

# PANORAMA SOGESTER

Edição Edition Nº 04

Outubro 2019 October 2019



## OUTUBRO ROSA

BREAST CANCER  
AWARENESS MONTH



Mulheres da SOGESTER do Terminal Boavista  
SOGESTER Boavista Terminal Women





Terminal da SOGESTER  
SOGESTER Terminal

# ÍNDICE

## INDEX



**06**  
**Outubro Rosa**  
**Entra nesta luta**  
Breast cancer Awareness  
Month - Join this Fight



**12**  
**Combata o stress com**  
**alimentação**  
Fighting stress with food



**26**  
**Reunião do Conselho**  
**Administrativo da AME**  
Ame Leadership Meeting



**62**  
**Inauguração do cais do**  
**Terminal do Namibe**  
Inauguration of Namibe  
Terminal Pier

**18** O Polidor do  
engenho criado por  
Justino Gonçalves  
  
Justino Gonçalves's  
cylinder polisher

**20** Segurança  
alimentar  
como aliada da  
produtividade  
  
Food safety as an ally  
of productivity

**34** Zâmbia: o país  
vizinho que sonha  
em crescer para o  
Oeste.  
  
Zambia: the  
neighboring country  
dreaming of  
growing west

**46** Doação ao Centro  
Neurocirúrgico e  
de Tratamento Da  
Hidrocefalia  
  
Donation to the  
Hydrocephalus  
Neurosurgery and  
Treatment Center

## PANORAMA

### SOGESTER

Copyright © SOGESTER S.A.

**Título:**  
PANORAMA SOGESTER  
**Editora:**  
Laura Nunes  
**Tradução:**  
Isaura Vicente, Frans Jol e Laura Nunes

**Revisão:**  
Isaura Vicente, Frans Jol, Laura Nunes,  
Sara Costa e Fabrício Medéa  
**Fotografia:**  
Fusilli CineDigital - Victor Marques e  
Marco Sarti  
Flash Drone Studio – Denílson Pombal

**Edição:**  
LAB – Laboratório Criativo  
**Projecto Gráfico e Direcção de Arte:**  
Caio Mistura

**Redacção Publicitária:**  
Fabrício Medéa  
contacto@lab.co.ao

**Impressão e acabamentos:**  
Imprimarte  
**Tiragem:**  
3000 exemplares

**Contactos para publicações:**  
+244 926 400 413  
laura.lusssoke@sogester.co.ao





Laura Nunes  
Editora - Editor

Com um objectivo muito simples de combate ao cancro que tem vitimado várias mulheres, a meta de muitas organizações criadas por mulheres em toda a parte do mundo é o de quebrar estereótipos, paradigmas e preconceitos em relação a esta doença. O cancro da mama é preocupante e apesar de não

ser dos cancros que mais mata, todos os anos são diagnosticados mais de dois milhões de novos casos de cancro da mama em todo o mundo. Quando se pensa nesta doença, o tratamento que se associa é intuitivamente a quimioterapia, mas segundo alguns especialistas na matéria, existem varias alternativas. Os tratamentos variam para

cada fase em que o cancro se encontra, com o objectivo de curar nos casos mais precoces ou localmente invasivos. A SOGESTER, nesta edição abraçou a causa e juntamente com todas as senhoras que fazem parte desta organização dizem **NÃO** ao cancro da mama. **Unidas somos mais forte no combate ao câncer da mama.**

With a very simple goal to fight cancer that has victimized women, the goal of many organizations around the world is to break stereotypes, paradigms and prejudices about the disease. Breast cancer is worrying, and although not the cancer that has the highest number of deceased, there are more than two million cases diagnosed breast cancer worldwide. When one thinks of this disease, the associated treatment is instinctively chemotherapy, but according to some experts there are other several alternatives. The treatments may vary for each stage where the cancer is, in order to cure in earlier cases or locally invasive. In this 4th Edition, SOGESTER has embraced the cause and along with all the woman in the organization they say **NO** to breast cancer. **United we are stronger in the fight against breast cancer.**







Director Frans Jol - Terminal de Contentores da SOGESTER / Director Frans Jol - SOGESTER Container Terminal

# A SOGESTER FAZ ACONTECER

## SOGESTER MAKES IT HAPPEN

Frans Jol

### O nosso trabalho continua forte rumo ao sucesso

Our work remains strong towards success

"Nos últimos 10 meses, fizemos um grande esforço para limpar os terminais de Luanda, Namibe, Panguila e Viana. Removemos materiais antigos, desobstruímos contentores, reparamos estradas e pintamos edifícios para dar à SOGESTER uma nova imagem reno-

vada enquanto terminal e operador logístico de primeira classe. Finalizamos a compra do software IFS-10 para financiamento, a instalação começará em Outubro e estará pronta dentro de um período de 6 meses para os departamentos de operações e finanças, mas

todos os departamentos em todos os locais beneficiarão do nosso novo sistema TOS da Solvo. O novo sistema de e-mail do Microsoft 360 foi introduzido e um novo software para o monitoramento de frigoríficos foi solicitado, devendo ser instalado após a montagem dos

primeiros racks de frigoríficos no quarto trimestre deste ano. Em breve, receberemos seis novas empilhadoras de alcance da marca Liebherr. Os seis primeiros novos espalhadores já estão em operação, e iremos reformar outros seis nos próximos meses. Oito novos reboques Houcon estão a caminho de Luanda e serão apoiados por seis novos tractores de terminal, que serão encomendados em breve juntamente com quatro novos manipuladores vazios. A nova empilhadora será encomendada para o Namibe, enquanto a máquina de carregamento de granito está pronta para ser enviada da Finlândia para o Namibe.

Como um novo impulso para o desiderato de ser o melhor Operador de terminal em Angola, fizemos um pedido para dois guindastes Liebherr 800 e compramos um Liebherr 800 em segunda mão (quase novo, apenas com 1000 horas de operação) do Chile. Hoje, esses guindastes podem ter 22/23 linhas em vez das 15/17. Precisamos da colaboração de todos os funcionários da SOGESTER para apoiar essas implementações e fazer com que os guindastes maiores funcionem correctamente com altos resultados operacionais, pois as linhas que servimos precisam de operações mais rápidas em Angola. Os navios devem estar no mar e não no porto. Treinaremos as pessoas para o ma-

nuseamento desses guindastes, iremos apoiá-los, mas precisamos do comprometimento e dedicação de todos a todos os níveis da SOGESTER. Com todas essas mudanças que faremos nos próximos tempos, tenho a certeza de que seremos a melhor operadora do terminal e os BCO farão uso das instalações da SOGESTER. Estou convencido que o ano de 2019 e 2020 serão óptimos anos."

"For the past 10 months, we have made good effort cleaning up Luanda, Namibe, Panguila and Viana terminals. We've removed old materials, blocked containers by customs, repaired roads and painted buildings to give SOGESTER a renewed look, a first class Port and logistic operator. We have finalized the purchase of IFS-10 software; the installation will start in October and will be ready in six months for the operations and finance departments. All the departments in all locations will benefit from our new TOS system from Solvo. The new Microsoft 360 email system was introduced and new software for reefer monitoring has been ordered and expected to start installation after the first reefer racks are put in place in the fourth quarter of this year.

Soon we will receive six new Liebherr reach stackers. The first six new spreaders are already operational while we will refurbish six others in the next months. Eight new Houcon trailers are on their way to Luanda now and will be supported by six new terminal tractors, which will be ordered soon together with four new empty handlers. The new forklift will be ordered for Namibe while the granite loading machine is ready to be shipped from Finland to Namibe. As an extra push for our desire to be the best terminal Operator in Angola we have placed an order for two Liebherr 800 cranes and we've bought a second hand (nearly new only 1000 running hours) Liebherr 800 from Chile. Those cranes can go 22/23 rows instead of our 15/17 rows, today. We will need all the support from everybody in the SOGESTER to support those implementations and getting those much bigger cranes working properly with high operational results as the lines we serve do need to be the faster operational in Angola. Vessels should be at sea not in a port. We will train the people for these cranes, we will support them but we need commitment and dedication from everybody in SOGESTER at any level. With all this changes we will make in the next periods, I am sure we will come out as best terminal Operator and lines and BCOs will make use of SOGESTER's facilities. I'm convinced that 2019 and 2020 will be great years"





*Outubro Rosa*  
**ENTRA NESTA LUTA**

BREAST CANCER AWARENESS MONTH - JOIN THIS FIGHT

Dr. Eurídce Luísa Antonio Chongolola  
Gineco-Obstetra - Obstetrician-Gynecologist

A vida é o nosso maior património.  
Life is our greatest asset.



**O QUE É O CANCRO DE MAMA?**

É uma doença que resulta da incapacidade das células limitarem o seu próprio crescimento, multiplicando-se rapidamente e fora de controlo.

**QUAIS OS SINTOMAS DO CANCRO DA MAMA?**

O sintoma mais comum do cancro da mama é o aparecimento de um nódulo, geralmente indolor, duro e irregular. Outros sinais de cancro da mama são:

- Edema cutâneo (na pele), semelhante à casca de laranja;
- Retracção cutânea;
- Dor;
- Inversão do mamilo;
- Hiperemia;
- Descamação ou ulceração do mamilo;
- Secreção papilar, especialmente quando é unilateral e espontânea.

**COMO PREVENIR O CANCRO DA MAMA?**

Os principais factores de risco que podem conduzir ao aparecimento do cancro da mama estão relacionados com o estilo de vida da mulher, como por exemplo: excesso de peso e obesidade, falta de actividade física e consumo de bebidas alcoólicas.

As questões genéticas ou de histórico familiar, ou seja, o fac-

to de haver no seio da família um histórico de vários casos de cancro da mama, aumenta, exponencialmente a probabilidade das mulheres, na faixa etária considerada de maior risco, terem a contrair a doença.

Com uma alimentação saudável e equilibrada e a prática de actividade física continuada é possível reduzir em até 28% o risco de a mulher desenvolver cancro da mama. Controlar o excesso de peso e evitar a obesidade e evitar o consumo de bebidas alcoólicas também são recomendações básicas para prevenir o cancro da mama. A amamentação também é considerada como um factor de prevenção.

A terapia de reposição hormonal (TRH), quando estritamente indicada, deve ser feita sob rigoroso controlo médico e pelo mínimo de tempo necessário.

**O QUE FAZER PERANTE UM DIAGNÓSTICO POSITIVO DE CANCRO?**

O diagnóstico de cancro da mama pode mudar a vida de uma mulher e dos seus familiares. Estas alterações podem ser difíceis de gerir, sendo comum a mulher, a sua família e amigos sentirem diferentes emoções. Para muitas mulheres, a adaptação é mais fácil se sentirem que têm a infor-

**WHAT IS BREAST CANCER?**

It is a disease that takes place due to the loss of the cells' ability to limit their own growth, multiplying rapidly and out of control.

**WHAT ARE THE SYMPTOMS OF BREAST CANCER?**

The most common sign of breast cancer is a lump or mass, usually painless, hard and irregular. Other signs of breast cancer are:

- Peeling or flaking of the skin (like an orange peel);
- Breast skin appears red, scaly, or thickened;
- Inverted nipple (facing inward)
- Pain;
- Hyperemia;
- Peeling or nipple ulceration;
- Papillary discharge, especially when unilateral and spontaneous.

**HOW TO PREVENT BREAST CANCER?**

The main risk factors related to a woman's lifestyle which can develop breast cancer, are: overweight and obesity, lack of exercise and alcohol consumption. Genetic or family history issues, which means having within the family a history of several breast cancer cases, which increases, exponentially, the likelihood of women contracting the disease in the age group considered at higher risk.

Through a healthy and balan





Dr. Eurídce Luísa Antonio Chongolola

mação correcta e uma boa rede de apoio. A ajuda de familiares e amigos, da equipa médica e de psicólogos, que constituem, no fundo, a rede de apoio, representa uma estrutura fundamental na melhoria da qualidade de vida das pacientes.

**CONSELHO ÀS MULHERES NA PREVENÇÃO DESTA DOENÇA?**

Se detectado na fase inicial, reduz significativamente a necessidade da mastectomia (remoção dos seios), tão temida pelas mulheres. Uma das barreiras para o diagnóstico precoce do cancro da mama é o medo. Muitas mulheres têm receio do exame e demoram a procurar orientação médica para realização da mamografia.

ced diet and physical activity it's possible to reduce by up to 28% the risk of women developing breast cancer. Controlling excess weight and avoiding obesity and avoiding alcohol consumption are basic recommendations to prevent breast cancer. Also, scientific research has shown the critical importance of breastfeeding on lowering the risk of women developing breast cancer.

Hormone Replacement Therapy (HRT), when indicated, should be done under strict medical supervision and for the minimum amount of time.

**WHAT TO DO WHEN FACED WITH POSITIVE CANCER DIAGNOSIS?**

The diagnosis of breast cancer can change the life of a woman

and her family members. These changes can be difficult to manage, and women, their families and friends often experience different emotions. For many women, adaptation is easier when they feel that they have the right information and a good support network. The help of family and friends, the medical team and psychologists, which are, in essence, the support network, represents a fundamental structure in improving patients' quality of life.

**ADVICE TO WOMEN IN PREVENTION OF THIS DISEASE**

If detected early, it can significantly reduce the need for a mastectomy. One of the barriers to early diagnosis of breast cancer is fear. Fear keeps women from undergoing a life-saving breast exam and from seeking medical advice.

Muitas vezes, o tumor não consegue ser percebido apenas através do toque, especialmente na fase inicial.

Often the tumor cannot be perceived by touch alone, especially in the early stages.



**DIAGNÓSTICO PRECOCE  
EARLY DIAGNOSIS**



**Procure um médico:** O cancro da mama é um tumor curável em até 98% dos casos, se detectado na fase inicial.

**Seek medical advice:** Breast cancer is a curable tumor in up to 98% of cases, if detected early,



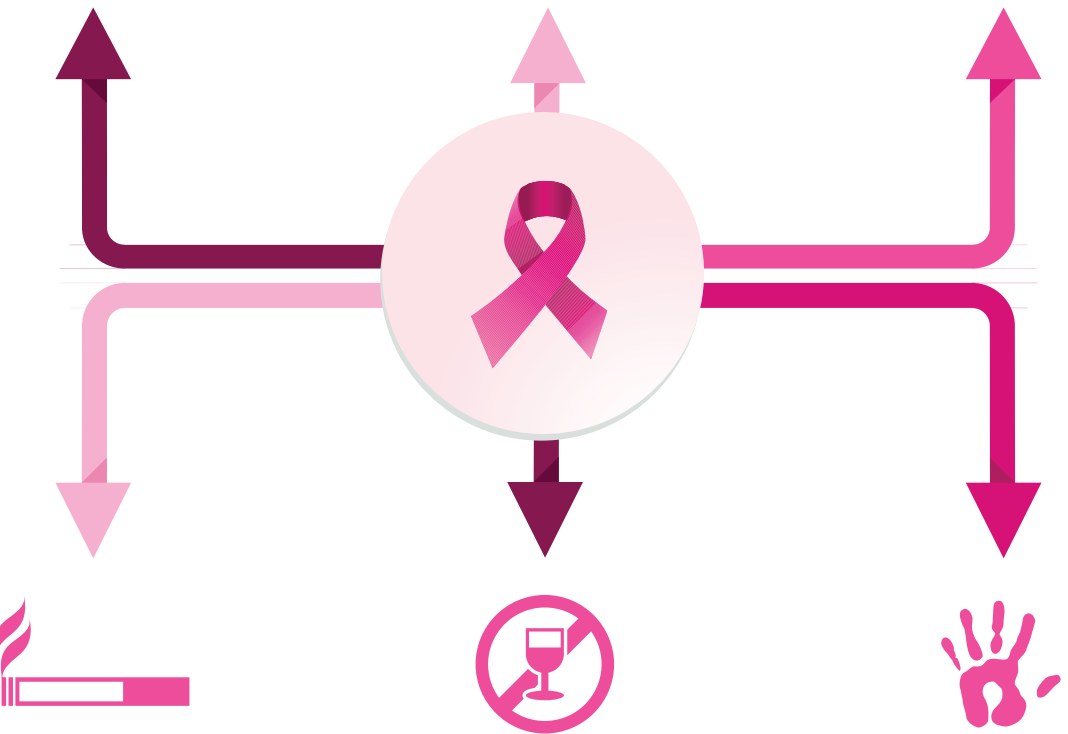
**Exames:** Auto-exame da mama, exame clínico e Mamografia.

**Exams:** Self-examination of the breast, medical examination and Mammography.



**Controle a alimentação:** Uma dieta equilibrada evita o excesso e melhora a qualidade de vida.

**Control of food intake:** A balanced diet avoids overeating and improves quality of life.



**Não fume:** O cigarro contém cerca de 4.720 substâncias tóxicas, provocando doenças, até o cancro.

**Don't Smoke:** The cigarette contains about 4,720 toxic substances, causing disease, even cancer.

**Não consuma álcool:** o alcoolismo causa entre 2% e 4%\* das mortes por cancro.

**Don't drink alcohol:** alcoholism causes between 2% and 4%\* of cancer deaths.

**O álcool é** um dos factores de risco para o aparecimento de diversos tumores, incluindo o da mama.

**The alcohol** is one of the risk factors associated for the developing several tumors, including breast cancer.

\*Fonte: Instituto Angolano de Controlo do Cancro (IACC) / Source: Angolan Institute of Cancer Control (IACC):



PERFIL / PROFILE

Sónia Agostinho

**Função:** Assistente Pessoal do DG e Gestora do Departamento de Relações Institucional e Responsabilidade Social.

**Anos de experiência:** 8 anos.

**Tarefas:** É responsável por:

- Tratar de vistos (de trabalho, ordinário e de negócios).
- Tratar de viagens corporativas e reservas de hotéis
- Tradução e reconhecimento de documentos.

