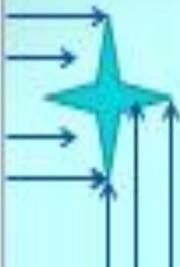




*Infundável Arriba
Of The Sky*



F.C

Ramsés Santana

*Infundável Arriba
Of The Sky*

Feliciano Ndjele Camôngua Cassicote

Ramsés Santana

Título

Infindável Arriba Of The Sky

Autor

Feliciano Ndjele Camôngua Cassicote

Editora Digital

Água Preciosa

Capa

Feliciano Cassicote

Revisão de Textos

Mille Tavares

Ano

Janeiro de 2024

Não é permitida a reprodução total ou parcial deste livro (imagens ou texto) por qualquer meio, sem o consentimento escrito do autor. A violação do mesmo será um crime.

Dedicatória

Dedico este livro à mulher da minha vida, minha mãe que me ensinou o valor da vida e ensinou-me que as escolhas devem ser feitas não só com a razão mas também com os sentimentos. Dedico este livro ao meu pai, amigos, irmãos, tios e a minha avó, que me ajudaram a alcançar os meus objectivos de vida, fazendo com que a felicidade fosse o foco final e, sem sombras de dúvidas, dedico-o a minha Nifertari.

Dedico-o todos aqueles que amam ou que já amaram e para aqueles que queiram amar, ainda nesta ordem, dedico-o a todos que são batalhadores, guerreiros e honestos. Contudo, aproveitem a vida do melhor modo possível.

Agradecimentos

O primeiro voto de agradecimento segue para Deus e suas ferramentas de poder. Obrigado por me conceder saúde, que é tudo de mais caro que tenho. Obrigado pela protecção constante, pelo carinho, pelas suas bênçãos infinitas e pela família que tenho.

O segundo voto segue para toda minha família pelo apoio e compreensão. Agradeço ao meu pai, José Cassicote por ter me estimulado a nunca desistir dos meus sonhos. Agradeço ao meu tio, João Francisco Chimuco, por ter me estimulado a nunca desistir do meu sonho de produzir uma nova obra literária. Agradeço a amabilidade dos meus amigos José Manuel Canguê e Francisco Tchinhama José João.

Agradeço, por vosso outro lado, pelas críticas e motivações, porque graças a elas consegui corrigir os meus erros, superando-me cada vez mais e sempre acreditando que posso ir onde a mente imagina.

Ramsés Santana

Infundável Arriba Of The Sky

Este livro pertence o /a

Prefácio

Este livro fala de mortificação, adversidades, vida e morte, refúgio, taciturno e principalmente do amor pela vida que habita em cada ser humano, ele conta o amor de um jovem para com uma garota, apresentando igualmente a sua biografia. Se até hoje sua história nunca foi contada em um livro, agora ela será.

Por meio deste livro o caro leitor descobrirá alguns factos que o tornaram num dos maiores fortes do universo. Dos que mais cometeram loucuras de amor, talvez o caríssimo não saiba, mas de um modo indirecto foi profundamente apaixonado.

Este livro em sua mão contém informações que vão estimular seu raciocínio, informações que o ajudaram a desaprender de certas coisas, verdades que nunca foram ditas, suas respostas, informações que o ajudarão a vencer os mais diversos obstáculos da vida. Este livro em sua mão não é só livro.

Sumário

Dedicatória	4
Agradecimentos	5
Prefácio	7
Infindável Arriba Of The Sky	10
Sou Louco Por Você.....	11
Única Mulher	15
Você é Meu Consolo e Conforto	17
Alvorada	18
Adversidades	19
Estorvo	20
Nunca Na Horizontal	21
Inferno	22
Amor e Tempo	23
Taciturno	25
Dois De Abril	25
Triple zero nine	26
Perfídia	28
Águas Do Rio.....	29
Mundo Verde.....	29
Saudades	30
Ex Favorita	31
Eternidade	31
Sombras Da Escuridão	32
Extraordinária	33
Refúgio	34
Transtorno Bipolar	36
Tipos De Transtornos Bipolar	38
Depressão	39
Demência.....	41
Esquizofrenia	41

Não Deixes Ti Influenciar	44
Desabafos	49
Morreria Por ti	50
Doce Veneno.....	50
Conselho De Mãe	51
Ulume Una.....	53
Estação	54
Vento	55
Intangível.....	57
Asas	58
Céu Branco.....	59
Sonhos	60
Vida e Morte	61
Tristeza	61
Felicidade.....	64
Mortificação	66
Morte	68
Protestantismo	69
Islamismo	69
Judaísmo.....	69
Candomblé.....	69
Budismo.....	70
Espiritismo	70
Catolicismo	70
Poder Da Mente.....	71
Também Não Sei	77
1+1-2.....	79
“ Viva a Vida ”	80
Memórias	81
Biografia	82

Infundável Arriba Of The Sky

De facto, infundável arriba of the Sky significa o amor que um jovem sente por uma mulher de olhos brancos, morena, cabelos pretos, com um metro e cinquenta centímetros de altura, com um sorriso convidativo, lucida, amorosa, compreensível, literalmente não há palavras que possam descrever o quão e boa mulher ela é. O beijo dela queima o interior deste jovem, ela fá-lo sentir profundo e bem, mas tão profundo mesmo que nem o oceano. Ao lado dela, este jovem quer envelhecer mais que cem anos, ele ama esta mulher, ela põe-no na lua mesmo sem ter nave.

Jovem este que namorou muitíssimas garotas, saiu com elas, beijou-lhes até fizeram coisas eróticas, mas o que este jovem sente por esta garota é algo transcendental e ele não para de agradecer ao Altíssimo por a ter em sua vida, sempre e sempre tudo que ele pede ao Altíssimo é que os abençoe e os proteja. Desde que a conheceu não consegue pensar como será sua vida sem essa garota, e também não quer pensar porque tem medo de a perder, diz isso sem sombras de dúvida que ama esta mulher, não só a ama como também a venera de Janeiro a Janeiro, o ano inteiro. Ele sabe que esta garota também o ama, fala isso com brandura porque em pleno século XXI, ano de 2023 é muito difícil alguém ficar com outro alguém muito tempo, mas muito tempo mesmo e esse alguém não lhe ter dado nada durante estes anos, não é porque a pessoa não queira dar, mas sim porque a pessoa não tem o que lhe dar, mesmo assim, ela fica com esse alguém, às vezes este jovem se sente muitíssimo mal por não lhe ter dado nada, nunca lhe ter dado valores monetários (para fazer unhas, tratar o cabelo, comprar roupas e ...), nunca lhe deu artigos e ..., nunca deu isto a ela porque não tinha mesmo condições, ele é apenas um recente técnico de Contabilidade e Gestão, filho de uma mulher batalhadora e guerreira que passa o dia exposta ao sol com sua bacia de tomate e verduras, ela passa o dia ali a vender estes bens alimentares para que possam ter alguma coisa para comer, seu pai está muito distante, não só está distante como também não vive mais com a sua família (não faz parte do mundo dos vivos há 18 anos), portanto, sua mãe tem que assumir ambos os papéis.

Ramsés Santana

E o pequeno valor monetário que consegue é para ajudar em alguma coisa em casa e nunca chega para suprir uma necessidade, obviamente para ele também não chega, por isso nunca lhe deu nada, mesmo assim, esta garota está com ele, literalmente não há adjetivos que a possam qualificar.

Este jovem era um louco aventureiro, namorava mas não levava a sério nenhuma garota até que um certo dia conheceu esta mulher e mudou sua conduta de vida, mudou este homem de *player* para *real niga*. Por isso ele ama tanto esta garota, não só porque ela o entende, mas também porque o resgatou.

Sou Louco Por Você

No meio da areia vi um grau de areia que brilhava como sol com uma voz dourada e o seu corpo parece que foi moldado pelo Altíssimo, lá cheguei e cumprimentei, naquele instante meu coração batia mais rápido que raikas, não conseguia falar sem gaguejar e tudo que eu conseguia dizer era qual é o seu nome. E, naquele instante, senti-me conectado a este grau de areia e este grau de areia deu início a construção da minha casa e perante a este grau sinto-me nu, a minha solidão suicida-se nos lábios dela.



Confesso que sou louco por você, o seu cheiro é o meu perfume, o meu quarto está coberto pelo seu rosto, na minha mente há uma exposição só com a sua imagem, reencontro-me no seu beijo e no seu ser, o seu beijo leva-me a navegar nas profundezas do amor, confesso que sou altamente louco por você, quando foi para Luanda a solidão invadiu o meu interior e todos os dias eram um tédio, sempre que chegava Quinta-feira, Sábado e Domingo eu não parava de pensar em você porque em dias como estes estava sempre presente fisicamente e eu beijava-a loucamente como se fosse a última vez e, envolvíamos-nos até ficar sem fôlego, mas quando foi fiquei sem chão, eu não parava de pensar em você e tudo que eu fazia era simplesmente olhar para as paredes do meu quarto que estão cobertas com o seu rosto. Nunca falei para ninguém como é que eu mim sentia porque não iriam entender, mas notaram pela maneira como eu agia, demorei

Ramsés Santana

para entrar em comunicação porque você estava sem telemóvel, mas isso nunca foi um obstáculo maior porque nos comunicávamos com o silêncio.

Dois meses depois vi uma mulher com uma beleza esculpida e um andar da Yael Shelbia a vir em minha direcção, em dois segundos meus olhos contemplaram que é a garota mais gira e por quem me apaixonei. Sem sombra de dúvida o nosso reencontro no município do Lubango constitui paz, amor e emoção após dias recheados de dor e de prazer que vivi, e lá estávamos nós desfrutando da vida e passeando pela cidade do Lubango, o mundo não parava de nos elogiar e olhar como ficávamos tão bem.

- ◆ Por você eu deixaria todos os meus bens
- ◆ Por você eu iria aos céus e fazia um golpe de estado
- ◆ Por você eu moveria a estátua da unidade
- ◆ Por você sou capaz de matar
- ◆ Por você eu roubaria a obra de Charles Chaplin
- ◆ Por você sou capaz de tudo.

Eu sou um altamente louco por você, quando se foi para a Luanda chorei que nem Richarlison, eu fiquei tão triste que nem o Afeganistão, porque você é o meu castor, ao seu lado sinto-me bem e feliz que nem Quokka, ao seu lado eu encontro o conforto e flama, ao seu lado meus sonhos renovam-se pela manhã e fazem-me voar no por-do-sol.

Confesso que sem você sou um ser ignóbil.

Não viva relacionamento de mentira quando podes viver uma vida louca, uma curtição verdadeira, relacionamento é para quem tem sentimentos.

Única Mulher

Não há ninguém que tutela como tu.

Não há ninguém que me entende como tu.

Não há ninguém que me trata como tu.

Não há ninguém que me beija como tu.

Não há ninguém que me satisfaz como tu.

Não há ninguém que me faça sentir profundo como tu.

Não há ninguém com uma olência como a tua.

Não há ninguém com uma beleza como a tua.

Não há ninguém com uma voz como a tua.

Não há ninguém com uma proeza como a tua.

Não há ninguém com uma simpleza como a tua.

Não há ninguém com uma guisa de proferir como a tua.

Não há ninguém com uma perseverança como a tua.

Não há ninguém com um riso como teu.

Não há ninguém com um andar como o teu.

Não há ninguém com um corpo como o teu.

Não há ninguém com cabelos como os teus.

Não há ninguém com olhos como os teus.

Não há ninguém com cérebro como o teu.

Não há ninguém como tu



Você é Meu Consolo e Conforto

Pensei que quase morri em meus sonhos de novo, lutando pela minha vida eu não conseguia respirar, de novo estou entrando em algo novo. Sem você esta ficando sem graça porque meu coração a pertence. Eu arriscaria tudo por você, eu quero-a perto de mim dessa vez, eu nunca partirei, eu quero ter filhos com você, de prevenção não vamos precisar, seu corpo perto de mim é só uma lembrança, estou caindo nas profundezas, sem você estou adormecido, alívio da insônia, fale comigo, sem você não consigo respirar, meus momentos mais sombrios, garota, senti-me tão sozinho dentro dessa sala lotada de diferentes garotas pelo chão, distraindo meus pensamentos sobre você, transformei-me no jovem que eu costumava ser, ponho-me a dormir apenas para que eu possa ficar perto de você em meus sonhos, não queria acordar ao menos que você estivesse ao meu lado, eu só queria ligar-te e dizer amor, onde você está agora quando eu mais preciso? Eu daria tudo só para a abraçar, desculpe por eu ter partido seu coração, nunca mais dando as caras eu estava fugindo de ter que encarar a realidade, desperdiçando todo meu tempo, vivendo minhas fantasias, gastando dinheiro para compensar porque eu a quero, amor, eu estou vivendo no paraíso quando estou dentro de você, foi simplesmente uma bênção acordar ao ser lado, jamais irei decepcioná-la de novo, onde você está agora quando eu mais preciso? Eu daria tudo só para a abraçar, desculpe por eu ter partido seu coração, eu vou tratá-la melhor do que antes, seguro-a e não a deixo ir, dessa vez eu não irei partir seu coração, seu coração não.

