



# FANICOL

Região Kameleji

## JINGONGO

*Um Aniversário de Mudança Positiva  
(1984-2025)*



**Imagem:** Mãe bantu com filhos gémeos  
Fonte: Cultura Bantu Afro Brasileira (2013)

**ARTIGO DA REVISTA ANTENA FAMILIAR**

**Autor:** António Lopes Nicolau  
**Email:** [alonicolau@yahoo.com.br](mailto:alonicolau@yahoo.com.br)

Maio 2025  
(25/05/25)  
(Artigo n° 003/2025)

**Luanda – Angola**



## ÍNDICE

NOTA PRÉVIA.....	4
I. Introdução .....	4
1.1 Contextualização: <i>Significado de Jingongo</i> .....	4
1.2 Objectivos e Justificativa da Reflexão sobre a Mudança Positiva.....	4
II. Travessia dos “_enta”: <i>Reflexões sobre a Maturidade</i> .....	5
2.1 Simbolismo dos Quarenta Anos: <i>Tradição e Modernidade</i> .....	5
2.2 Chegada ao Novo Ciclo: <i>Expectativas e Desafios para 2025</i> .....	5
III. Gémeos: <i>Individualidade e Caminho Partilhado</i> .....	6
3.1 Processo de Individualização em Gémeos: <i>Entre o Eu e o Outro</i> .....	6
3.2 Relações Fraternas, Paternas e a Busca pela Singularidade .....	6
3.3 Papel da Família e das Experiências Compartilhadas .....	6
IV. Mudança Positiva: <i>Valores, Escolhas e Transformação</i> .....	7
4.1 Mudança Positiva: <i>Conceitos e Práticas</i> .....	7
4.2 Eventos de Vida e a Reconfiguração dos Valores .....	7
4.3 Sabedoria, Responsabilidade e Autotranscendência na Vida Adulta .....	7
V. Marcos de Transição: <i>Da Juventude à Idade Adulta</i> .....	8
5.1 Transições e Ritos de Passagem: <i>Teorias e Vivências</i> .....	8
5.2 Peso das Decisões e a Construção da Identidade Adulta.....	8
5.3 Importância dos Marcos Familiares e Sociais .....	9
VI. Desafios e Armadilhas: <i>O Chamado ao “Precipício”</i> .....	9
6.1 Influências Externas e Internas: <i>Como Evitar Desvios de Caminho</i> .....	9
6.2 Sabedoria de Recusar Convites à Autossabotagem .....	10
6.3 Papel das “Almas Gémeas” e a Busca por Relações Saudáveis .....	10
VII. Celebração e Renovação: <i>O Aniversário como Marco de Mudança</i> .....	10
7.1 Valor da Celebração na Consolidação de Mudanças.....	10
7.2 Rituais, Reflexão e Planeamento para o Futuro.....	11
7.3 Jingongo: <i>Entre a Tradição e a Reinvenção</i> .....	11
VIII. Diálogo com Artigos Relacionados .....	11
8.1 “Confissão Maquiavélica” .....	11
8.2 “Hoje Prego ao Vento, Amanhã Pedirão ao Vento que Pregue para Vocês” .....	12
8.3 “Não me Preocupa o que Há, Mas o que Há-de Ficar” .....	12
8.4 Síntese dos Aprendizados e Pontes com o Tema Central.....	12

IX. Conclusão.....	13
9.1 Recapitulação dos Pontos-Chave.....	13
9.2 Perspectivas para o Futuro dos <i>Jingongo</i> .....	13
9.3 Mensagem Final: <i>Caminhos para uma Vida Plena e Positiva</i> .....	13
X. Referências Bibliográficas.....	13
XI. Anexos .....	16
11.1 Fragmentos e Reflexões Familiares .....	16
11.2 Progenitores: <i>Convite de Enlace Matrimonial</i> .....	17

## NOTA PRÉVIA

No ano transacto, ao cruzarem o limiar dos “\_enta” - os **quarenta** anos – os *Jingongo* (gémeos, em *kimbundu*) deram início a uma nova etapa, marcada por uma maturidade que se deseja responsável e consciente. Esta viagem, que começou com a entrada na quarta década de vida, não é apenas uma contagem de anos, mas uma travessia simbólica: cada aniversário agora é vivido com a intensidade de quem compreende a velocidade do tempo e a inevitabilidade das mudanças. Aproxima-se mais um ciclo, com “escala” marcada para **30 de Maio de 2025**, data que se impõe como um novο ponto de reflexão e celebração.