A Área Social da SOGESTER apadrinha cinco projectos, com o foco para as áreas da educação e saúde, participando nas várias actividades, nomeadamente, orfanatos, escolas e hospitais. Ainda neste âmbito, são regularmente realizadas várias iniciativas, como doações de bens e materiais diversos, a construção de consultórios médicos, escolas para inserção de crianças no ciclo escolar, assim como também existe um programa de bolsa de estudo para crianças desfavorecidas, entre outros.

**Prevenção contra o cancro da mama:** A luta contra esta doença começa pela prevenção e diagnóstico precoce.

Uma das barreiras para o diagnóstico precoce do cancro da mama é o medo. Por isso, as campanhas de sensibilização são importantíssimas para que as mulheres não demorem a procurar orientação médica.

A prevenção é possível e vai desde os cuidados a ter com a nossa saúde, alimentação saudável e equilibrada, manter sempre a prática de exercícios físicos, não fumar, não consumir bebidas alcoólicas e manter um peso corporal recomendado pelos médicos. Cuidar da nossa saúde é muito importante e faz muito bem.



Sónia Agostinho

**Position:** Personal Assistant to the MD and Manager of the Institutional and Social Responsibility Department.

**Years of experience:** 8 years

**Job description:** She's responsible for:

- Visa Processing (Work, Ordinary and Business Visa);
  - Plan corporate travel/hotel reservations;
  - Translation and documents official approval.
- SOGESER's Social Department sponsors five projects, focusing on education and health, being closely involved several entities, namely orphanages, schools, and hospitals. Also, several initiatives are regularly carried out, such as the donation of various goods and materials, the construction of medical centers, the construction of schools for the inclusion of children in the school cycle, as well as a scholarship program for disadvantaged children, among others.

**Breast Cancer Precautions:** The fight against this disease begins with prevention and early diagnosis. One of the barriers to early diagnosis of breast cancer is fear. Therefore, awareness campaigns are very important so that women do not take long to seek medical advice. Prevention is possible and ranges from taking care of our health, eating healthy, exercising, not smoking, not consuming alcohol and maintaining the recommended body weight.

PERFIL / PROFILE

Carla Eduarda Baptista da Silva

**Função:** Secretaria Operacional

**Anos de experiência:** 30 anos.

**Tarefas:** Ser secretária é ser o braço direito e esquerdo de uma empresa, é auxiliar todo o universo executivo e dar apoio. É sempre estar ali, pronta a ajudar, organizar e fazer parte de um papel fundamental dentro do ambiente de trabalho.

É responsável por:

- Receber e expedir documentos;
- Marcar e controlar os compromissos, reuniões e viagens do Director;
- Ter confiança e segurança em lidar com as pessoas em todos os níveis e de trabalhar em equipa;
- Atender aos clientes;
- Digitar cartas e outros documentos;
- Controlar a entrada e saída de correspondência;
- Organizar arquivos físicos e digitais;
- Assistir reuniões e elaborar a minuta da acta da reunião;
- Receber e enviar emails;
- Participar na organização de eventos.

**Prevenção contra o cancro da mama:** Sendo o cancro da mama umas das patologias que mais causa mortes de mulheres adultas em todo mundo, por forma a prevenir, depois dos 35 anos de idade, devemos ter em consideração os seguintes conselhos:

- Fazer o autoexame e a mamografia regularmente;
- Ter uma alimentação saudável, rica em frutas, legumes e verduras;
- Evitar o consumo de cigarros e álcool;
- Se possível, evitar a reposição hormonal;
- Amamentar o máximo de tempo possível;
- Tomar banhos de sol;
- Praticar exercícios físicos.



Carla Eduarda Baptista da Silva

**Position:** Secretary of Operations

**Years of experience:** 30 years

**Job description:** To be a secretary is to be the backbone of a company, to assist the entire executive universe and to give support. It's always being there, ready to help, organize and be part of a fundamental role within the workplace.

She's responsible for:

- Receive and ship documents
- Schedule and track Director appointments, meetings and travels;
- Have confidence in dealing with people at all levels and teamwork;
- Customer Service;
- Type letters and other documents;
- Manage documentation;
- Organize physical and digital files;
- Attend meetings and draft meeting reports;
- Receive and send emails;
- Participate in the organization of events.

**Breast Cancer Precautions:** Breast cancer is one of the pathologies that cause most deaths of adult women worldwide, so to prevent, after 35 years of age, we should consider the following advice:

- Perform self-examination and mammogram regularly;
- Have a balanced diet rich in fruits and vegetables;
- Avoid cigarette and alcohol consumption;
- If possible, avoid hormone replacement;
- Breastfeed for as long as possible;
- Sunbathe and exercise.



# COMBATA O STRESS COM ALIMENTAÇÃO

## FIGHTING STRESS WITH FOOD

Pesquisa de Laura Nunes  
Research by Laura Nunes



A nossa saúde  
é sempre  
prioridade.

Our health is  
always a priority.

Os alimentos para combater o stress podem desempenhar um papel fundamental no tratamento deste problema, principalmente se inseridos numa dieta saudável.

### QUAL A ORIGEM DO STRESS?

Não são apenas as questões de trabalho que estão na origem do stress. Um estilo de vida agitado, problemas familiares e/ou financeiros, preocupações com os estudos ou até mesmo porque se é demasiado exigente consigo mesmo e acaba-se por não aguentar a pressão. A alimentação pode ter um papel muito importante na recuperação do stress.

Stress-fighting foods can play a key role in treating this problem, especially if they are part of a healthy diet. Good nutrition is critical to the health and can be considered as a stress relief.

### WHAT ARE THE MAIN SOURCES OF STRESS?

Not only work issues are a related cause of stress, although this is one of the main reasons. Stress also comes as a result of a hectic lifestyle, family and/or financial problems, concerns about studying or even being too hard on yourself.

Food can play a very important role in the recovery from stress.

## EXPERIMENTE ESTES ALIMENTOS PARA COMBATER O STRESS DIÁRIO

### TRY THESE FOOD'S TO FIGHT DAILY STRESS



**Chocolate preto:** o chocolate preto contribui para a diminuição do stress. Um estudo recente concluiu que comer cerca de 40g de chocolate preto por dia, durante duas semanas, ajuda a reduzir hormonas relacionadas com o stress. Os especialistas acreditam que é devido à quantidade de antioxidantes presentes neste tipo de chocolate. Além disso, o chocolate tem uma acção estimulante e antidepressiva.

**Dark Chocolate:** Dark chocolate contributes to stress reduction. A recent study found that eating about 40g of dark chocolate every day for two weeks helps reduce stress-related hormones. Experts believe that this happens due to the amount of antioxidants present in dark chocolate. In addition, chocolate has a stimulating and antidepressant action.



**Espargos:** a depressão está associada ao baixo nível de ácido fólico no organismo. Uma pequena porção de espargos é o suficiente para fornecer dois terços da dose diária recomendada. Seja em saladas, grelhados ou assados, este alimento é também uma excelente fonte de fibras e vitamina B.

**Asparagus:** Depression is associated with the low level of folic acid in the body. A small portion of asparagus is enough to provide two thirds of the recommended daily dose. Whether in salads, grilled or baked, this vegetable is also an excellent source of fiber and vitamin B.



**Chá:** uma das bebidas mais utilizadas pelos consumidores para aliviar os sintomas do stress. As folhas do chá contêm centenas de compostos bioactivos, incluindo aminoácidos, cafeína, lenhinas, proteínas, xantinas e flavonóides. Promovem o relaxamento, bem como a melhoria da qualidade do sono. O principal chá dentro desta categoria é o de camomila. Ajuda nos sintomas de ansiedade.

**Tea:** Tea is one of the beverages most commonly used to relieve the symptoms of stress. Tea leaves contain hundreds of bioactive compounds including amino acids, caffeine, lignin, proteins, xanthine, and flavonoids. Promote relaxation, as well as improving sleep quality. The main tea within this category is chamomile. Help with anxiety.



EXPERIMENTE ESTES ALIMENTOS PARA COMBATER O STRESS DIÁRIO

TRY THESE FOOD'S TO FIGHT DAILY STRESS



**Iogurte:** de acordo com a pesquisa crescente nesta área, pode haver uma forte ligação entre as bactérias presentes no intestino e a saúde mental. O cérebro envia sinais para o intestino e é por isso que quando se está “stressado”, também é comum haver dores de estômago. O consumo de probióticos do iogurte ajuda a manter as bactérias saudáveis no estômago e o corpo responde sem dores.

**Yogurt:** According to increasing research in this area, there may be a strong link between bacteria in the gut and mental health. The brain sends signals to the gut, which is why when you are “stressed out” you also get stomach aches. Consumption of yogurt probiotics help keep gut bacteria healthy and the body reply without ache.



**Frutos vermelhos:** todas as bagas, incluindo morangos, framboesas e amoras, são ricas em vitamina C, útil no combate ao stress. Estes frutos possuem antioxidantes capazes de reforçar o sistema imunitário, prevenir o envelhecimento das células e fortalecer as defesas do organismo.

**Berries:** All berries, including strawberries, raspberries, and blackberries, are rich in vitamin C, a vitamin useful in combating stress. These fruits have antioxidants that can strengthen the body's immune system and defenses, preventing cell aging and making the body stronger at fighting stress symptoms.



**Aveia:** quando estamos sob stress, o organismo “pede” hidratos de carbono que aumentam os níveis de serotonina no cérebro, são ricos em fibras e mantêm os níveis de açúcar no sangue estáveis. Os flocos de aveia ou a farinha de aveia são reconfortantes com capacidade de regularizar o stress e controlar a ansiedade que sentimos ao longo do dia.

**Oatmeal:** When we are under stress, the body “asks” for carbohydrates because they increase serotonin levels in the brain. It's important to choose fiber-rich complex carbohydrate foods to keep blood sugar levels stable. Oatmeal is not only a comforting food with the ability to regulate stress but also keeps blood sugar levels stable.

Boas escolhas alimentares aumentam a qualidade de vida e reduzem os problemas de saúde enfrentados por grande parte da população.  
Good dietary choices increase the quality of life and reduce the health problems faced by much of the population.



**Peixes gordos:** Alimentos como o salmão, o atum ou a sardinha são ricos em ácidos ômega-3, uma gordura saudável que demonstra desempenhar um papel importante na diminuição da ansiedade e dos sintomas de depressão, além de melhorar a capacidade para lidar com o stress.

**Fatty fish:** Foods like salmon, tuna or sardines are rich in omega-3 acids, a healthy fat that has been shown to play an important role in decreasing anxiety and symptoms of depression and improving the ability to cope with stress.



**Vegetais de folha verde:** de acordo com os especialistas, os legumes e as frutas verdes são grandes aliados na produção de dopamina, o químico que ajuda à sensação de calma. São exemplos: o espinafre, o agrião, a couve, o feijão-verde, a ervilha, a maçã, o kiwi e a lima.

**Green leafy vegetables and fruits:** According to experts, green vegetables and fruits are great allies in the production of dopamine, the chemical that helps to feel calm. There are examples: spinach, watercress, kale, green beans, peas, apples, kiwi and lime are highly recommended.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

FINAL CONSIDERATIONS

Existem alimentos e bebidas que podem ajudar a lidar com a ansiedade e o stress, pois auxiliam na redução da inflamação e no aumento da saúde do cérebro. Nutrientes específicos, como a vitamina C, ácido fólico, ácidos gordos ômega-3 e outras substâncias devem ser ingeridos em vez dos chamados “alimentos de conforto” que normalmente são nutricionalmente pobres e ricos em energia, gordura e açúcar.

Some several foods and drinks can help deal with anxiety and stress symptoms as they can reduce inflammation and increase brain health. Ingestion of specific nutrients such as vitamin C, folic acid, omega-3 fatty acids, and other substances help to improve stress symptoms and should, therefore, be taken instead of so-called nutritionally “poor comfort foods” rich in energy, fat and sugar.



PERFIL / PROFILE

Eva Maria S. Ambrósio Simão

**Função:** Coordenadora de Higiene, Saúde, Segurança e Ambiente.

**Anos de experiência:** 8 anos.

**Tarefas:** Realiza tarefas diárias ligadas à avaliação de serviços de alto risco, a elaboração de relatórios de incidentes e a inserção dos mesmos na plataforma de comunicação de incidentes da APM. Realiza inspecções periódicas e auditorias das actividades realizadas nos terminais, bem como partilha recomendações para prevenção de acidentes e incidentes de trabalho. Também elabora procedimentos e participa da coordenação e implementação do sistema de gestão de segurança, bem como nos planos de resposta à emergência e prevenção de acidentes.

É membro da equipa de investigação de acidentes e partilha um parecer técnico na escolha de EPI (Equipamento de Protecção Individual) e de EPC (Equipamento de Protecção Colectiva) adequados em função da natureza dos trabalhos executados nos terminais da SOGESTER.

**Prevenção contra o cancro da mama:** A prevenção do cancro de mama não é totalmente possível em função da multiplicidade de factores relacionados ao surgimento da doença e ao facto de vários deles serem modificáveis, baseia-se no controlo dos factores de risco, pois cerca de 30% dos casos de cancro de mama podem ser evitados com adoção de hábitos saudáveis como:

- Manter o peso corporal recomendado;
- Praticar exercício físico com regularidade;
- Fazer uma alimentação saudável: consumir alimentos de origem vegetal como frutas, legumes, verduras, cereais, feijões e outros;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Amamentar, como factor de prevenção.



Eva Maria S. Ambrósio Simão

**Position:** Head of Hygiene, Health, Safety, and Environment.  
**Years of experience:** 8 years.

**Job description:** Evaluate high-risk services, filled out incident reports and inserts them into APM's incident reporting platform. Also carries out periodic inspections and audits of the terminal activities, as well as sharing recommendations for the prevention of accidents and workplace incidents. It also includes the follow up of procedures and participates in the coordination and implementation of the safety management system, as well as in the emergency response and accident prevention plans. She's a member of the accident's investigation team and shares a technical opinion in choosing appropriate PPE (Personal Protective Equipment) and EPC (Collective Protective Equipment) always considering the nature of work performed at SOGESTER terminals.

**Breast Cancer Precautions:** Breast cancer prevention is not entirely possible because of the many factors related to the onset of the disease and the fact that several of them are modifiable; it's based on the control of risk factors because about 30% of breast cancer cases can be prevented by adopting a healthy lifestyle habits like:

- Maintain the recommended body weight;
- Exercise;
- Healthy eating; a plant-base diet rich in vegetables, fruits, whole-grains and legumes;
- Avoid alcohol consumption;
- Breastfeeding is also a protective factor.

PERFIL / PROFILE

Leonarda Martinho

**Função:** Technical Planner.

**Anos de experiência:** 7 anos.

**Tarefas:** Planeia a manutenção preventiva e correctiva dos equipamentos da área técnica, faz o controlo diário e apresenta os relatórios das horas de funcionamento das máquinas.

**Prevenção contra o cancro da mama:** O auto-exame constitui uma opção importante para a mulher conhecer o próprio corpo e perceber possíveis alterações que possam ocorrer. A prática de exercícios físicos diminui em cerca de um terço o risco de aparecimento de cancro da mama, principalmente quando associada à uma dieta saudável, evitando assim, excesso de peso e proporcionando a melhoria da qualidade de vida.



Leonarda Martinho

**Position:** Technical Planner

**Years of experience:** 7 years

**Job description:** Plans preventive and corrective maintenance of technical equipment, makes daily checks and reports on the machines operating hours.

**Breast Cancer Precautions:** Self-examination is an important option for a woman to know her body and understand the changes that may occur. Exercise decreases the risk of breast cancer by about one third, especially when associated with a healthy diet, thus avoiding overweight and improving the quality of life.

PERFIL / PROFILE

Joana Paula Rodrigues

**Função:** Coordenadora de Contas a Receber

**Anos de experiência:** 5 anos

**Tarefas:** Verifica diariamente todos os pagamentos efectuados pelos clientes, linhas de navegação e ministérios.

É responsável por:

- Monitorar os pagamentos por referência (via multicaixa) pelo sistema Proxy Pay, fazer a reconciliação com o banco e dar seguimento ao devido pagamento;
- Lançar todos os pagamentos feitos ao banco;
- Verificar as reconciliações bancárias, a conta de adiantamento e as regularizações.

**Prevenção contra o cancro da mama:** A prática de exercícios físicos e o aleitamento materno são os principais factores de prevenção, acompanhado sempre do auto-exame e do exame clínico.



Joana Paula Rodrigues

**Position:** Account Coordinator

**Years of experience:** 5 years

**Job description:** Check daily for all payments made by customers, shipping lines, and government ministries. She's responsible for:

- Monitoring payments through the Proxy Pay system and following up on the due payment;
- Post all payments made to the bank;
- Check bank reconciliations, advance account and settlements.

**Breast cancer Precautions:** Exercise and breastfeeding are considered the main protective factors, always advising the self-examination and clinical examination.



