

Boletim Informativo

Ministério da Economia e Finanças

INFORMAÇÃO AO SERVIÇO DAS FINANÇAS PÚBLICAS

Agosto de 2020 - Edição nº 80 - www.mef.gov.mz



EM FOCO

PÁG. 3



Moçambique Adota o Princípio de “não deixar ninguém para trás, afirma Adriano Maleiane

DESTAQUE

PÁG. 4

Está Disponível o Relatório de Inquéritos aos Consumidores -FINSCOPE 2019, revela Carla Louveira





REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA ECONOMIA E FINANÇAS

CARTA DE SERVIÇOS

Natureza

Órgão Central do Aparelho do Estado que, de acordo com os princípios, objectivos e tarefas definidos pelo Governo, orienta a formulação de políticas de desenvolvimento económico e social, coordena o processo de planificação e superintende a gestão das finanças públicas.

Missão

Conceber, formular, executar e avaliar as políticas de desenvolvimento económico e social sustentável e inclusivo, assegurando a mobilização e alocação criteriosa, bem como o controlo da utilização eficiente, eficaz e transparente dos recursos públicos.

Visão

Impulsionar o desenvolvimento sócio-económico do País através da prestação de serviços de excelência na gestão de políticas económicas e sociais integradas e de prestação de contas, em prol do progresso e bem-estar do povo moçambicano.

Valores

Meritocracia, Eficiência e Focalização.

Serviços Essenciais

- Elaborar a proposta do Programa Quinquenal do Governo, do Cenário Fiscal de Médio Prazo, do Plano Económico e Social do Orçamento do Estado e a Conta Geral do Estado;
- Orientar a fixação da previsão plurianual das receitas e do financiamento do Orçamento do Estado e comunicar os limites da despesa anual dos Órgãos e instituições do Estado;
- Implementar políticas Tributárias, Aduaneiras, Orçamental, de Seguros e de Previdência Social dos Funcionários Agentes do Estado e dos Combatentes;
- Elaborar Normas e Instruções sobre a Execução do Orçamento do Estado;
- Elaborar Relatórios do Balanço do Plano Económico e Social e de Execução do Orçamento do Estado;
- Celebrar, em representação do Estado, acordos de contratação da Dívida Pública Interna e Externa e zelar pela sua implementação;
- Coordenar a avaliação da execução das políticas macro-económicas e sectoriais.

Moçambique Adota o Princípio de “Não Deixar Ninguém para Trás”, afirma Adriano Maleiane

Por: Lucrecia Nhabomba



O Governo de Moçambique em parceria com as organizações da sociedade civil divulgam o Relatório da Revisão Nacional Voluntária (RNV) sobre a Agenda 2030, submetido ao Fórum Político de Alto Nível das Nações Unidas, em 15 de Julho passado.

Trata-se do primeiro relatório apresentado às Nações Unidas pelo Estado, visando avaliar os progressos alcançados no cumprimento dos Objectivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) desde 2015, ano que agenda foi adoptada por 193 representantes de países membros das Nações Unidas (ONU).

Intervindo no evento, o Ministro da Economia e Finanças, Adriano Maleiane, disse que no processo de implementação da Agenda 2030, o País tem estado a adoptar o princípio de “não deixar ninguém para trás”, pautando pelo

envolvimento de todos actores de desenvolvimento nacional, em cada uma das fases da implementação dos ODS.

“É nesta perspectiva que envolvemos

a Sociedade Civil e os Parceiros de Cooperação Internacional no processo de auscultação à todos níveis territoriais, o que culminou com a elaboração do Relatório de Revisão Nacional Voluntária, o primeiro de Moçambique”, disse.

Maleiane disse também que o Relatório de Moçambique foi enaltecido pela sua abordagem participativa, baseando-se em evidências e pela forma como aponta não apenas aos progressos alcançados pelo país, mas também aos desafios fundamentais para o alcance das metas dos ODS. Também, o processo demonstrou que é importante reforçarmos e aprimorarmos o nosso sistema estatístico nacional com a necessária desagregação da infor-

mação, criando-se desta forma condições para procedermos à monitoria regular do progresso em relação às metas dos ODS.

Por isso, “o trabalho de divulgação deste Relatório deve continuar, estendendo-se até ao nível local (Províncias, Distritos e Municípios), para que haja maior apropriação de todos neste processo, cada um na sua área de trabalho e de forma coordenada”, frisou o dirigente.