Eu sei que é tudo minha culpa, fi-la baixar sua guarda, eu sei que a fiz apaixonar-se e depois disse que era a pessoa errada para mim, eu menti para você, não posso esconder a verdade, continuei com ela de ressentimento com você, você fez algumas coisas que você se arrepende, ainda estou aqui por si, porque essa casa não é um lar sem o meu amor, onde você está agora quando eu mais preciso? Eu daria tudo só para a abraçar, desculpe por eu ter partido seu coração, eu disse que vou tratá-la melhor do que antes, seguro-a e não a deixo ir, dessa vez eu não irei partir seu coração, seu coração não, nunca mais.”The Weekand”.

Alvorada

Havia um jovem que nasceu no município do Lubango e não viveu muito tempo neste município, deixou de viver neste município com os seus 10 anos de idade e passou a viver no município da Humpata, bairro Chivinguiro, também não viveu muito tempo neste município por situações familiar, até que um certo dia começou a viver com os seus tios no município da Matala em 2018, foi neste ano que conheceu muita gente boa e ruim, ainda neste ano conheceu duas pessoas humanas: Daniel e Aleixo, desde então ficaram amigos, cúmplices e irmãos, cantavam e dançavam, Aleixo admite que nunca foi bom na música ia sempre para o lado oposto do instrumental, já os parceiros eram perfeitos. Estavam sempre juntos, eram os mocinhos do bairro, todas as garotas os queriam pegar, eles pegavam quem quisessem. Havia o jovem negrinho do grupo, as garotas adoravam o negrinho de olhos brancos, cabelos pretos e dentes brancos como dia, assim o tempo foi passando, até que um certo dia o Daniel mudaram-se de casa isto no culminar do ano de dois mil e dezoito (2018), mas continuaram a viver no mesmo bairro e sendo eles irmãos isto não os impedi-o absolutamente nada na relação que tinham, eles iam para a casa do Daniel e o Daniel fazia o mesmo, sempre que iam para a casa do Daniel passavam em frente de uma casa onde morava uma jovem com uma beleza esculpida, e o Aleixo nunca parou de tirar os olhos para a casa desta jovem, certas vezes mesmo ele sabendo que o Daniel não estivesse em casa, ia sempre para lá só para ver esta jovem, até que um dia ele tomou audácia e foi ter com a jovem e naquele momento ele estava tão emocionado que seu coração batia mais rápido que um instrumento de raikas, tudo que conseguia dizer era qual é o seu nome.

Acredito que ele poderia dizer mais que isso, mas naquele instante não conseguia pensar mais, só conseguia observar a beleza que foi moldada pelo próprio Altíssimo, no dia seguinte convidou-a para sair e ela disse que sim e foram saindo cada vez mais e quando ele a vê dá sempre um sorriso que nem uma hiena, ele sente-se tão bem, mas tão bem mesmo que chega a esquecer quem ele é, e quando a beija sente algo que nunca sentiu, o beijo dela é doce como mel e nos braços dela sente-se agasalhado e por estar ao lado dela sente-se renovado. Sempre que ele ia à cama não conseguia dormir porque não parava de pensar naquela garota e porque não acreditava que fosse verdade, nunca parou de pedir ao senhor para que os protegesse e que lhe desse mais tempo com esta garota e assim o senhor o fez Hoje não consegue viver sem ela, por incrível que pareça, eles se comunicam com o silêncio.

Adversidades

O mundo sempre julgou o nosso relacionamento, diziam sempre que eu não estava a levar-te a sério, que eu só queria levar-te à cama assim como fiz com outras garotas, mas mesmo assim tu continuavas a namorar comigo e a cada dia, a cada hora e a cada minuto que passava o mundo não parava de mandar uma mensagem dizendo que eu não era o homem que tu pensavas que sou e muito menos o homem dos teus sonhos e ainda diziam que eu era o homem que queria transformar-te num objecto sexual, doravante eles tinham toda razão dizendo que eu não era o homem dos teus sonhos, porque é muito difícil ou melhor, impossível encontrar o homem ou a mulher dos nossos sonhos, o que a gente encontra é alguém semelhante à pessoa que desejamos ter em nossos sonhos e estavam altamente errados dizendo que eu só queria transformar-te num objecto sexual, não é isso não, porque quando eu te vi senti-me renascido, eu era um morto em vida e tu fizeste com que eu me reencontrasse, não é que eu só queira envolver-me contigo, eu queria mais do que isso, porque sexo é apenas actividade física e íntima envolvendo contacto sexual com objectivos de obter prazer ou reprodução. Literalmente estavam muito certos dizendo que não era o homem que tu pensavas, porque eu sou muito mais, eu só “Ouros Vivos”, o homem que abdica a coroa se for necessário para ficar contigo, eu sou o homem que por ti é capaz de tudo.

O mundo sempre criticou e critica o nosso relacionamento porque não quer acreditar que este é o novo “Ouros Vivos”, o homem que não brinca mais com os sentimentos das garotas, o homem que não vê e nunca viu as mulheres apenas como um objecto sexual, este é o novo “Ouros Vivos” que vê as mulheres como batalhadoras, guerreiras, educadoras da nação, amorosas, compreensíveis, mães de todo mundo, lúcidas e com um coração para abrigar todo mundo. Às vezes penso e chego a concluir que o mundo tem razão de duvidar do nosso amor, de duvidar que não sou mais aquele jovem, porque eu mudei tão rápido que às vezes nem eu acredito na pessoa em que me transformei. Mas quando eu penso na minha Nifertari aí eu encontro todas as resposta claras que nem o dia. Tu sempre estevas perseverante, pese embora de tudo que o mundo dizia, tu vias o que outras pessoas não viam, tu acreditaste e mudaste este homem quando muitos não acreditaram, tu criaste luz em mim, tu és o meu universo, tu és o meu oxigénio essa é a mais pura verdade, eu amo-te.

Estorvo

Eu amaria aquela garota ainda que ela dissesse que não sente nada por mim de modo que ela caiba no meu coração eu a receberia de corpo e alma. Daria a ela tudo de valor dos dois mundos e nunca brincaria com seus sentimentos, se eu brincasse apedrejava-me, chegaria com ela às mais altas calemas do mar, diria a ela todas as coisas de amor e terror.

Premiar-me-ia por a ter em minha vida e premiar íamo-la por a ter em nossas vidas, calçaria suas palavras, comeria sua beleza que nem Charly Meck, oferecê-la-ia minha alma e corpo para que fôssemos um só, perderia todos os jogos do mundo para fazer ginásio com ela.

Agrediria todo aquele que quisesse levar o meu trofeu, cobriria ela como Jaçanã. Dormiria muito tarde devido sua beleza, atingiria o ápice da felicidade na terceira hora de namoro, de prevenção não vamos precisar porque meus pais hão-de adorar ter netos.

- Queimar-me-ia para a ter
- Chegaria às 19horas para a ter
- Ouvi-la-ia todo o sempre
- Estaria ao seu lado para todo o sempre
- Boiaria com os meus sentimentos
- Faria o impossível.

Nunca Na Horizontal

O meu amor por ti é lento, rápido mas sem pressa.

Calmo, sereno, todavia, um pouquinho agitado.

Ardente que nem álcool e fogo.

Compressível como silêncio.

Suave como ar.

Sensível como a pele, olhos e guardanapos.

Sensível, mas muito forte.

Paciente como um fisioterapeuta.

Firme como a estátua da Unidade.

Forte como forte.

Puro que nem o mel.

Louco como cão.

Tranquilo como som de um piano.

Profundo como oceano.

Alto que nem o Monte Everest.

Transparente que nem peneira.

Claro como dia.

Incandescente que nem o sol.

Limpo como céu.

Arcaico como a água

Inferno

*Meu mundo era escuro e sombrio
Maldoso e orgulhoso
Egoísta e ganancioso
Nada era verdadeiro*

*Mas quando você apareceu
Meu mundo tornou-se puro como céu
Você iluminou ele como um vaga-lume
Você é a única coisa verdadeira
Você é a humildade e o amor em pessoa*

*Você resplandeceu a luz do meu mundo
O seu brilho encandeou a escuridão que morava em mim*

*A escuridão atormentava-me, deixava-me congelado e eu não conseguia dormir
A escuridão trazia consigo as mais terríveis memórias que vivi. E para dormir eu
drogava-me constantemente.*

*A escuridão não só trazia as mais terríveis memórias como também ilustrava o
meu terrível destino.*

Mas desde que você apareceu as noites deixaram de ser frias e sombrias.

*Ao teu lado as noites são mais quentes que no verão
Ao teu lado só tenho memórias e sonhos do estado de bem-estar.
A minha energia negativa suicida-se nos teus lábios
Ao teu lado atinjo o sétimo céu
E assim posso morrer em paz.*

Amor e Tempo

Estas duas abstrações conectam todo mundo e todo mundo precisa cada vez mais delas, porque a fama abre muitas portas, mas o amor abriu todas, “o amor é paciente, o amor é bondoso, não inveja, não se vangloria, não se orgulha, não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor, o amor não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade (Coríntios 13:4-7) ”.

O amor garante unanimidade e precisamos ter mais e mais, porque quando nós temos amor somos jovial, sinceramente precisamos muitíssimamente de amor para que possamos evitar o caos e para que possamos viver em comunhão, actualmente as pessoas brigam por vários recursos, mas literalmente o recurso que vale apenas lutar por ele é o tempo, podemos ter tudo, mas se não tivermos tempo para usufruir de tudo que está em nossa posse de nada nos serviria, porque o tempo escreve e apaga tudo, todos queríamos ter mais tempo para estar com as pessoas que amamos, queríamos ter mais tempo para usufruir de bons momentos, queríamos ter mais tempo para lutar pelos nossos sonhos, queríamos ter mais tempo para desfrutar dos valores monetários de nossos pais, queríamos ter mais tempo para fazer uma ótima prova, queríamos ter mais tempo e queremos ter mais tempo. Os dias talvez sejam iguais para um relógio, mas não para um ser vivo, sem olvidar que há situações que desejamos não ter mais tempo porque muitas das vezes a vida nos apresenta situações que preferimos não ter mais tempo.

Ainda nesta ordem também precisei e preciso de tempo para viver o amor que eu sinto pela minha Nifertari, a mulher que mudou a minha vida, pois tu fazes-me ver como a vida é importante e o quanto sou importante para a vida, tu nunca estarás longe de mim porque sempre penso em ti e assim estarás eternamente ao meu lado. Nunca achei que alguém seria muitíssimo importante e mais do que especial para mim, mas tu foste e esse é um ótimo exemplo de que estar errado pode ser perfeito, admito que te amo e sou loucamente apaixonado por ti, eu amo-te por tudo que tu foste para mim, por tudo que tu és e por tudo que tu serás, minha Nifertari.

O facto de não seres admitido não significa que és fraco, mas sim porque o destino tem algo melhor para, ti irmão.

Taciturno

Rodeado de cores verde e cinzenta, preso na chuva, em pleno silêncio perco a dinâmica do tempo e procuro me reencontrar no tempo e no espaço, faço uma retrospectiva de todos os nossos momentos vividos, chego a concluir que tenho que descer à terra porque só tu és suficientemente incandescente para tornar os meus dias plenos e rumbados de todos os sentimentos positivos do mundo.

Consequentemente sinto-me combalido das tuas duas vogais e consoantes, somos etários neste mundo, desejo que esta colisão culmine logo, sinto-me brida devido a escassez das tuas duas vogais e consoantes que tu proporcionavas ao amanhecer, ao decorrer e ao anoitecer do dia, para olvidar que vivemos divergências guardando-me em garrafas de Escape, e nesses instantes constantes sinto-me parcialmente nu, nesses instantes constantes vivido nunca me senti distante de ti a cem por cento porque estes sentimentos não são petulantes para me sentir totalmente nu, pese embora dos meus feitos ilícitos peço que me perdoes porque vejo a minha vida a passar perante os meus olhos em garrafas de Escape, devido mínguas das tuas duas vogais e consoantes, sendo tu uma pessoa humana peço-lhe encarecidamente que entendas o terror que estou a viver e perdoa-me para que possamos reavivar átomos extraordinários.

Mercúrio, Vênus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Úrano e Neptuno, se ainda me amam, deixem que isso seja bonito.