# O POLIDOR DO ENGENHO CRIADO POR JUSTINO GONÇALVES

## JUSTINO GONÇALVES'S CYLINDER POLISHER

Justino Gonçalves

### Um projecto interno que fez a diferença

An internal project that made a difference

O engenho é um polidor do interior dos cilindros hidráulicos que movimentam a lança das gruas. A criação do mesmo deveu-se da necessidade de garantir um polimento de 3 cilindros com uma força definida, constante e uniforme ao longo do percurso de 5 metros do cilindro. Uma manivela num cabo extensível faz progredir o polidor ao longo

A criação do Polidor garantiu o polimento ideal com uma força definida, uniforme e constante.

da superfície do cilindro, conforme ilustram as fotografias. A criação deste engenho surgiu da necessidade de suprir um défice da empresa alemã, contratada pela Liebherr para reparar os referidos cilindros, pois a mesma estava na eminência de regressar à Alemanha sem os reparar, por falta deste engenho.



Justino Gonçalves, Gestor de Gruas, ao lado do Polidor / Justino Gonçalves, Crane Manager, standing next to the polisher

The polisher is an engine created to polish the inside of the hydraulic cylinders that move the crane boom. It's conception was due to ensure 3-cylinder polishing with a defined, steady and uniform force along the 5-meter course of the cylinder. A crank on an extendable handle advances the polisher cylinder polisher along the surface of the cylinder as shown by the photographs.

The conception of this engine occur from the need to fill a deficit unfulfilled by the German company hired by Liebherr to repair the cylinders, as they were about to return to Germany without fixing it, due to the lack of this engine.



Polidor do Cilindro criado por Justino Gonçalves / Cylinder Polisher created by Justino Gonçalves

The creation of the polisher ensured polishing ideal with a defined, uniform and constant force.





# SEGURANÇA ALIMENTAR COMO ALIADA DA PRODUTIVIDADE

## FOOD SAFETY AS AN ALLY OF PRODUCTIVITY.

Luis Morais e Evelin Marques

### Os benefícios da padronização das cozinhas internas

The benefits of standardizing indoor kitchens

A Águia do Sul é uma empresa angolana especialista no sector de segurança alimentar e de HACCP (Hazard Analysis Critical Control Points), em higienização de cozinhas industriais e hospitalares. No início de 2019, começou uma parceria com a SOGESTER para a padronização de processos em todas as suas cozinhas, com foco no Departamento de HSE, e demonstrar que uma gestão inadequada destes locais pode resultar num número alto de pessoas incapacitadas de trabalhar. Assim, a Águia do Sul desempenha um papel fundamental para garantir o consumo de alimentos com segurança na SOGESTER, que apostou nesta parceria como investimento constante na melhoria da qualidade dos seus refeitórios, contando com a dinâmica e experiência da empresa.

“A segurança alimentar é prioridade na SOGESTER, com ganhos ao nível do conhecimento técnico, de uma boa imagem dos manipuladores dos alimentos e das cozinhas. Isso também se reflecte nos recursos humanos, com um aumento significativo da assiduidade e produtividade dos colaboradores”, destaca Evelin Marques, Directora Comercial da Águia do Sul.

“O objectivo é explicar de forma simples e interactiva, para garantir o aprendizado dos conceitos de segurança alimentar aos seus colaboradores, a promover novas

A segurança alimentar constitui uma componente prioritária para a SOGESTER

Food safety is a priority for SOGESTER,

atitudes no ambiente de trabalho e nas suas casas”, acrescenta Luis Morais, Director Operacional da Águia do Sul.

A Águia do Sul também dispõe de serviços voltados à política de não contaminação, actuando com destaque no sector da higiene hospitalar, limpeza e conservação predial. Conta com mais de 95 colaboradores treinados e capacitados na recolha e tratamento de resíduos sólidos e infectantes, além de ser representante oficial em Angola dos produtos químicos de higienização industrial da Krones Alemanha.

Águia do Sul is an Angolan company specialized in food safety sector and Hazard Analysis Critical Control Points (HACCP), in sanitation of industrial kitchens and hospitals. In early 2019, a partnership with SOGESTER began to standardize the processes in all its kitchens, focusing on the HSE Department, and demonstrate that

an improper management of food reception and processing facilities can lead to several people affected and unable to work. Then, Águia do Sul plays a key role in ensuring safe food consumption at SOGESTER, that started this partnership as a constant investment in improving the quality of its canteen, counting on the dynamics and experience of the company.

“Food safety is a priority for SOGESTER, resulting in gains in technical knowledge and a well-kept image of the food handlers and kitchens. These gains are also reflected in human resources, with a significant increase in attendance and productivity of employees, says Evelin Marques”, Commercial Director of Águia do Sul.

“The goal is to explain simple and interactive way, to ensure the learning of food safety concepts to its employees, promoting new attitudes in the work environment and at home”, adds Luis Morais, Operational Director of Águia do Sul.

Águia do Sul also has a range of services related to non-contamination policies, acting especially in hospital hygiene, cleaning and building conservation. Its support staff includes more than 95 employees trained and qualified in the collection and treatment of solid and infectious waste. And is the official representative in Angola of Krones Germany industrial hygiene chemicals.



PERFIL / PROFILE

Nyurca dos Santos

**Função:** Coordenadora de Formação e Desenvolvimento.

**Anos de experiência:** 4 anos.

**Tarefas:** Coordena todas as formações internas, externas, internacionais e estratégicas, desde o primeiro contacto com as necessidades de formação de cada trabalhador.

É responsável por:

- Elaborar o Plano de Formação Anual;
- Manter contacto com as provedoras;
- Fazer o acompanhamento do início, meio e fim da formação;
- Alinhar as suas tarefas às do gestor directo do Departamento de Formação, definindo metas para as tarefas da equipa de trabalho.

**Prevenção contra o cancro da mama:** O auto-exame é muito importante para ter o diagnóstico precoce do cancro da mama, aumentando as chances/possibilidades de cura e de um tratamento menos agressivo, além de ser a melhor forma de evitar a ramificação da doença.

**Position:** Training and Development Coordinator  
**Years of experience:** 4 Years  
**Job description:** Coordinates all internal, external, international and strategic training, from the first contact with the training needs of each employer. She's responsible for:

- Preparation of annual training plan;
- Maintain contact with providers;
- Following all the training process;
- Task alignment with the Training Department Manager and setting goals for work team tasks.

**Breast Cancer Precautions:** Self-examination is very important for early diagnosis of breast cancer, increases the chances of cure and of undergoing a less aggressive treatment, and is the best way to prevent the disease from spreading.



Nyurca dos Santos

PERFIL / PROFILE

Olga Mateus

**Função:** Assistente pessoal do ICD

**Anos de Experiência:** 11 anos. Trabalhou oito anos no departamento de finanças como Supervisora Sénior do Guiché dos Clientes a Crédito e três anos como Assistente de Direcção do ICD-Panguila.

**Tarefas:**

- Assegura a comunicação da Direcção com os interlocutores internos e externos;
- Efectua o processamento de texto de correspondências e de outra documentação;
- Controla o Gabinete do DG e do DGA do ICD;
- Acolhe os visitantes e encaminha-os para os respectivos locais e visitas.

**Prevenção contra o cancro da mama:** O cancro da mama é o tipo de cancro mais comum entre as mulheres de todo o mundo. Não ter histórico na família relativamente à esta doença não quer dizer que não possa vir a contraí-la, mas a probabilidade é muito menor. O que tenho feito para prevenir é não ingerir bebidas alcoólicas, pratico exercício físico, não fumo e tento manter um peso e uma dieta equilibrada .

**Position:** Personnel Assistant for ICD  
**Years of Experience:** 11 years  
8 years in the finance department as Senior Supervisor of the Credit Clients Guichet and 3 years as Assistant Director of ICD-Panguila.  
**Job description:**

- Ensures management communication with internal and external interlocutors;
- Type letters and other documentation;
- Manages the GM and the DM offices at ICD;
- Welcomes visitors and directs them to their places and visits.

**Breast Cancer Precautions:** breast cancer is the most common cancer among women around the world; what I've done to prevent cancer is not drinking alcohol, exercise, not smoking and trying to maintain a healthy and balanced diet.



Olga Mateus



# VISITA AO TERMINAL DO NAMIBE

## THE NAMIBE TERMINAL VISIT

Hady Ambrósio

### O funcionamento das actividades portuárias.

The operation of port activities.



Marinheiros durante a visita ao Terminal do Namibe / Sailors during the Namibe Terminal visit

No dia 23 de Agosto, o terminal do Namibe recebeu uma visita de 14 Marinheiros recém-formados do curso da Marinha de Guerra da Base Naval do Namibe, liderada pelo Sr. Oliveira Bandwa, Comandante para a Educação Patriótica daquela instituição. O objectivo da visita foi o de conhecer o funcionamento das actividades portuárias, nomeadamente, a subdivisão do terminal,

a planificação, os movimentos de carga, descarga e estufagem de contentores e o que mudou para os trabalhadores com a nova gestão. No que tange a segurança, foram levantadas questões sobre os procedimentos adoptados pela SOGESTER. O Departamento de Saúde, Segurança, Protecção e Ambiente e o Departamento de Operações fizeram a visita guiada aos vários

pontos do terminal, para explicar os procedimentos de segurança ali implementados. Foi também visitada a área de armazenamento de granito. No final da visita guiada, o Sr. Oliveira Bandwa, que liderou a comitiva, teceu algumas considerações e agradeceu pela forma como foram recebidas e esclarecidas as questões apresentadas pelos recém-formados.



Marinheiros e equipa SOGESTER  
Sailors and SOGESTER's team



On August the 23rd, the Namibe terminal was visited by 14 newly graduated sailors from the Namibe Naval Base, led by Mr. Oliveira Bandwa, Chief for Patriotic Education at the same institution. The purpose of the visit was to learn about the terminal activities, namely, the subdivision, planning, loading and unloading of containers, what changed with the new management and also the safety procedures adopted by SOGESTER. The Department of Health, Safety, Protection and Environment and the Operations Department tour through the various points of the terminal and explain the security procedures implemented there. The granite storage area was also visited. As soon as the tour finished, Mr. Oliveira Bandwa, who led the delegation, made some comments and thanked us for the way all questions asked by the newly graduates were answered and clarified.



# REUNIÃO DO CONSELHO ADMINISTRATIVO DA AME

## AME LEADERSHIP MEETING

Frans Jol

Cidade do Cabo  
Cape Town



Directores da AME / AME Directors

## Um encontro de líderes para a evolução do sector

A meeting of leaders for the evolution of the sector

A APMT e a Maersk Line realizaram, de 10 a 13 de Junho, na Cidade do Cabo, África do Sul, uma reunião do Conselho de Administração de África e Médio Oriente.

A reunião foi realizada com o objectivo de melhorar a comunicação entre os terminais, a Maersk Line e todos os departamentos na Cidade do Cabo com quem temos

contactos frequentes sobre estiva e questões de índole operacional e comercial. O evento contou com a participação de todos os Directores-Gerais dos terminais da APMT da Região de África e Médio Oriente, incluindo o Sr. Frans Jol, Director-Geral da SOGESTER, da Direcção do Gabinete Regional da APMT no Dubai, da Maersk de Copenhaga e

de funcionários seniores da Maersk Line na Cidade do Cabo.

No final, os participantes concordaram que a reunião teve um efeito positivo importante no entendimento dos problemas que cada um enfrenta na realização da sua actividade e que havia necessidade de se realizarem encontros semelhantes no futuro.

A reunião foi realizada com o objectivo de melhorar a comunicação entre os terminais.

The meeting was held to improve communication between the terminals.

From 10th to 13th June, the APMT and Maersk Line held an AME Leadership Meeting in Cape Town, South Africa. The meeting held in an effort to improve communication between the terminals, Maersk Line and all departments in Cape Town with whom we have regular communications on stowage, operational and commercial matters. All Managing Directors of APMT terminals in the AME (Africa and Middle East) re-

gion attended the meeting, including Mr. Frans Jol, as SOGESTER's MD, the management from APMT regional office in Dubai, from Maersk in Copenhagen and Maersk's Line senior management in Cape Town. In the end, attendees were unanimous in their recognition that the meeting was important to a comprehensive understanding of each other's predicaments and that a follow-up was needed.





# ICC ANGOLA POR ANGOLA

## ICC ANGOLA BY ANGOLA

Ahmad El Kara

Uma empresa parceira que não pára de crescer

A partner company that keeps growing

A ICC ANGOLA, Lda. é uma empresa de referência sediada em Luanda, especializada na produção local e comercialização de produtos industriais, como colchões, tintas, tubos, e eletrodomésticos de alta qualidade por todo o País. Iniciou as suas actividades em 1998, e tem mais de 20 anos de experiência no ramo, sendo

composta por um grupo dinâmico de 650 colaboradores que primam pelo contínuo crescimento da empresa e pela prestação de um serviço de excelência em todas as vertentes da sua actuação no mercado angolano. Desde cedo, o seu foco esteve centrado no cliente, ocupando-se diligentemente em responder às exigências do mercado,

Tem mais de 20 anos de experiência no ramo, sendo composta por um grupo dinâmico de 650 colaboradores.



Loja da ICC Angola / ICC Angola Store

garantido maior acessibilidade, conforto e satisfação, pautando o seu serviço pela qualidade, rigor e eficiência.

ICC ANGOLA, PRODUTORA: Com a aposta na produção local de produtos industriais, a ICC Angola especializou-se em oferecer produtos de qualidade ao melhor preço e com entrega imediata aos seus clientes, aplicando, sempre, os padrões internacionais de qualidade em cada produto.

Como resultado dessa estratégia, a empresa conta actualmente com sete fábricas operacionais em Luanda, onde é realizado todo o volume de produção de tintas, plásticos, tubos, diversas espumas e molas para colchões.

O crescimento gradativo ao longo dos anos tem oferecido gran-

ICC ANGOLA, Lda. is a well-known company based in Luanda that specializes in manufacturing and selling of industrial products, such as mattresses, paints, tubes, and the commercialization of high-quality appliances. Starting its activity in 1998, it has over 20 years of experience and a dynamic group of over 650 employees who ex-

Has over 20 years of experience in the field, comprising a dynamic group of 650 employees.

cel for the continuous growth of the company and for providing an excellence service in the angolan market. Since its foundation, the company focus was customer-centric, diligently engaged in responding the market demands, ensuring greater accessibility, comfort and satisfaction, guiding its service by the standards of quality, accuracy and efficiency.

ICC ANGOLA: MANUFACTURER. With the focus in local manufacturing of industrial products, ICC Angola specializes in offering quality products at best price and fast delivery to its customers, always applying highest quality standards.

As a result of this strategy, the company currently has seven operating factories in Luanda, where the entire volume of paints, plastics, tubes, various foams and mattress springs is produced.

Its steady growth has offered great job opportunities in the manufacturing industry which includes developing the human capital for a deep technical knowledge of the industry, which in turn requires a smart use of the latest technology equipment, and at the same time, promising careers are set for each of them in the position of qualified



des oportunidades de emprego na indústria transformadora que inclui a aposta na formação e capacitação dos recrutados, com vista a um conhecimento técnico e profundo da indústria, que cada vez mais exige a utilização adequada de equipamentos de última geração de forma inteligente e, ao mesmo tempo, oferece para cada um o início de carreiras promissoras na posição de técnicos e engenheiros qualificados da indústria transformadora, com práticas e metodologias eficientes para resultados excelentes.

PRODUTOS INDUSTRIAIS:

I. COLCHÕES

Oferece soluções para o mercado angolano de sistemas de descanso, com uma vasta gama de colchões compostos por espumas de várias densidades, combinados de espumas e molas, espumas especiais de memória, colchões com camadas de conforto superior e que se ajustam ao corpo, anti-bacterianos, anti-alergénicos, com cápsulas de ar para reduzir a humidade das espumas e garantir maior resistência e durabilidade.

Em matéria de colchões, a empresa oferece a seguinte gama:

- SOSSEGO: Clássico, Conforto e Ortopédico capa leve;
- ORTOFLEX: Ortopédico e Ortopédico Premium;



Alguns produtos da ICC Angola /  
Some ICC Angola products

- LUNA FLEX: Maria, Princesa e Estrela;
- MATTREST: Premium, Platinum e Diamond.

II. TINTAS

Produzidas à base de água e de óleo, oferecem um vasto leque de cores, tonalidades e texturas, graças à maquinaria inteligente cuidadosamente seleccionada para uma produção eficiente e de alta qualidade para todos os gostos.

As tintas estão disponíveis no mercado com as gamas:

- CASA DE LUXO: apresenta tons mais leves e delicados, recomendados para pediatrias, quartos de bebés e crianças;
- PRESTÍGIO: com tonalidades mais fortes, é recomendada para decorações interiores e inclui uma linha opcional de tinta com proteção anti-mosquito, que assegura maior conforto ao ambiente. Pode ser igualmente utilizada para a decoração de espaços exteriores, com cores e texturas mais vivas;
- PRIMACOR: recomendada para qualquer espaço interior

Práticas e metodologias eficientes para resultados excelentes.

Efficient practices and methodologies for excellent results.

Manufacturing Technicians and Engineers, with efficient practices and methodologies for excellent results.

INDUSTRIAL PRODUCTS:

I. MATTRESSES

The company offers multiple solutions for the customer, which range from multi-density foams, various foams and springs, special foams, top-of-the-line comfort-fitting mattresses with antibacterial and allergenic care, with air caps to reduce foam moisture and ensure greater

strength and durability.

- SOSSEGO: Classic, Comfort and Orthopedic, with a light cover;
- ORTOFLEX: Orthopedic and Premium Orthopedic;
- LUNA FLEX: Maria, Princesa and Estrela;
- MATTREST: Premium, Platinum and Diamond.

