

# Jornal da Comunidade



UNIVERSIDADE  
EDUARDO  
MONDLANE

<https://www.uem.mz>

[facebook.com/uemmoc](https://facebook.com/uemmoc)

[twitter.com/uemmoz](https://twitter.com/uemmoz)

[youtube.com/uemmoz](https://youtube.com/uemmoz)

Edição: 291 | Sexta-feira, 01 de Dezembro de 2023 | Periodicidade: Semanal



## CELEBRAÇÃO DOS 60 ANOS DA FACULDADE DE MEDICINA

# Formados cerca de 2300 médicos e 1200 artigos científicos publicados

A Faculdade de Medicina da UEM, nos últimos 60 anos, formou cerca de 2300 médicos, que se encontram a trabalhar um pouco pelo país, e já produziu mais de 1200 artigos científicos indexados na plataforma *Pubmed* e outras incontáveis

publicações, incluindo manuais, currículos, planos, estratégias e livros sobre a área da saúde. Inclui ainda a formação de 500 Mestres e 1 Doutor.

Estes dados foram dados a conhecer Segunda-feira (27/11), em Maputo, durante

a cerimónia de celebração dos 60 anos de criação daquela unidade da UEM, que teve lugar na Fortaleza de Maputo.

O Vice-Ministro da Saúde, Prof. Doutor Ilesh Jani, que dirigiu a cerimónia, apontou alguns desafios que a formação médica

### AINDA NESTA EDIÇÃO:

## Académicos debatem o Ensino à Distância nos Países de Língua Portuguesa

A Universidade Eduardo Mondlane acolheu, nos dias 29 e 30 de Novembro, o V Encontro Internacional da Associação de Educação à Distância dos Países de Língua Portuguesa.

### Produtos e Brindes da Marca UEM

Contacte:  
(+258) 87 345 6444  
(+258) 86 812 8858  
[cecoma@uem.ac.mz](mailto:cecoma@uem.ac.mz)



em Moçambique deverá ter em conta, nomeadamente a crescente digitalização incluindo os serviços de saúde, as mudanças climáticas, o rápido crescimento urbano e rápida expansão sanitária, com os quais a Faculdade de Medicina deverá estar preparada para enfrentar.

Segundo o Vice-Ministro, esta celebração honra a todos aqueles que idealizaram e fizeram crescer a Faculdade de Medicina, porque, há mais de 60 anos, formar médicos em Moçambique era apenas um sonho.

Referiu que os progressos assinalados na área da saúde, em Moçambique, devem-se ao contributo da Faculdade de Medicina que não deve ser vista apenas pelo número de médicos que formou, mas pela sua contribuição nas áreas de investigação, formação da pós-graduação, na área de extensão e na influência que teve na formulação de políticas do governo no sector da saúde. “Queremos continuar a contar com a nossa Faculdade de Medicina para os desafios do futuro no nosso sistema de saúde”, disse.

Na ocasião, Reitor Prof. Doutor Manuel Guilherme Júnior, disse que foram 6 décadas de compromisso com a excelência académica, pesquisa de ponta e



Prof. Doutor Ilesh Jani

formação de profissionais de saúde altamente qualificados.

Guilherme Júnior reconheceu a contribuição da Faculdade de Medicina para o posicionamento da UEM nos classificadores das instituições de ensino superior e nas publicações indexadas fruto do esforço dos docentes, pesquisadores e estudantes, através da internacionalização, projectos de investigação científica, publicações de artigos científicos, incluindo manuais, currículos, planos e livros.

Todavia, advertiu que as transformações recentes no país e no mundo obrigam a instituição a pensar sobre a modernização



Prof. Doutor Manuel Guilherme Júnior

e sustentabilidade, sobretudo de um curso como a Medicina, que é extremamente caro e requer actualização constante, havendo, por isso, a necessidade de inovação nos modelos de gestão.

O Reitor agradeceu aos parceiros da Faculdade, com destaque para o Ministério da Saúde e o Hospital Central de Maputo e todas unidades onde os estudantes fazem estágios. “Juntos construímos uma história notável, pautada pela incessante busca pela verdade científica, empatia pelo próximo e compromisso com a melhoria contínua da saúde global, apesar dos inúmeros desafios”, disse.

O Director daquela Faculdade, Professor Doutor Jahit Sacarlal, garantiu que, actualmente, a unidade dispõe de equipamentos essenciais para fazer pesquisa, incluindo para fazer ensaios clínicos com seres humanos.