Por sua vez, a coordenadora residente das Nações Unidas em Moçambique, Myrta Kaulad, disse que o país vai continuar a contar com o apoio daquela organização para fazer face aos grandes desafios que o mundo enfrenta, tais como as mudanças climáticas, a fome e a pobreza absoluta que ainda afectam milhões de pessoas, entre crianças e outros grupos vulneráveis.

Está Disponível o Relatório de Inquéritos aos Consumidores -FINSCOPE 2019, revela Carla Louveira

Por: Lucrécia Nhabomba



A vice-ministra da Economia e Finanças, Carla Louveira disse que o Governo de Moçambique está comprometido com a melhoria contínua dos níveis de inclusão financeira do país. Louveira falava em Maputo durante o lançamento oficial da 3ª Edição do FinScope 2019-Relatório do Inquérito aos Consumidores de Serviços Financeiros.

Dirigindo aos presentes a vice-ministra, disse que está previsto, no Programa Quinquenal do Governo 2020-2024, o crescimento económico e social inclusivo como uma das prioridades de governação e implementa reformas significativas no sector financeiro ao longo dos anos, e em consonância com os Objectivos de Desenvolvimento Sustentável.

Para a governante no quadro das medidas implementadas que visam a promoção da inclusão financeira destaca-se a aprovação da Estratégia Nacional de Inclusão Financeira 2016-2022, aprovada pelo Governo em 2016, no quadro da Estratégia para o Desenvolvimento do Sector Financeiro, que estabelece como metas a alcançar até 2022, 60% da

população adulta com acesso físico ou electrónico a serviços financeiros prestados por uma instituição financeira formal, 100% dos distritos tenham, pelo menos um ponto de acesso aos serviços financeiros formais e 75% da população tenha um ponto de acesso aos serviços financeiros a menos de 5 km do local de residência ou trabalho, frisou.

Louveira disse ainda que o FinScope 2019 marca o terceiro ciclo em que o inquérito aos consumidores dos serviços financeiros é realizado no país, seguindo os de 2009 e 2014, e espelha o panorama da inclusão financeira, três anos após a implementação da ENIF. Os resultados que o estudo nos apresenta mostram que, no

geral, o país observou a melhoria dos níveis de inclusão financeira, ao observar a redução dos níveis de exclusão financeira de 60% em 2014 para 46% em 2019 sublinhou acrescentando que, igualmente o estudo destaca o papel que os serviços financeiros móveis e de seguros tem desempenhado, na melhoria dos níveis de inclusão financeira tendo estes incrementado de 4% em 2014 para 22% em 2019.

Por seu turno, a Administradora do Banco de Moçambique Gertrudes Tovela disse que o País evoluiu significativamente no que tange à disponibilização de serviços financeiros, mas considera haver muitos desafios no âmbito da gestão e inclusão financeira.

Governo Atento aos Jovens e Grupos Populacionais mais Vulneráveis em Situações de Emergência, afirma Carla Louveira

Por: Lucrecia Nhabomba



A vice-ministra da Economia e Finanças, Carla Louveira, disse que o Governo de Moçambique está atento ao futuro dos jovens e grupos populacionais relativamente mais vulneráveis, principalmente na satisfação das suas necessidades básicas, mesmo em situações de emergência.

Louveira falava em Maputo, na cerimónia de lançamento das celebrações do Dia Mundial da População que se assinala no próximo dia 11 de Julho.

Para a governante, a população jovem dos 0 a 35 anos de idade representa cerca de 80% da população moçambicana. Por um lado, deste universo, maior atenção deve ser dada ao segmento populacional dos 0-14 anos de idade que representa cerca de 47% da população que coloca desafios grandes na provisão dos serviços de educação e saúde. Por outro lado, temos o

grupo populacional na faixa dos 15 -35 anos de idade que representa cerca de 34% da população, o que coloca também desafios na provisão de oportunidades de formação e de emprego. Ademais, a Vice-ministra garantiu que o Governo está comprometido com a agenda global sobre População e Desenvolvimento, com destaque para os aspectos relativos ao combate à pobreza, empoderamento da mulher, da rapariga e dos jovens em particular, a promoção da saúde sexual e reprodutiva dos adolescentes e jovens e Planeamento Familiar através do aumento do acesso e disponibilidade dos métodos anticoncepcionais modernos, frisou.