II. PAITS

Made from water and oil, they offer a lively range of textures and colors and shades, thanks to carefully selected intelligent machinery for efficient and high quality production for all tastes. The paints are available on the market under the brands:

- CASA DE LUXO: featuring lighter and more delicate shades recommended for children's hospitals, nurseries and children's rooms;
- PRESTÍGIO: recommended for interior decoration and also includes an optional anti-mosquito coat line that ensures greater comfort to the environment. It's also appropriate for outdoor decoration;
- PRIMACOR: highly recommended for any indoor and outdoor space, domestic or commercial environment as it gives more life to it, as well as resistance, economy and durability.

III. PIPES

PVC pipes for sewage and do-



e exterior, ambiente doméstico ou comercial, pois confere mais vida, mais resistência, economia e durabilidade.

III. TUBOS

Estão disponíveis no mercado desde tubos PVC para águas residuais e esgotos domésticos, como também tubos PPR que garantem o fornecimento de água potável para consumo humano, até aos tubos ANELADOS ISOLANTES para canalizações eléctricas.

ICC ANGOLA, DISTRIBUIDORA EXCLUSIVA

Todos os dias a ICC ANGOLA procura manter os seus fiéis consumidores cada vez mais perto, posicionando-se nos locais mais estratégicos da cidade de Luanda, com 4 redes contendo mais de 30 lojas agrupadas em diferentes categorias de produtos:

- HIPER ELÉCTRO: Electrodomésticos;
- HIPER FLEX: Colchões e acessórios;
- HIPER TINTAS;
- HIPER TUBOS.

A empresa afirma-se no mercado também como distribuidora exclusiva de grandes marcas mundiais de electrodomésticos, como a Midea, Hisense, TCL, Electrolux, Frigidaire, Braun, Delonghi, Kenwood, CLEA, Babyliss e Impulse, liderando de forma distinta e invejável no mercado



e sempre contemplando o coração e a preferência dos seus queridos consumidores. Com muito esforço e determinação tem garantido a posição da marca MIDEA como Super-brand™ em Angola desde 2014, transformando-a na marca de electrodomésticos líder de vendas em Angola, graças também às estratégias inovadoras de comunicação e vendas para facilitar o acesso aos clientes.

MENSAGEM ESPECIAL PARA A SOGESTER:  
Tendo em conta que a eficiência

é sempre contemplando o coração e a preferência dos seus queridos consumidores. Com muito esforço e determinação tem garantido a posição da marca MIDEA como Super-brand™ em Angola desde 2014, transformando-a na marca de electrodomésticos líder de vendas em Angola, graças também às estratégias inovadoras de comunicação e vendas para facilitar o acesso aos clientes.

cia e a rapidez de todos os serviços em que nos envolvemos estão no centro da nossa visão corporativa, aproveitamos a oportunidade para relevar a SOGESTER como o nosso excelente parceiro de negócio, que tem garantido consistentemente que as nossas mercadorias cheguem atempadamente aos nossos estimados clientes, contribuindo, juntamente com a incansável dedicação das nossas equipas, para o sucesso do nosso negócio.

Sr. Ahmad El Kara (Administrador da ICC Angola)



Departamento de ar-condicionado na ICC Angola / Air Conditioning Department at ICC Angola

A SOGESTER é um excelente parceiro de negócio.

SOGESTER is an excellent business partner.

mestic wastewater, as well as PPR which guarantee the supply of drinking water for human consumption, up to the INSULATING RING pipes for electrical conduits are produced in ICC Angola factory and are available on the market.

ICC ANGOLA: EXCLUSIVE DISTRIBUTOR.  
Every day ICC ANGOLA seeks to keep its loyal customers happy, positioning itself in the most strategic locations in Luanda with 4 chain stores with more than 30 locations, divided in the

following product categories:

- HIPER ELECTRO:Appliances;
- HIPER FLEX: Mattresses & Accessories;
- HIPER TINTAS:Paints
- HIPER TUBOS: Pipes.

The company is the exclusive distributor of large and small appliances from major global brands such as Midea, Hisense, TCL, Electrolux, Frigidaire, Braun, Delonghi, Kenwood, CLEA, Babyliss and Impulse, leading the market and creating a strong relationship with the client. With much effort and determination, ICC Angola has secured Midea's position as a Super-brand™ in Angola since 2014 making it the most sought after appliance brand, as the result of its innovative sales and communication strategies to facilitate customer access.

SPECIAL MESSAGE TO SOGESTER:  
Given that the efficiency and speed of all the services we engage in are at the core of our corporate vision, we take the opportunity to refer SOGESTER as our excellent business partner who has consistently ensured that our products arrive on time to our valuable clients, contributing together with the tireless dedication of our teams to the success of our business.

Mr. Ahmad El Kara (ICC Angola Manager)



# ZÂMBIA: O PAÍS VIZINHO QUE SONHA EM CRESCER PARA O OESTE.

## ZAMBIA: THE NEIGHBORING COUNTRY DREAMING OF GROWING WEST

Patrick Anderson



Bandeira da Zâmbia  
Zambia flag

### Um olhar mais atento para os nossos vizinhos

A closer look at our neighbors

No dia 1 de Agosto de 2019, a SOGESTER recebeu a visita do Excelentíssimo Embaixador da Zâmbia em Angola, Sr. Lawrence C. Chalungumana, que havia solicitado um encontro urgente com a Direção-Geral da SOGESTER. Depois de uma recepção de boas vindas demos início à re-

união, A Direção Geral da SOGESTER representada pelos senhores Frans Jol, Anatolio R. Barreira “Helder”, Carlos Pegado, Teresa Domingos e Patrick Anderson. O Embaixador da Zâmbia trazia a importante missiva do Secretário Permanente da Província do Noroeste da Zâmbia, Sr. Willies Man-

gimela, que endereçou um convite à SOGESTER para participar na Expo Noroeste e salientou que a região Noroeste do continente tem vivido um crescimento exponencial nos últimos anos e, no sentido de manter esse crescimento, as autoridades da província resolveram juntar sinergias e voltar

A região Noroeste tem vivido um crescimento exponencial nos últimos anos.

The Northwest region has experienced exponential growth in recent years.

a interligar os países vizinhos. A Expo Noroeste seria realizada de 18 a 24 de Agosto, faltando exatamente 17 dias para a abertura. O Director-Geral da SOGESTER, Sr. Frans Jol, aceitou o convite sem hesitação e defendeu a importância da colaboração e do reforço do diálogo com vista a um crescimento e desenvolvimento em comum. O encontro terminou com uma visita guiada ao terminal da SOGESTER pelo Director de Operações, Sr. Carlos Pegado.

On the 1st of August 2019, SOGESTER received a visit from the Honorable Ambassador of Zambia to Angola, Mr. Lawrence C. Chalungumana, who had requested an urgent meeting with SOGESTER’s Manager Director. After a welcome reception, we began the meeting. SOGESTER was represented by its Manager Director Mr. Fran Jol, by Mr- Anatolio R. Barrier “Helder”, Mr. Carlos Pegado, Mrs. Teresa Domingos and Mr. Patrick Anderson. Zambia’s Ambassador of was carrying the important letter from the Permanent Secretary of the Northwest Zambian Province, Mr. Willies Mangimela, inviting SOGESTER to attend the Northwest Expo and he pointed out that the Northwest region of the continent has been experiencing exponential growth in recent years and, in order to keep this growth, the provincial authorities have decided to join synergies and reconnect with the neighboring countries. The Northwest Expo would be held from August 18 to 24, with exactly 17 days to go.

SOGESTER’s Manager Director, Frans Jol, accepted the invitation without hesitation and defended the importance of collaboration and strengthening dialogue for common growth and development. The meeting ended with a tour around the SOGESTER Terminal guided by the Director of Operations, Mr. Carlos Pegado.





# A SOGESTER NA EXPO-HUÍLA

## SOGESTER IN EXPO-HUILA

José de Carvalho Jacinto

Bons negócios e relações no Lubango  
Good business and relations in Lubango

A Expo-Huíla, realizada na cidade do Lubango, teve o seu encerramento no dia 18 de Agosto e, segundo as notícias divulgadas, gerou mais de 2 mil milhões de Kwanzas em negociações. O stand da SOGESTER foi visitado pelo Governador da Huíla, que era a mais distinta entidade representada na feira. Conhecemos alguns importadores e exportadores e discutimos algumas questões relacionadas às Operações do Namibe. O Co-

mercial está a trabalhar num plano para receber a Câmara de Negócios do Lubango na segunda semana de setembro, no Namibe. Segundo algumas entidades (AGT), o plano é tornar o Lubango no centro de negócios da Região Sul. Uma das reclamações dos usuários finais são os custos de transporte rodoviário e, como estávamos próximos do stand do CFM (Caminhos-de-Ferro de Moçambedes), aproveitamos a oportunidade para discutir sobre oportunidades de negócio. Ficou o compromisso de em setembro aprofundarmos e amadurecermos a ideia, altura em que teremos novas discussões sobre o assunto. Gostaríamos de agradecer a presença e apoio do Sr. Patrick Anderson, e esperamos por mais contribuições, particularmente nas negociações com o CFM.

A Expo-Huíla gerou mais de 2 mil milhões de Kwanzas em negociações. Expo-Huila generated more than 2 billion Kwanzas in negotiations.

The Expo-Huíla, held in the city of Lubango, closed on August 18 and, according to news reports, generated more than 2 billion Kwanzas of business proposals. SOGESTER's booth was visited by the Governor of Huila, who was the most distinguished entity represented at the fair. We met some importers and exporters and discussed issues related to Namibe Operations. Commercial is working on a plan to host the Lubango Business Chamber in the second week of September in Namibe. According to some entities (AGT), the plan is to make Lubango the business center of the Southern Region. One of the customers' complaints is the cost of road transport and, as we were close to the CFM (Mozambiques Railways) stand, we took the opportunity to discuss business opportunities. We were committed to deepening and maturing the idea in September, when we will have further discussions on the subject. We would like to thank Mr. Patrick Anderson for his presence and support, and look forward to further input, particularly in when negotiating with CFM.



PERFIL / PROFILE

Joana Gaspar Domingos

**Função:** Operadora de Máquina de 3.ª Classe.  
**Anos de experiência:** 5 anos, SOGESTER-Namibe.  
**Tarefas:** Trabalha com as máquinas que servem para o municiamento de contentores cheios e vazios e para a carga e descarga dos navios atracados no nosso terminal e para a descarga de granito vindo das locomotivas e camiões. E por último, os Tractores de Terminais, em que é efectuado o transporte de contentores cheios e vazios.  
**Prevenções contra o cancro da mama:** É uma doença silenciosa e, para prevenir-me, optei por fazer o auto-exame da mama a cada 15 dias para controlar essa enfermidade.



Joana Gaspar Domingos

**Function:** 3rd Class Machine Operator.  
**Years of experience:** 5 years - SOGESTER - Namibe.  
**Job description:** Works with machines that serve for the handling of full and empty containers and for the loading and unloading of ships at our terminal and for unloading granite from locomotives and trucks. Lastly, the Terminal Tractors, where full and empty containers are transported. She is an employee of SOGESTER-Namibe.  
**Breast Cancer Precautions:** It's a silent disease and, to prevent myself, I do the self-examination every 15 days.

PERFIL / PROFILE

Soraia Vihandi Guinda Godefredo

**Função:** Electricista  
**Anos de experiência:** 13 anos, SOGESTER-Namibe.  
**Tarefas:** Verifica a operacionalidade, avarias e reparação dos geradores, máquinas, viaturas e demais equipamentos que se encontram no parque de estacionamento.  
**Prevenção contra o cancro da mama:** O cancro da mama pode ser prevenido com visitas regulares ao médico especialista.  
**Position:** Electrician  
**Years of experience:** 13 years, SOGESTER-Namibe  
**Job description:** Checks the operability, damage and repair of generators, machines, vehicles and other equipment in the parking lot.  
**Breast Cancer Precautions:** We can prevent breast cancer by visiting a doctor regularly.



Soraia Vihandi Godefredo

PERFIL / PROFILE

Elisa Francisco

**Função:** Assistente Executiva do Director Geral-Adjunto  
**Anos de experiência:** 12 Anos de SOGESTER, 20 anos de Porto.  
**Tarefas:** Desempenha um papel de significativa importância na assistência e auxílio às tarefas desempenhadas pelo Director Geral-Adjunto (DGA).  
Ao longo dos anos, o trabalho realizado pela Assistente Executiva evoluiu para além dos requisitos básicos, sendo hoje considerada como o braço direito do DGA, garantindo o cumprimento da agenda diária do DGA, dentro e fora do ambiente corporativo.

- É responsável por:
- Planear a agenda e os compromissos do DGA;
  - Planear das viagens do DGA;
  - Conferir a documentação e encaminhar os despachos;
  - Organizar arquivos;
  - Atender chamadas telefónicas;
  - Receber os clientes;
  - Prestar auxílio administrativo;
  - Planear e organizar eventos e festas corporativas;
  - Agendar reuniões;
  - Elaborar de actas e outras documentação.

**Prevenção contra o cancro da mama:** O cancro da mama é um problema de saúde pública, em Angola e no mundo, pela alta incidência que tem apresentado nos últimos anos, estimando-se que cerca de 508 mil pessoas morrem todos os anos em consequência dessa doença. Embora existam riscos que não se alteram (como histórico familiar), a ciência tem demonstrado que a mudança de estilo de vida permite reduzir o risco de contrair o cancro da mama.



Elisa Francisco

**Position:** Executive Assistant to Deputy Managing Director  
**Years of experience:** 12 Years of SOGESTER, 20 years of Port;  
**Job description:** Has a very important job supporting, assisting, complementing and developing the Deputy Manager work. Her role has evolved beyond its basic requirements, ensuring execution of the DM's daily agenda inside and outside the corporate environment.  
She's responsible for:  

- Setting the DM's schedule and appointments;
- Planning the DM's travels;
- Managing documentation;
- File management;
- Customer greeting;
- Planning and organization of corporate events and parties;
- Meeting Scheduling;
- Making reports, among others.

**Breast Cancer Precautions:** Breast cancer is a public health problem in Angola and around the world due to its high incidence in recent years. It is estimated that 508,000 people die each year from this disease. Although there are unchanging risks (such as family history), science has been shown that lifestyle changes reduce the risk of having this disease.



# EXPO NOROESTE - “PROVÍNCIA DO NOROESTE REVELA OS SEUS TESOUROS ESCONDIDOS”

## NORTH WEST EXPO - “NORTH WEST PROVINCE REVEALING HIDDEN TREASURES”

Patrick Anderson

O Acordo de Comércio Livre trará ganhos a todos.  
The Free Trade Agreement will bring gains to all.

No dia 18 de Agosto de 2019, uma delegação chefiada pelo Excelentíssimo Vice-Governador da Província do Moxico para o Sector Político, Social e Económico, Dr. Carlos Alberto Masseca, partiu com destino à Lusaka, República da Zâmbia, a fim de participar da Expo Noroeste, a convite da Embaixada da Zâmbia em Angola. Integravam a delegação angolana três representantes da Direcção da SOGESTER, os senhores Carlos Pegado, José Carlos Teixeira

A delegação da SOGESTER foi recebida por membros da Embaixada de Angola na Zâmbia em Lusaka.

The delegation of SOGESTER was received by members of the Angolan Embassy in Zambia in Lusaka.

ra e o Sr. Patrick Anderson. O novo Embaixador de Angola na Zâmbia Dr. Azevedo Xavier Francisco acompanhou a delegação até Lusaka. A delegação foi recebida por membros da Embaixada de Angola na Zâmbia em Lusaka. Infelizmente, por conflitos de agenda, o Embaixador Azevedo Xavier Francisco não pôde acompanhar a delegação até o destino final, a cidade de Solwezi, localizada na Província Noroeste. A viagem de Lusaka até



Vice-governador do Moxico,  
Dr. Carlos Alberto Masseca e Patrick Anderson  
Vice governor of Moxico, Dr. Carlos Alberto Masseca  
and Patrick Anderson

On August the 18th 2019, a delegation headed by Moxico Province Deputy Governor for the Political, Social and Economic Sector, Dr. Carlos Alberto Masseca, departed for Lusaka, Republic of Zambia, to attend the Northwest Expo, at the invitation of the Embassy of Zambia in Angola. The Angolan delegation included three representatives of the SOGESTER Board, Mr. Carlos Pegado, Mr. José Carlos Teixeira and Mr. Patrick Anderson. The new Ambassador of Angola to Zambia, Dr. Azevedo Xavier Francisco, accompanied the delegation to Lusaka. Arriving in Lusaka, the delegation was received by members of the Angolan Embassy in Zambia. Unfortunately, due to scheduling conflicts, Ambassador Azevedo Xavier Francisco could not accompany the delegation to its final destination, the city of Solwezi, located in the Northwest Province. The trip from Lusaka to Solwezi was scheduled for 9 hours, non-stop. We left Lusaka at 2:00 pm and arrived in Solwezi at 11:00 pm. Although the trip was long, it offered delegation members the opportunity to interact and discuss about the ways of working together to help Angola overcome its current challenges. On August the 19th, His Excellency Zambian President, Edgar



Solwezi tinha a previsão de 9 horas, sem paragens. Partimos de Lusaka às 14:00 horas e chegamos a Solwezi às 23:00 horas. Os membros da delegação tiveram a oportunidade de interagir e discutir sobre normas de trabalho em conjunto para ajudar Angola a superar os seus actuais desafios durante a viagem. No dia 19 de Agosto, Sua Excelência o Presidente da Zâmbia, Edgar Lungu, procedeu à abertura da Expo Noroeste, sobre o tema “Provincia do Noroeste revela os seus tesouros escondidos”. A delegação da SOGESTER foi convidada a participar em várias reuniões de alto nível com o Ministro do Desenvolvimento e Planeamento Nacional da Zâmbia, com o Presidente do Conselho de administração da Bolsa de Valores da Zâmbia e com o Presidente Executivo a North West Rail.