Dois De Abril

No entardecer do dia 2 de Abril de 2022 estive trancado no meu quarto a ouvir a música de Phoenix RDC com título Dalila, naquele instante alguém batia na minha porta, tão logo que percebi levantei-me e diminuí o volume do som, tirei uma t-shirt no cabide e coloquei, em seguida direccionei-me à porta, destranquei a fechadura, abri a porta suavemente e vi uma mulher com uma beleza esculpida, as curvas dela que nem a de Tian Men ficavam tão bem no vestido vermelho, com um sorriso no rosto ela perguntou como é que eu estava, eu disse que estava óptimo, fi-la a mesma questão e ela disse-me que também estava bem, em seguida convidei-a para entrar e quando ela entrou

Ramsés Santana

começou a chover, ela olhou para mim com um olhar de quem diz “hoje é só tu e eu “, naquele instante comecei a beijá-la, eu beijava-a como se fosse a última vez e o beijo dela deixava-me assim, assim e assim, passando vinte (20) minutos estávamos deitados na cama, tirei o vestido dela e posei-o no cabide e lá estávamos nós viajando ”imagine! imagine! Imagine eu nadando nas águas da Mutipa”, após quarenta (40) minutos estávamos bem abraçados, ela posou sua cabeça no meu peito, e no fundo tocava a música de Lewis Capaldi com título *someone you loved*. Durante aquele momento eu percebi que a vida é tão longa, porém, devemos viver com felicidade e amor porque quando nós levamos a vida sem amor, sem felicidade, sem relativismo ético e sem limite aí acabamos por dizer que a vida é curta, nós iremos falar isso porque a nossa maneira de levar a vida fará com que nós vivamos pouco e nós não queremos isso.

...Então, meu caro amigo/a, faça uma descurtinação na sua vida para que possa viver uma vida cheia de alegria, amor, fé e realizações, porque nós não sabemos quando a nossa vida culmina, mas entre o nascimento e a morte podemos controlar muita coisa e quando assim for teremos uma vida plena.

Triple zero nine

Do nada dizes que queres namorar comigo e aí namoramos

Do nada tu dizes que não te toco mais como antes

Do nada acordas todo rancoroso e dizes que não te faço mais bem

E do nada nós terminamos

Mas vais embora do nada?

Começamos a namorar do nada e vamos terminar do nada?

Do nada começamos a sair

Do nada chegas e começas a ralhar-me dizendo que...

Não sou boa namorada porque não satisfaço completamente teus prazeres sexuais

Do nada tu me pediste em namoro e do nada me ralhas

O que tu queres com a minha pessoa?

Chegas pela madrugada

Todo embriagado

Desequilibrado, Esbranquiçado

E não dizes onde é que tu passaste a noite

Preparo água para poderes banhar

E em seguida dou-te mata-bicho

Mas do nada?

Se bem me lembro, tu dizias que ficávamos tão bem

Como arroz e feijão

E que querias envelhecer comigo

E que meu beijo te deixava assim e assim

Mas do nada dizes que terminou?

Cheguei ao ponto de me familiarizar com ratos e baratas

Para ver se é que te entendo, mesmo assim não consigo

Do nada, amor?

Do nada todos os nossos planos

Objectivos a curto, médio e a longo prazo morreram?

Do nada, nunca mais vamos fazer amor?

E nunca mais hei-de sentir teus lábios?

Do nada era uma vez e cada um segue sua vida

Do nada? Pensa bem, do nada?

Admito que não sou sábia, Inteligente, bonita, perfeita e rara

Admito também que eu não ia precisar desses adjetivos

Para perceber que do nada terminou.

Vivemos momentos maravilhosos

Cenas extraordinárias

Coisas que eu achava que não era para mim

E do nada tudo acabou.

Do nada tu deste um fim no nosso relacionamento

Na minha vida e na nossa história.

Do nada?

Não acredito, do nada?

Pensa bem?

Perfídia

A espada vence mas não convence, Vence quem tem menor comprimento e cumprimenta toda gente até o agente que não é pacífico, passo o paço depois de ter sentido no âmago do meu ser a besta que tu és, graças à minha besta distanciei-me de ti bestiga, era ruído ouvir conselhos, contudo, graças aos conselhos hoje estou em meu concelho, onde acento minhas ideias em um assento confortável, pás a trabalharem para a paz do meu âmago e conserto meu amago em um concerto clássico, são é o que estou e estarei.

Águas Do Rio

Eras tu a menina dos meus sonhos

Eras tu que causavas os meus sonhos

Mas podes crer que já estou bem

Agora tenho um novo alguém

Que me põe na lua mesmo sem ter nave

Tinhas o meu coração na mão, mas perdeste a chave.

Mundo Verde

Certo dia o desespero e a frustração falaram mais alto, e neste dia perdi o controlo total das minhas faculdades mentais, naquele instante tudo que passava em minha mente verde era o desejo de parar de viver, então, coloquei uma corda em meu pescoço e fiquei ali dando os últimos suspiros, neste átomo me encontrei com a morte e ela me disse: por que me procuras se quando me encontras não queres me encontrar? Cá estou eu o ser que procuras, o ser que levou todo aquele que odiavas e todo aquele que amavas.

Cá estou para dar um fim nos teus objectivos, na tua história e no teu futuro. O que me dizes, levo-te ou não?

Eu todo amedrontado não sabia o que lhe dizer, mas eu tinha medo de morrer, só que medo de morrer não é desejo de viver, então, fiquei sem resposta para lhe dar e ela disse tu és tão fraco que nem sei qual é o teu pilar forte porque não sabes tomar uma audácia (em voz baixa ela disse talvez teu pilar forte está em permaneceres firmemente neutro), durante este cenário milhares de pensamentos rondavam em minha mente triangular até

que finalmente cheguei ao ponto de tomar uma audácia que era deixar de viver, mas quando chego a tomar esta decisão, acordei.

Saudades

São tantas as saudades que sinto, saudades dos nossos momentos a sós, debaixo dos lençóis a fazer coisas eróticas, saudades de te ver a sair do banheiro com o cabelo molhado e olhando para mim com um sorriso lúcido, são tantas e tantas saudades que sinto, sinto saudades de andar contigo para o mundo e as areias olhando para nós e dizendo como a gente fica tão bem e bem, saudades de andar pela rua da Marginal de braços dados, ai amor, são tantas, tantas e tantas saudades que sinto, saudades dos nossos jantares no restaurante Valsa, sem sombras de dúvidas, saudades é o que mais tenho.

Saudades de te ver dentro daquele vestido vermelho que fica perfeitamente bem, saudades das nossas viagens para a Província do Huambo, Namibe, Benguela e do município da Matala, Chibia e Humpata, e o mundo olhando para nós como se fôssemos dois artamanieco, mas bem lá no fundo o mundo sabe que a vida é amor, felicidade, honestidade e confiança porque estas abstrações nos conectam e dão sentido à vida.

São tantas as saudades que sinto e, às vezes, chego a lacrimejar. Saudades de te ver a entrar na minha casa vestida de um vestido justo com limite ao joelho, ouvindo a música de Oskar com título *my girl-lyrics from 365 days* e quando chegas ao meu lado eu fico sem jeito e tu sussurras palavras de excitação no meu ouvido, posteriormente nossos corpos entram em ebulição e culminamos na cama. Saudades!

Saudades das nossas brigas, lembro-me tão bem como se fosse hoje, foi no entardecer do dia 16 de Abril de 2022 quando vínhamos de uma festa e a gente brigou tanto, feitos Ratel e Leão por vários motivos. Durante o momento de briga eu percebi que os desentendimentos são como o silêncio, obrigam-nos a ouvir a voz da consciência, após ter ouvido a voz da consciência tão logo percebi que estava errado, doravante pedi que me perdoasses, sendo tu uma dama assim o fizeste, não fugindo da nossa regra tive que

te recompensar com um jantar no restaurante Valsa e deitei como sobre mesa uma dúzia de beijos. Saudades e saudades são o que me sobram.

Ex Favorita

Minha Ex favorita tu és, porque só tu me levavas ao espaço mesmo sem ter nave, minha Ex favorita tu és porque só tu me fazias sentir profundo como o oceano e ao teu lado eu queria envelhecer até aos cem anos, minha Ex favorita, ó minha Ex favorita, só tu me conseguias levar-me ao além com palavras e o teu beijo fazia-me desanuviar, nos teus braços sentia-me agasalhado e ao teu lado sentia-me lúcido, minha Ex favorita tu és, lembro-me do teu sorriso convidativo, dos teus olhos castanhos e das tuas sobrancelhas grossas, uau estar contigo era um mimo.

Eternidade

Preso no silêncio interno, rodeado de cores brancas em uma mente branca, no barulho externo, onde cada um olha para o outro com uma enorme felicidade por terem chegado ao ápice de suas vidas após longos anos de batalha.

E todo mundo na chuva da emoção, vindo nos braços das nuvens, descendo a terra e psicologicamente atingimos o climax da felicidade.

Sombras Da Escuridão

No anoitecer da noite

No escuro da escuridão

Preso no silêncio da solidão

Em minha mente encandeada por teu amor

Em um milésimo milhares de palavras passam em minha mente

E não encontro adjectivo adequado para qualificar o quão grande

E maravilhoso parceiro tu és

Companheiro, tu és suficientemente encandescente

Para encandear um túnel,

Parceiro tu, és o companheiro mais especial que os meus olhos já contemplaram

És recheado de amor e positividade,

Sinto-me imensamente grato e luzeiro por te ter,

Tu és o parceiro que todos os sogros e toda mulher projecta ter

Como teu beijo é tão bom, parceiro

Quando estou consigo parece que posso vencer a força de gravidade.

Extraordinária

Minha Cinderela

Tampa da minha panela

Atriz da minha telenovela

Obrigado! Mudaste este bandido

A vida é mais bela quando o amor é correspondido

A tua voz é o melhor som para os meus ouvidos

Quando te movimentas deixas-me comovido

Sou todo teu ouvido quando dizeres que nunca me tiveras traído

O teu andar de onça deixa-me tão distraído

Não sou caminhante mas a voz interior diz-me que estou no bom caminho

E o meu coração diz que precisa eternamente do teu carinho

Suportaste todos os momentos que erre

Nunca fui, mas fazes sentir-me rei

Todos os dias sinto-me coroadado

Simplesmente pelo facto de estar ao teu lado

Antes quero agradecer-te, muito obrigado

Desde a minha essência o melhor presente é ser teu namorado

Mudaste este bandido de mulherengo para perfeito

E a vida é mais bela quando o amor é correspondido

Sei que é muita dor

Sei que a banda é boa, mas os vizinhos são lembedor

Mas vou te proteger

Deixa-me ser teu protector

Prometo fazer-te chorar, mas de tanto amor.

Refúgio

Etimologicamente a palavra refúgio tem origem do latim *refugium*, cujos sinónimos são: abrigo, asilo, cobertura, escaninho, esconderijo, retiro...

Caríssimo leitor, peço-lhe encarecidamente que grave os seguintes itens para melhor compreensão da temática supracitada.

- Medo
- Prisão
- Doenças mentais
- Não julgemos

O mundo está em constante desenvolvimento e sendo nós seres humanos comuns recheados de sentimentos positivos e negativos devemos acompanhar a dinâmica do tempo, porém, ao acompanharmos a dinâmica do tempo não nos devemos refugiar no que muito acontece.

Nós mostramos possuir bens materiais que não possuímos, mostramos ter uma condição de vida que não temos, refugiamo-nos em trabalhos que não amamos, refugiamo-nos por trás das nossas actividades.

Mas a pergunta é: por quê que nos refugiamos?

Refugiamo-nos por muitíssimos motivos: porque temos medo que as pessoas saibam da nossa realidade, medo de sofrer *bullyng*, temos medo de ser rejeitado, não aceitamos a

nossa realidade, refugiamo-nos por segurança, por insegurança, entretanto, o principal motivo do refúgio é o medo.

Amados, vamos parar de nos refugiar e aceitar as diferenças, enterrar o passado e vivermos a renascença, não tenhamos medo que as pessoas saibam da nossa realidade, porque quando vivemos em refúgio acabamos por perder pessoas maravilhosas e quando não nos refugiamos não perdemos ninguém, às vezes eles é quem nos perdem.

Em 2022 havia um jovem que estava a fazer o último ano do ensino médio, e apaixonou-se por uma garota, garota esta que era a mais rica de sua turma, ela não era apenas a mina mais riquinha, também era a garota mais bonita da escola. Como este jovem estava loucamente apaixonado por ela, um certo dia convidou-a para sair e ela aceitou o convite, então saíram pela primeira vez e lá estavam eles andando pela rua da Shoprite e conversando, era uma coisa muito linda! Na manhã do dia seguinte estava ela toda feliz da vida e enviou-o uma mensagem com o seguinte teor: “amor, envia-me recarga telefónica, o jovem visualizou-a e enviou tal como terá ela solicitado (enviou-a uma recarga de 2.000 kwanzas), e no culminar da mesma semana convidou-lhe para sair novamente, e estando ela também toda apaixonada disse que sim ao jovem. No entardecer de domingo, às três da tarde, lá foram eles para o Kero almoçar e posteriormente estavam a andar pelas ruas. Como sempre, chegou a hora de cada um ir à casa de seus pais e despediram-se...