Por seu turno, a representante do Fundo das Nações Unidas para a População (UNFPA), Andrea Wojnar reafirmou o compromisso das Nações Unidas de

apoiar o Governo de Moçambique na consciencialização sobre as necessidades de empoderar as mulheres, raparigas e jovens durante a pandemia da Covid-19 para desacelerar e travar a propagação e fortalecer populações vulneráveis que já se recuperaram das crises humanitárias do ano passado. Vamos usar este dia, para refletir sobre como salvaguardar os ganhos obtidos e manter o ritmo na busca pelos Objectivos de Desenvolvimento Sustentável até 2030, frisou Wojnar.



MEF Empossa Quadros para Funções de Direcção e Chefia

Por: Emílio Fuel

O **Ministro da Economia e Finanças, Adriano Maleiane, disse no dia 27 de Julho de 2020, em Maputo, que a nomeação de novos dirigentes deve revelar-se no fortalecimento da capacidade técnica e dos desafios do pelouro das finanças para o incremento do desenvolvimento económico do país.**

O Ministro da Economia e Finanças, Adriano Maleiane, disse no dia 27 de Julho de 2020, em Maputo, que a nomeação de novos dirigentes deve revelar-se no fortalecimento da capacidade técnica e dos desafios do pelouro das finanças para o incremento do desenvolvimento económico do país.

Trata-se de quadros que passam a exercer funções nas Unidades Orgânicas do ministério, nomeadamente, Adriano Isaías Ubisse – Director Nacional do Tesouro e Cooperação Económica e Financeira; Isabel Maria Sumar – Directora Nacional de Gestão da Dívida Pública; Enilde Francisco Sarmiento Directora Nacional de Políticas Económicas e de Desenvolvimento; Nazira Faquirá Momade Dista – Directora Nacional de Gestão do Risco; José Joãozinho Bandeira – Director Nacional de Administração e Recursos Humanos; Alfredo Salvador Mutombene – Director Nacional do Gabinete de Comunicação e Imagem e Etivalda Sofia Guirruço – Assistente do Ministro.

Na ocasião Maleiane desafiou os empossados a desempenharem as suas funções com zelo e dedicação, olhando para os valores do Ministério, concretamente, meritocracia, eficiência e focalização.



Adriano Maleiane apontou igualmente ao rigor nas acções, o cumprimento exemplar dos procedimentos e trabalho em equipa como vectores chaves para o alcance dos objectivos

almejados.

"É com a ética e responsabilidade individual e colectiva que podemos alcançar os desígnios almejados neste sector", disse Maleiane.



Adriano Maleiane Exige Capacidade de Solução aos Desafios do MEF

O **Ministro da Economia e Finanças, Adriano Maleiane, disse hoje, que a nomeação de novas Directoras-adjuntas do Ministério da Economia e Finanças deve revelar-se na capacidade de resposta aos desafios que a instituição ainda enfrenta.**

Maleiane falava no acto de empossamento de Ester dos Santos José, para o cargo de Directora-adjunta da Gestão da Dívida Pública, Natércia de Natividade Dinis Tivane e Chamila Idrisse Aly, para o cargos de Directoras Nacionais Adjuntas de Tesouro e Cooperação Económica e Financeira. *"Conhecendo o vosso percurso nesta instituição, é nossa expectativa que continuem a trabalhar com foco e determinação, para que o MEF alcance as suas metas. Os desafios são ainda maiores, mas, sabemos que ao trabalhar em equipa, somos capazes de gerir condignamente as Finanças, esta é a nossa meta",* disse o Governante.

Maleiane, disse também que é preciso ter foco e responsabilidade no de-



curso de tarefas que foram incumbidas.

"Vocês, precisam serem proactivas e não reactivas, precisam de estar atentas em tudo quanto acontece na instituição, continuem a trabalhar como sempre foram", frisou o ministro acrescentando que *contem sempre com o nosso apoio para que tenhamos trabalho de qualidade por excelência.*



AOS MEMBROS DA TASK FORCE

Delegado da AT-Maputo Cidade Apela ao Maior Empenho para a Recuperação da Receita

Por: Ricardo Nhantumbo



O Delegado Provincial da AT-Cidade de Maputo, Sidónio Jacob, exortou aos membros da recém-criada Task Force, uma equipe de análise de processos de contabilidade a um maior empenho, tendo em vista a recuperação de receita por parte da instituição.