Neste percurso, destaca-se um conselho essencial: *se, individualmente, alguma “alma gémea” - seja pessoa, ideia ou tentação - tentar conduzir-te ao “precipício” das escolhas precipitadas ou dos desvios autodestrutivos, recusa-te veementemente*. O caminho que se desenha à frente é de sabedoria e de “coisas boas”, fruto de experiências acumuladas, aprendizados partilhados e da consciência de que a maturidade traz consigo não só responsabilidades, mas também oportunidades de renovação e crescimento. Esta nota prévia serve, assim, como um **convite** à reflexão sobre o valor do tempo, da prudência e da esperança num futuro construído com lucidez e propósito.

## I. INTRODUÇÃO

### 1.1 Contextualização: *Significado de Jingongo*

*Jingongo*, palavra que evoca a irmandade dos gémeos, carrega consigo um simbolismo profundo em diversas culturas africanas e afrodescendentes. Mais do que uma mera coincidência biológica, ser gémeo é partilhar uma existência desde o primeiro instante, é viver a dualidade do eu e do outro, é experimentar o mundo através de um espelho vivo. *Jingongo* representa, assim, a comunhão, a complementaridade e a força das relações fraternas, sendo frequentemente associado a **bênçãos**, desafios e **responsabilidades** singulares dentro do seio familiar e comunitário.

No contexto deste artigo, *Jingongo* é também representação de uma jornada conjunta de crescimento, onde cada aniversário é uma oportunidade de revisitar o passado, celebrar o presente e projectar o futuro. O ciclo de 1984 a 2025 marca não só a trajectória biográfica dos gémeos, mas também a evolução dos seus valores, sonhos e conquistas.

### 1.2 Objectivos e Justificativa da Reflexão sobre a Mudança Positiva

O presente artigo propõe-se a reflectir sobre a passagem do tempo e a transformação pessoal dos *Jingongo*, tendo como pano de fundo o simbolismo do aniversário e o marco dos quarenta anos (em diante). O objectivo central é analisar como a maturidade pode ser vivida como um processo de mudança positiva, em que escolhas conscientes e experiências partilhadas se traduzem em crescimento, sabedoria e renovação.

A escolha deste tema justifica-se pela necessidade de valorizar os ritos de passagem e os momentos de viragem na vida adulta, especialmente quando vividos em dupla. Ao explorar as nuances da relação entre gémeos, pretende-se também lançar luz sobre a importância do apoio mútuo, da individualidade e da responsabilidade colectiva na construção de trajectórias de sucesso e felicidade. Esta reflexão pretende servir não só aos

*Jingongo*, mas a todos que, em algum momento, se veem diante do desafio de transformar o tempo em oportunidade de mudança positiva.

## II. TRAVESSIA DOS “\_ENTA”: REFLEXÕES SOBRE A MATURIDADE

### 2.1 Simbolismo dos Quarenta Anos: *Tradição e Modernidade*

A passagem para os quarenta anos (mais um) é amplamente reconhecida como um marco simbólico de maturidade, tanto no plano individual quanto colectivo. Em diversas culturas, esse momento representa uma etapa de balanço da vida, em que o sujeito revisita conquistas, frustrações e expectativas, realizando uma espécie de “contabilidade da vida” (Lehr & Thomae, 1987, como citado em Carvalho, 2014). Essa avaliação é feita tanto a partir das próprias referências pessoais quanto da comparação com os pares da mesma geração, o que reforça o papel da geracionalidade e da geratividade como conceitos centrais na compreensão da maturidade (Erikson, 1959; 1966, conforme citado em Carvalho, 2014).

No contexto contemporâneo, a maturidade aos quarenta anos (mais um) é também celebrada como um momento de autonomia, reinvenção e busca de novos conhecimentos. Cada vez mais pessoas com mais de quarenta anos retornam à universidade, retomam antigos sonhos e buscam novas formas de inserção no mercado de trabalho, contrariando preconceitos etários e reafirmando o potencial de desenvolvimento contínuo ao longo da vida (Ponte, 2013, como citado em Unifor, 2013). Essa revalorização da experiência e da maturidade é fundamental em uma sociedade que envelhece e precisa integrar diferentes gerações em ambientes de aprendizado e trabalho.