Os jovens foram saindo cada vez mais e mais, até que um certo dia a garota descobriu a mais pura verdade (a pobreza material do jovem) e quando isso aconteceu ela desafastou-se, obviamente se este jovem tivesse lhe dito a sua realidade não a perderia nunca, porque ela era uma mina compreensível e humana, graças a este evento o jovem finalmente conseguiu perceber que não devemos viver em refúgio.

Viver em refúgio é viver na prisão, há muita gente presa no seu trabalho querendo sair mas não pode, assim como há muita gente presa na sua mente, viver em refúgio é um caos. Nós julgamos nossos irmãos por consumirem bebidas alcoólicas, chamamos nossas irmãs de piranhas e interferimos na liberdade sexual delas fazendo com que se possam autorreprimir, julgamos quem mostra o que não tem, julgamos quem nós queremos julgar e esquecemos que somos todos refugiados.

Lembrar que nós não temos o direito de julgar ninguém, nós temos o direito e a obrigação de fornecer luz, às vezes só nos sentimos nós depois de alguns copos, como

queremos sentir-se assim constantemente, então, vamos beber todos os dias e acabamos por nos transformar em alcoólatras. Lembrar que não é a droga que é viciante mas sim as nossas necessidades de fugir da nossa realidade cada vez mais e mais.

Viver em refúgio é um inferno, quando vivemos refugiados, vivemos de maneira não segura, tendo constantemente pensamentos negativos que podem dar origem a doenças mentais tais como:

Transtorno Bipolar

Também conhecido como doença maníaco depressiva que é um transtorno cerebral que causa mudanças incomuns no humor, na energia, nos níveis de actividades e na capacidade de realizar as tarefas do dia-a-dia. O transtorno bipolar atinge cerca de 4% das pessoas em idade adulta.

Existem quatro tipos básicos de transtorno bipolar, todos eles envolvem mudanças claras no humor, na energia e nos níveis de actividades, esses estados de humor variam de período de comportamento extremamente “ascendente” exaltado e energizado a períodos muito tristes “baixos” ou sem esperança (conhecidos como episódios depressivos). Os períodos maníacos menos severos são conhecidos como episódios hipomaníacos (OMS).



Tipos De Transtornos Bipolar

Transtorno bipolar I: definido por episódios maníacos que duram pelo menos 7 dias ou por sintomas maníacos que são tão graves que a pessoa precisa de cuidados hospitalares, ocorrem também tipicamente durante pelo menos 2 semanas.

Transtorno bipolar II: definido por um padrão de episódios depressivos e episódios hipomaníacos, mas não os episódios maníacos desenvolvidos acima.

Desordem ciclotímica: também chamada ciclo tina, definida por numerosos períodos de sintomas hipomaníacos bem como inúmeros períodos de sintomas depressivos de pelo menos 2 anos (1 ano em crianças e adolescentes). No entanto, os sintomas não atendem aos requisitos diagnósticos para um episódio hipomaníaco e um episódio depressivo.

Sinais e sintomas

As pessoas com transtorno bipolar experimentam períodos de intensidade não usuais, mudanças nos padrões de sono e níveis de actividade e comportamentos incomuns, esses períodos distintos são chamados de “episódios “de humor, os episódios de humor são drasticamente diferentes dos modos e comportamentos típicos da pessoa às mudanças extremas na energia, na actividade e no sono, vão junto com os episódios do modo. Às vezes um episódio de humor inclui uma junção de sintomas maníacos e depressivos, isso é chamado de episódio com características misturadas. Pessoas experimentando um episódio com características combinadas podem sentir-se muito tristes, vazias ou sem esperança, ao mesmo tempo em que se sentem extremamente energizadas (OMS).

Depressão

É considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o mal do século. No sentido patológico há presença de tristeza, pessimismo, baixa autoestima, que aparece com frequência e podem combinar-se entre si. A depressão provoca ainda ausência de prazer em coisas que antes fazia bem, grande oscilação de humor e pensamentos que podem culminar em comportamentos e actos suicidas.

A depressão incita alterações fisiológicas ao corpo, sendo porta de entrada para outras doenças, pessoas acometidas por depressão podem além da sensação de infelicidade crónica e frustração, apresentar baixas no sistema de imunidade e maiores episódios de problemas inflamatórios e infecciosos. A depressão dependendo da gravidade pode desencadear também doenças cardiovasculares como enfarto, AVC e hipertensão, além das alterações de humor ou irritabilidade, ansiedade e angustia. A depressão possui diversos sinais e sintomas que podem ser isolados ou somatizados, os principais sintomas da depressão são: irritabilidade, ansiedade, angustia, desânimo, cansaço fácil, prazer, desinteresse, falta de motivação, medo, insegurança, desesperança e desamparo (OMS).



Como diferenciar tristeza e depressão?

Tristeza tem motivo, a pessoa sabe que está triste, a depressão é uma tristeza profunda e muitas vezes sem conteúdo, sem motivo aparente, mesmo se algo maravilhoso acontecer ou estiver acontecendo a pessoa continuará triste. A pessoa triste pode ter sintomas no corpo, como sentir aperto no peito, taquicardia, chorar, a pessoa deprimida tem pensamentos suicidas.

Demência

É uma síndrome clínica caracterizada por declínio cognitivo ou por alterações comportamentais em relação a um nível prévio de desempenho, importantes o suficiente para interferir nas actividades de vida diária e na independência e que não são explicáveis por *delirium* ou doença psiquiátrica maior (OMS).

Esquizofrenia

“Foi descoberta e primeiro nomeada como demência precoce pelo psiquiatra alemão Emil Kraepelin, já no século XX recebe o nome que conhecemos hoje graças ao psiquiatra suíço Eugen Bleuler.

O termo “Esquizofrenia” significa mente dividida ou fragmentada “ busca representar os sintomas apresentados por quem sofre com essa doença mental, onde a pessoa passa a não conseguir diferenciar as alucinações e psicoses do que é realidade.

A esquizofrenia é um transtorno mental grave que muda o modo como a pessoa pensa, sente e comporta-se socialmente, ou seja, essa desestruturação psíquica tem sintomas como alucinações e delírios, dificuldades no raciocínio e alterações no comportamento como indiferença afectiva e isolamento social, por ser um transtorno mental que afecta a percepção da realidade de uma pessoa, a esquizofrenia pode afectar diversas áreas da vida, como a pessoal, profissional e social, a esquizofrenia é um distúrbio psiquiátrico que envolve psicose crónica ou recorrente, essa doença influencia no especto social e ocupacional, é classificada pela OMS como uma das dez principais doenças que mais interferem na mortalidade e capacidade laboral do ser humano, vale lembrar que a esquizofrenia tem tratamento e nada tem a ver com dupla personalidade.

Ramsés Santana

Segundo a OMS, a doença atinge homens e mulheres a partir do começo da vida adulta, mais especificamente até ao começo dos 20 anos de idade em homens e entre os 20 e 30 anos de idade em mulheres, os diagnósticos com menos de 10 anos e mais de 60 anos são muito raros, o problema da esquizofrenia é muito mais sério do que se pensa, pois não só degrada a saúde mental do indivíduo acometido, mas também é preciso lembrar que 50% dos pacientes com esquizofrenia tentaram suicídio ao menos uma vez.



De acordo (CID), os tipos de esquizofrenia descritas são:

- Esquizofrenia paranoide;
- Hebefrênica, catatônica;
- Indiferenciada;
- Residual;
- Simples e não especificada (OMS).

Muitas das vezes vivemos em refúgio porque temos carência no relacionamento. De facto, ter carência no relacionamento é normal, porém, quando esta carência está em um grau acentuado é considerado anormal (patologia), não importa qual carência a gente tenha, sempre estaremos dentro de um dos tipos de carência. A carência afectiva é um problema emocional que pode prejudicar bastante a vida das pessoas especialmente os seus relacionamentos interpessoais, as próprias pessoas carentes sofrem com a necessidade em excesso de atenção e frustram-se por não conseguirem administrar as suas demandas emocionais. A ausência de afecto estimula pensamentos negativos que culminam em baixa autoestima “como ninguém gosta de mim e ninguém se importa comigo”, para se livrar da rejeição normalmente procura pessoas para se envolver romanticamente ou ainda procura refugiar-se em trabalhos, bebidas alcoólicas e falsos relacionamentos e muita das vezes culminam em suicídios.

Façamos questão de aceitar as diferenças porque são estas diferenças que tornam o mundo maravilhoso. Se você for como todo mundo, quem será como você?

- ◇ Sejamos nós para evitar relacionamentos infelizes, relacionamentos tóxicos, relacionamentos amaldiçoados, relacionamentos carentes...
- ◇ Sejamos nós para que o índice da taxa de óbitos por suicídios diminua.
- ◇ Sejamos nós para que o índice de pessoas com AVC diminua.
- ◇ Sejamos nós para termos uma vida saudável, relacionamentos exemplares e uma vida longa e aceite perante os olhos do Altíssimo.

“Devemos ser a mudança que queremos ver no mundo “Mahatma Gandhi”.

Não Deixes Ti Influenciar

Certo dia, Lua, inconformada com o nível ou forma de tratamento dos pais encontra-se com Montana, uma velha amiga, que passava pela rua, uma pessoa sem limites que vive a vida sem preocupações com a própria vida e nem com as pessoas ao seu redor.

Montana – oi, Lua, quanto tempo! Como tens passado?

Lua – estou ótima, Montana.

Montana – vejo que engordaste um pouco.

Lua – até que não.

Montana – conta-me, quais são as novidades que tens?

Lua – estou sem novidades.

Montana – eu tenho uma, amiga, deixa-me falar-te que hoje tem o puro boda, o puro aputaro no Gostosão.

Sem antes que ela pudesse culminar de falar, Lua interrompeu-a dizendo: “esta bem, farei o impossível para não a decepcionar.”

Montana – conto com a sua presença, amiga.

Lua – ok, não vou vacilar.

Lua – chegou em casa, sem que ela se sentasse deparou-se com a empregada que reclamava do seu salário e do trabalho que era muito exausto.

Ivaniussa – estou mesmo cansada disso, também já não me pagam bem.

Lua – o que foi? Também estás cansada com os teus patrões?

Ivaniussa – não diz isso, menina Lua, tu sabes que os teus pais trabalham duro.

Sem que ela terminasse, a mãe de Lua entra.

Céu – estou mesmo cansada. Dona Ivaniussa, traga-me só um copo com água fresca.

Lua retira-se da sala com um ar arrogante.

Ivaniussa – aqui esta senhora ...

Depois de alguns minutos entra Amasia

Amasia – posso entrar?

Céu – pode entrar sim.

Amasia – saudações cordiais, tia!

Céu – tudo bem?

Amasia – bem obrigada, a Lua encontra-se presente?

Céu – Lua, a Amasia esta aqui.

Lua – sim, já vou...oi, Amasia! Fala aí.

Amasia – vim convidar-te para estudar, podemos?

Lua – estou muito ocupada.

Amasia – sem macas, amanhã encontram-nos no colégio.

Lua – está bem.

Céu – filha, vou trabalhar, hoje tenho turno...Comporta-te.

Lua – assim será...

Em seguida entra Ivaniussa.

Lua – empregada, vou sair com uma amiga, não conta nada à minha mãe, ok? Vou chegar um pouco tarde.

Ivaniussa – não me meta em problemas, menina.

Lua – mesmo sem a tua permissão eu já ia sair.

Lua prepara-se para a festa que sua amiga Montana a tinha convidado.

Montana – batendo a porta “posso entrar?”

Lua –sim, amiga.

Montana – podemos ir, amiga, a festa já esta a começar não podemos esperar mais.

Lá foram elas à festa de Lúcio, música alta e com pessoas a dançar.

Lua e Montana encontram-se com o Bruno e o António.

Montana – olá, António e Bruno! Como estão?

Bruno – estamos bem, vocês?

Montana – estamos óptimas, deixa-me apresentar-vos a minha amiga Lua.

Montana: Lua, dê dois beijos ou abraços ao Bruno e o António.

Após a apresentação o Bruno ficou em um lado mais restrito com a Lua e, por sua vez, Montana também ficou com o António.

No decorrer da festa Lua foi surpreendida com o comportamento do Bruno, no entanto, aceitou-o, entregaram-se na mesma noite sem mesmo ter interrupção de Montana ou de outra pessoa.

Após àquela noite Lua sentiu-se confusa e questionou-se do acontecimento.

Lua – o quê que eu fiz? Por quê que fiz isso? Como aconteceu? Será que ele me drogou?

Freitas – Lua?

Lua – sim...