No dia 20 de Agosto o Sr. Patrick Anderson (SOGESTER) foi orador do painel sobre o Ambiente de Negócios e Investimento na Zâmbia. O primeiro orador foi o Presidente Executivo da empresa North West Rail, Sr. Enoch P, Kavindele, que anunciou que a empresa que representa tinha garantido um financiamento privado no valor de 400 milhões de dólares para a construção, operacionalização e manuten-



Patrick Anderson - Director de Investimentos e Projectos / Business Development Officer (BDO)

A delegação da SOGESTER foi convidada a participar em várias reuniões de alto nível.

ção de uma novo caminho-de-ferro da Chingola, no coração da antiga cintura de cobre da Zâmbia (copperbelt) até à fronteira angolana. O novo caminho-de-ferro reabrirá o corredor ocidental da África Central, que foi estabelecido pela primeira vez em 1929 por Sir. Robert Williams. Mais de 2.000 km de novas linhas ferroviárias ligariam o porto da costa atlântica do Lobito directamente ao coração da região mineira da Zâmbia e



Carlos Pegado – Director das Operações da SOGESTER / Operations Manager  
José Carlos Teixeira – Director Adjunto do Terminal do Panguila / Deputy general manager at ICD terminal  
Patrick Anderson – Director de Investimentos e Novos Projectos / Business Development Manager

The SOGESTER delegation was invited to attend several high level meetings.

Lungu, officially opened Expo Northwest under the motto “Northwest Province revealing its hidden treasures”. The SOGESTER delegation was invited to attend several high-level meetings with Zambia’s Minister of Development and National Planning, the Chairman of the Zambian Stock Exchange Board of Directors and the Executive Chairman at North West Rail. On August the 20th, Mr. Patrick

Anderson (SOGESTER) was a speaker at the panel on the Business and Investment Environment in Zambia. The first speaker was North West Rail CEO Enoch P, Kavindele, who announced that his company had secured \$ 400 million in private financing for the construction, operationalization and maintenance of a new railroad station from the heart of Zambia’s former copperbelt to the Angolan border. Once completed, the new railroad will reopened the western corridor of Central Africa, which was first established in 1929 by Sir. Robert Williams. More than 2,000km of new railway lines would then connect the Atlantic coast port of Lobito directly to the heart of Zambia’s mining region and DRC.

The Government of Zambia has defined the 2030 vision it has its base on 5 pillars:

1. Attracting new investments and generating jobs
2. Reduce poverty.
3. Reduce inequalities.
4. Increase the human capital development.
5. Create a good governance environment conducive to diversified and inclusive growth.

The Government of Zambia considers the completion of the Lobito Corridor as a success factor in achieving the goals set in vision 2030. The Lobito Corridor



RDC. O Governo da Zâmbia tem definida a visão 2030, o mesmo tem a sua base em 5 pilares;

1. Atrair novos investimentos e gerar emprego.

2. Reduzir a pobreza.
3. Reduzir as desigualdades.
4. Melhorar o desenvolvimento do capital humano.
5. Criar um ambiente de boa governação para um crescimento diversificado e inclusivo.

O Governo da Zâmbia considera o Corredor do Lobito como um factor de sucesso para atingir os objectivos definidos na visão 2030. Isto irá possibilitar que produtos produzidos na Zâmbia sejam comercializados em Angola, Canadá, Estados Unidos e Brasil, a reduzir os custos de transporte e a dependência em relação à África do Sul e Tanzânia. Também possibilitará a abertura de novas rotas comerciais com a Europa, África Ocidental e América do Sul.

De acordo com as estatísticas do Fórum Económico Mundial (World Economic Forum), a África tem a menor percentagem de comércio intra-regional do mundo com 18%, em comparação aos 70% na Europa, 55% na América do Norte, 45% na Ásia e 35% na América Latina. O Banco Africano de Exportação e Importação afirma que, os actuais 18% podem duplicar na primeira década após a implementação do Acordo de Comércio Livre.



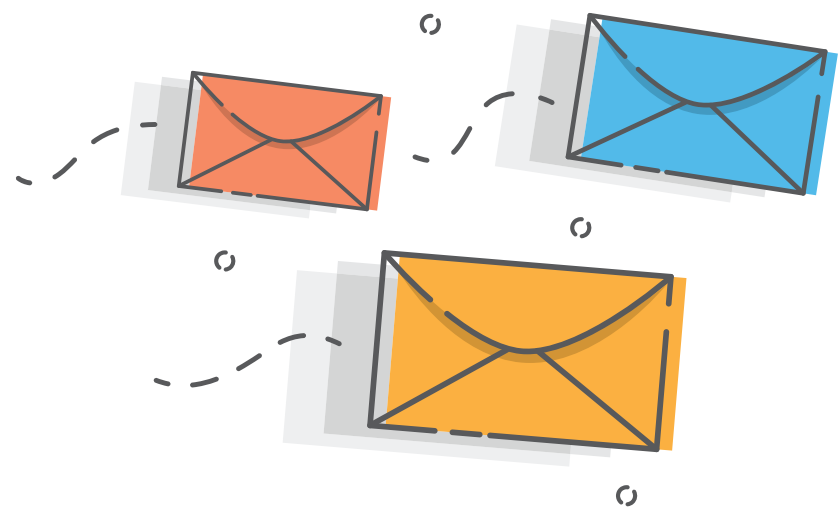
Embaixador da Zâmbia em Angola, Dr. Azevedo Xavier Francisco  
Zambia Embassador in Angola, Dr. Azevedo Xavier Francisco

will enable Zambian-produced products to be marketed in Angola, Canada, the United States and Brazil, reducing the transport costs and Zambia's dependence on South Africa and Tanzania. It also will enable the opening of new trade routes with Europe, West Africa and South America. According to the World Economic Forum statistics, Africa has

the lowest percentage of intra-regional trade in the world with 18%, compared to 70% in Europe, 55% in North America, 45% in Asia and 35% in Latin America. The African Export and Import Bank stats that the current 18% may double in the first decade following the implementation of the Free Trade Agreement.

# UMA PARCERIA DE ESPERANÇA

## A HOPE PARTNERSHIP



Graças à SOGESTER, foi possível ajudar mais de 8.000 pessoas com o contentor de 40 pés cheio de doações que enviamos a Angola e sobre o qual recebemos o vosso apoio na chegada. Os problemas imediatos das pessoas, como comida, água e roupas, foram resolvidos e estamos a implementar projectos de desenvolvimento sustentável para segurança alimentar, educação e saúde, visando um futuro melhor para as comunidades. Gostaríamos de agradecer especificamente a todos os membros da vossa equipa, que estiveram directamente envolvidos nesse processo e que nos assis-

tiram e prestaram um serviço excelente: o Sr. Antonino Costa, todo o pessoal do Guiché Único (especialmente o Sr. Anselmo) e todos os que estiveram directa ou indirectamente envolvidos no processo. Acreditamos piamente que a Change 1's Life e a SOGESTER partilham os mesmos valores e ambições e esperamos poder formar uma parceria em relações públicas ou em matéria dos objectivos de desenvolvimento sustentável, com benefícios mútuos.

Atenciosamente,  
Edmilson Angelo  
Diretor-Geral

Thanks to you, we were able to help more than 8,000 people with the recent 40ft container full of donations we sent to Angola and received your support on its arrival. People's immediate problems such as food, water and clothes were resolved, and sustainable development projects for food security, education and healthcare are now being implemented for a brighter future for these communities.

We would like to specifically thank all your team members who were directly involved in this process and provided us with the best of best assistance ever: Antonino Costa, everyone at the Guiche Unico (especially Sr. Anselmo) and many others who were directly and indirectly involved in this process. We strongly believe that Change 1's Life and SOGESTER share the same values and ambitions and we hope that we can formulate a sustainable partnership with mutual benefit in public relations and sustainable development goals.

Kind Regards,  
Edmilson Angelo  
Managing Director



# DOAÇÃO AO CENTRO NEUROCIRÚRGICO E DE TRATAMENTO DA HIDROCEFALIA

## DONATION TO THE HYDROCEPHALUS NEUROSURGERY AND TREATMENT CENTER

Sónia Agostinho

Apoiar a vida é dar um porto mais seguro para todos  
Supporting life is giving a safer harbour for everyone

O Centro Neurocirúrgico e de Tratamento de Hidrocefalia (CNCTH), localizado no bairro Kífica, em Luanda, tem estado a viver um momento alto com a decisão pragmática da SOGESTER e o seu Conselho de Direcção, em potenciar o tratamento da hidrocefalia e espinha bífida em Angola. A Área de responsabilidade social da SOGESTER, tem como objectivo superar as necessidades de reabilitação ou requalificação das Infra-estruturas colaterais para internamento e outros serviços, bem como a aquisição de um microscópio Neurocirúrgico para o bloco operatório, melhoria, ape-

trechamento da sala dos cuidados intensivos para doentes graves e das vias de acesso ao CNCTH (travessa 141 e 142). Sónia Agostinho, Gestora do Departamento Institucional e Responsabilidade Social da SOGESTER, destacou que a empresa ofereceu uma máquina de esterilização, e estão sendo feitos esforços no mais alto nível da empresa para trazer um microscópio Neurocirúrgico, que deverá revolucionar a qualidade técnico-cirúrgica mais complexa, bem como a realização de obras de requalificação e melhorias da infra-estrutura do Centro, que, pelo peso orçamen-

Estima-se uma incidência anual entre 4 a 10 mil crianças com hidrocefalia e Espinha Bífida em todo País. It is estimated an annual incidence of between 4 and 10,000 children with hydrocephalus and spina bifida throughout the country.



The Neurosurgical and Hydrocephalus Treatment Center (CNCTH) at Kífica has been experiencing a momentum with the SOGESTER's Managing Board decision to suport the treatment of hydrocephalus and spina bifida in Angola. . SOGESTER's social responsibility department aims to overcome the needs for rehabilitation or requalification of inpatient infrastructures and other services, as well as the acquisition of a neurosurgical microscope for the operating room, improvement and equipping of the critical care room for critically

ill patients, access routes to the CNCTH (lane 141 and 142). Sónia Agostinho, Manager of the Institutional and Social Responsibility Department of SOGESTER, pointed out that the company has offered a sterilization machine, and efforts are underway at the highest level of the company to bring a Neurosurgical Microscope, which should revolutionize the technical and surgical quality. more complex, as well as the refurbishment works and improvements of the Center's infrastructure, which due to its budgetary weight should bring

more facial and architectural brilliance to the place in the next 5 months, and more pride to its beneficiaries. The Center is visited daily by dozens of patients affected by the disease. The desperate image of the mothers is easily seen. Most of the relatives of children with hydrocephalus live in suburban areas and many come from the other Angolan provinces and from distant municipalities. According to the Manager Director of CNCTH, Mayanda Inocente, the lack of information about the disease has caused a series of family disagree



tal, deverão nos próximos 5 meses trazer maior brilho facial e arquetônico ao local, além de mais orgulho aos seus beneficiários.

O Centro é visitado diariamente por dezenas de pacientes afectados pela doença. A imagem de desespero das mães verifica-se à vista desarmada. Na sua maioria, os familiares de crianças com hidrocefalia vivem em zonas suburbanas e muitos vêm das restantes províncias de Angola e de municípios longínquos.

Segundo o Diretor-Geral do CNCTH, Mayanda Inocente, a falta de informação sobre a doença tem provocado uma série de desavenças familiares, preconceitos culturais e misticismo.

Ele explicou ainda que “Angola é o único país da região da SADC que ainda depende de caridade para tratar a hidrocefalia dos seus pacientes. A instituição vive dificuldades de várias ordens”, lamentou.

Mayanda Inocente reforçou que nos primórdios da independência do País, as intervenções cirúrgicas à hidrocefalia eram efectuadas de modo raro e casual por cirurgiões gerais, era um privilégio para poucos médicos.

Por sua vez, o menino Edgar Cassule é um daqueles que infelizmente não poderá usufruir deste privilégio, devido o seu quadro clínico, que inspira algum cuidado. De três meses de idade, o menor



Fase inicial das obras no Centro Neurocirúrgico e de Tratamento de Hidrocefalia  
Initial phase of works at Neurosurgical and Hydrocephalus Treatment Center

já sofreu, até ao momento, duas intervenções cirúrgicas na cabeça, por causa de um tumor. E ainda tem mais uma operação dentro de poucos dias.

Estima-se uma incidência anual entre 4 a 10 mil crianças com hidrocefalia e Espinha Bífida em todo o País. O Centro apenas consegue efectuar uma média de 350 a 450 cirurgias anuais, ficando muito aquém das metas preconizadas. Ao nível dos recursos humanos, o Centro é constituído por 54 funcio-

nários, entre auxiliares de base, técnicos administrativos, enfermeiros, médicos e especialistas.

Como não possui orçamento salarial, o aspecto voluntário de muitos técnicos é de grande valia, mas não garante estabilidade funcional do Centro.

**CAUSAS DA DOENÇA**

A infecção do sistema nervoso central é a maior causa da hidrocefalia em Angola, seguido da hemorragia intra-cerebral, tumores



Fase inicial das obras no Centro Neurocirúrgico e de Tratamento de Hidrocefalia  
Initial phase of works at Neurosurgical and Hydrocephalus Treatment Center

Com capacidade logística ainda limitada, o Centro apenas consegue efectuar uma média de 350 a 450 cirurgias anuais.

With still limited logistics capacity, the Center can only perform an average of 350 to 450 annual surgeries.

ments, cultural prejudices and mysticism. He explained that “Angola is the only country in the SADC region that still depends on charity to treat its hydrocephalus patients’. The institution experiences various kinds of difficulties”.

Mayanda Inocente stressed that in the early days of the country’s independence, surgical interventions for hydrocephalus were performed rarely and occasionally by general surgeons, it was a privilege for a few doctors. Edgar Cassule is one of those who unfortunately will not be able to enjoy this privilege, due to his clinical condition, which inspires some care. At the age of three months, the minor has so far undergone two head surgeries because of a tumor. And there is still one more operation within a few days.

It is estimated to have an annual incidence between 4 and 10,000 children with hydrocephalus and spina bifida throughout the country. The Center can only perform an average of 350 to 450 surgeries per year, falling far short of the goals set. At the human resources level, the Center has 54 employees,





Entrega de Mosquiteiros pela Sogester/ Mosquito nets delivered by Sogester

intra-cranianos, traumatismo perinatais. Essa última, de acordo com o médico Mayanda, causa grande parte das espinhas bífidas quiásticas. Mayanda Inocente aconselhou os médicos, enfermeiros e parteiras tradicionais a prestarem maior atenção às crianças que tenham passado por alguma complicação obstétrica em trabalho de parto prolongado, febre, fractura craniana e rotura prematura de membrana.

including basic assistants, administrative technicians, nurses, doctors and specialists. As it has no salary budget, the voluntary nature of many technicians is of great value but does not guarantee the Center's functional stability.

**CAUSES OF THE DISEASE**  
The Central nervous system infection is the major cause of hydrocephalus in Angola, followed by intra-cere-

bral hemorrhage, intra-cranial tumors, and. According to Dr. Mayanda, perinatal trauma causes much of the chiastic bifid spines. Dr. Mayanda advised doctors, nurses and midwives to pay greater attention to children who have experienced some obstetric complication in prolonged labor, fever, skull fracture and premature membrane rupture. All care is needed at this time.

PERFIL / PROFILE  
**Teresa Maria da Silva Neto**

**Função:** Supervisora do Guiché Único do Porto de Luanda  
**Anos de experiência:** 12 anos  
**Tarefas:** Supervisiona todo o trabalho do guiché, desde a recepção de correspondência (pedidos de descontos e reembolso de valores) à facturação de contentores de importação e exportação, e a emissão de bilhetes de entrega.  
**Prevenção contra o cancro da mama:** Não fumar, manter uma alimentação saudável, manter o peso corporal recomendado e praticar exercício físico. As mulheres entre 25 e 64 anos devem fazer o auto-exame regularmente, bem como o exame clínico preventivo.



Teresa Maria da Siva Neto

**Position:** One Stop Shop Supervisor  
**Years of experience:** 12 years  
**Job description:** They are responsible for all of the functions of that branch office, including overseeing the requests for discounts and refunds, invoicing import and export of containers and issuing delivery tickets.  
**Breast Cancer Precautions:** Don't smoke; maintain a healthy diet and the recommended body weight, also exercise. Women between 25 and 64 years old should self-exam regularly and look for a doctor for a preventive clinical exam.

PERFIL / PROFILE  
**Sandra Paiva**

**Função:** Supervisora do Guiché VIP - Clientes à crédito.  
**Anos de experiência:** 20 anos, 12 de SOGESTER, 8 de Porto.  
**Tarefas:** Controla o bom funcionamento e a organização dos guichés VIP. Recebe e confere os processos dos contentores a serem retirados.  
**Prevenção contra o cancro da mama:**  
• Realizar exames periodicamente;  
• Auto-exame da mama;  
• Praticar exercício físico, com um estilo de vida e alimentação saudável e equilibrada, não consumindo bebidas alcoólicas, cigarro e controlar o peso para evitar a obesidade.