A celebração dos quarenta e um anos, portanto, une tradição e modernidade: *é tempo de reflectir sobre a trajectória, reconhecer a bagagem adquirida e, ao mesmo tempo, projectar novos inícios e liberdades tardias*, como destaca Dohm (1903, conforme citado em Carvalho, 2014). A maturidade é, assim, tanto ponto de chegada quanto de partida para novas possibilidades.

### 2.2 Chegada ao Novo Ciclo: *Expectativas e Desafios para 2025*

Ao projectar o futuro próximo, especialmente com a chegada de 2025, as expectativas pessoais e profissionais se renovam. O contexto actual exige adaptação constante: o desenvolvimento de pessoas, a actualização tecnológica e a transformação digital figuram entre as prioridades para a liderança e para profissionais maduros, segundo levantamento recente com executivos brasileiros (Forbes, 2025). A capacidade de aprender, reinventar-se e manter-se relevante no mercado é vista como diferencial competitivo, especialmente diante das rápidas mudanças nas formas de trabalho e das exigências de novas competências.

Apesar do optimismo em relação ao futuro, os desafios persistem. Estudos apontam que o estresse e a sobrecarga emocional atingem o pico na faixa dos quarenta aos cinquenta anos, fenómeno conhecido como “crise da meia-idade” (O Globo, 2022). Esse paradoxo ocorre justamente quando, teoricamente, as pessoas estão em sua melhor fase profissional e de saúde, mas podem sentir que não alcançaram todos os objectivos desejados.

Por outro lado, a maturidade adquirida permite enfrentar esses desafios com maior resiliência e clareza de propósito. A busca por novos conhecimentos, a retomada de projectos pessoais e profissionais e a valorização da experiência são estratégias que contribuem para uma transição positiva nesta etapa da vida (Unifor, 2013).

Assim, a chegada ao novo ciclo dos “\_enta” é marcada por desafios, mas também por grandes oportunidades de crescimento, renovação e protagonismo, tanto no âmbito pessoal quanto colectivo.

### **III. GÉMEOS: INDIVIDUALIDADE E CAMINHO PARTILHADO**

#### **3.1 Processo de Individualização em Gémeos: *Entre o Eu e o Outro***

O processo de individualização em gémeos é particularmente complexo, pois além do desafio comum de se diferenciar da figura materna, cada gémeo precisa também se distinguir do seu irmão, com quem compartilha não apenas características físicas, mas também experiências de vida e referências sociais (Reis, 2015). Desde a infância, é comum observar tentativas de diferenciação, seja por meio de preferências pessoais, escolhas de roupas ou actividades, que funcionam como mecanismos de afirmação da própria identidade (Machado, 1980). A literatura aponta que o reconhecimento e o respeito às necessidades individuais de cada gémeo, tanto pela família quanto pela escola, são fundamentais para um desenvolvimento saudável da personalidade e da autonomia (Ferreira & Otta, 2021).

#### **3.2 Relações Fraternas, Paternas e a Busca pela Singularidade**

A relação entre gémeos é marcada por uma intensa proximidade emocional, frequentemente descrita como um vínculo de apego mútuo que pode superar aquele estabelecido com outros irmãos ou até mesmo com os pais (Ferreira & Otta, 2021).

Estudos mostram que gémeos idênticos, em particular, tendem a se considerar mutuamente como figuras de apego primárias, ao lado da mãe, enquanto o pai ocupa posição secundária (Ferreira & Otta, 2021). Esse laço pode ser fonte de segurança e cooperação, mas também pode dificultar o processo de diferenciação, especialmente se houver uma tendência familiar a tratar os gémeos como uma unidade (Marquez, 2006).

A busca pela singularidade torna-se mais evidente na adolescência e na vida adulta, quando cada gémeo passa a valorizar suas escolhas individuais e a construir trajectórias próprias (Marquez, 2006).