Jacob, que falava no âmbito da visita de trabalho que efectuou às instalações onde está baseada a Task Force, fez saber que, num prazo de 90 dias, serão analisados cerca de 3200 processos de contabilidade com enfoque para IRPC, por se tratar de um imposto que apresenta um desempenho relativamente baixo.

A Task Force foi criada pela Delegação da AT da Cidade de Maputo, em coordenação com a Unidade de Auditoria Tributária e Aduaneira (UATA), no âmbito da suspensão das actividades rotineiras de auditoria e fiscalização na instituição, devido à pandemia da COVID-19. A equipa é constituída por 12 técnicos especializados em análise de processos, provenientes das unidades de cobrança, adstritas à delegação retromencionada.



Presidente da AT quer Estratégias Concretas para o Combate aos Crimes fiscais e a Corrupção

Por: Ricardo Nhantumbo

A Presidente da Autoridade Tributária de Moçambique, Amélia Muendane, instou aos membros séniores da Direcção Geral das Alfândegas a encontrarem estratégias enérgicas com vista a combater o contrabando e outros crimes fiscais, bem como a corrupção. Muendane fez estes pronunciamentos, no dia 23 de Julho corrente, no Centro de Formação Paramilitar da AT, durante a sessão de abertura do retiro da Direcção Geral das Alfândegas.

O encontro, que teve a duração de dois dias, reflectiu sobre os desafios que se colocam à Autoridade Tributária e às Alfândegas, em particular, no que diz respeito à arrecadação de receitas provenientes do comércio externo, com maior enfoque para o contrabando, que ocorre através das fronteiras nacionais, pondo em causa a estabilidade fiscal, promoção de integridade no seio da corporação, estratégia para a implementação da Reforma das Alfândegas, entre outros.



MOZMOD em Marcha na Função Pública

Por: *Lucrécia Nhabomba*

Técnicos de várias instituições do Estado foram capacitados em Maputo sobre o Modelo de Micro-simulação de Benefícios Sociais e Fiscais para Moçambique denominado MOZMOD. A formação de dois dias foi efectuada pelo Ministério da Economia e Finanças de Moçambique (MEF) com o apoio da UNU-WIDER, do Instituto de Pesquisa de Política Social da África Austral (SASPRI) e a Organização Internacional de Trabalho-Moçambique.

O modelo MOZMOD foi desenvolvido em cooperação com a Direcção Nacional de Políticas Económicas de Desenvolvimento e SASPRI, no contexto de um projecto chamado SOUTHMOD.

Intervindo na sessão de abertura, a Directora Nacional de Políticas Económicas e de Desenvolvimento, Enilde Sarmiento disse que o MOZMOD tem como objectivo examinar o impacto da introdução de políticas, ou mudança de políticas existentes, sobre a pobreza, desigualdade e receitas do Governo. *Este tipo de modelo é de forma particular importante para países em desenvolvimento que enfrentam a necessidade de aumentar as receitas e expandir as políticas sociais*, assim sendo, esperamos que com esta formação possamos criar capacidade multi-sectorial, que esteja em condições de ajudar os decisores de política fornecendo evidências do impacto das políticas, sublinhou.

Como outros modelos dentro da iniciativa SOUTHMOD, o MOZMOD é baseado na plataforma EURO-MOD, modelo de micro-simulação para países europeus.



Cujo objetivo é promover uma modelagem de micro-simulação de impostos e benefícios em países em desenvolvimento usando o software EUROMOD. No encontro os técnicos também executaram a implementação de um sistema tributário e de benefícios em 2020, usando o conhecimento especializado

sobre as várias políticas incluídas no modelo. Navegaram e interpretaram a interface de usuário do MOZMOD, no que diz respeito à execução, construção e implementação da reforma política básica, igualmente aprenderam como explanar o resultado usando o *Statistics Presenter*.



Reunião de Divulgação da Circular Sobre Administração e Execução do Orçamento do Estado para o Ano 2020

Fonte: Amílcar Laquene

Desde o final de 2019 e início de 2020 que o mundo tem estado a ser abalado por um novo surto epidemiológico, causado por um vírus com origem na cidade chinesa de Wuhan. Para muitos era mais um novo vírus, à semelhança de tantos outros (SARS, H1N1, gripe de Hong-Kong, gripe das aves), para o qual se iria encontrar rapidamente uma vacina, e que ficaria circunscrito ao continente asiático.