A FAMED tem 161 docentes, dos quais 56 a tempo inteiro, 105 a tempo parcial, 5 Professores Catedráticos, 12 investigadores e 90 membros do Corpo Técnico e Administrativo.

A Faculdade de Medicina foi instalada em 1962, junto ao Hospital Miguel Bombarda e iniciou as suas actividades, em 1963, com 280 estudantes.



## Ministro da Ciência e Tecnologia apela aos Centros de Excelência a desenvolverem pesquisa aplicada para solucionar problemas emergentes em África

O Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, Prof. Doutor Daniel Nivagara, apelou aos dois Centros de Excelência, localizados na UEM, a adoptarem uma perspectiva de interdisciplinaridade e aproveitarem as sinergias para criação de programas de formação holísticos e o desenvolvimento de programas de pesquisa aplicada virada para solução de problemas ambientais emergentes.

Por outro lado, espera que os Centros se associem aos esforços globais relacionados com a inevitável transição energética dos combustíveis de origem fóssil para as ener-

gias renováveis e promovam a resiliência climática essencial para o desenvolvimento de sistemas agroalimentares e de nutrição, em Moçambique e na região.

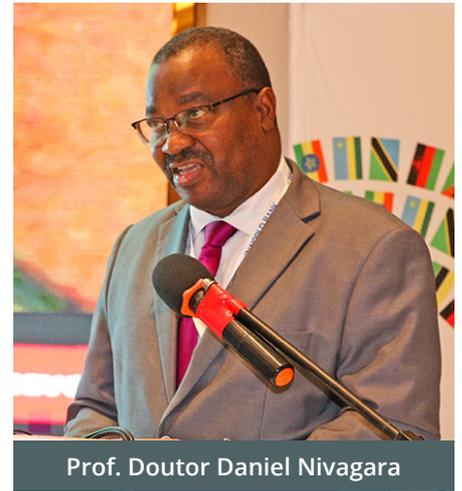
O Ministro que falava na abertura do 16º Encontro Internacional de Aconselhamento Técnico dos Centros de Excelência de Ensino Superior de África e do 22º En-

contro do Comité Directivo Regional, disse que o país dispõe de enormes recursos naturais, entre os quais, uma das maiores reservas de gás natural, pelo que, a sua exploração de forma sustentável, pode avançar à um novo patamar de desenvolvimento, contribuindo, de forma decisiva, para a erradicação da pobreza, do desemprego e de outros problemas, com os quais o país se debate e, para o efeito, se torna importante que se aposte na formação de jovens talentosos, para que possam participar, activamente, na criação de uma cadeia que agrega valor a este importante recurso energético.

Foi pensando nisso que, segundo o Ministro, o Governo decidiu aceitar e implementar, em 2016, o Centro de Excelência em

Estudos de Engenharia de Petróleo e Gás, cuja missão é apoiar os esforços do país e da região na formação pós-graduada de jovens, como forma de garantir a sua participação activa nos interesses nacionais e regionais na área de petróleo e gás.

“E a criação recente de um segundo Centro, em 2023, na área de Sistemas Agroalimentares e de Nutrição, reflecte a necessidade de o nosso País e a região capacitarem, de forma holística, os recursos humanos de nível superior capazes de participar de forma criativa e inovadora nos processos de inovação da terra e dos recursos hídricos para uma prática racional e sustentável, capaz de garantir a segurança alimentar e nutricional, a erradicação da fome e o bem-estar das nossas populações”, disse.



Prof. Doutor Daniel Nivagara

Por sua vez, a representante do Banco Mundial, Dra. Ana Meneses, explicou que o projecto Centros de Excelência pretende levar os especialistas e profissionais a um nível mais alto, mostrando progressos e resultados, formando redes de excelência. “Queremos ver a excelência reflectida nas parcerias que são estabelecidas entre as diferentes instituições, primeiro das mesmas áreas e depois de áreas afins”, frisou.

O encontro que decorreu de 27 de Novembro a 1 de Dezembro junta, em Maputo, 24 Centros de Excelência de África financiados pelo Banco Mundial que trabalham nas áreas da Saúde, Educação, Tecnologias de Informação e Comunicação, Agricultura, e a área que integra as Ciências, Tecnologias, Engenharias e Matemáticas. Durante o encontro, os Centros de Excelência apresentaram o estágio de realizações.