#### **3.3 Papel da Família e das Experiências Compartilhadas**

A família desempenha um papel central na promoção da individualidade dos gémeos, ao mesmo tempo em que sustenta o vínculo de cumplicidade e apoio mútuo que caracteriza essas relações (Sociedade de Pediatria do RS, 2016). Práticas como vestir os gémeos de forma diferente, chamá-los pelo nome e incentivar interesses distintos são estratégias recomendadas para fortalecer a identidade de cada filho (Sociedade de Pediatria do RS, 2016). Ao mesmo tempo, as experiências compartilhadas ao longo da vida contribuem para a formação de laços de confiança, empatia e lealdade, que podem ser fontes de

suporte emocional ao longo de toda a trajetória (UOL VivaBem, 2022). O equilíbrio entre a valorização da individualidade e o fortalecimento dos laços fraternos é essencial para que cada gêmeo cresça como sujeito único, sem perder o benefício do vínculo especial que os une (Reis, 2015).

#### IV. MUDANÇA POSITIVA: VALORES, ESCOLHAS E TRANSFORMAÇÃO

##### 4.1 Mudança Positiva: *Conceitos e Práticas*

**Mudança positiva** refere-se ao processo de transformação pessoal ou colectiva orientado por propósito, clareza de valores e acção consciente. Não se trata apenas de adaptar-se ao novo, mas de enxergar as mudanças como oportunidades de crescimento, inovação e realização (RH Pra Você, 2022). A Psicologia Positiva destaca que emoções positivas e motivação são catalisadores fundamentais para iniciar mudanças duradouras, pois ampliam a capacidade de pensamento, aumentam a resiliência e facilitam a superação de padrões negativos (Fredrickson, como citado em Psicoaqui, 2019).

A transformação pessoal, nesse contexto, é entendida como uma jornada de autodescoberta, na qual o indivíduo desenvolve novas habilidades, comportamentos e formas de pensar, alinhando seus objectivos e valores para construir uma vida mais satisfatória e equilibrada (Humaniamor, 2024). Práticas recomendadas incluem: definição de um propósito vital, planeamento estratégico, acção consciente e substituição de padrões negativos por positivos (RH Pra Você, 2022; SLACoaching, 2025).

*“Só um propósito vital bem definido nos ajudará a permanecer firmes ante os altos e baixos da vida e da instabilidade das emoções frente ao momento actual”* (RH Pra Você, 2022, p. 1).

##### 4.2 Eventos de Vida e a Reconfiguração dos Valores

Os valores pessoais não são estáticos; transformam-se ao longo da vida, especialmente em resposta a eventos marcantes como aniversários significativos, mudanças de carreira, perdas ou conquistas importantes (Fernando Magalhães, 2020). Tais experiências podem levar à redefinição do que é considerado importante, motivando revisões de prioridades e acções mais alinhadas com o autêntico sentido de vida (Humaniamor, 2024).

A reflexão sobre os próprios valores é fundamental para manter o alinhamento interno e evitar sentimentos de apatia ou alienação. Perguntas como *“O que me faz sentir mais alinhado com meu interior?”* ou *“Que pessoas me inspiraram a dar o melhor de mim?”* ajudam a resgatar e fortalecer valores essenciais, promovendo uma vida mais significativa e motivada (Fernando Magalhães, 2020).

##### 4.3 Sabedoria, Responsabilidade e Autotranscendência na Vida Adulta

A maturidade e a sabedoria derivam do exercício contínuo de reflexão, responsabilidade e autotranscendência. **Maturidade** não é um ponto de chegada, mas um processo de crescimento, no qual aprendemos a administrar emoções, ponderar escolhas e agir de forma ética e responsável (Edison Carlos, 2024). Com o tempo, desenvolvemos discernimento para tomar decisões que beneficiam não apenas o presente, mas também o futuro, e para agir com empatia e consciência colectiva.

A **autotranscendência**, conceito central na Logoterapia de Viktor Frankl, é a capacidade de sair de si mesmo, dedicando-se a causas, pessoas ou ideais que transcendem o próprio interesse (Frankl, 2005, como citado em Logos & Existência, 2015). Esse movimento amplia o sentido da existência, permitindo que o indivíduo encontre realização ao contribuir para algo maior que si próprio. “*A existência humana caracteriza-se pelo facto de transcender a si mesma. Tão logo a existência humana deixa de se transcender, o permanecer em vida se torna sem sentido e impossível*” (Frankl, 2005, p. 140, como citado em Logos & Existência, 2015).