Decorreu nos dias 1 e 2 de Julho de 2020, pelas 8:00 horas, no edifício do Serviço de Economia e Finanças na Cidade de Maputo uma reunião para divulgação e apreciação da circular n.º 5 do Gabinete do Minis



tro. A referida circular tem como objectivo definir os procedimentos a serem observados na administração e execução do OE para o ano de 2020, nos termos do artigo 28 da Lei n.º 9/2002, de 12 de Fevereiro. O Orçamento do Estado para 2020 foi aprovado pela Assembleia da República através da Lei n.º /2020,



de 22 de Abril (Lei orçamental). Dirigiu a reunião a chefe do departamento de contabilidade pública Julieta Jone, com o auxílio de seus colegas técnicos do mesmo departamento. Estiveram presentes todas delegações do Conselho de Representação do Estado da Cidade de Maputo.



Agência do Zambeze Entrega Equipamentos Agrários ao SCM

Por: Benjamim Portugal



A Agência do Zambeze entregou na última sexta-feira (31/07), na Cidade de Tete, equipamento agrícola ao Serviço Cívico de Moçambique.

A maquinaria é constituída por 3 tractores e igual número de charruas, grades e atrelados com o objetivo de dotar potenciais empreendedores, com conhecimentos e habilidades práticas para produzir em quantidade e com a qualidade de modo a contribuir para maior disponibilidade de produtos, reduzindo a importação de alimentos com potencial de serem produzidos localmente.

Falando na cerimônia de entrega da maquinaria agrícola, o Ministro da Defesa Nacional, Jaime Neto disse que o equipamento deve estimular as metas de produção bem como reduzir a pressão de recursos financeiros do sector da Defesa para alimentar o efectivo militar.

" Com o aumento da capacidade produtiva, seremos capazes de gerar a auto-suficiência alimentar no sector da Defesa, melhorando a dieta da tropa, mas também participando no incremento das metas nacionais na área de produção agrícola"- referiu o dirigente.



" É imperioso e urgente que, as Forças Armadas sejam auto-sustentáveis em alimentos e não dependam de fornecedores particulares para alimentar a tropa"- avançou o ministro da Defesa.

Já Roberto Albino assegurou ainda que a Agência do Zambeze poderá

apoiar (ao Serviço Cívico de Moçambique) na implantação de uma incubadora para treinamento de empreendedores de negócios e facilitar acesso a financiamentos.

"Iremos igualmente financiar iniciativas de enquadramento socioeconómica através da inserção de jovens" concluiu o Director-geral. Recorde-se que o acto da última sexta-feira, marca a primeira acção de materialização do memorando assinado entre a Agência do Zambeze e o Serviço Cívico de Moçambique, no dia 14 de julho de 2020.





Técnicos Capacitados em Integração das Variáveis Demográficas e Pobreza

Por: Znaide Bernardo

No âmbito do processo de concepção de políticas e estratégias públicas de desenvolvimento orientadas para o crescimento e desenvolvimento da economia nacional. A Direcção Nacional de Políticas Económicas de Desenvolvimento (DNPED) realizou entre os dias 11 a 12 do corrente mês, um seminário de capacitação e actualização sobre as dinâmicas de população e pobreza em Moçambique, tendo participado cerca de 40 planificadores dos dois órgãos existentes





UMA RESENHA SOBRE A BUROCRACIA INSTITUCIONAL AO NIVEL DO MEF

Por Nerenno Jussar

Caros leitores e colegas,

É com muito agrado que me dirijo a vós meus distintos companheiros de jornada, para juntos reflectirmos sobre a forma como a burocracia institucional é concebida no nosso quotidiano, na esperança de que a nossa meditação nos torne família do Ministério da Economia e Finanças (MEF), melhores Embaixadores da estabilidade económica que o País tanto almeja. Afinal de contas, ser funcionário público no geral, e do “MEF” em particular, exige acima de tudo uma certa responsabilidade, implica igualmente, actuar permanentemente na perspectiva de representar os interesses de todos os cidadãos.