## Académicos debatem o Ensino à Distância nos Países de Língua Portuguesa

A Universidade Eduardo Mondlane acolheu, nos dias 29 e 30 de Novembro, o V Encontro Internacional da Associação de Educação à Distância dos Países de Língua Portuguesa. O evento reuniu académicos que partilharam conhecimentos e experiências sobre melhores práticas do Ensino à Distância, numa iniciativa que visa ampliar os esforços colaborativos para a oferta de educação a distância e formação de docentes com qualidade.



Decorrido sob lema “Inteligência artificial e educação à distância”, o Encontro serviu igualmente para a promoção da educação, no domínio da cultura, da ciência e tecnologia nos países membros desta organização.

Na ocasião, o Reitor da UEM, Prof. Doutor Manuel Guilherme Júnior, disse que, desde a criação da Educação à Distância em Moçambique, em 1977, o Governo tomou algumas decisões estruturantes, destaque para a criação do Instituto Nacional do Desenvolvimento da Educação e a aprovação da Política e Estratégia de Educação à Distância.

“Estes são apenas alguns exemplos do comprometimento do Governo de Moçambique com a massificação do ensino através do ensino à distância, que foram sendo complementadas pela formação de profissionais nos níveis da licenciatura e da pós-graduação em ensino a distância, através de várias iniciativas e mecanismos diversificados, a destacar a troca de experiências com os países da SADC”.

Afirmou que, na UEM, a educação à distância iniciou em 2002, ano em que foi criado o Centro de Ensino à Distância, transformando, deste modo, a universidade numa instituição “dual mode” com o objectivo de expandir o acesso à educação superior em Moçambique, minimizar as assimetrias regionais e dar oportunidade a todos os moçambicanos que, por várias razões, não podem sair dos seus locais de residência e de trabalho para frequentarem um curso de nível superior.

“O crescimento, traz consigo enormes desafios, que a Estratégia de Educação à Distância apresenta como, a garantia de qualidade dos cursos e programas de EAD, harmonização dos procedimentos de acreditação da EAD entre as entidades reguladoras de educação, acesso a recursos electrónicos de aprendizagem para os



Prof. Doutora Carla de Oliveira

estudantes e gestores, disponibilização de recursos financeiros para a implementação da modalidade, entre outros”, destacou.

Por sua vez, a Reitora da Universidade Aberta de Portugal, Prof. Doutora Carla de Oliveira, afirmou que este tipo de encontros deve servir de reflexão sobre as estratégias de actuação conducentes ao maior equilíbrio dos ecossistemas terrestres e dos contextos socioculturais das actividades humanas e quotidianas.

“Neste contexto, é urgente a colocação de redes de cooperação ao serviço da educação e da capacitação das populações, em particular dos PALOP, a nível das instituições



Dr. Marcos Chirinda

do ensino superior, de modo a potenciar o conhecimento científico sobre o mundo que nos rodeia e definir as melhores práticas a utilizar, com vista a valorização e defesa da liberdade, da estabilidade socioeconómica e cultural, individual e colectiva”, assegurou.

No mesmo contexto, o representante da UNESCO, Dr. Marcos Chirinda, afirmou que, para as Nações Unidas, o reforço das capacidades em matérias da educação à distância em África é aconselhável para a transformação dos conhecimentos em capacidades de resiliência e promover o desenvolvimento sustentável.

## NO ÂMBITO DA COMEMORAÇÃO DA SEMANA DE GÉNERO:

# CeCAGe promove debate sobre resultados de pesquisas sobre género

A Universidade Eduardo Mondlane, através do Centro de Coordenação dos Assuntos do Género (CeCAGe), comemora a Semana de Género, no período 27 de Novembro a 1 de Dezembro do ano em curso, como um espaço de divulgação e debate sobre resultados de pesquisas realizadas sobre temáticas de género.



A comemoração da Semana de Género na UEM integra-se na celebração dos 16 dias de Activismo a nível mundial, que vai de 25 de Novembro - Dia Internacional de Prevenção e Combate à Violência contra a Mulher à 10 de Dezembro, Dia Internacional dos Direitos Humanos.

Na ocasião, o Reitor da UEM, Prof. Doutor Manuel Guilherme Júnior, afirmou que a instituição assumiu o compromisso de promover a paridade de género e a igualdade de género nos órgãos colegiais e de direcção desta instituição de ensino.