Sandra Paiva

**Position:** VIP One Stop Shop Supervisor - Credit Clients  
**Years of experience:** 20 years, 12 of SOGESTER, 8 of Port.  
**Job description:** Controls the operation and organization of VIPS branch office. Receives and checks the processes of the discharged container.  
**Breast Cancer Precautions:**  
• Perform exams regularly;  
• Always self-exam.  
• Exercise, a healthy and balanced lifestyle and diet, not consuming alcohol, tobacco and controlling weight to avoid obesity.





Crianças do Orfanato Pequena Semente /  
Pequena Semente Orphanage's children

# O APOIO SOCIAL DA SOGESTER FAZ A DIFERENÇA

## SOGESTER'S SOCIAL SUPPORT MAKES A DIFFERENCE

Sónia Agostinho

A colheita do “Pequena Semente” é a nossa satisfação  
The harvest of the “Pequena Semente” is our satisfaction.

“Estou extremamente satisfeito com o apoio que a SOGESTER nos tem dado.” João de Deus, estudante da 8.ª Classe.

“I am extremely pleased with the support that SOGESTER has given us.” João de Deus, student of 8ª Class

Localizado no Kifagondo município de Cacuaco, o orfanato “Pequena Semente” foi fundado aos 22 de Julho de 2004. Tem capacidade para 150 crianças de ambos os sexos, de 5 anos a 17 anos de idade. Actualmente, o lar regista menos de 50 crianças, onde a maioria são vítimas da fuga à paternidade, um grande problema do País, que a dada altura são reintegradas nas suas famílias de origem, para que sintam o calor familiar. De acordo com o Reverendo Frank Cassule, director do lar, a Pequena Semente, “o orfanato funciona por intermédio de acções filantrópicas, não tem apoio de nenhuma estrutura pública e passa por várias necessidades”.

A SOGESTER, no âmbito da sua responsabilidade social, dedica-se à instituição no fornecimento de bens alimentares, material didáctico, equipamentos desportivos, e produtos de higiene. A ideia é apoiar o crescimento sustentável das crianças e dos adolescentes do orfanato “Pequena Semente”. Sónia Agostinho, Assistente Pessoal do DG e Gestora do Departamento Institucional e Responsabilidade Social da SOGESTER, referiu que a decisão de apoiar o orfanato

Located in the Cacuaco municipality, the “Pequena Semente” orphanage was founded on July 22 2004 and has the capacity for 150 children of both sexes, from 5 to 17 years old. Currently houses less than 50 children, most of whom are victims of paternal alienation a big problem of the country, after a period at the orphanage, children are reintegrated into their families of origin so that they feel close to the family.

According to Reverend Frank Cassule, Pequena Semente’s Director: “The orphanage still exists because of philanthropic actions, has no support from any public structure, and has various difficulties and needs. It is extremely important every help we get.” As part of its social responsibility, SOGESTER is dedicated to the institution in the provision of food, educational materials, sports equipment and hygiene products. The idea is to support the sustainable growth of children and adolescents in the “Pequena Semente” orphanage. Sónia Agostinho, Personal Assistant to the DG and Manager of the Institutional and Social Responsibility Department at SOGESTER, said that





Frans Jol & Sónia Agostinho na entrega de donativos as crianças do orfanato Horizonte Azul  
Frans Jol & Sónia Agostinho in the donation of orphanage children Horizonte Azul

surgiu do facto da instituição entender que desenvolver projectos de cidadania e de apoio ao desenvolvimento sustentável da comunidade deve fazer parte das acções da empresa e também criar um movimento positivo neste caminho a nível nacional e internacional. Para o efeito, este ano a SO-

GESTER está apostar em obras de reabilitação, assim como as de raiz na infra-estrutura do Centro". O jovem João de Deus, de 17 anos, estudante da 8ª classe, manifestou a sua satisfação "a SOGESTER trouxe dignidade ao Centro, estou extremamente satisfeito com o apoio que tem nos dado".

A SOGESTER dedica-se no fornecimento de bens alimentares, material didáctico, equipamentos desportivos, e produtos de higiene à Instituição.



Patrick Anderson e Vlad Vladislav Lykhin a entregar donativos.  
Patrick Anderson and Vladislav Lykhin delivering donations.  
Obras do orfanato./ Orphanage works.

SOGESTER is dedicated in the provision of food, educational materials, sports equipment and hygiene products to the institution.

the decision to support the orphanage arose from the fact that participation in actions and projects related to citizenship and the support for community's sustainable development were part of company actions and also create a positive movement on this way nationally and internationally.

This year SOGESTER is committed to rehabilitate the infrastructure of the Center." João de Deus, 17 years old, an 8th grade student, expressed his satisfaction "SOGESTER brought dignity to the Center. This help is very important for me and other people who depend on the center to to survive".



Assistência a um dos  
pacientes da ONGAssistance to one of  
the NGO patients

# SOGESTER E O KIMBO LIOMBEMBWA EM PARCERIA PARA O BEM-ESTAR DAS CRIANÇAS

## SOGESTER AND KIMBO LIOMBEMBWA WORKING TOGETHER FOR THE WELFARE OF CHILDREN

Sónia Agostinho

É o nosso dever dar esperança para as crianças

It is our duty to give hope to children



Atendimento aos pacientes da Kimbo Liombembwa / Kimbo Liombembwa Patient Care

A Instituição Kimbo Liombembwa, Organização Não-Governamental angolana, em parceria com a SOGESTER, têm lutado para devolver a esperança e o sorriso nos rostos de crianças desfavorecidas..

A SOGESTER, no âmbito da sua responsabilidade social, juntou-se a esta causa em 2007, dando apoio alimentar, hospedagem e transporte às crianças de diversos pontos de Angola, que recebem tratamentos de ortopedia, cirurgia plástica e dermatologia no exterior do País. A Organização Não-Governamental Kimbo Liombembwa, em cooperação com a sua Congénere Friendensdorf Inter-

nacional, através do Projecto “Mwenho”, tem levado para a Alemanha, duas vezes ao ano, mais de 100 crianças oriundas de várias províncias do País com patologias graves, para as quais Angola não tem recursos suficientes para saná-las. não tem tido capacidade suficiente para saná-las.

A SOGESTER, mais uma vez, demonstra o seu lado social disponibilizando-se para a construção de um consultório médico para o projecto. “Podemos fazer referência a construção de raiz de um consultório médico, que servirá de ponto de triagem para as próximas campanhas, pois na última, os médicos trabalharam em péssimas condições”,

Kimbo Liombembwa, an ngolan Non-Governmental Organization, in partnership with SOGESTER, has worked hard to give hope and to put a smile on the faces of disadvantaged children.

As part of its social responsibility, SOGESTER joined this cause in 2007, providing food, home and transportation to children from various parts of Angola, who received orthopedic, plastic surgery and dermatology treatments abroad. The Non-Governmental Organization, Kimbo Liombembwa, in partnership with its counterpart Friendensdorf International, through the “Mwenho” project, has taken twice a year more than 100 children to Germany, from various provinces with severe pathologies to whi-





Triagem realizada pelos profissionais da ONG / Screening by NGO professionals

frisou Sónia Agostinho, responsável pelo Departamento de Acção Social e Assistente do Director-Geral da SOGESTER. Ela acrescentou que ao longo de aproximadamente 15 anos de parceria com a congénere alemã Friedensdorf International, mais de duas mil crianças angolanas foram evacuadas para a República Alemã e submetidas a rigorosos tratamentos (incluindo cirurgias), tendo regressado com medicamentos para a continuação do tratamento e também re-

Em 15 anos de parceria, mais de 2000 crianças foram tratadas na Alemanha.

cebem ajuda humanitária. Em Maio do corrente ano foram para a Alemanha 57 crianças que apresentavam problemas cardíacos, neurológicos, poliomielite e meningite, para receberem tratamento, e após seis meses de permanência em Dinslaken - Alemanha, retornaram ao nosso País no mês de Outubro, para a sede do Kimbo Liombembwa, no Hospital Pediátrico Dr. David Bernardino, para se juntarem aos seus familiares que os aguardam expectantes.



Chegada dos pacientes à Instituição Kimbo Liombembwa / Arrival of patients at the Kimbo Liombembwa Institution

ch Angola has not been able to remedy them. SOGESTER, onde again, demonstrates its social side offering to build a doctor's office. "We can refer to the construction of a doctor's office from scratch, which will serve as a screening point for the next campaigns, because in the last campaign the doctors worked in very bad conditions," said Sónia Agostinho, head of the Social Welfare Department and Assistant for the SOGESTER's Manager Director. She added that in over approximately 15 years of partnership with the German counterpart

Friedensdorf International, more than 2,000 Angolan children were sent to the Germany and underwent rigorous treatment (including surgery) and returned with drugs for further treatment and humanitarian aid. In May of this year, 57 children received cardiac, neurological, polio and meningitis treatment and after a six months of stay in Dinslaken - Germany, arrived in our country in October to Kimbo Liombembwa headquarters at Dr. David Bernardino Pediatric Hospital, to join their family members who are waiting for them.



Atendimento aos pacientes da Kimbo Liombembwa / Kimbo Liombembwa Patient Care

In 15 years of partnership, more than 2000 children were treated in Germany.





Tali Leôncio

## Aproveita este momento para estreitar relações

Take this moment to strengthen relationships

O Cocktail da SOGESTER é realizado há três anos e reúne, trimestralmente, clientes, fornecedores, instituições públicas, instituições bancárias e representações diplomáticas em Angola. Para além da notoriedade que ganhou em termos de reconhecimento da marca, o evento é um momento relaxante de interacção entre a empresa e os clientes, bem

como uma forma de incentivar o aumento da sua rede de contactos. Pesquisamos e encontramos algumas recomendações que podem ajudá-lo no nosso próximo cocktail:

- Você não está lá para vender, mas para servir e fazer contactos;
- Pense em como você pode ajudar outras pessoas no sucesso dos seus projectos e na solução

A última edição ocorreu na ilha de Luanda, em Julho, e foi mais uma oportunidade para quem participou do evento de unir o útil ao agradável.



Convidados interagem durante o Cocktail da SOGESTER  
Guests staying at the SOGESTER Cocktail

dos seus problemas. Adapte uma postura de servidor;

- Vá preparado: procure obter informações sobre a organização, a associação e a empresa anfitriã;
- Entre e junte-se a um grupo. Não vá directo para o bar. Passe pela porta com confiança e uma atitude positiva;
- Apresente-se e posicione-se: Seu primeiro nome, sobrenome, título, o nome da empresa que representa e sector de actividade; Em seguida, converse sobre assuntos mais informais;
- De volta ao escritório, faça um seguimento dos contactos.

The SOGESTER Network Party is already in its third year and quarterly brings together customers, suppliers, public institutions, banking institutions and diplomatic representations in Angola. In addition to the notoriety it has gained in terms of brand awareness, the event is a relaxing moment between the company and its stakeholders as well as a way to increase contact networks. We researched and found some recommendations that can help you in our next Network Party:

- You are not there to sell but to serve and connect;

- Think of how you can help others in the success of their projects and in solving their problems. Adopt an attitude of service;
- Go prepared: find out about the organization, the association and the host company;
- Walk-in, ask, and join a group; Do not go straight to the bar. Take the time to enter. Go through the door with confidence and a positive attitude;
- Introduce yourself and position yourself as well: your first name, your last name, your title, the name and activity of the company that you represent. Then talk about more informal topics;
- Back at the office, follow up on contacts.

The last edition took place last July at Ilha de Luanda, and was an opportunity for those who participated in the it to combine entertaining and networking.





Participantes da inauguração do terminal do Namibe /  
Namibe Terminal Opening Participants

José Jacinto

## Um grande aumento da área de armazenamento.

A large increase in storage area.

No dia 6 de Agosto, o Ministro dos Transportes, Ricardo de Abreu, inaugurou o novo cais do Terminal do Porto do Namibe, um investimento de 20 milhões euros que permitiu aumentar a área útil de armazenagem de contentores. Trata-se de um investimento ao qual o ministro dos Transportes atribuiu especial importância.

Executado pela TOA, com o empreiteiro SOMAGUE, através de um protocolo de cooperação técnica e financeira, a obra incluiu ainda a reparação e beneficiação dos cabeços de amarração e defensas. Esta obra foi concebida para garantir a melhoria das condições de trabalho dos colaboradores e da operação portuária, a convivência da nova

estrutura com a população local e os turistas, assim como a articulação harmoniosa com a projetada marginal de Moçâmedes. A inauguração contou, ainda, com as presenças do Director do IMPA, Nazaré Neto, do Conselho de Administração do Porto do Namibe e da Direcção da SOGESTER, representada pelo Director em exercício José Jacinto.



Momento da inauguração / Opening moment

On the 6th of August, the Minister of Transportation, Ricardo de Abreu, inaugurated the new quay at the Namibe Port Terminal, an investment of 20 million euros that allowed us to increase the container storage area. This is an investment to which the Minister of Transport attaches special importance.

Executed by TOA and with Somague as the building contractor, through a protocol of technical and financial cooperation, the work also included the repair and renovation of bollards and fenders. This work was conceived to guarantee the improvement of the working conditions for employees and port operations, the coexistence of the new structure with the local population and the tourists, as well as the harmonious articulation with the Moçâmedes projected marginal.

The Director IMPA, Mrs. Nazaré Neto, the Administration Board of Port of Namibe and the SOGESTER's Management Board, represented by acting Director José Jacinto, were present at the inauguration. Another moment of great importance for our company, partners, customers and national and international consumers.





Crianças da Noble Care Foundation  
Noble Care Foundation Children

# NOBLE GROUP - O NOSSO PARCEIRO

## THE NOBLE GROUP - OUR PARTNER

Shoheb Panjwani

Um grupo de empresas que não para de crescer  
A group of companies that keep growing

O Noble Group começou como um negócio de importação em 2003, tendo conquistado o sector de investimentos para o comércio e, em 2009, apostou no investimento do sector industrial. Em 2010 e 2011, expandiu-se para o sector dos transportes. Para participar no processo de diversificação económica, onde também está presente nos sectores industrial e agrícola.

O Noble Group tem vários parceiros internacionais e é um dos maiores importadores e conglomerados empresariais de Angola, com mais de 6.000 funcionários angolanos e 700 expatriados atendendo a milhões de clientes. Está presente em 14 províncias de Angola, com 70 “Cash and Carry” sob a marca ANGOMART e NOSSA CASA, cinco armazéns, e actua no sector industrial com uma fábrica de caixas de papel, paletes, cosméticos, leite, bebidas alcoólicas, detergentes e fraldas, ou seja, Zeepack, Active Beauty Cosmetics, Noble Group, Unique Beverages SA, Afrimega e Angochem, respectivamente.

No que diz respeito ao transporte, o Noble Group possui uma frota de 100 camiões e 950 camiões estrada que transportam nossos produtos para as lojas e supermercados e também presta serviço a outros supermercados que queiram ver os seus produtos transportados a outros pontos do

Noble started as an import business in 2003 that eventually conquered the investment area for trade and later in 2009 for the industrial sector. In 2010 and 2011 it expanded to the transportation area. In order to participate and strengthen economic diversity, its also present in industrial and agricultural sectors.

Noble Group has several international partners and is one of Angola’s largest importers and business conglomerates, with over 6,000 Angolan employees and 700 expatriates serving millions of customers. Its present in 14 Angolan Provinces, with 70 Cash and Carry under the brand ANGOMART and NOSSA CASA, 5 warehouses and operates in the industrial sector with a factory of Paper Boxes, Pallet, Cosmetics, Milk, Alcoholic Beverages, Detergents and Diapers, namely Zeepack, Active Beauty Cosmetics, Noble Group, Unique Beverages SA, Afrimega and Angochem.

In regards to transportation, Noble Group has a fleet of 100 trucks and 950 trailers that transport our products to the retail outlets and also provides services to other supermarkets whom want to transport their products safely to reach other points of the country and offer the best price for consumers. More than \$ 200 million has already been invested in Angola by Noble Group and is expected



país e, assim, oferecer o melhor preço ao consumidor final. Mais de U\$ 200 milhões já foram investidos em Angola pelo Noble Group e espera-se que venham a investir entre U\$ 50 a U\$ 60 milhões no próximo ano. Conhecido pelo seu compromisso com as acções de Responsabilidade Social Corporativa (RSC), o Noble Group deu início a uma série de actividades em Angola, oferecendo apoio total a instituições de caridade como REMAR e o Orfanato Feminino do Maculusso, através da Noble Care Foundation. Também no âmbito das actividades de RSC, através da marca de desodorizantes Rox, foi criada uma campanha motivacional para estudantes de várias universidades de Luanda, designado Tour Universitário Rox, com o objectivo de inspirar e motivar os estudantes universitários a fazer e dar sempre o seu melhor. Também está na agenda de RSC a campanha de tratamento e higiene dentária nas escolas primárias de todo o País, através da marca de pasta dentífrica Special, em parceria com os Ministérios da Saúde e Educação. O Noble Group é mais do que uma empresa em crescimento, é uma empresa moderna, dinâmica e séria que aposta na excelência dos seus serviços, acredita no desenvolvimento do País e no



Crianças da Noble Care Foundation  
Noble Care Foundation Children

crescimento económico. **PARCEIRA COM A SOGESTER:** Para qualquer importador, a relação com o terminal é muito importante. O mesmo se aplica na relação entre a SOGESTER e o Noble Group. Partilhamos mais do que apenas do que uma relação comercial. Partilhamos uma ideologia semelhante de trabalho, que aposta no crescimento comum e na retribuição à sociedade. Recentemente, unimos esforços para servir melhor a sociedade e o seu povo. A SOGESTER está envolvida em várias acções

de RSC, com projectos para ajudar na educação de crianças desfavorecidas, apoiando os orfanatos, prestando cuidados de saúde para crianças com tumores (selecção de crianças em toda Angola e envio para a tratamento na Alemanha). O Noble Group é uma empresa FMCG com várias indústrias que produzem produtos utilizados diariamente e serão a maior fonte de abastecimento de produtos básicos, como alimentos, produtos para cuidados de higiene e escolares.