## V. MARCOS DE TRANSIÇÃO: DA JUVENTUDE À IDADE ADULTA

### 5.1 Transições e Ritos de Passagem: *Teorias e Vivências*

A transição da juventude para a idade adulta é marcada por uma série de eventos e ritos de passagem que variam conforme o contexto cultural e histórico. Tradicionalmente, sociedades de diferentes partes do mundo utilizam rituais simbólicos para assinalar a entrada do indivíduo na vida adulta, como cerimónias de iniciação, tatuagens ou outros marcadores permanentes, que representam a conquista da maturidade, responsabilidade e integração social (Van Gennep, 1909; Turner, 1969, conforme citado em Weichold et al., in press). Esses ritos estruturam a passagem, conferindo reconhecimento público e preparando o jovem para os novos papéis sociais.

Na contemporaneidade, embora os ritos simbólicos tradicionais tenham perdido parte de sua força, persistem marcos objectivos que sinalizam a transição: conclusão dos estudos, ingresso no mercado de trabalho, saída da casa dos pais, formação de uma nova família e nascimento do primeiro filho (Pitti & Tuorto, 2020, conforme citado em Weichold et al., in press). Esses eventos, tanto no âmbito público quanto privado, são considerados limiares que marcam o abandono da dependência juvenil e a conquista da autonomia adulta.

Além dos ritos tradicionais, adultos também buscam experiências de passagem para enfrentar mudanças e reinventar identidades, utilizando rituais e práticas simbólicas para promover autoconhecimento, cura emocional e conexão com suas raízes culturais ou espirituais (Thryv Trybe, 2023). Tais experiências contribuem para o crescimento pessoal, fortalecimento de vínculos e clareza de propósito ao longo da vida adulta.

### 5.2 Peso das Decisões e a Construção da Identidade Adulta

A construção da identidade adulta é profundamente impactada pelas decisões tomadas durante a transição para a vida adulta. Segundo Erikson, a resolução da crise de identidade na juventude é fundamental para o desenvolvimento de intimidade, generatividade e integridade ao longo do ciclo vital (Erikson, 1959; 1966, conforme citado em Luyckx et al., 2021). Estudos longitudinais mostram que indivíduos que resolvem positivamente as questões de identidade durante a juventude apresentam níveis mais altos e estáveis de intimidade e realização pessoal na vida adulta, enquanto aqueles que enfrentam dificuldades nessa etapa podem recuperar-se ao longo do tempo, ainda que com trajetórias diferentes.

As decisões relacionadas à educação, carreira, relacionamentos e independência residencial são determinantes para os caminhos de vida e para o sentimento subjetivo de ser adulto (Arnett, 2000; Shanahan, 2000; Cohen et al., 2003, conforme citado em Oesterle et al., 2007). O processo de tomada de decisão nessa fase envolve tanto oportunidades quanto desafios, exigindo capacidade de adaptação, resiliência e suporte social. As trajetórias de transição são diversas e influenciadas por factores como classe social, recursos familiares e contexto cultural, o que pode acelerar, retardar ou modificar o padrão esperado de entrada na vida adulta.

### **5.3 Importância dos Marcos Familiares e Sociais**

A família e os marcos sociais desempenham papel fundamental na transição para a idade adulta. O apoio emocional, material e a orientação fornecidos pelos pais e cuidadores são cruciais para a adaptação positiva dos jovens a novos papéis e responsabilidades (Steinberg, 1990; Allen & Land, 1999, conforme citado em Oesterle et al., 2007). Jovens que mantêm vínculos sólidos com suas famílias tendem a apresentar maior autonomia, autoconfiança e sucesso acadêmico e profissional.

Além disso, a existência de marcos sociais claros – como a possibilidade de votar, obter carteira de motorista ou ingressar no mercado de trabalho – contribui para o reconhecimento comunitário da maturidade e facilita a integração do jovem nos novos papéis sociais (Weichold et al., in press). Por outro lado, a ausência de suporte familiar ou a instabilidade no ambiente doméstico podem dificultar o desenvolvimento saudável, aumentar o risco de exclusão e comprometer o bem-estar ao longo da vida adulta.