“A UEM, há muito que está empenhada na identificação de estratégias que garantam a materialização do princípio constitucional da igualdade de género. Deste processo, emergem desafios que se resumem na

necessidade que cada uma e cada um dos gestores tem, em tudo fazer para que a UEM seja um verdadeiro agente de mudança, onde mulheres e homens desta grande família estejam engajados na luta pela igualdade de género, que se configura não apenas no reconhecimento social e jurídico da diferença entre sexo e género, como também na afirmação que esta distinção tem para a compreensão das dinâmicas sociais e culturais na sociedade”, disse.

A Directora do CeCAGe, Prof<sup>ª</sup>. Doutora Gracinda Mataveia, referiu que durante a Semana de Género vão decorrer várias atividades de promoção de igualdade de género a toda comunidade universitária.

“Este espaço constitui um momento de reflexão sobre os instrumentos normativos da UEM e de promoção da igualdade de género a nível nacional e internacional, relativamente ao seu conteúdo e implantação, com a participação de docentes, investigadores, corpo técnico administrativo e estudantes”, disse.



Na cerimónia, foi orientada uma capacitação sobre Inteligência Emocional no exercício da liderança, pelo Doutor Ivan Collinson, com o objectivo de dotar os gestores da UEM de ferramentas sobre a inteligência emocional no exercício da liderança. Com esta actividade pretende-se

contribuir para a melhoria da liderança e boa governação a todos os níveis de intervenção e na eficácia da aplicação dos estilos de liderança pelos gestores da UEM para o alcance dos resultados e objectivos institucionais.

## UEM e AICS realizam *workshop* sobre monitoria da qualidade de água

A Universidade Eduardo Mondlane, em parceria com a Agência Italiana de Cooperação e Desenvolvimento realizaram, nesta Terça-feira (28/11), um *Workshop* sobre monitoria da qualidade de água com o objectivo de dar a conhecer as capacidades e os serviços oferecidos pelas instituições que actuam no controlo e monitoria da qualidade da água, bem como partilhar o que esta instituição de ensino tem desenvolvido, através de suas unidades orgânicas.



Na ocasião, o Embaixador da Itália em Moçambique, Prof. Doutor Gianni Bordini, disse que o *Workshop* deve trazer contribuições e ferramentas para melhorar a monitoria da água, principalmente porque a falta de água potável é um entrave para o desenvolvimento dos países.

“É extremamente importante porque a água contaminada com microbactérias é a causa de muita doença e a água limpa é indispensável para a vida e para o bem-estar das pessoas. Então, é necessário que a

academia, junto com o Governo, lute para implementar as ferramentas de monitoria da qualidade da água, para garantir o bem-estar do povo e, em particular, das crianças que são mais afectadas pelo problema” referiu.

Reiterou ainda, o compromisso da Embaixada em continuar a trabalhar em prol da melhoria da qualidade da água e garantir a todos o acesso abundante a água limpa, em colaboração com a Universidade e outros parceiros de cooperação.

Por sua vez, o Reitor da UEM, Prof. Doutor Manuel Guilherme Júnior, afirmou que o evento visa facilitar a cooperação entre instituições na transferência de competências em diversas áreas de conhecimento para uma melhor gestão e exploração de serviços públicos de abastecimento de água através da monitoria da qualidade da água.

“Dada a importância e a necessidade de reduzir as incidências de doenças causadas pelo consumo de água contaminada, a UEM pretende contribuir com conhecimento, capacidade técnica e científica para auxiliar o Governo na tomada de decisões baseadas em evidências científicas. A UEM tem desenvolvido pesquisas interdisciplinares focadas na avaliação da qualidade de água contribuindo desta forma para a criação de um impacto positivo na saúde dos usuários da água em pequenas e grandes cidades do país”, disse.

Acrescentou, ainda, que o acesso a água potável segura e ao saneamento básico é a chave para o desenvolvimento humano, e continua a ser um dos principais desafios em África.

O *workshop* contou com a presença de representantes de diversas instituições governamentais e privadas ligadas ao controlo e monitoria da qualidade da água, docentes e investigadores, organizações não governamentais, entre outros.



A Universidade Eduardo Mondlane através das suas unidades orgânicas, nomeadamente: Faculdade de Medicina, Faculdade de Engenharia, Faculdade de Ciências e Faculdade de Veterinária, e o Centro de Biotecnologia em coordenação com outras instituições de pesquisa internacionais como a Técnico Lisboa, Universidade de Lisboa, em Portugal e o Centro de Tecnologia em Água em Karlsruhe na Alemanha estão a fazer investigação e consciencialização de pessoas sobre o uso racional dos antimicrobianos no país.