Crianças da Noble Care Foundation  
Noble Care Foundation Children

to invest another \$ 50 to \$ 60 million next year. Known for its commitment to Corporate Social Responsibility (CSR) actions, Noble Group has initiated a number of activities in Angola through the Noble Care Foundation, offering full support to charities such as REMAR and Maculusso Girls Orphanage. Also within the activities of CSR, under the brand of Rox deodorants, they started a campaign of student's motivation in several Luanda's Universities, named the Rox University Tour, aiming to motivate and inspire them to do and always give the best.

Also on the CSR agenda is the Free Dental Care campaign in primary schools across the country through the Special Toothpaste brand in partnership with the Ministries of Health and Education. Noble Group is more than a growing company; it is a modern, dynamic and serious company that bets on the excellence of its services believes in the development of the country, its people and in the economic growth. **PARTNERSHIP WITH SOGESTER:** For any Importer, the relation with terminal is very important. The

same applies to SOGESTER and Noble Group. But we share more than just this business relationship. What we share is the similar ideology of smart working, growing together and giving back to the society. We have recently joined hands to serve the society and its people better. SOGESTER is involved in various CSR projects helping children on their education, supporting the orphanages, providing Health Care for children with tumors (selecting children all over Angola and sending them to Germany for the treatment). Noble Group being an FMCG company with various Industries that produce daily usable products and they are the supply point of the basic products such as food, hygiene care and school stationary products.

Para qualquer importador, a relação com o terminal é muito importante.

For any Importer, the relation with terminal is very important.





Stand da SOGESTER na Filda 2019  
SOGESTER's exhibition stand at Filda 2019

# SOGESTER NA FILDA 2019

## SOGESTER ON FILDA 2019

Antonino Pitra Costa

### A SOGESTER na maior feira de Angola mais uma vez

SOGESTER at Angola's largest fair once again

O Ministério da Economia e Planeamento e a Eventos Arena realizaram, de 09 a 13 de Julho de 2019, a 35.ª edição da Feira Internacional de Luanda, que teve lugar na Zona Económica Especial (ZEE) de Luanda-Bengo, sob o tema "Dinamizar o sector privado e promover o crescimento económico". A FILDA é, inequivocamente, o maior evento multisec-

torial de exposição e negócios de Angola, constituindo um reflexo directo da evolução e do desenvolvimento empresarial e socioeconómico do País.

O objectivo principal desse evento é o de reforçar a atractividade do País no panorama mundial, estimular parcerias e sinergias entre os empresários nacionais e internacionais e contribuir para

A FILDA é uma oportunidade para as empresas entrarem em contacto com os seus clientes e parceiros.



Secretário do estado Raul da Cruz Lima e PCA do Porto de Luanda António Alberto Bengue  
State Secretary Raul da Cruz Lima and Luanda Port PCA António Alberto Bengue

uma Angola auto-suficiente e exportadora. A SOGESTER participou pela 12.ª vez na FILDA, com o tema Projectos Sociais com foco na "Saúde e Educação dos mais Carenciados". O stand recebeu cerca de 35,000 mil visitantes em 5 dias de feira. No dia 12 de Julho foi realizado um evento no stand da SOGESTER, que visou reforçar as oportunidades de networking com os actuais e potenciais clientes, com os parceiros habituais e fazer da inovação um factor diferenciador do posicionamento da empresa no mercado angolano. A FILDA é um evento multisectorial de exposição e negócios, sendo uma oportunidade para as empresas entrarem em contacto com os seus clientes, parceiros e conhecerem mais de perto as empresas concorrentes.

The Ministry of Economy and Planning and Eventos Arena held, from 09 to 13 July 2019, the 35th Luanda International Fair, which took place in the Special Economic Zone (EEZ) of Luanda-Bengo, under the theme "Boosting the private sector and promoting economic growth".

FILDA is an opportunity for companies to get in touch with their customers and partners.

Unquestionably, FILDA is Angola's largest multi-sectorial exhibition and business event, and is a direct reflection of the country's business and socio-economic development

The main objective of this event is to reinforce the country's attractiveness to the world, stimulate partnerships and synergies between national and international entrepreneurs and contribute to a self-sufficient and exporting Angola.

SOGESTER participated for the 12th time in FILDA, with the theme Social Projects focusing on "Health and Education of the Most Needy".

The stand received about 35,000 visitors. As usual, an event was held on July 12 at SOGESTER's stand, which aimed to reinforce networking opportunities with current and potential customers, regular partners and make innovation a differentiating factor for the company's position in the market. Remember that FILDA is a multi-sectorial exhibition and business event, providing an opportunity for exhibiting companies to get in touch with their customers, partners and get to know competitors more closely, as well as to analyze market trends and reposition the company, betting on innovation and competitiveness.





Jantar de despedida do Sr. Robert Maxwell / Robert Maxwell Farewell Dinner

# MUITO OBRIGADO SR. ROBERT MAXWELL

## THANK YOU VERY MUCH ROBERT MAXWELL

João Mateus

Um grande amigo, um grande profissional  
A great friend, a great professional

Após três anos como CFO na SOGESTER, o Sr. Robert Maxwell cessou as suas funções em no passado mês de Julho. Como reconhecimento dos seus feitos na empresa, a Direcção-Geral decidiu prestar-lhe uma homenagem com a organização de um jantar surpresa de despedida no Restaurante Bessangana, na Ilha de Luanda, em que participaram os colaboradores directos, convidados, gestores intermédios e directores das distintas áreas. O jantar decorreu num ambiente descontraído, animado e tipicamente angolano, tendo os presentes demonstrado afecto e simpatia para com o até então companheiro de longas jornadas laborais.

O momento alto do evento foi a entrega de lembranças, tendo-lhe sido presenteado um quadro e uma escultura de O Pensador. O homenageado sentiu-se muito impressionado com o evento, tendo agradecido a todos os presentes de uma maneira geral e, de forma muito particular, aos técnicos com os quais trabalhou directamente ao longo do período de vigência do seu consulado. O colectivo de trabalhadores da SOGESTER, na pessoa do seu Director-Geral, Frans Jol, agradeceu o homenageado pelo contributo prestado à Empresa durante o período de vigência do vínculo laboral e desejou-lhe muitas felicidades familiares e sucesso pro-

fissional nos novos desafios que for assumir.

After three years as CFO at SOGESTER, Mr. Robert Maxwell left office in July. In recognition of his achievements in the company, the General Management decided to pay him a tribute by organizing a surprise farewell dinner at the Bessangana Restaurant in Ilha de Luanda, attended by the direct employees, guests, middle managers and directors of the different areas.

The dinner took place in a relaxed, lively and in a typically angolan way, with the gifts showing affection and sympathy to the long-hours-working companion.

The highlight of the event was when Mr. Maxwell was presented with a painting and a sculpture of "o Pensador".

The honoree was very impressed with the event and thanked everyone in general and, in particular, the technicians with whom he worked directly over the duration of his consulate.

SOGESTER's collective employees, represented by its CEO, Frans Jol, thanked the honoree for his contribution to the company during the term of the employment relationship and wished him much family happiness and professional success in the new challenges ahead.

Robert Maxweel:

"Os meus 3 anos como CFO da SOGESTER apresentaram muitas experiências e sucessos novos e emocionantes, através da colaboração e trabalho em equipe em todos os departamentos. A produtividade alta e estável proporcionou rentabilidade e valor para os accionistas da SOGESTER.

No jantar de despedida, lembro-me da música ao vivo, e uma grande participação embaraçosa de 75 colegas.

Agora sou o CFO Port Moresby e Lae na Papua Nova Guiné e a estátua angolana de "o pensador" fica em uma prateleira no meu apartamento. Tudo de melhor para todos!"

"My 3 years as SOGESTER CFO presented a lot of new and exciting experiences and successes, achieved through collaboration and teamwork across all departments.

High and stable productivity provided profitability and value for SOGESTER shareholders. At my farewell dinner, complete with live music, and an embarrassingly large turn-out of 75 colleagues.

I am now the CFO Port Moresby and Lae in Papua New Guinea, with fond memories of Angola, and the Angolan statute carving of "o pensador" sits on a shelf in my apartment. Best wishes for everyone!"



PERFIL / PROFILE

Celso Dimingos Quididi

47, anos de nacionalidade angolana, natural de Luanda, Província de Luanda, residente em Viana no bairro Zango 3. Casado, pai de quatro filhos.

Nos tempos livres gosta de praticar desporto e ler a Bíblia. “Como Cristão coloco sempre Deus em primeiro lugar. Durante a minha infância residi no bairro Neves Bendinha, onde comecei a minha formação Académica na Escola Angola e Cuba, no Golf, Município do Kilamba Kiaxi, depois fui para o 2.º Cíclo.

Comecei a minha vida profissional em 1998 e trabalhei em várias empresas antes de ser enquadrado na SOGESTER, em 2011. Fiquei dois anos no transporte de pessoal e em 2013 fui chamado à função de Motorista do Director-Geral da Empresa, funções que desempenho com brio e muito profissionalismo.”

Desafios: sinto-me grato pela minha trajectória como motorista desta empresa. “A SOGESTER tem me ajudado a crescer profissionalmente investindo na minha capacitação ao longo dos anos com formações em matéria de Condução Defensiva, Defesa Pessoal e Condução Técnica e Protocol Standards for Drivers.”

47 years old. Born in Luanda and lives in Viana, Zango 3. Married, has four children. In his free time, he enjoys sports and reading the Bible. “As a Christian, I always put God first. During my childhood I lived in the Neves Bendinha neighborhood, where I started my studies at Angola e Cuba School, in Golf, Kilamba Kiaxi municipality, then went to high school. I started my professional life in 1998 and worked for a number of companies before joining SOGESTER in 2011. I spent two years working as the employee’s transportation driver and in 2013 I was assigned as the Managing Director official driver, role that I perform with professionalism.” Challenges: I am pleased and grateful for my experience as a driver of this company. “SOGESTER has helped me grown professionally by investing in my skills over the years. I received training in Defensive Driving, Self Defense and Technical Driving and Protocol Standards for Drivers.”



Celso Domingos Quidi

PERFIL / PROFILE

Pedro Carlos Mvemba

Trabalhador da SOGESTER a mais de 8 anos na área dos transportes como Motorista. Pai de dois filhos, Estefanio Mvemba e Sará Mvemba, e esposo de Delfina Kikenda Biluka. “Além do meu trabalho na SOGESTER, sou músico e ocupo os meus tempos livres escrevendo, ensaiando e cantando louvores, pois sou cantor e compositor do estilo Gospel, com o nome artistico de Isaque Mvemba. Comecei a fazer parte do mundo artistico no ano 2000, estudando e tocando o piano no grupo coral da igreja, onde ganhei uma grande vocação para música e tive a visão de cantar a solo em 2014, entregando-me de de corpo e alma ao ramo musical profissional. Tomei por paixão servir a Deus cantando. Estou a gravar o meu primeiro álbum, que será intitulado “AS EXPRESSÕES DO CORAÇÃO” e terá 10 faixas musicais, no estilo Gospel. O meu objectivo é falar de Deus e engrandecer a nossa cultura.Tenho a música como outra profissão pois faz parte das minhas paixões.

He works as a driver for more than 8 years. He’s the father of two, Estefanio Mvemba and Sara Mvemba, and husband of Delfina Kikenda Biluka. “In addition to my work at SOGESTER, I’m a musician and I spend my free time writing, rehearsing and singing because I’m a Gospel singer and songwriter. My artistic name is Isaque Mvemba. I started singing in 2000, studying and playing the piano in the church choir group, where I gained a great vocation for music and had the vision of singing solo in 2014, giving myself body and soul to the branch Professional music. I serve God by singing. I am recording my first album, which will be titled “THE HEART EXPRESSIONS” and will have 10 Gospel tracks. My aim is to speak of God and to enhance our culture. I have music as another profession because it is part of my passions”.



Pedro Carlos Mvemba





José Carlos Teixeira

## Novas instalações do Terminal do Panguila

New Panguila Terminal Facilities

No início do mês de Agosto fez-se a mudança das antigas instalações para o novo edifício dentro do Terminal de 2.ª linha do ICD- Panguila. Durante algum tempo esperamos ansiosos por esta mudança porque acompanhamos de perto a evolução da obra. Não foram registados grandes constrangimentos durante a mudança, graças ao empenho e participação activa de todos os colaboradores. Foi com grande satisfação que

nos mudamos para o novo edifício. Desde já, agradecemos à empresa por nos proporcionar um melhor ambiente de trabalho, comodidade e uma melhor organização do espaço, que terá como resultado uma maior motivação para o trabalho. Um dos maiores desafios foi a movimentação de processos, uma vez que as escadas estão no exterior do edifício e as suas características não transmitem muita segurança, todavia não

Agradecemos à empresa por nos proporcionar um melhor ambiente de trabalho.

We thank the company for providing us with a better work environment.



Mensagem de boas-vindas ao terminal do Panguila / Welcome message at the entrance of ICD

houve grandes sobressaltos para a realização dessa tarefa. Um dos benefícios é, sem sombra de dúvida, o refeitório, uma vez que outrora as refeições eram feitas fora da empresa, o que representava algum risco inerente à movimentação constante do pessoal. Hoje, com o novo edifício, podemos fazer as refeições dentro da empresa, diminuindo assim o risco com a movimentação do pessoal para o exterior. Podemos referir que o edifício novo é uma mais-valia, uma vez que possui todas as condições para o melhor desempenho das nossas actividades diárias.

At the beginning of August the old premises were moved to the new building inside the ICD-Panguila 2nd Line Terminal. For some time we look forward to this change because we've follow the building evolution closely. No major constraints were experienced during the move, thanks to the commitment and active participation of all employees. It was with great pleasure that we moved to the new building. We thank the company for providing a better working environment, comfortable and with a great space organization, which will result in greater motivation for work.



Instalações internas / Indoor Installations



Instalações externas / Outdoor facilities

One of the biggest challenges was the process handling all the documentation between buildings, as the stairs are outside and their features do not convey much safety, however there were no major jumps to accomplish this task. One of the benefits is undoubtedly the cafeteria, since meals were once taken outside the company, which posed some risk because of the constant movement of staff. Today, with the new building, we can have our meals inside the company, thus reducing the risk of moving staff abroad. We can mention that the new building is an asset.





Alunos recebem o certificado do curso / Students receive course certificate

# CURSO BÁSICO DE INFORMÁTICA NO PANGUILA

## BASIC INFORMATICS COURSE AT PANGUILA

Sónia Agostinho

### A inclusão digital fortalece o conhecimento.

Digital inclusion strengthens knowledge.

Como parte do programa social da SOGESTER, um Centro de Informática equipado com 12 computadores conectados à Internet foi construído para acolher o “curso básico de informática”. Este projecto foi criado pelo Director-Geral da SOGESTER, Frans Jol, com o objectivo de incluir os alunos da Escola n.º 380 ao programa municipal de desenvolvimento humano,

e fazê-los entender que o mundo moderno é impulsionado pela tecnologia.

O curso teve início a 19 de Março de 2019 e dele fizeram parte 24 alunos da 6.ª classe, com idades entre os 10 e os 16 anos.

Deu-se prioridade aos alunos da 6.ª classe por serem os finalistas. As aulas são dadas com base num programa muito abrangente e

direccionado para a educação infantil, coordenado pelo Sr. Jorge Dalas - Supervisor de Informática da SOGESTER ICD Panguila e ministrado por Pedro Mateus - Técnico de Informática e Ana Santos - Técnica de Informática. O curso também possui um programa de aspiração de carreira que envolve levar as crianças a uma visita às instalações da SOGESTER, passando

por todos os departamentos para aprender um pouco mais sobre as várias profissões. As primeiras aulas foram bastante difíceis pois algumas crianças “nunca tinham visto um computador”. A cerimónia de encerramento do primeiro curso contou com a presença do Director-Geral da SOGESTER, Frans Jol, acompanhado pelo Director do Terminal ICD, Luís Agostinho, pelo Director-Adjunto do Terminal ICD, José Carlos Teixeira, pelo Vladislav Lykhin, Director de Tecnologia, pela Directora da Escola, Filomena Tavares, de altos funcionários da SOGESTER e de professores. Foi um momento especial e muito aguardado pelas crianças, que fizeram uma apresentação brilhante sobre o que aprenderam, um belo discurso de agradecimento e receberam os certificados.

As part of SOGESTER’s social program, a computer lab equipped with 12 computers connected to the internet was built in order to shelter the “basic computer course”. The project was created by SOGESTER’s Manager Director Mr. Frans Jol, with the purpose of include the n.º 380 school students to the world human development program, and to make them understand that the modern world is driven by technology. This course began on March 19, 2019 and included 24 6th grade students, aged ranging from 10 to 16 years. 6th grade students are usually the first to be awarded because they are finalists.

The classes are taught with a very inclusive and specific program for early childhood education, coordinated by Mr. Jorge Dalas - Computer

Supervisor at SOGESTER ICD Panguila and taught by Pedro Mateus - Computer Technician and Ana Santos - Computer Technician.

The course also has a career aspiration program which involves taking children on a tour to SOGESTER’s facilities, visiting all departments to learning a little more about the various professions, making them dream and wish to be professionals in the future.