Em síntese, a transição para a idade adulta é um processo multifacetado, que envolve decisões individuais, ritos simbólicos e o suporte de redes familiares e sociais, sendo fundamental para a construção de uma identidade adulta sólida e para o exercício pleno da autonomia e responsabilidade.

## **VI. DESAFIOS E ARMADILHAS: O CHAMADO AO “PRECIPÍCIO”**

### **6.1 Influências Externas e Internas: Como Evitar Desvios de Caminho**

A trajetória adulta é permeada por desafios que surgem tanto de influências externas quanto internas. Factores externos, como ambiente, pressão social, normas culturais e expectativas do grupo, podem exercer forte impacto sobre nossas escolhas, muitas vezes de modo inconsciente (PUCRS, 2025; Dubrin, 2008, como citado em Oliveira, 2021). Por exemplo, a forma como as opções são apresentadas ou o comportamento de pessoas próximas pode influenciar decisões cotidianas, levando ao afastamento dos próprios valores e objectivos. Já as influências internas incluem crenças, emoções, experiências passadas e padrões de personalidade, que moldam a forma como interpretamos o mundo e reagimos a ele (Oliveira, 2021).

Para evitar desvios de caminho, o autoconhecimento é fundamental. Reconhecer as próprias motivações, identificar crenças limitantes e desenvolver estratégias para fortalecer a autoestima são passos essenciais para manter-se fiel ao próprio propósito, mesmo diante de pressões externas (IBC Coaching, 2023). A auto-reflexão e o

questionamento crítico (“*esta escolha está alinhada com meus valores?*”) ajudam a filtrar influências negativas e a tomar decisões mais conscientes.

## **6.2 Sabedoria de Recusar Convites à Autossabotagem**

A **autossabotagem** ocorre quando, consciente ou inconscientemente, criamos obstáculos para o nosso próprio sucesso e bem-estar. Esse comportamento pode ser desencadeado por baixa autoestima, medo do fracasso ou necessidade de aceitação, levando à procrastinação, autocritica excessiva e abandono de metas (Blog do EAD, 2024). Para romper esse ciclo, é necessário assumir o protagonismo da própria vida, investir em autoconhecimento e estabelecer metas claras e realistas (IBC Coaching, 2023).

Identificar os gatilhos da autossabotagem e trabalhar a autoestima são práticas recomendadas para evitar posturas autodestrutivas. Quando há confiança e segurança em si mesmo, torna-se mais fácil resistir a pensamentos sabotadores e manter o foco nos objetivos pessoais. Além disso, levar a sério as decisões tomadas e comprometer-se com as mudanças são atitudes que fortalecem a resiliência diante das adversidades.

## **6.3 Papel das “Almas Gêmeas” e a Busca por Relações Saudáveis**

O conceito de “alma gêmea” está associado a uma conexão profunda, reciprocidade, abertura emocional e apoio mútuo (City Magazine, 2022). No entanto, nem toda relação intensa é benéfica: é necessário discernimento para identificar se o vínculo promove crescimento e bem-estar ou se conduz a padrões tóxicos e dependentes. Relações saudáveis são fundamentais para a saúde mental, pois proporcionam suporte emocional, senso de pertencimento, redução do estresse e estímulo ao crescimento pessoal (Doctoralia, 2000).

Estudos mostram que vínculos interpessoais construtivos funcionam como uma “rede de segurança” emocional, fortalecendo a autoestima e promovendo resiliência diante dos desafios (Doctoralia, 2000). Por outro lado, relações abusivas ou desequilibradas podem aumentar o sofrimento psíquico e dificultar o desenvolvimento pessoal. Por isso, é fundamental aprender a se posicionar, cultivar relações autênticas e recusar convites a vínculos que conduzam ao “precipício”, priorizando sempre o respeito mútuo e o crescimento conjunto.