Freitas – preciso falar contigo, minha querida ...O quê que tem acontecido? Estás cada dia mais distante.

Lua – nada, pai.

Freitas – querida filha, fala comigo.

Lua – estou exausta, pai... Vou dormir.

Sem mais que Freitas, o pai, pudesse falar, a Lua saiu.

5 Semanas depois

Lua – por quê que eu sinto enjôo, meu Deus? O quê que se passa comigo? Por quê essas tonturas? O quê que eu devo fazer? Vou ligar para a Montana.

Lua – oi, Montana, como estás, amiga?

Montana – estou ótima, e tu, amiga?

Lua – estou bem, podes vir em minha casa?

(...)

Montana – podes explicar, amiga, vim o mais rápido possível.

Lua – amiga acho que não estou bem, tenho sentido enjoão e tontura.

Montana – isso só quer dizer uma coisa...

Lua – o quê, amiga?

Montana – só pode ser que estás gestada. Mas vamos fazer o teste para ter a certeza.

Não me digas que dormiste com o Bruno.

Lua – sim, acabei dormindo com ele.

(...)

O teste deu positivo...

Montana – não te preocupes, eu tenho a solução para isso “um amigo”.

Lua – sério, preciso muito dele, vai me ajudar bastante “com um ar desesperado, lá se foram elas.”

...Farmacêutico ...

Tsielo – podem entrar, estejam à vontade ...Qual é o motivo da visita?

Montana – viemos ter com o senhor porque sabemos que o senhor faz vários tipos de trabalhos e gostaríamos que o senhor nos ajudasse com esse problema.

Tsielo – pelo rosto dela pauto que se trata de uma gravidez.

Montana – é sim, o que o senhor pode fazer?

Tsielo – não há nada que não podemos resolver.

Montana – o senhor faz só o trabalho, qualquer coisa vamos pagar.

Tsielo-está bem.

Lá começou o farmacêutico com o seu trabalho...Depois de ele ter terminado as garotas foram para casa.

Lua – despediu-se da sua amiga.

06:40

Lua – meus Deus, o que se passa comigo? Será que não fez efeito?

Ivaniussa – o que é que se passa, menina?

Lua- é que eu estava gestada e fiz corretagem.

Ivaniussa – como podes fazer isso, meninaVou ligar para os teus pais agora mesmo.

Logo em seguida pegou o telefone que se encontrava em cima da mesa e fez a a ligação.

Ivaniussa – olá, senhora Céu! A menina Lua está a passar mal.

Desligou rapidamente sem mesmo que pudesse ouvir a resposta da senhora Céu.

Lua – caiu no chão sem mesmo que pudesse dar uma só palavra.

Os pais da Lua desesperadamente encontram-na já no chão, ajoelharam-se perto da filha, pedindo explicação à empregada.

Céu – o quê que aconteceu com a minha filha, porquê que ela esta no chão? Como foi acontecendo isso?

Ivaniussa – senhora, a sua filha estava gestada.

Céu -o quê?

Ivaniussa – é mesmo isso, senhora, ela fez corretagem, por isso esta assim “morta”.

Céu – desesperadamente põe-se a chorar “muita dor.”

Lua, menina de 15 anos de idade, perdeu sua vida numa brincadeira.

Ramsés Santana

O nosso brilho é transcendental e todo mundo quer usufruir deste brilho, cabe a nós levar a responsabilidade de permitir quem fará parte da nossa vida e quem não, porque somos nós os protagonistas de nossas vidas, é de nossa responsabilidade escolher com quem andar, onde fazer, o que fazer e onde conviver, o tipo de acção é de nossa escolha, o que fazer também é de nossa escolha, mas as consequências ninguém foge e elas nunca são da nossa escolha, amados, vivamos a vida de modo a não a tornar curta, sejamos responsáveis no que diz respeito ao assumir as consequências dos nossos actos, não tenhamos uma vida como a de Lua e Montana.

Caso tenha uma gravidez indesejada eu peço-lhe encarecidamente e educadamente que não faça o que a Lua fez, por favor, deixe que o fectó se desenvolva porque você não foi abortado(a).

Sabes qual é a dor de ser abortado?

Pense na dor de ser abortado, poderia ser este fectó que você abortou a salvar a humanidade, a melhorar sua condição de vida, a salvar vidas e a devolver a vontade da viver das pessoas, não se deixe influenciar pelas suas amigas porque são elas que farão com que você conheça muito cedo o cemitério, de facto, é muito amedrontado e desconfortável saber que está gestada muito antes do tempo que projectava, digo-lhe que a vida tem dessa “altos e baixos “, digo-lhe também que a vida é recheada de muita coisa boa e uma delas é ter alguém à sua imagem e semelhança, entretanto, evita fazer o que a Lua fez para que seu corpo não seja um cemitério e sua mente que não esteja recheada de segredos malignos que posteriormente possam levá-la a ter doenças mentais, mas sim que seu corpo e sua mente esteja limpa para receber o altíssimo e que seja a imagem e semelhança do Todo-Poderoso.

Uma das maneiras de ter uma vida longa é não tentar encurtá-la.

Desabafos

Morreria Por ti

Eu estou procurando maneiras de expressar o que sinto, eu simplesmente não posso dizer que não te amo porque eu te amo. Sim, é difícil para eu comunicar o que penso, mas hoje eu vou contar-te, deixa-me dizer a verdade, amor, tu sabes o que eu estou a pensar, vejo isso nos seus olhos, tu odeias querer-me, odeio quando tu choras, tu estás com medo de ficar sozinha, especialmente durante à noite, estou com medo de sentir tua falta, acontece toda vez, eu não quero esse sentimento, não consigo lidar com o amor, tento encontrar razões para nos separarmos, mas não está a funcionar porque tu és é perfeita, sei que tu vales apenas, eu não posso ir embora mesmo que nós estejamos passando por isso, e isso faz com que te sintas sozinha, apenas saiba que eu morreria por ti, a distância e o tempo entre nós nunca farão com que eu mude de ideia, porque, amor, eu morreria por ti, estou procurando maneira de mudar o que tu estás a sentir, não te estou culpando, só não me culpe também porque não posso aguentar essa dor para sempre e tu não vais encontrar alguém melhor porque eu sou o cara certo para ti.

Doce Veneno

Há milhares de dias no século XXI, no ano de dois mil e vinte três (2023), no mês de Fevereiro, no amanhecer de todas as manhãs e no anoitecer de todas as noites, pensamentos negativos não paravam de rondar em minha mente às vezes faço uma retrospectiva de todos os nossos momentos se é que te amo mesmo ou se sou apenas um homem carente, porque maioritariamente penso em me separar de ti, mas tenho medo de me sentir só, tenho muito medo de pensar que não hei-de conseguir viver sem ti, tenho medo de que as pessoas olhem para mim como se ninguém gostasse de mim. És tu a razão do meu viver, também és tu a minha maior confusão, admito que às vezes sinto que tu és um pé no saco, ou melhor, sinto que és minha bebé e devo alimentar-te todos os dias, pensamentos estes que não param de se seguir em minha mente como carros na estrada, sinceramente não entendo se sou louco por ti, se sou carente do teu amor, se te venero ou se te amo, mas seja lá como for, não tenho dúvida de que sinto algo muito forte por te.

Já me relacionei com muita gente de diferentes idades cronológicas e mental até mesmo raça, mas ninguém é semelhante a ti, tu és ...Mulher, tens um jeito de me tocar, de me abraçar e de beijar e quando fazes isso me deixas ...a...a...assim e assim..., mas na noite de Março quando tu foste de vez, lembro de quando estávamos juntos, de como tu dizias que te sentias tão feliz a ponto de morrer, convenci-me que tu eras a pessoa certa para mim, mas sentia-me tão sozinho na tua companhia, eu estava apaixonado e é um sofrimento do qual ainda me lembro, tu podes viciar-se em certos tipos de tristezas como renúncia ao fim, então, quando achamos que não fazia mais sentido ficarmos juntos tu disseste que poderíamos continuar sendo amigos, mas devo admitir que fiquei feliz por ter acabado, só que não precisa excluir-me agir como se nunca nos tivéssemos envolvido e não fôssemos nada. Nem faço questão do teu amor, mas tu trata-me como um desconhecido e é tão desagradável, não precisava rebaixar-se tanto e pedir aos teus amigos e amigas para irem buscar tudo que tu me ofereceste e depois mudar de número e nome do Facebook, embora não me fizesses falta. Agora tu não passas de alguém que eu conhecia.

Quando lembro das vezes em que dormimos juntos em que fazias-me acreditar que a culpa era sempre minha, mas eu não quero viver assim tendo que analisar tudo o que tu falas, que eu não iria fragrá-la ficando com alguém que conhecia, tu não precisavas excluir-me.

Conselho De Mãe

Filho, estuda, trabalha não te preocupes com mulher com a moda ou outros assuntos, dizia assim uma mãe para o seu filho, não te preocupes, vá atrás dos teus sonhos ainda que as pessoas não entendam e mesmo que te chamem de louco, o importante é que tu sabes que tudo contribui para o bem, não te desvies, não perca o foco porque a nossa mente é fácil de ser enganada.

Assim o filho o fez, nunca perdeu o foco, acordava às 5 horas pondo o pé na estrada para o trabalho e às uma da tarde ia à escola, correndo atrás dos seus sonhos e usando todas as ferramentas possíveis.

No seu bairro vivia uma jovem com uma beleza rara, tinha uma olência como ar, todo mundo queria dela, menos esse jovem, ela era tao linda e atraente que chamava a

atenção de todo mundo, ministros, governadores e deputados queriam ter relações sexuais com ela menos este jovem.

Sua magna beleza deixava todo homem eloquente, todavia, devido à sua magna beleza, tentações é o que menos lhe faltava. Certo dia começou a ter relações sexuais com deputados, ministros, governadores e com todo mundo, menos com o jovem. No amanhecer do dia 8 de Setembro teve uma recaída, levaram-na ao hospital onde teve como resultado positivo no teste de HIV, a notícia espalhou-se tão rápido como um vulcão, quando chegou no bairro todo mundo fugiu, menos o jovem.

Todo mundo estava cabisbaixo, desesperado e frustrado por saber que também tinham o vírus no seu corpo, menos o jovem.

Todo mundo afastou-se por saberem que também são seropositivo, menos o jovem.

Tudo que acontece na vida tem uma razão de acontecer, certas coisas é para certificar e testar quem realmente esta conosco. Muita das vezes as pessoas querem estar próximas de nós devidos nossos valores monetários, nossa condição de vida, nossos bens materiais, como eles querem tanto estar próximo de nós usam toda ética e tática do mundo, vão impressionar-nos bastante e nós como seres humanos deixaremos entrar, e aí então vão usufruir de tudo que possuímos e quando ficamos sem nenhum kwanza vão-se embora, tudo que queriam é usar-nos e ver no lixo, sorrindo assim do nosso fracasso.

O mundo é egoísta, portanto, tome cuidado e saiba fazer suas escolhas, não troque o que você tanto quer para a vida por um momento.

*Querido Pai, obrigado pelo que tens feito e pelo que
continuas a fazer por mim, pelos meus pais, irmãos, amigos,
avó, tios, colegas e pelo mundo.*

Ufume Una

Aquele senhor é o meu pai, aquele senhor que passa dia e noite a conduzir de Luanda, Huíla e Cunene é meu pai, aquele senhor que passa maioritariamente do seu tempo a conduzir para pôr o pão na mesa, lutando com o fogareiro para que não possa apagar,

Ramsés Santana

aquele senhor, ah! Aquele senhor é meu pai, aquele senhor que introduziu seu esperma no útero da minha mãe dando assim a minha existência, aquele senhor que só estudou até a 8º classe, e seus sonhos foram afundados como Titânic, aquele senhor é o meu pai e com ele aprendi que as coisas alheias são como a vida, não têm valor expresso, com ele aprendi também os pilares da vida, aquele senhor é meu pai, que não terminou com os seus estudos, mas luta constantemente para alimentar os nossos estudos e terminá-los, aquele senhor é meu pai.

Aquele senhor que sai às 4 horas enquanto o sol está a dormir e volta as 22 horas quando o sol continua a dormir e a lua mantém-se acordada e ele acorda todo mundo com suas cordas vocais que nem cordas de uma guitarra, aquele senhor é meu pai. Aquele senhor humilhado, desprezado, menosprezado e maltratado é meu pai. Aquele senhor que seus sonhos afundaram como Titânic é meu pai, aquele senhor que acredita no Deus Todo-Poderoso, criador dos céus e da terra é meu pai, aquele senhor que acredita um dia ver seus filhos brilharem mais que o sol é meu pai, aquele senhor que acredita que um dia seus filhos hão-de alcançar e realizar seus sonhos e objectivos é meu pai, aquele senhor que todas as manhãs dobra seus joelhos é meu pai, aquele senhor que antes de dormir ora é meu pai, aquele senhor que sonhou e nunca realizou é meu pai, aquele senhor que acredita que dias melhores virão é meu pai, aquele senhor que sempre se manteve firme e com cabeça erguida é meu pai, aquele senhor que deu seus sonhos, objectivos e sua vida por mim é meu pai.