A nossa proposta de reflexão é motivada pela forma como concebemos e abordamos o conceito de burocracia no nosso dia-a-dia. Assim, importa referir que a burocracia, nos dias de hoje, é, geralmente, percebida como um processo organizacional pelo qual os papéis e/ou regulamentos se multiplicam sobre as secretárias, influenciando negativamente na eficácia

e eficiência dos resultados esperados. Por outras palavras, este conjunto de papéis a que refirimo-nos, constituem documentos “amontoados” por cima das “nossas” mesas e que propiciam o desaparecimento “milagroso” dos expedientes provenientes de outras entidades individuais ou colectivas.

Esta percepção da burocracia faz com que se torne sinónimo de defeitos do sistema e não elemento para descrever o sistema. Ou melhor, muitos empregam o termo burocracia para manifestar o seu descontentamento contra demoras ou julgamentos individuais sobre o desempenho da máquina institucional.

Caro leitor, importa referir que a BUROCRACIA é descrita por estudiosos como uma instituição que fornece a capacidade e a experiência necessária para a realização de tarefas sociais, pois, o funcionário é exposto aos processos, e se acostuma a uma completa estabilidade e repetição daquilo que faz no seu quotidiano, conferindo-lhe uma segurança plena a respeito do seu futuro, que no nosso entender é uma autêntica força e resistência à mudanças.

Dito isto, não podemos viver amarrados a uma capacidade imaginária limitada, é preciso que sejamos funcionários de “virtus”, funcionários capazes de inovar, improvisar e fazer a diferença. A segurança de um funcionário burocrata não pode estar aliada à remuneração mensal, mas sim, deve estar assente numa mente aberta e propensa a aceitar críticas e desafios.

Ser funcionário burocrata é estar ciente que a rígida autoridade hierárquica, se enfatiza nos cargos confiados e não nas pessoas, pois, estas rotinas e procedimentos supramencionados não devem ser entendidos de forma absoluta, se não, passaremos a trabalhar em função do regulamento do que em função dos objectivos organizacionais.

Neste novo quinquénio, o convite que fazemos a todos os colegas desta longa jornada laboral, é no sentido de termos uma visão profissional cada vez mais participativa, acompanhando a evolução contemporânea da Gestão de Finanças Públicas (no nosso caso em concreto), emigrando para uma abordagem de governança onde “nós” funcionários, não devemos ser vistos de forma isolada da sociedade civil, mas sim, agindo de forma conjunta com os demais entes sociais, com o desiderato de alcançar soluções para os problemas comuns, e quiçá, na formulação de políticas públicas que permitam responder de forma equilibrada aos desafios do Estado moçambicano.

Por fim, vale pensar que, a burocracia, detém um papel crucial no contexto da governação democrática de hoje, pois, para além de conferir maior segurança profissional, ela tem mérito na sua eficiência técnica devido à ênfase que dá à precisão, rapidez, controle técnico, continuidade, descrição, desde que esteja concebida para eliminar por completo as relações do tipo pessoal e emocionais (corrupção), tal como nos referimos acima, nas disfunções da burocracia.



Açussena Nhauche

Grito!

COVID -19

A quem tivemos a tristeza de conhececr
A quem tivemos a dor de abraçar sem braços
Tu, coviD- 19
Mesmo te suplicando, temes em atormentar-nos!

II

Porquê?
Porquê nos mergulhas em teu antro de tristura e agonia?
Tristura que tu nos fazes
Tristura que o mundo nos faz
Tristura que fazemos ao mundo

III

De onde vieste e para onde nos arrastas , oh COVID- 19 ?
Porquê essa máscara que te esconde o rosto?
Quem és tu, COVID -19?
Porquê essa guerra sem trégua?

IV

Hoje tudo perdeu sentido!
O mundo mergulhado numa tristura,
Lágrimas escorrendo de rostos, como rios procurando a foz!
Sem ninguém para abraçar ninguém.... Infinita solidão!

V

Crianças atónitas ... sem quem lhes possa fazer saber, o saber
Cientistas fatigados e agastados!
Profissionais de saúde contaminados e morrendo
Quem te fará frente ? O mundo aterrorrizado!

VI

Mostre- nos teu rosto
Combatamos um combate justo,
Nossas mãos já calejadas, sabão, álcool gel, lixívia...!
Nossos fígados, tostados com limão, açafão , alhos e sei mais quê...
Basta COVID- 19! Misericórdia!