# **VII. CELEBRAÇÃO E RENOVAÇÃO: O ANIVERSÁRIO COMO MARCO DE MUDANÇA**

## **7.1 Valor da Celebração na Consolidação de Mudanças**

Celebrar o aniversário vai além de um simples ritual social: trata-se de um momento-chave para consolidar mudanças, reconhecer conquistas e fortalecer a autoestima. A celebração de marcos, mesmo que pequenos, é essencial para manter a motivação e o moral elevados durante processos de transformação pessoal, pois cada vitória reconhecida reforça positivamente novos comportamentos e estimula a continuidade do desenvolvimento (SLACoaching, 2025). O reconhecimento público ou privado do próprio progresso - seja por meio de festas, rituais simbólicos ou pequenos gestos de auto-recompensa - ajuda a criar uma narrativa de evolução e superação, tornando a mudança mais concreta e significativa (SLACoaching, 2025).

No âmbito institucional, a comunicação e a celebração de trajetórias também são estratégias fundamentais para envolver pessoas e consolidar transformações, como mostram casos de empresas que utilizam eventos comemorativos para alinhar equipas e celebrar conquistas colectivas (Banco Mercantil, 2023).

### **7.2 Rituais, Reflexão e Planeamento para o Futuro**

Rituais de aniversário têm profundo significado simbólico. Eles não só marcam a passagem do tempo, mas também oferecem oportunidades para reflexão, gratidão e renovação de intenções. Práticas como limpeza energética, banhos de ervas, acendimento de velas e meditação com cristais são exemplos de rituais que podem ser realizados para purificar energias, fortalecer propósitos e preparar o indivíduo para o novo ciclo (Band, 2024). Certa astróloga recomenda reservar um tempo para reflectir sobre o ano que passou, registar conquistas e aprendizados, e visualizar metas futuras - práticas que ajudam a alinhar intenções e manifestar desejos para o novo ciclo (Band, 2024).

Além dos rituais pessoais, a construção de um “caderno dos desejos” ou o plantio simbólico de sementes representam gestos de renovação e crescimento, reforçando o compromisso com o próprio desenvolvimento (Band, 2024). A repetição desses rituais ao longo dos anos contribui para criar uma tradição pessoal de autocuidado, planeamento e celebração, consolidando a trajetória de mudança.

### **7.3 Jingongo: Entre a Tradição e a Reinvenção**

No contexto africano, especialmente entre os povos Ovimbundu (Angola), os rituais de passagem desempenham papel central na estrutura social e simbólica, marcando transições importantes, como aniversários, iniciações e mudanças de ciclo (Jorge, 2024). Esses rituais são momentos de reafirmação da identidade, de fortalecimento dos laços familiares e comunitários, e de renovação dos compromissos com valores ancestrais.

O momento, enquanto celebração de aniversário de gémeos (*jingongo*), representa a interseção entre tradição e reinvenção. Ao mesmo tempo em que preserva práticas culturais e simbólicas herdadas, adapta-se aos desafios e demandas contemporâneas, tornando-se espaço de reflexão sobre conquistas, desafios superados e planos para o futuro. Assim, o aniversário de *Jingongo* (gémeos) não é apenas um rito de passagem, mas um convite à renovação contínua, à valorização da história e à abertura para novas possibilidades, alinhando passado, presente e futuro na construção de uma vida plena e significativa (adaptado de Jorge, 2024).

## **VIII. DIÁLOGO COM ARTIGOS RELACIONADOS**

### **8.1 “Confissão Maquiavélica”**

No artigo “*Confissão Maquiavélica*”, Nicolau (2024) explora a influência materna como fundamento da identidade e da trajetória pessoal. O texto dialoga com a tradição filosófica de Maquiavel ao reconhecer que a formação do carácter e das escolhas éticas é inseparável das experiências familiares e afectivas, especialmente do vínculo com a mãe. A narrativa sugere que o processo de autoconhecimento e de construção do “eu” passa

necessariamente pelo reconhecimento das raízes e do legado materno, o que está em consonância com a ideia “arendtiana” de que cada ser humano é singular e inaugura algo novo no mundo a partir de sua origem e de sua capacidade de agir (Arendt, como citado em Secretaria de Estado da Educação, 2020).