Aquele senhor que você passa constantemente a desprezar, humilhar, maltratar, zombar, sorrindo de suas roupas amarrotadas é meu pai. Aquele senhor é meu pai.

Estação

Viver é ter no olhar um brilho de esperança

Viver é nunca perder a coragem de tentar

Viver é ultrapassar as dificuldades que encontramos no dia-a-dia

Viver é sorrir depois de cada dificuldade

Viver é nascer com o novo dia

Viver é esta sempre pronto para a chamada do dever

Viver é conservar o coração.

Amor que cura liberta a alma

Amor que traz alegria para a vida

Amor que nos uni dá oportunidade

Amor que uni transmite-nos o perdão

Vem amar-me, podes entrar, o meu coração é teu, quero ouvir a tua voz, abrir o meu coração.

Entrei na tua vida para fazer historia, encontra a sociologia

Sorrir é para fingir quem tu amas.

Não chora.

Vento

Tudo começou quando tu chegaste, a vida melhorou bastante, em meu rosto nunca faltou um sorriso e no rosto de nossa mãe era o mesmo e para o nosso pai tu foste o melhor presente que a vida já lhe deu. Ele nunca pensou que teria um rapaz após várias tentativas, mas quando tu chegaste ele ficou sem palavras e naquele momento ele não parava de lacrimejar de tanta emoção assim como não parava de agradecer a Deus em silêncio por ter ouvido as suas orações e atender o seu pedido, tu trouxeste contigo o amor, a felicidade, a união familiar, a fé e tu provaste que nunca devemos perder a nossa

fé e nunca parar de confiar no Senhor, para mim tu foste o realizador do meu sonho, meu amigo, irmão, meu caçulê, meu companheiro desde os meus onze anos de idade, tu foste a melhor coisa que aconteceu na minha vida, minha maior felicidade, lembro-me quando nós brincávamos com carros de fios e de latas era tão emocionante e quando nós brincávamos, causávamos alegria para todo mundo e nossa mãe nunca parou de sorrir a ponto de morrer, e ela olhava para nós e dizia que filhos lindos e abençoados. Literalmente contigo nós vivemos a melhor época de nossas vidas, meu irmão se eu pudesse voltar no tempo mudaria aquele diagnóstico, se eu pudesse dava-te mais do que eu podia, se eu pudesse amava-te mais e mais, se eu pudesse devolver o sorriso no rosto de nossa mãe como tu davas, se eu pudesse não te deixava partir, se eu pudesse faria com que tu ficasses, se pudesse mudaria as leis da humanidade, da sociedade pelas leis da felicidade, amabilidade, confiança, esperança, honestidade e humildade, se eu pudesse tratava-te como flor, se eu pudesse tratava-te como vidro, se eu pudesse tratava-te como oxigênio, se eu pudesse faria com que ficássemos mais tempos juntos.

Desde que tu foste a vida já não é a mesma, parece que as coisas só pioram e o mundo esta cada vez mais egoísta, parece que as pessoas estão a perder a essência, a família ainda continua de pé, sempre a crescer, contigo aqui acredito que seria bem melhor o mundo, iria beber do teu conhecimento e darias a este mundo a tua luz que tantos precisam assim como eu, mas seja lá onde estiveres sempre vou amar-te, a distância entre nós nunca será abismal, crescemos em torno de algo que nos manteve unidos, até hoje algo que nos ensinou a abraçar a vida na alegria, na dor e que nos mostrou que nunca estivemos só o amor, desde a tua partida estamos a trilhar caminhos completamente diferentes, mas há-de ficar no meu coração, na minha mente o amigo e irmão que tu foste, porque nem o tempo, nem a distância há-de apagar os momentos que partilhamos, principalmente os momentos bons. Tu és meu irmão, amigo, companheiro, sempre estarás aqui, ainda te sinto, admito que não está a ser fácil, mas tu mostraste que nunca devemos perder a fé e o foco, por isso acredito que nos voltaremos a ver, queria tanto que estivesses aqui para partilharmos o passo que dei e para usufruirmos mais das nossas conquistas.

Os ventos hoje não sopram mais como antes e o amor de muitos parece que esfriou e o silêncio parece que hoje incomoda e a música é nossa terapia e os poemas são nossas vidas passadas a limpo, o silêncio ajuda-nos a ouvir a voz da consciência e a música leva-nos para outras dimensões, a igreja parece que é só uma fonte de dinheiro para algumas pessoas, a escravatura não para, e quem é educado é olhado como atrasado, os

hospitais só somam mais um, as cadeias também só somam mais um, as agências funerárias também só somam mais um, nas escolas somam menos um, nos testes menos um, na rua mais um e em casa divide por dois.

Intangível

O tempo escreve e apaga todas as coisas

O tempo será sempre de zero para direita

O tempo é o melhor recurso

O tempo é um recurso irrenovável

O tempo não passa

O tempo é ano-luz

O tempo é como o oxigênio

O tempo é rápido e lento

O tempo é mais rápido do que uma bala

O tempo nos mata

O tempo dará as respostas.

Asas

Se eu tivesse asas voaria para bem distante da qui...

Se eu tivesse asas voaria distante destes instantes constrangedores

Se eu tivesse asas voaria para bem longe desta terra amarga que me viu a crescer

Se eu tivesse asas iria bem distante desses problemas

Se eu tivesse asas levava-te distante daqui, onde seria só eu e tu

Se eu tivesse asas levava-te para todos os lugares maravilhosos

Se eu tivesse asas conheceria o mundo na sua plenitude

Se eu tivesse asas cumprimentaria aquele cota que nunca mais o vi

Se eu tivesse asas iria no casamento do meu cota

Se eu tivesse asas lagrimejaria de tanta emoção

Se eu tivesse asas voaria até à morte

e cumprimentava aquele povo que nunca mais o vi

se eu tivesse asas voaria bem distante daqui, não é por ser fraco mas sim por estar cansado de ser forte

Se eu tivesse asas não irias ficar exausta/o assim

Se eu tivesse asas seria só paz e amor

Se eu tivesse asas seria libertinagem

Se eu tivesse asas voaria para a grande muralha

Ramsés Santana

Se eu tivesse asas voaria até ao céu para cumprimentar os anjos

Se eu tivesse asas iria cumprimentar aquele camba e dar-lhe um forte abraço

Se eu tivesse asas voaria para as estrelas, beijá-las-ia e dizê-las o quão são lindas

Se eu tivesse asas iria para bem longe disso tudo

Se eu tivesse asas voaria para bem longe daqui, iria onde é só amar, comer e cantar

Se eu tivesse asas iria para bem longe dessas desigualdades

Se eu tivesse asas iria até à terra prometida

Se eu tivesse asas iria até onde não imagino...

Céu Branco

Você não é de se admira? Porque seu brilho parece um espelho e não deixo de notar que você reflecte meu coração. Se você se sentir sozinha um dia e a claridade tornar-me difícil de encontrar saiba que estou sempre paralelo do outro lado porque com sua mão na minha e o bolso cheio de alma posso dizer que não existe lugar ao qual não possamos ir. Coloque suas mãos no passado, estou aqui tentando puxá-la, só precisa ser forte porque não a quero perder, agora estou olhando para a minha outra metade, o vazio que eu tinha no coração é um espaço que você preenche. Agora mostre-me como se luta pelo agora, e vou dizer-lhe, meu bem, foi fácil voltar para você assim que descobri esteve aqui o tempo todo, é como se você fosse meu espelho, meu espelho encarando-me, eu não poderia ficar maior com outra pessoa do meu lado, isso esta claro agora como esta promessa de que estamos transformando dois reflexos em um, porque é como se você fosse meu espelho, meu espelho encarando-me, você não é um máximo, um original? Não parece muito simples e não consigo parar de olhar por que vejo verdade em algum lugar de seus olhos, não posso mudar nunca sem você, você reflecte-me, amo isso em

você e se eu pudesse nos olháramos o tempo todo, porque com sua mão na minha e o bolso cheio de alma posso dizer que não existe lugar no qual não possamos ir, coloque suas mãos no passado estou aqui tentando puxar você, só precisa ser forte porque não a quero perder agora, estou olhando para a minha outra metade, o vazio que eu tinha no coração é um espaço que você preenche, agora me mostre como se luta pelo agora e vou dizer-lhe, meu bem, foi fácil voltar para você assim que descobri que você esteve aqui, meu espelho, meu espelho encarando-me, eu não poderia ficar maior com outra pessoa do meu lado, isso está claro agora com esta promessa de que estamos transformando dois reflexos em um porque é como se você fosse meu espelho, meu espelho encarando-me, o ontem é passado, o amanhã é um mistério, vejo você encarando-me de volta, mantendo seus olhos em mim, meu bem, mantenha seus olhos em mim porque não quero te perder agora estou olhando para a minha outra metade, o vazio que eu tinha no coração é um espaço que você preenche agora, me mostre como se luta pelo agora e vou lhe dizer meu bem, que foi fácil voltar para você assim que descobri, você esteve aqui o tempo todo, é como se você fosse meu espelho, meu espelho encarando-me, eu não poderia ficar maior com outra pessoa do meu lado, isso está claro agora como esta promessa de que estamos transformando dois reflexos em um porque é como se você fosse meu espelho, meu espelho encarando-me.

Você é o amor da minha vida, meu bem, você é a inspiração destas escrituras e eu só quero ver seu rosto iluminar-se desde que você me provocou, agora digo adeus ao meu antigo eu, ele já se foi, o mal posso esperar, esperar para a levar para casa, só para você saber, você é o amor da minha vida, garota, você é o meu reflexo, só vejo você, você é o amor da minha vida. “Justin Timberlake”.

Sonhos

Sonhos referem-se às aspirações, metas ou desejos que uma pessoa tem para o futuro. São objectivos que alguém busca alcançar muitas vezes, reflectindo ambições pessoais, profissionais ou emocionais. É uma parte significativa do desenvolvimento pessoal e pode fornecer motivação e direcção.

Qual é a importância das asas dos sonhos?

Contudo, não desista.

Vida e Morte

Literalmente estas duas abstrações alegram-nos e deixam-nos triste. “Todo ser humano honestamente merece viver e honestamente também merece morrer “Edgar “.

A vida é um período de tempo entre o nascimento e a morte, a vida é recheada de vários sentimentos, amor, tristeza, felicidade, medo, alegria, euforia, esperança, culpa, paixão, satisfação, diversão, bem-estar...

O substantivo (amor) dá origem no verbo (amar), que representa a acção do indivíduo que sente esse amor, estabelecendo uma relação entre o sujeito que ama e o objecto ou pessoa amada.

Falar o que é o amor não é uma tarefa fácil, pois para cada pessoa o amor pode representar algo diferente, para mim, o amor é um sentimento de carinho e demonstração de afecto que se desenvolve entre seres que possuem a capacidade de o demonstrar, o amor motiva a necessidade de protecção e pode manifestar-se de diferentes formas, amor materno ou paterno, amor entre irmãos, amor físico, amor platónico, amor à vida, amor pela natureza, amor pelos animais, amor altruísta, amor-próprio e muito mais.

Tristeza

A tristeza em seus diferentes níveis é um estado de desânimo, cansaço, solidão e culpa decorrente de algum factor externo ou interno, a tristeza leve é comum e passageira, aparecendo em vários momentos ao longo da vida, a primeira coisa que deve ficar clara é o facto de ser completamente normal e até saudável em alguns momentos se sentir triste, apesar de vivermos em uma sociedade que prega o tempo todo a necessidade de ser feliz e aparentar tal felicidade nas redes sociais, todo mundo vive momentos de tristezas, faz parte da evolução do ser humano, normalmente pode ser desencadeada por

Ramsés Santana

acontecimentos tristes como uma desilusão amorosa, problemas financeiros, traumas, descontentamento profissional /pessoal ou algum outro conflito interior.



Quando a tristeza invade a nossa pessoa é muito fácil enxergar o lado ruim das coisas, o outro lado da moeda é que tudo o que é ruim tem algo de bom também, por mais que não seja óbvio no início, com certeza há como aprender e evoluir com o que aconteceu.

Felicidade

Para uma vida harmoniosa, felicidade e tristeza devem conviver em equilíbrio, felicidade é o estado de quem é feliz uma sensação de bem-estar e contentamento que pode ocorrer por diversos motivos. A felicidade é um momento durável de satisfação onde o indivíduo se sente plenamente feliz e realizado, um momento onde não há nenhum tipo de sofrimento.