**Caro cidadão, sabia que o tratamento de muitas doenças infecciosas comuns, diarreia, infecção urinária, malária, tuberculose, HIV/SIDA, está a tornar-se difícil em Moçambique e em todo mundo nos últimos anos? Sabe qual é a principal causa da dificuldade no tratamento dessas doenças comuns?**

R: A dificuldade no tratamento dessas doenças comuns é devida ao aumento da resistência aos medicamentos denominados antimicrobianos ou simplesmente antibióticos e a comunidade tem contribuído para a acelerar o aparecimento da resistência aos antimicrobianos.

#### O que são antimicrobianos?

R: Os antimicrobianos são medicamentos usados para combater doenças causadas por diversos microorganismos, como bactérias, fungo, parasitas e vírus (Figura 1).

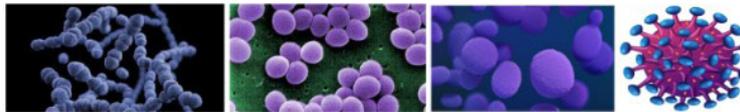


Figura 1. Diferentes microorganismos que causam doenças em humanos.

#### Conhece alguns exemplos de antimicrobianos?

R: Alguns exemplos de antimicrobianos: penicilina, amoxicilina, cotrimoxazol, ceftriaxona, metronidazol, clotrimazol (Figura 2).



Figura 2. Exemplos de antibióticos para o tratamento de infecções.

#### Sabe quais são as consequências da resistência aos antimicrobianos para a saúde das pessoas?

R: Dificuldade de tratamento de doenças infecciosas comuns que antigamente era fáceis de tratar, prolongamento de internamento no hospital, aumento do custo de tratamento, aumento das doenças e risco de morte, principalmente de doentes graves.

#### Quais são as causas que levam os bichinhos ou microorganismos a resistirem aos medicamentos ou antimicrobianos?

R: Automedicação das pessoas, falta de cumprimento da dosagem ou toma de antimicrobianos, compra de antimicrobianos no mercado informal, falta do cumprimento das medidas de controlo das infecções como higiene e lavagem correcta das mãos, uso descontrolado de antimicrobianos na agricultura e pecuária (uso sem necessidade e conhecimento), e fecalismo ao céu aberto entre outras formas que ajudam a espalhar os bichinhos ou microorganismos resistentes.

#### O que deve fazer para contribuir para o combate à resistência aos medicamentos antimicrobianos?

R: Evitar comprar antimicrobianos sem prescrição médica, não comprar antimicrobianos no mercado informal, cumprir com a dosagem ou toma de antimicrobianos, evitar deitar antimicrobianos em lugares impróprios, praticar correctamente as regras de higiene para evitar a disseminação dos bichinhos ou microorganismos resistentes, procurar aconselhamento de um profissional ou veterinário para usar antimicrobianos, na pecuária e agricultura, e incentivar as pessoas na sua comunidade a usarem correctamente os antimicrobianos.

*Exemplo: Nunca interromper a toma de antimicrobianos quando sentir-se melhor e conservá-los na geleira para usar na próxima crise ou doença.*

#### Sabe o que diz a Legislação Moçambicana sobre uso de antimicrobianos?

R: É proibido comprar antimicrobianos sem prescrição médica ou no mercado informal.

*Compre sempre os antimicrobianos na farmácia e com prescrição médica.*

**Agradecemos a mudança de comportamento sobre o uso de antimicrobianos, ajude-nos a combater este problema de saúde pública. A luta contra a resistência aos antimicrobianos é de todos!**



Financiado pela SIDA e conta com o apoio do Centro Africano de Pesquisa em População e Saúde "African Population and Health Research Center" (APHRC) do Kenya com experiência na gestão de projectos de pesquisa em resistência a antibióticos.

## NA ÁREA DE ENSINO À DISTÂNCIA:

# UEM coopera com Universidade Agostinho Neto

A Universidade Eduardo Mondlane (UEM) assinou, esta Quarta-feira, um Memorando de Entendimento com a Universidade Agostinho Neto (UAN), visando reforçar a implementação de cursos, acções de formação e investigação na área de Ensino à Distância.

O acordo, rubricado pelos Reitores da UEM e da UAN, Prof. Doutor Manuel Guilherme Júnior e Prof. Doutor Pedro Magalhães, respectivamente, visa igualmente promover um intercâmbio de recursos humanos e tecnológicos, induzir estudantes em métodos de estudo no Ensino à Distância bem como desenvolver e divulgar projectos de pesquisa em várias áreas de formação.