The first classes were quite difficult because some kids “had never seen a computer, so they got amazed by the mouse, keyboard and access to a computer program.

The first course lasted 3 months from 19/03/2019 to 19/06/2019 with a total duration of 65 hours.

The closing ceremony of the first course was attended by SOGESTER’s MD Mr. Frans Jol, accompanied by the ICD Terminal Manager Luis Agostinho, the Deputy Manager of the ICD José Carlos Teixeira, the IT manager Vladislav Lykhin, School’s Manager Ms. Filomena Tavares, distinguished SOGESTER workers and the n.º 380 school teachers.

It was a very special and awaited moment by the children who gave a brilliant presentation about everything they’ve learned during the classes, they gave a beautiful thank you speech and then received their graduation certificates.



Os directores Frans Jol e Luis Agostinho na entrega de diplomas da formação de Tecnologias de Informação às crianças da escola 380 do Panguila  
The directors Frans Jol and Luis Agostinho in delivering diplomas of Information Technology training to children of Panguila 380 school



# SOGESTER NA MARMOMAC

## SOGESTER IN MARMOMAC

José de Carvalho Jacinto

### De Angola para Verona

From Angola to Verona

A Marmomac é o maior evento mundial da indústria lítica e apresenta toda a cadeia de produtos brutos, semi-acabados e acabados, de máquinas e tecnologias de processamento para aplicações de pedra na arquitetura e design. Cerca de 69.000 operadores comerciais de 154 países e 1.650 empresas de 61 países participaram da 54.ª edição da Marmomac. O evento de quatro dias foi organizado pela Veronafiere, exposição mundial de referência no sector de pedra natural, máquinas, tecnologia de processamento e design aplicado. Angola fez-se representar por 12 empresas que exploram e transformam pedras ornamentais. A comitiva foi chefiada pelo Ministro dos Recursos Minerais e Petróleo, Diamantino de Azevedo. A SOGESTER esteve presen-



te com a sua filial do Namibe, pelos senhores Dalésio Narciso (Operações Namibe), Paulo Henriques (Comercial Namibe) e José Jacinto (Direcção Namibe). A participação teve o objectivo de apresentar a SOGESTER como parceiro local ao nível logístico, mostrando as suas

valências e experiências no tratamento deste tipo de mercadoria, bem como conhecer melhor e colher a experiência das empresas participantes. De referir que é pelo Porto do Namibe que passa grande parte da exportação das Rochas Ornamentais.



Cerca de 69.000 operadores comerciais de 154 países e 1.650 empresas de 61 países participaram da 54.ª edição da Marmomac.

About 69,000 traders from 154 countries and 1,650 companies from 61 countries attended the 54th edition of Marmomac.

Marmomac is the world's major event in the lithic industry and features the entire chain of raw, semi-finished and finished products, machinery and processing technologies for stone applications in architecture and design. About 69,000 traders from 154 countries and 1,650 companies from 61 countries attended the 54th edition of Marmomac. The four-day event was organized by Veronafiere, the world's leading exhibition of natural stone, machinery, processing technology and applied design. Angola has been represented by 12 companies that explore and transform ornamental stones. The dele-

gation was headed by the Minister of Mineral Resources and Oil, Diamantino de Azevedo. SOGESTER was present with its Namibe branch represented by Mr. Dalésio Narciso (Namibe Operations), Paulo Henriques (Comercial Namibe) and José Jacinto (Namibe Management). The purpose of the participation was to introduce SOGESTER as a local partner at logistic level, showing our skills and experience in handling this type of merchandise, as well as getting to know and gather the experience of other participating companies. It should be noted that it is through the Port of Namibe that most of the ornamental stones is exported.





Helena Nzage Zua no Centro de Acolhimento Horizonte Azul / Helena Nzage Zua at Horizonte Azul Girls Center

# A HISTÓRIA DA MINHA VIDA

## THE HISTORY OF MY LIFE

Helena Nzage Zua

Uma vida de lutas e conquistas  
A life of struggles and achievements

Sou a Helena Nzage Zua, natural de Kalandula, província de Malange, residente em Luanda. Venho de uma família humilde. No decurso da minha vida aprendi a valorizar os outros, a ser responsável, pontual, a viver em comunidade, respeitar os vizinhos, colegas e amigos.

Sobreviver nunca foi fácil. Quando cheguei ao Centro de Acolhimento Horizonte Azul (CAMEHA), o cinzento virou o azul do céu na minha vida. Antes vivia nas tendas para os deslocados de Malange, em Viana, com meu pai, também refugiado da guerra.

Lembro-me como se fosse hoje, era novembro de 2000, choveu tanto, que a nossa tenda desabou e foi arrastada pela corrente. Como não tínhamos aonde ir, ficamos debaixo de uma árvore até a chuva parar. Foi então que, dias depois, a direcção da Associação CAMEHA fez uma triagem no seio das famílias mais carenciadas e quando vieram buscar-me, não queria deixar o meu pai sozinho, mas ele convenceu-me a ir.

No Centro “Horizonte Azul”, era um mundo novo, tudo lindo, com flores no jardim, nunca imaginei que seria assim. A melhor parte foi quando mostraram-me a cama, com lençóis brancos, uma toalha só para mim, chinelas, sapatos, roupas e tudo mais. Parecia um sonho, fiquei muito feliz.

De 2013 a 2015 ficamos sem pa-

trocínio para o pagamento de propinas e muitas foram as vezes que fui impedida de fazer as provas e exames. Mas mesmo assim não desistimos e com muita fé e esperança continuamos a ir à faculdade, ainda que fosse apenas para assistir as aulas.

A SOGESTER garantiu-me uma bolsa de estudo em 2015 e consegui terminar os meus estudos e formar-me em Economia e Gestão. As dificuldades e o passado são para serem superados, porque enquanto houver vida e saúde, nunca é tarde.

I’m Helena Nzage Zua, from Kalandula, Malange province, resident in Luanda. “I come from a humble family. In the course of my life I have learned to value others, to be responsible, punctual, to live in community, to respect neighbors, colleagues and friends.

Surviving has never been easy. When I arrived at the Horizonte Azul Girls Center (CAMEHA), the gray has turned the blue in the sky of my life. I used to live in tents for displaced people from Malange, in Viana, with my father, also a war refugee.

I remember as it was today, it was November 2000, it rained so badly that our tent collapsed and was dragged by the rain stream. Since we had nowhere to go, we stayed under a tree until the rain stopped.

It took me a type specimen book. It has survived not only five centuries, but also the leap into electronic typesetting.

Days later the CAMEHA Association screened among the neediest families. When they came for me, I didn’t want to leave my father alone, but he convinced me to go. In the Center, it was a new world, everything was beautiful, with flowers in the garden, did not imagine it would be like. The best part was when they showed me the bed, with white sheets, a towel for me, slippers, shoes, clothes and everything. It seemed like a dream, I was very happy.

From 2013 to 2015 we had no sponsorship for the payment of my tuition and many were the times that I was prevented from doing the tests and examinations. But even then we didn’t give up and with much faith and hope I continued to go to college, even if only to attend classes.

SOGESTER which granted me a scholarship in 2015. Thanks to this scholarship, I was able to finish my studies and graduate in Economics and Management. The difficulties and the past are to be overcome, because as long as there is life and health, it is never too late.

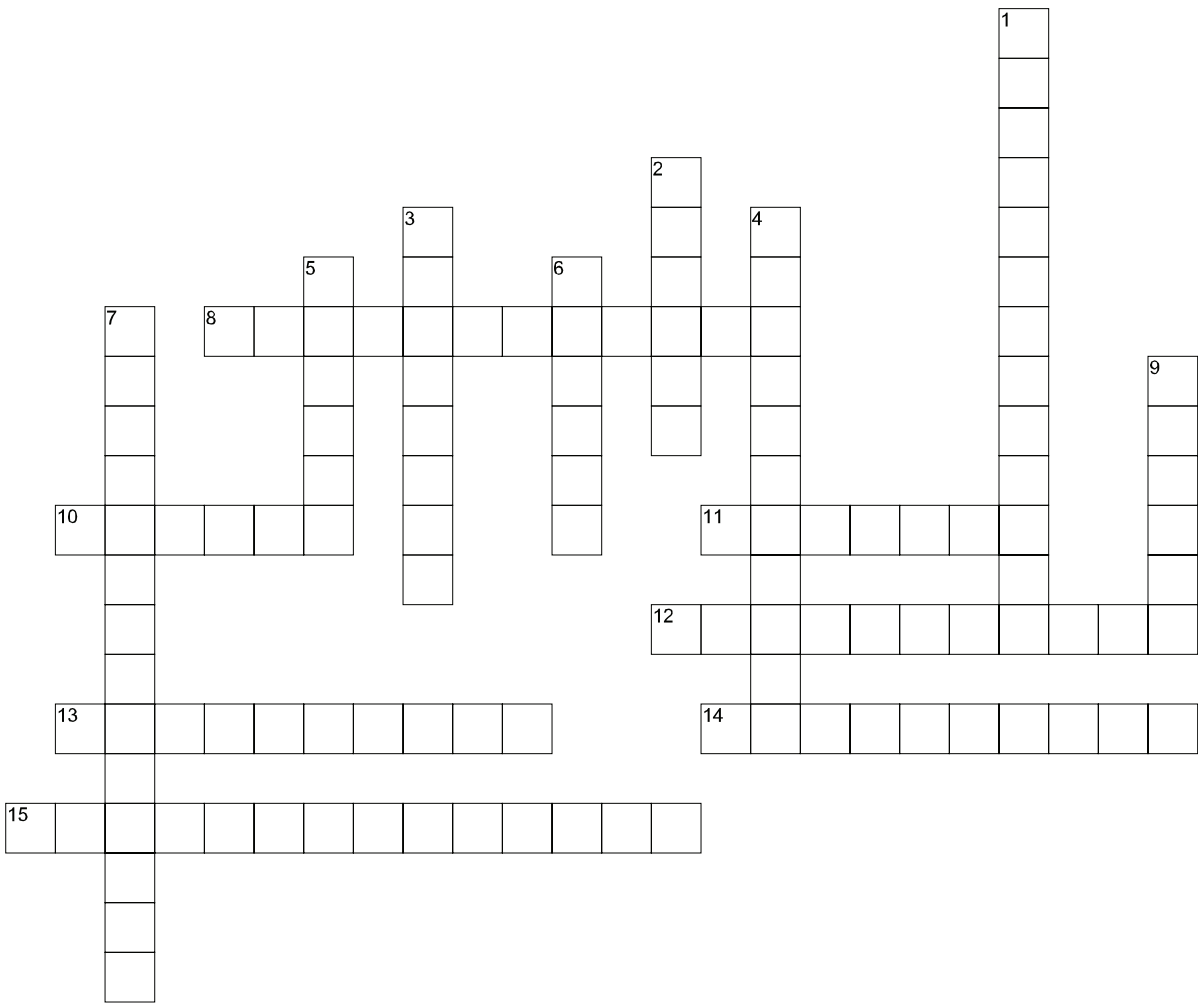




Terminal da SOGESTER Luanda  
SOGESTER Terminal in Luanda



PALAVRAS CRUZADAS

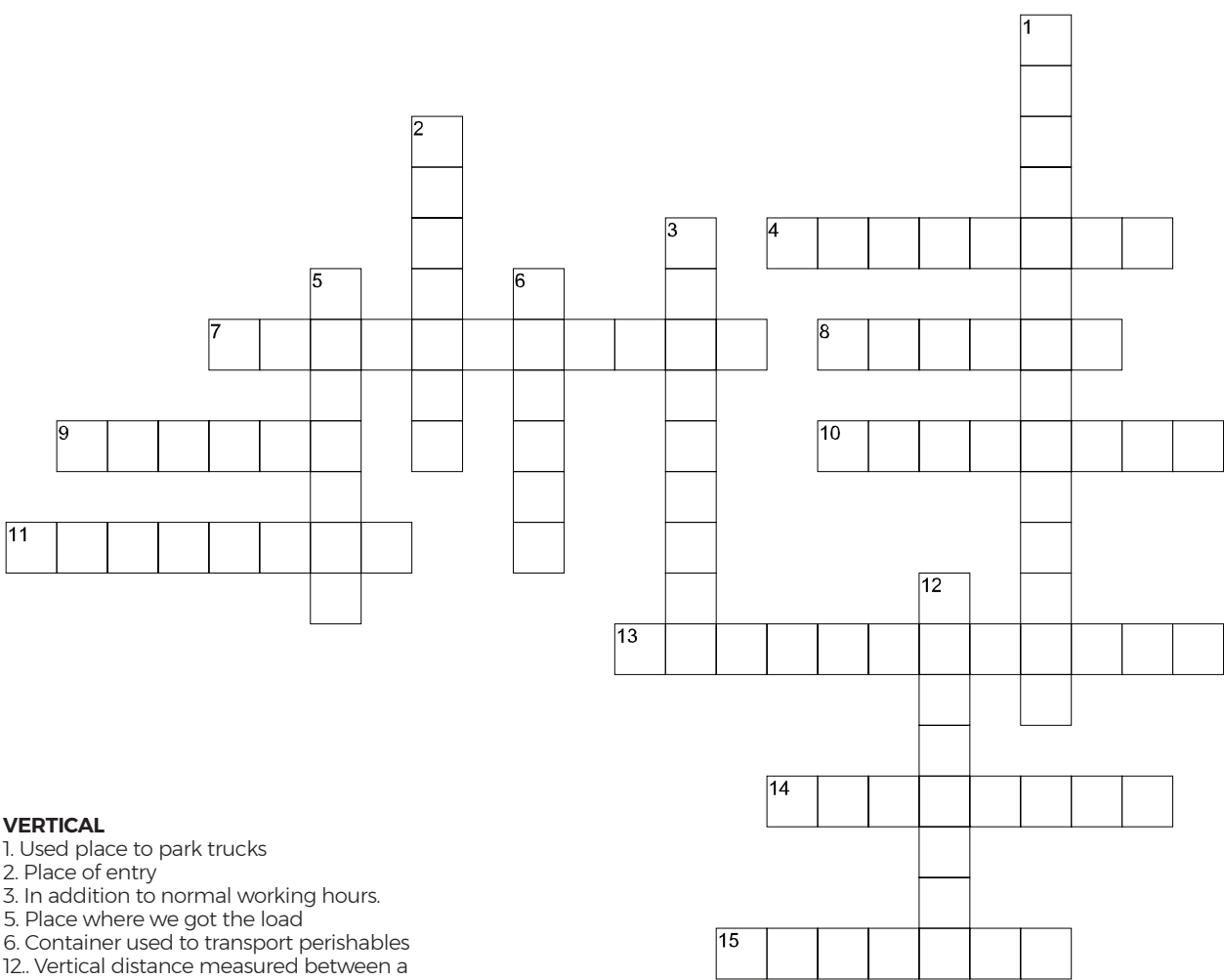


- VERTICAL**
- 1. Aquele que receberá a mercadoria no porto
  - 2. Acção de colocar a carga a bordo de um navio
  - 3. Acto de Descarregar os navios
  - 4. Profissional com poder outorgado pelo exportador ou importador
  - 5. Acto de carregar os navios
  - 6. Profundidade a que se encontra o ponto mais baixo da quilha de uma embarcação, em relação à superfície da água.
  - 7. Local com operação de mais de um terminal ao mesmo tempo
  - 9. Embarcação de grande porte

- HORIZONTAL**
- 8. Intermediário entre o exportador ou importador e empresas de transporte e logística.
  - 10. separa a parte imersa do casco de um navio da sua parte emersa.
  - 11. Embarcador de mercadorias.
  - 12. equipamentos utilizados para transportar carga.
  - 13. Promove a entrada de mercadoria estrangeira no Território Nacional.
  - 14. Qualquer produto suscetível de ser comprado ou vendido.
  - 15. Responsável pela gestão do terminal de cargas.

- HORIZONTAL**
- 1. Consignatário
  - 2. Estiva
  - 3. Descarga
  - 4. Despachante
  - 5. Carga
  - 6. Calado
  - 7. Multiterminal
  - 9. Navios
- VERTICAL**
- 8. Concessionária
  - 10. Linhas
  - 11. Shipper
  - 12. Contentores
  - 13. Importador
  - 14. Mercadoria
  - 15. Concessionária

CROSSWORDS



- VERTICAL**
- 1. Used place to park trucks
  - 2. Place of entry
  - 3. In addition to normal working hours.
  - 5. Place where we got the load
  - 6. Container used to transport perishables
  - 12.. Vertical distance measured between a given point and mean sea level

- HORIZONTAL**
- 4. Load carry level
  - 7. location with servers, data processing and storage equipment.
  - 8. 4,500 TEU ships designed for direct traffic between ports Asians and ports on the west coast of Africa.
  - 9. Computer, software, mailboxes and transaction facilities.
  - 10. Place of exit
  - 11. Currency conversion
  - 13. Equipment used for handling terminal containers
  - 14. Dutch vessel used for cargo transportation
  - 15. Urgently

- HORIZONTAL**
- 4. Capacity
  - 7. Data Center
  - 8. WaftMax
  - 9. Server
  - 10. Gate Out
  - 11. Exchange
  - 13. Reach Stacker
  - 14. Emotions
  - 15. Express
- VERTICAL**
- 1. Terminal Truck
  - 2. Gate In
  - 3. Over Time
  - 5. Storage
  - 6. Reefer
  - 12. Altitude





# SOGESTER

Sociedade Gestora de Terminais, S.A.



Mulheres do Terminal do Namibe  
Namibe Terminal Women