Mortificação

É uma sensação em consequência da liberação de hormônios como a adrenalina que causam imediatamente aceleração dos batimentos cardíacos, é uma resposta do organismo a uma estimulação aversiva, quer seja física ou mental cuja função é preparar o sujeito para uma possível luta ou fuga.

Existem dois tipos de mortificação:

1º Medos reais: são aqueles que servem para nos proteger.

Exemplos: não posso pular do terraço para o chão porque vou ferir-me.

Não posso atravessar a estrada sabendo que tem um carro vindo em alta velocidade e está apenas a um metro de distância.

2º Medos irrealis: são aqueles que criamos em nossa mente.

Exemplo: não posso casar porque vou sofrer bastante.

Não posso fazer PUNIV porque não terei trabalho.

“A chuva cai para todos, quem saber nadar melhor sobreviverá (Leandro Karnal)”. O sofrimento vem para todos, porém, devemos ter a capacidade de resiliência que é a capacidade de se adaptar em situações difíceis, porque a vida não é fácil, então, cabe a nós trabalhar feito escravos, trabalhar no sol para comer na sombra, porque só o nosso trabalho pode garantir-nos a vida que almejamos, só o nosso trabalho é que pode garantir que os nossos irmãos, filhos, netos, pais e avós tenham uma vida lúcida. Quando estivermos a fazer isso devemos levar em nossa mente que vamos errar bastante e quando assim for, lembramos que nós não somos perfeito, entretanto, estamos em fase de aprendizagem e, obviamente, temos que errar porque não sabemos e sem sombras de dúvidas é com estes erros que nos iremos tornar peritos.

O mundo tem uma doença mental querem que nós façamos tão bem e perfeito como alguém que tem muitos anos de experiências e esquecem que somos apenas garotos na fase de aprendizado. Dane-se o mundo.

A vida é muito longa, porém, somos nós que fazemos dela curta, o engraçado é que nós sabemos como ter uma vida saudável e longa, é necessário que levemos em consideração a nossa maneira de viver, o que consumimos, o que fazer, entre outras

Ramsés Santana

coisas..., tudo isso influenciará para o nosso tempo de vida e aí acabamos por dizer que a vida é muito curta quando somos nós que a encurtamos, a vida é curta sim quando queremos que seja, pese embora haja situações em que a vida culmina muito cedo quando comparado a outros. Só é possível ter uma vida longa quando se vive de acordo às normas do Altíssimo.

Moisés morreu com 120 anos de idade, para si é muito ou não? Por quê?

Elizabeth Tudor morreu com 69 anos de idade. Para si é muito ou não? Por quê?

Jacó morreu com 147 anos de idade. Para si é pouco ou não? Reflecta.

Dr. António Agostinho Neto morreu com 56 anos de idade. Para si é muito ou não? Reflecta.

Diego Armando Maradona morreu com 60 anos de idade. Para si é muito ou não? Por quê?

José Eduardo dos Santos morreu com 79 anos de idade. Para si é muito ou não? Reflecta.

Ainda assim você diz que a vida é curta, tudo bem, queira morrer com quantos anos para que as pessoas possam dizer que a vida é longa?

Muita gente diz que a vida é curta, mas poucos pararam e reflectiram para falar isso, muitos dizem isso porque é o que cresceram a ouvir.

Você acredita no que é verdade ou no que as pessoas dizem que é verdade?

Para dizer que a vida é curta é necessário fazer estatística e muita das vezes estas estatísticas mostram que o número de óbitos por crianças é maior e acabam concluindo que a vida é curta, quando não devia simplesmente só ser assim. Mas o que estou a querer dizer-lhe por meio desta obra é que tenhamos uma vida plena e rombada de todos os sentimentos positivos do mundo, porém, é necessário trabalho, mas se você só

trabalhar você perderá a sua familiar, se você não trabalhar também perderá a sua família, com que então é necessário ter um equilíbrio cósmico em tudo.

Morte

A morte é a ausência de todos os sinais vitais. A morte é o antônimo de vida, devido a impossibilidade orgânica de manter o processo hemostático, trata-se do final de um organismo vivo que havia sido criado a partir do seu nascimento.

“ Enquanto há vida não há morte, vida é o ciclo vital que tem origem na fecundação e que se não vier a ser interrompido desenvolve-se naturalmente até o evento morte, a essência da vida nos é e será sempre desconhecida, apenas podemos dizer que ela é esse movimento contínuo incessante de composição e de decomposição que se passa nos interiores dos tecidos do ser vivo colocado em um meio conveniente “Cemitério sem mistério”

A morte constitui somente a conclusão de um processo que acompanhou a vida inteira, viver e morrer enquanto estamos no mundo são os dois componentes do arco histórico da vida, o passar do tempo dá-nos a oportunidade de enriquecer a nossa pessoa nos diversos campos da existência, mas contemporaneamente também levar a um constante desgaste por meio das dificuldades, contrariedades, doenças, poderíamos resumir assim, ao mesmo tempo, estamos vivendo e morrendo.

A morte em diferentes sociedades

As diferenças acerca da morte em sociedades diversas, seja em civilização antiga ou na sociedade actual estão ligadas às heranças culturais que por sua vez relacionam-se directamente com a religião que professamos, os povos mesopotâmios costumavam enterrar os mortos com todos os seus pertences e com suas marcas de identidade pessoal e familiar, além de comida para garantir uma travessia sem escassez ou dificuldade, ao contrário, as sociedades hindus incineravam seus corpos para os libertarem de todos os pecados. “Cemitério sem mistério”

Protestantismo

O protestantismo acredita que a morte é uma passagem para uma vida em comunhão com Deus até que ocorra a ressurreição do corpo. A crença em céu e inferno existe, mas com uma diferença sutil à católica, o julgamento ocorre pela fé da pessoa na palavra de Deus pelo amor a Ele não pelas acções da pessoa em vida.” Cemitério sem mistério “

Islamismo

Para o islamismo a morte é a separação do corpo e da alma, é a passagem desta vida para a eternidade, nessa religião acredita-se em paraíso e inferno como os católicos e em um juízo final, por isso, ao morrer a alma fica aguardando o dia da ressurreição para ser julgada pelo Criador, o islamismo não permite a cremação do corpo.” Cemitério sem mistério “

Judaísmo

Para o judaísmo a alma é eterna, a morte é apenas o fim do corpo da matéria, cada um está na terra por um motivo e tem uma missão a cumprir, porém, não há clareza a respeito da vida após à morte, algumas correntes acreditam na reencarnação e retorno do espírito a um novo corpo e outros acreditam na ressurreição (retorno ao corpo original).

A situação do espírito está conectada ao modo como a pessoa viveu no mundo terreno, assim como no Candomblé, não é permitida a cremação do corpo.” Cemitério sem mistério “

Candomblé

A religião de matriz africana acredita na continuidade da vida por meio de uma força vital e imortal chamada ori (cabeça interna, destino). Ele é a parte imperecível de uma pessoa ao morrer, o espírito passa para outra dimensão e junta-se a outros espíritos guias e orixas, ou seja, a morte não é o fim, mas uma mudança de estado e de plano de existência.

Uma curiosidade interessante é que o Candomblé não permite a cremação do corpo, ao contrário, ele deve ser enterrado, pois o retorno à terra completa o ciclo da vida.” Cemitério sem mistério “

Budismo

Ao contrário dos católicos, os budistas acreditam em reencarnação, após à morte o espírito volta à vida em outro corpo, suas ações em vida influenciam em quais condições voltará, subindo ou descendo na escola evolutiva dos seres vivos. Buda compara a morte e a reencarnação ao ciclo de dormir, sonhar e acordar, as reencarnações acontecem até que o espírito se liberte do carma, que nada mais é do que a lei de causas e efeitos, para alcançar as coisas materiais, evitar o mal, praticar o bem e purificar o pensamento.” Cemitério sem mistério “

Espiritismo

O espiritismo também acredita na reencarnação e na inexistência da morte, todos fomos criados iguais, simples, ignorantes e somos diferentes na escala evolutiva conforme nossas ações e cada vida, o espírito utiliza seu corpo físico para evoluir, aqueles que não praticam o bem são mais rudimentares, evoluem devagar e recebem novas oportunidades de melhorias, por meio das encarnações os bondosos evoluem com mais rapidez por se aproximarem dos valores morais de Cristo.

Para eles a consciência é eterna, a morte é o retorno da alma para o mundo espiritual, onde viverá até que ela esteja pronta para uma nova encarnação.” Cemitério sem mistério “

Catolicismo

A morte é uma passagem para a vida eterna, conforme a crença dos católicos, cada pessoa é julgada pelas suas ações, durante a vida, se perdoado, alcançará o céu, será tocado pelo Senhor e ressuscitará para a vida eterna, se condenado, irá para o inferno.

Algumas almas passam pelo purgatório para serem purificadas por meio de uma experiência existencial. A crença em céu, purgatório e inferno afasta dos católicos a

ideia da reencarnação, alma e corpo sendo uma só coisa tem apenas estes três destinos sendo que somente no céu se ergue para a vida eterna.” Cemitério sem mistério “

Tipos de morte

- Morte Natural
- Morte Acidental
- Morte por Homicídio
- Morte por Doença
- Morte por Suicídio
- Morte por Homicídio
- Morte Súbita
- Morte Cerebral
- Morte por Eutanásia
- Morte por Inanição
- Morte por Afogamento

Poder Da Mente

Caro leitor, nesta pagina e neste tema trago uma história, uma história que não é apenas um conto, mas sim um convite para reflectimos sobre nossas vidas e sobre o poder que cada um tem dentro de si, portanto, aperte o cinto.

Havia um homem com pseudônimo de Lucas, Lucas era um homem com coração nobre, recheado de sonhos e esperanças, mas também frustrado e atormentado por uma sombra implacável de fracassos, cada passo, cada tentativa e cada esforço parecia ser em vão e a sessão de derrota perseguia-o tanto assim como a questão por quê? Lucas tentava ser resiliente e não desistir, mas a cada dia que passava seu ânimo e sua frequência positiva exauriam-se mais até que um dia um sussurro de sabedoria alcançou seus ouvidos, era o rumor sobre o palestrante John, um sábio que vivia no bairro Catoto, cujas palavras eram como oceano de luz e corações famintos por compressão e entendimento relacionados às caminhadas da vida, Lucas sabia que poderia aproveitar a oportunidade de entender e ressignificar várias coisas em sua vida, ou seja, era a sua grande chance, sendo assim,

Lucas lançou-se em uma caminhada cheia de perigos criando apenas por sua determinação, seu coração pulsava com esperança, o caminho foi árduo, mas ele chegou e o que encontrou foi mais que um homem sábio, ele encontrou o espelho para a sua alma, o palestrante John, com o olho sereno, com um sorriso convidativo e gentil acolheu Lucas, o palestrante arcaico logo percebeu a luta mantida por Lucas, mas também via algo mais, o poder adormecido de sua mente, a jornada de Lucas não foi apenas uma serie de eventos ou de meras palavras faladas pelo palestrante John, foi uma lição profunda que tomou com o âmago de seu ser, uma lição que transcendeu às convicções e trouxe uma verdade universal à luz, o palestrante John havia dito “o conhecimento não reside só nos livros ou nas palavras dos outros, mas sim na experiência de compreensão de si mesmo”, Lucas sentiu essa verdade, a vida havia sido seu professor mais rigoroso, e suas falhas os mestres mais sábios, neste momento Lucas reflectiu e aprendeu que o fracasso não é uma derrota, mas sim uma oportunidade. Cada falha era um espelho reflectindo algo que ele precisava apender, algo que precisava mudar, havia necessidade de ressignificar e compreender que cada estorvo poderia ser uma oportunidade e um convite para crescer, ao entender isso Lucas passou a disciplinar sua mente, ao fazê-lo tornou-se mais que uma prática, tornou-se um estilo de vida, controlar os pensamentos não era apenas uma técnica, mas o caminho para viver plenamente, a disciplina não era uma restrição, mas uma libertação, semeando pensamentos de positividade, determinação e perseverança. Lucas não só mudou sua mente como também mudou sua realidade, Lucas não apenas sonhava com o sucesso e a felicidade, passou a cultivar em seu jardim interior, aprendeu a valorizar tudo, tanto as alegrias como as tristezas, a gratidão tornou-se sua constante companheira, fazendo-o ver a beleza em cada experiência, em cada momento, a lição mais profunda de todas foi que a verdadeira realização não está no destino, mas na jornada, o sucesso não era o lugar a ser alcançado, mas um caminho a ser percorrido, a felicidade não estava em algo a ser conquistado, nalgo a ser vivido. Lucas sob a orientação do palestrante John não apenas ouviu suas palavras como também começou a aplicar e vivenciar esses ensinamentos. Cada dia era um novo passo em uma jornada que ia além da mera compreensão, imergindo em um processo de mudança e crescimento, o palestrante ensinou Lucas a disciplinar seus pensamentos, a mente é um campo fértil disse o palestrante, cuida bem dela e florescerá com beleza. Lucas aprendeu a observar seus pensamentos como nuvens passageiras, reconhecendo sem se apegar, aprendeu a arrancar as raízes das dúvidas e medos substituindo-os por pensamentos de positividade e força.