Na ocasião, o dirigente da Universidade Eduardo Mondlane afirmou que as duas instituições, criadas na mesma data e em contextos similares, são irmãs e que, por isso, deviam ter iniciado a cooperação há bastante tempo.

“Há um outro factor adicional, o facto de que na região da SADC a UEM e UAN pertencem a dois países falantes da língua portuguesa e sentimos que a nível da região precisamos de reforçar a cooperação entre universidades falantes desta língua, para criar uma plataforma que nos possibilita maior participação nas redes onde



os francófonos e anglófonos têm estado mais envolvidos”.

Explicou que, na maior parte dos fóruns liderados por francófonos e anglófonos, há muita ausência de universidades falantes do português, nomeadamente instituições de ensino superior angolanas, cabo-verdianas, guineenses, entre outras.

Por sua vez, o Reitor da UAN assegurou que o acordo é de extrema importância para os angolanos e, por isso, espera que haja mais parcerias com a UEM para eliminar a barreira geográfica entre os dois oceanos, o Índico e Atlântico, permitindo que jovens encontrem oportunidades de se formarem nos dois países.

## UEM e a ENH cooperam na promoção da capacitação institucional e promoção de estágios

A Universidade Eduardo Mondlane e a Empresa Nacional de Hidrocarbonetos (ENH) assinaram, nesta Quinta-feira (30/11), um Memorando de Entendimento que vai reger os termos e condições de cooperação no domínio da capacitação institucional e promoção de estágios.

Na ocasião, o Reitor da UEM, Prof. Doutor Manuel Guilherme Júnior, disse que a colaboração entre as duas instituições é uma mais valia para o desenvolvimento do país, bem como para responder aos desafios que a instituição que dirige enfrenta.

“A nossa visão com o Memorando é poder fazer parte do processo e solução dos desafios que o país enfrenta através do oferecimento das capacidades técnicas instaladas. A UEM está habituada a um conjunto de procedimentos de qualidade para introduzir qualquer curso que seja, e no caso da Licenciatura em Engenharia de Hidrocarbonetos, a ser introduzido em 2026, precisamos de estar com melhores parceiros

possíveis”, afirmou.

Por sua vez, o Presidente do Conselho de Administração da Empresa Nacional de Hidrocarbonetos, Estêvão Tomás Rafael Pale, disse estar disposto a trabalhar em conjunto para incrementar a sua capacidade institucional e dessa forma fortalecer a sua participação no desenvolvimento social e económico de Moçambique.

“A ENH está no terreno, está a trabalhar com

vários projectos e participa em toda a cadeia de valor de petróleo e gás. E a Universidade Eduardo Mondlane produz pessoal qualificado e técnicos superiores e a ideia é partilharmos o conhecimento, informação e troca de experiência na perspectiva de desenvolvermos, cada vez mais, o nosso capital humano, para que possa ser integrado nos projectos de petróleo e gás que estão a decorrer nas bacias de Moçambique”, disse.



### FICHA TÉCNICA

Director: Mário Fonseca  
 Editor: Cezinando Gabriel  
 Redação: Carlos Macuacua e Deuladeu Domingos  
 Revisão Linguística: Prof. Doutor Eliseu Mabasso  
 Layout: Nelton Gemo  
 Fotografia: Alberto Tomás e Boaventura Mandlate

Contacto:  
 Centro de Comunicação e Marketing da UEM (CECOMA)  
 Campus Universitário Principal  
 Av. Julius Nyerere, nr. 3453, Maputo  
 +258 (21) 430239 | cecoma@uem.ac.mz  
 www.jornal.uem.mz



UNIVERSIDADE  
EDUARDO  
MONDLANE

**CAMPUS  
LIMPO!**

## UEM é mais ambiente

Limpeza dos espaços e recolha selectiva de resíduos sólidos, distribuição de caixotes de lixo em locais estratégicos do Campus Principal e actividades artísticas.

**02** | Dezembro  
**2023**

**07:00 Horas**

*Participe!*

Concentração no pátio do edifício da Reitoria no Campus Principal

PARCEIROS:



BDQ HOLDINGS



SAIBA MAIS:

[www.uem.mz](http://www.uem.mz)

[f @uemmoc](https://www.facebook.com/uemmoc)

[t @uemmoz](https://twitter.com/uemmoz)

[y @uemmoz](https://www.youtube.com/uemmoz)