A goiaba e o chá da folha de goiaba podem ajudar a controlar os níveis de açúcar no sangue

Algumas evidências sugerem que a goiaba pode melhorar o controle do açúcar no sangue. Vários estudos realizados em animais constataram que o extrato da folha de goiaba melhorou os níveis de açúcar no sangue a longo prazo e a resistência à insulina. Alguns estudos envolvendo seres humanos também mostraram resultados promissores. Um estudo realizado com 19 pessoas concluiu que tomar o chá de folha de goiaba reduz os níveis de açúcar no sangue após uma refeição. Os efeitos duraram até duas horas. Outro estudo realizado com 20 pessoas com diabetes tipo 2 mostrou que tomar chá de folha de goiaba reduziu os níveis de açúcar no sangue após uma refeição em mais de 10%.

Alguns benefícios do chá da folha de goiaba

Faz bem para o coração: Pesquisadores acreditam que a quantidade de antioxidantes e vitaminas presentes nas folhas de goiaba, que protegem o organismo dos radicais livres. As quantidades de potássio e de fibras da goiaba também contribuem para a saúde do coração. Além disso, o extrato das folhas de goiaba tem sido associado à diminuição da pressão arterial, do colesterol LDL "ruim" e ao aumento do colesterol HDL "bom". Como a pressão alta e os níveis elevados de colesterol LDL estão associados a riscos mais elevados de doenças cardíacas e derrames, consumir o extrato da folha de goiaba pode ser benéfico. A fruta também é benéfica para o coração. Um estudo de 12 semanas em 120 pessoas descobriu que comer goiaba madura antes das refeições causou uma diminuição geral da pressão arterial em 8-9 pontos, uma redução no colesterol total em 9,9% e um aumento no "bom" colesterol HDL em 8%.

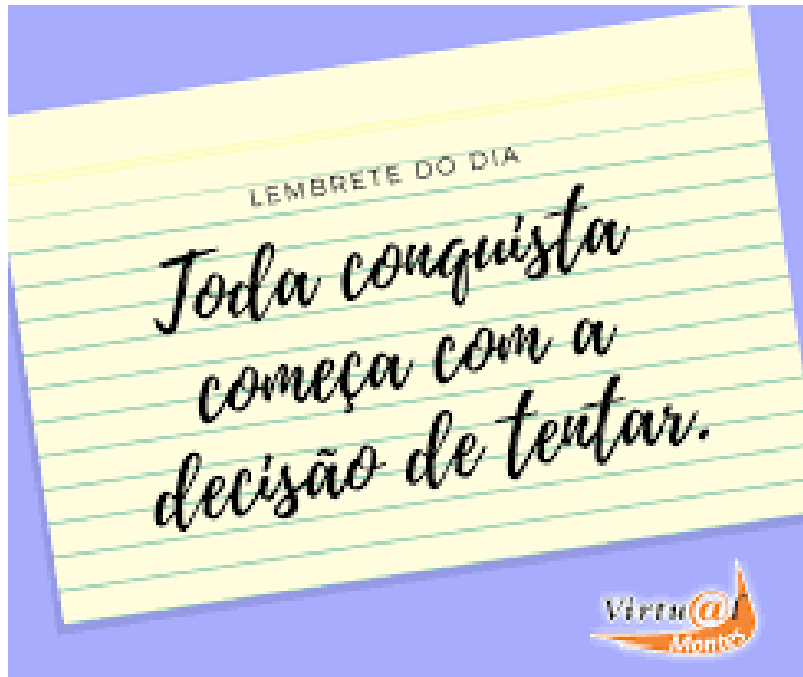
Faz bem para o intestino: As goiabas são alimentos ricos em fibras. Uma goiaba fornece 12% da ingestão diária recomendada (IDR) de fibras, o que pode melhorar os movimentos intestinais e prevenir a constipação. Além disso, extrato de folha de goiaba ajuda a reduzir a intensidade e duração da diarreia (confira aqui estudos a respeito: 14, 15, 16). Seus efeitos contra micro-organismos nocivos podem estar relacionados à sua propriedade de combater a diarreia.

Ajuda a emagrecer: Além de conter 12% da IDR de fibras, uma goiaba possui apenas 37 calorias e é repleta de vitaminas e minerais - características que a tornam uma excelente substituta de lanches que não trazem saciedade, são calóricos e pobres em minerais e vitaminas.