Não foi fácil, cada dia trazia consigo novos desafios, memórias de fracassos passados surgiam como fantasmas, Lucas aprendeu a encará-los e ressignificá-los. Também aprendeu que cada falha era uma lição, um degrau em sua jornada de crescimento, a meditação tornou-se uma de suas principais ferramentas, a prática de estar presente e conectado tornando-se mais ciente de si mesmo e dos padrões que haviam governado sua vida. Lucas começou a aceitar a si mesmo com todos os seus defeitos, contradições e inseguranças, com a aceitação veio a liberdade para mudar, Lucas começou a ver-se não como um fracassado, mas como alguém em um caminho de descoberta e autotransformação, ele abraçou a gratidão vendo a beleza nas experiências mais simples e nos desafios mais difíceis, entendeu que até mesmo suas falhas poderiam ser presentes disfarçados, partes essenciais do seu crescimento lentamente, mas com certeza a mente dele transformou-se, não era mais um mar turbulento, era um lago sereno, ele não estava apenas a viver, ele estava a florescer, o palestrante observando essa transformação sorriu e disse “você descobriu a chave, Lucas, você encontrou o segredo dentro de si”, e Lucas com um olhar de compreensão soube que sua jornada não tinha sido apenas para encontrar sucesso, sim para descobrir a si mesmo, para se tornar o mestre de sua própria mente e para encontrar a harmonia que ele sempre quis. Com essas lições gravadas em sua mente estava pronto para retornar não mais como o homem que partiu, mas sim como alguém transformado, pronto para inspirar e liderar com sabedoria e com amor. Lucas partiu com uma nova compreensão e uma força renovada, sua carreira floresceu, acima de tudo ele encontrou paz e significado em sua vida, ele tornou-se num farol de esperança, ensinando a outros a disciplinar o pensamento, a ver os fracassos como lições e abraçar cada dia com gratidão e otimismo.

Portanto, a lição profunda de Lucas é um chamado para todos nós, é um convite para olharmos dentro de nós e ouvirmos nosso coração para abraçarmos nossas falhas e aprendermos com elas, é uma lição sobre a verdadeira natureza do sucesso, sobre a beleza da jornada, sobre a disciplina, a aceitação e a gratidão, é uma lembrança de que cada um de nós tem o poder de moldar nossa realidade, de transformar nossas vidas e de encontrar a alegria e o propósito que residem não em algum lugar distante, mas bem aqui em nosso interior. Caro leitor, a história de Lucas não é apenas um conto, mas sim uma mensagem, uma mensagem que nos lembra que o verdadeiro sucesso e a felicidade não se encontram fora, mas bem dentro de nós, cada um de nós tem o poder de moldar nossa mente, nossas vidas, de criar um mundo cheio de propósito, alegria, compaixão e amor. Então, permita-se.

Ramsés Santana

Não é fácil acordar todos os dias com o mesmo ânimo e mesma motivação, mas não devemos parar porque cada dia é uma Victória e uma conquista, os dias não agradáveis é que nos dão força para continuarmos, a vida tem dessa para todos, o que realmente importa é que tudo contribui para o bem.

Eu já tive fases ruins e durante estas fases eu pude ver realmente quem está do meu lado.

Também Não Sei

Imagine o mundo sem vaidade!

Imagine o mundo sem mulher!

Imagine o mundo sem homem!

Imagine o mundo sem amor!

Agora Imagine o mundo sem a honestidade e simplicidade!

Imagine o mundo sem pessoas egoístas!

Imagine o mundo sem loucura!

É mesmo para imaginar, ok?

Imagine o mundo sem pessoas que acreditam em Deus!

Imagine o mundo sem religião!

Imagine o mundo sem pessoas afáveis!

Imagine o mundo sem educadores!

Imagine o mundo sem formadores!

Imagine como é que seríamos sem eles!

Como é que eu seria sem ele/ela?

Agora imagine se Emile Durkheim não estudasse os factos sociais!

Imagine se Max Weber não estudasse a acção social!

Imagine se Karl Marx não estudasse as classes sociais!

Imagine se Hipócrates não analisasse as doenças em bases racionais, afastando a ideia do sobrenatural!

Imagine se John Graunt não estudasse a demografia ou a estatística!

Imagine se Pierre Louis não estudasse a tuberculose e febre-amarela!

Imagine se Louis Villermé não investigasse a pobreza e a fome!

Imagine se Willian Farr não classificasse as doenças!

Imagins se Jonh Snow não estudasse a saúde da população!

É mesmo para imaginar,ok?

Como é que seria o mundo sem mim?

Imagine se Sleiden e Schawnn não efectuassem estudos com tecidos animais e vegetais!

Imagine se Francis e Zacharias Jansseans não inventassem o primeiro microscópico!

Imagine se Hook não observasse a célula!

Imagine, ok?

Imagine o mundo sem coisas lícitas!

Imagine o mundo sem coisas ilícitas!

Imagine o mundo sem problemas!

Imagine um país sem norma!

Imagine um país sem líder!

Imagine um país sem pobres!

Imagine um país sem gatunos!

Imagine um país sem prostituta!

Imagine um país sem polícia!

Imagine um país sem pessoas honestas!

Imagine um país sem democracia!

Imagine se todo mundo fosse rico!

Imagine como é que seria o mundo se não existisse tudo que exist!

1+1-2

Hoje eu não vim conversar, hoje vim desabafar e massacrar-te porque nunca te curti e jamais te amarei, tu fizeste com que pessoas inocentes fossem e são sentenciadas à morte, fizeste com que relacionamentos duradouros fossem afundados como Titânic por apenas quinze letras que compõe cinco frases, fazes com que as pessoas possam cavar suas próprias covas, colocas como líderes pessoas egoístas e falsas, adoras quando as pessoas se matam e quando se humilham uns aos outros, por isso que eu nunca te curti e jamais me sentirei atraído por ti, fizeste com que meus pais assim como os pais de outras pessoas fossem colonizados há milhares de anos, incontidos em nossas mentes que somos fracos e inferiores, que não servíamos para nada a não ser satisfazer seus desejos e caprichos. P#rras, maldito dia que tu surgiste, tu não tens nenhuma vantagem e muito menos benefício, para de atormentar as nossas vidas porque onde estás só surgem conflitos e terror que nem terra amarga, tu fizeste com que Nelson Mandela fosse preso, fizeste com que fôssemos escravizados, chicoteados, desprezados e maltratados em

todos os amanheceres e anoiteceres do dia, fazes com que as ovelhas possam acreditar no pastor cegamente até quando não é para acreditar e estas ovelhas dando assim seu último kwanza enriquecendo-lhe cada vez mais.

Diz-me lá, que tipo de ser és tu, fizeste com que meu pai fosse preso e ficando ali muito tempo, fizeste e fazes com que pessoas boas desviem-se, fazes com que as pessoas assumem personalidades que nem têm.

Diz-me lá, p#rras, que tipo de ser és tu, ando muito frustrado contigo, vai-te embora de nossas vidas, por que aqui ninguém te gosta, estamos cansados dos teus caprichos, hoje eu vou soltar o alcance que tu tens alcançado em nossas vidas, lembrarás de mim na tua morte eterna. Puf Puf Puf Puf Puf Puf... a mentira morreu.

“ Viva a Vida ”

“A vida é uma oportunidade, aproveite a vida

A vida é beleza, admire a beleza

A vida é felicidade, deguste a felicidade

A vida é um sonho, torne o sonho realidade

A vida é um desafio, enfrente o desafio

A vida é um dever, cumpra o dever

A vida é um jogo, jogue o jogo

A vida é uma riqueza, conserve a riqueza

A vida é preciosa, cuide da vida

A vida é amor, goze o amor

A vida é um mistério, descubra o mistério

A vida é tristeza, supere a tristeza

A vida é um hino, cante o hino

A vida é uma luta, aceite a luta

A vida é aventura, arrisque a aventura

A vida é alegria, mereça a alegria

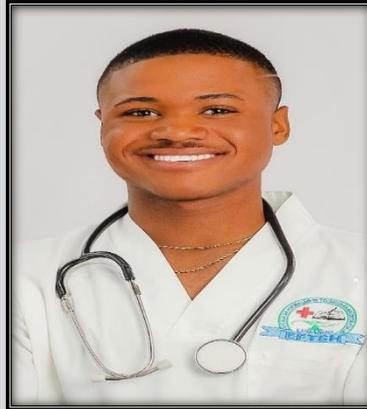
A vida é vida, defenda a vida “

Memórias

Sentado de baixo de um pé de pêssigo distraidamente em minha antiga mente é o que faço exactamente ao recordar de antigamente, embrenhado num sutil sossego e neste aconchego chego a ver-me pedindo régua ao tempo, porém, neste presente também comtemplo contente com o tempo de minha singela existência e nesta já antiga teimosia de viver a aleivosia de uma lembrança fantástica de pessoa fantástica, no bem querer de minha infância elástica já que quer perdurar eternamente, independentemente do que fica pendente em minha mente, recordar e doar-se ao amor da existência cuja insistência é eterna permanência de um vício de amor, sacrifício e planência.

Sinto prazer ao ver o verger do local a satisfazer-me neste meu jeito belde de viver ao reaver um passado, presente imortal e ao desenrolar de um eterno carretel no sentimento de mais um menestel. A depressão advém de um remoto além, noto de ao tomar crença de aparência ao léu, crer de verdade traz a veracidade, não fazer o mal, saborear o ar, deixar o espírito descansar devagar nas asas da paz, ao devagar no próprio alfar natural sem se autocondenar, esta é a sabedoria que o ser gostaria de obter, mesmo sem nada entender desta esbórnica orgia de viver ao praticar o perdão estar-se-á a praticando o auto perdão e isso faz parte da felicidade. “Francisco Tch. J. João”

Biografia



Feliciano Ndjele Camôngua Cassicote, filho de José Maria Muteca Cassicote e de Felicia Sanguela Camôngua, nascido aos 30 de Outubro de 2002. Como um ser humano comum, também tive as minhas tristezas e dificuldades, comecei a viver distante do meu pai com os meus 6 anos de idade e da minha mãe com os meus 13 anos de idade, como Deus é bom, deu-me um novo abrigo onde fui bem recebido e educado em casa da minha avó, Severina Chicumbo. Como a vida é cheia de tristezas, dificuldades e alegrias, tive que amargar a morte de três irmãos, Micaela, Bercinho e o Yano, fui presenteado com dois amigos incríveis José Manuel Cangue e Francisco José João Tchinhama, como em frente é o caminho eu nunca parei, continuei estudando e hoje estou a formar-me em Fisioterapia, a princípio eu não sabia o que é era a Fisioterapia. Depois de ter terminado o ensino primário fiz prova de admissão no INE, acontece que quando as listas dos admitidos foi fixada eu já havia feito matricula em outra escola (Instituto Técnico De Formação de Saúde do Lubango nº 1831).

Desde então, comecei com a minha formação em Fisioterapia e quando entendi realmente o que é, ganhei gosto ao curso, e estou amando cada vez mais em que o tempo vai passando, a Fisioterapia não é só apenas o que muita gente pensa, que é massagem e exercícios, ao contrário a Fisioterapia é uma área da Saúde com capacidades para diagnosticar tratar e prevenir distúrbios cinético-funcionais, decorrentes entre órgãos e sistemas do corpo humano.

Ramsés Santana

Ramsés Santana

Infindável Arriba Of The Sky

Autor: *Feliciano Ndjele Camôngua Cassicote*

EDITORA DIGITAL

"ÁGUA PRECIOSA"

Telefone: 923 407 949

Projecto gráfico

MUKERENG MPÔIO CALUNGA CARDOSO



Ramsés Santana

Todos os direitos desta obra reservados a

Feliciano Ndjele Camôngua Cassicote

Este E-book está protegido por

Leis de direitos autorais na "**CPLP**" "**SADC**" e "**PALOP**"

=====

"CPLP" COMUNIDADE DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA

"SADC" COMUNIDADE DOS PAÍSES DA ÁFRICA AUSTRAL

"PALOP" PAÍSES AFRICANOS DE LÍNGUA OFICIAL PORTUGUESA"

Esta obra está sob uma Licença Commons.

Você pode copiar, distribuir, exibir, desde que

Seja dado crédito aos autores originais –

Não é permitido modificar esta obra.

Não pode fazer uso comercial desta obra.

Não pode criar obras derivadas.

A responsabilidade

Pelos textos, músicas e imagens

É exclusivamente do Autor.