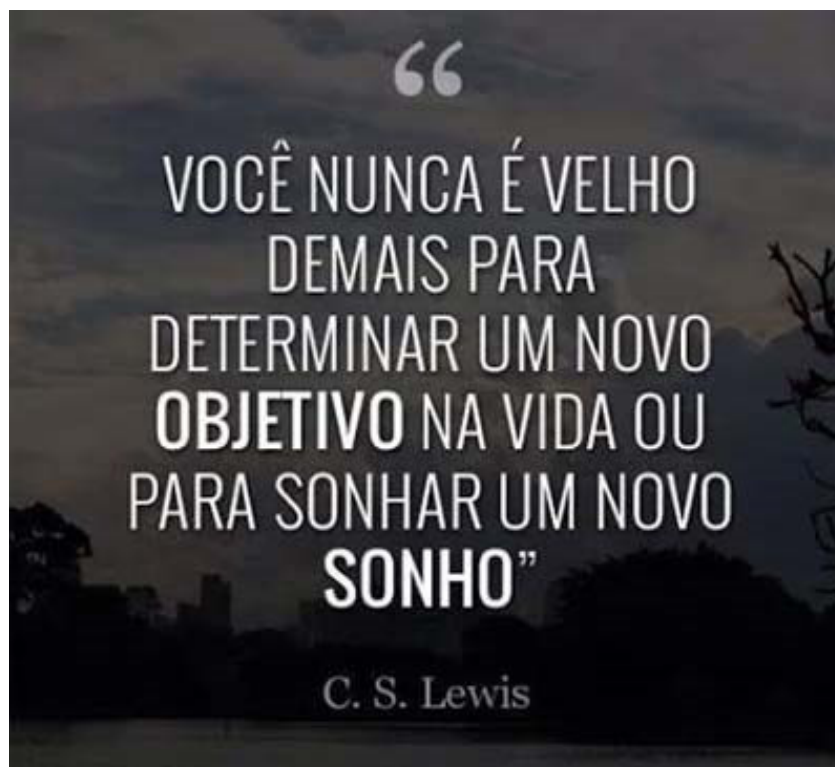
Previne o cancro: Estudos em tubo de ensaio e em animais mostraram que o extrato de goiaba pode prevenir e até impedir o crescimento de células cancerígenas. Isto é provavelmente devido aos altos níveis de poderosos antioxidantes que impedem os radicais livres de danificar as células, uma das principais causas de cancro. Um estudo em tubo de ensaio descobriu que o óleo de folha de goiaba foi quatro vezes mais eficaz em parar o crescimento de células cancerosas do que drogas contra o cancro. Embora os resultados dos experimentos com tubos de ensaio sejam promissores, isso não significa que o extrato de folha de goiaba ajude a tratar o cancro em pessoas. São necessários mais estudos para comprovar se esses efeitos podem ser observados em humanos.

Tem mais vitamina C que a laranja: Baixos níveis de vitamina C estão ligados a um aumento do risco de infecções e doenças. A goiaba é uma excelente fonte de vitamina C. Apenas uma goiaba fornece o dobro da IDR de vitamina C - uma quantidade duas vezes maior à encontrada em uma laranja..

FRASE DO MÊS



PENSAMENTOS DO MÊS



Boletim Informativo

MINISTÉRIO DA ECONOMIA E FINANÇAS

Informação ao Serviço das Finanças Públicas

Ficha Técnica

Gabinete de Comunicação e Imagem

DISP. REGº/GABINFO-DEC/2009

Director: Alfredo Mutombene

Coordenador: Gabinete de Comunicação e Imagem

Edição e Desenho Gráfico: Lucrécia Nhabomba e Tomás Mucache

Redacção: António Nhabanga, Lucrécia Nhabomba

Revisão: Carlos Macuacua

Colaboradores: Domingos Chapungo (ISSM), Francisco Chang (C. Maputo), Jeórgia Xlhone (Província de Maputo) Euclides Matavata e Janeth Laice (CEDSIF), Natércia Manhenje (AT), Paula Bila (BVM), Benjamim Portugal (AdZ) e Mateus Matine (MARP), Ussene Bay (Gaza), Rogério Pessane (Inhambane), Edgar Nhanale (Sofala), Bento Lulu (Manica) Beneddito Sabonete (Nampula), Augusto Salvador e Aristides Mendonça (Cabo-Delgado), Zainuro Mussa (Zambezia), Znaide Bernardo (Tete)

Endereço: Av. 10 de Novembro, Caixa Postal, 272 Telefone nº (21) 327494 Fax nº (21) 315067



Ministério da Economia e Finanças