### **8.2 “Hoje Pregro ao Vento, Amanhã Pedirão ao Vento que Pregue para Vocês”**

Neste artigo, Nicolau (2024) reflecte sobre a importância da autenticidade e da coragem de expressar ideias e convicções, mesmo quando não são imediatamente compreendidas ou valorizadas. A metáfora de “*pregar ao vento*” remete à acção de semear pensamentos e valores no tempo, confiando que, mais adiante, esses ensinamentos serão reconhecidos e solicitados por outros. O texto reforça a noção de que cada indivíduo, ao agir de acordo com sua **verdade**, contribui para a pluralidade e para a renovação do tecido social, conforme destacado por Arendt ao abordar a condição humana da natalidade e da distinção (Arendt, como citado em Secretaria de Estado da Educação, 2020). O artigo também dialoga com a tradição de resistência ética, sugerindo que o impacto das acções autênticas pode ser sentido mesmo após longos períodos de silêncio ou incompreensão.

### **8.3 “Não me Preocupa o que Há, Mas o que Há-de Ficar”**

Em “*Não me Preocupa o que Há, Mas o que Há-de Ficar*”, Nicolau (2023) propõe uma reflexão sobre o legado e a responsabilidade intergeracional. A preocupação central desloca-se do presente imediato para o futuro e para as consequências duradouras das acções e omissões. Essa perspectiva encontra eco na célebre frase atribuída a Martin Luther King: “*O que me preocupa não é o grito dos maus, mas o silêncio dos bons*” (King, como citado em Veja, 2011). O artigo enfatiza que a construção de um legado positivo exige não apenas acção, mas também posicionamento ético diante das injustiças e desafios do tempo presente, reforçando a importância da consciência histórica e da responsabilidade colectiva.

### **8.4 Síntese dos Aprendizados e Pontes com o Tema Central**

Os três artigos de Nicolau convergem para temas centrais deste trabalho: a importância das raízes familiares, o valor da autenticidade e da coragem ética, e a necessidade de pensar o futuro e o legado das próprias acções. Ao dialogar com esses textos, o presente artigo sobre “*Jingongo – Um Aniversário de Mudança Positiva*” reforça que a **maturidade** é construída no entrelaçamento entre herança, acção singular e responsabilidade colectiva. A **celebração do aniversário**, nesse contexto, torna-se um rito de passagem que integra passado, presente e futuro, e convida à renovação constante dos valores e compromissos pessoais e sociais.

Outros artigos de Nicolau, relacionados com a temática, poderão ser encontrados no site familiar *fanicol.ao*.

## IX. CONCLUSÃO

### 9.1 Recapitulação dos Pontos-Chave

Este artigo acompanhou a trajetória dos *Jingongo* (gêmeos), destacando como a travessia dos “\_enta” representa um marco de maturidade, reflexão e renovação. Foram retratados o simbolismo dos quarenta anos (mais um), a importância dos ritos de passagem, o processo de individualização dos gêmeos, os desafios e armadilhas da vida adulta, e o papel fundamental das celebrações e dos laços familiares na consolidação de mudanças positivas. A análise dialogou ainda com artigos que abordam identidade, autenticidade e legado, reforçando que a maturidade é construída na interseção entre herança, escolhas e responsabilidade colectiva.

### 9.2 Perspectivas para o Futuro dos *Jingongo*

O futuro dos *Jingongo* é **promissor**, especialmente à luz das tendências para o signo de gêmeos em 2025, que apontam para progressos, consolidação de projectos e valorização das relações familiares e de amizade. O ano favorece mudanças, inclusive territoriais ou profissionais, e convida à aceitação de novos desafios, mantendo vínculos afectivos sólidos e promovendo momentos de partilha. A tradição dos *Jingongo*, marcada por resiliência e capacidade de adaptação, sugere que, mesmo diante de adversidades, os gêmeos saberão transformar desafios em oportunidades, mantendo-se abertos ao crescimento e à reinvenção.

### 9.3 Mensagem Final: *Caminhos para uma Vida Plena e Positiva*

A história dos *Jingongo* inspira a todos que atravessam fases de mudança: celebrar, **reflectir** e planear são atitudes essenciais para consolidar conquistas e abrir espaço para novas realizações. Manter a esperança, cultivar relações saudáveis e agir com autenticidade são pilares para uma vida plena e positiva. Como ensinam os rituais e as tradições, cada **aniversário** é uma chance de recomeçar, renovar propósitos e fortalecer laços. Que o exemplo dos *Jingongo* sirva de convite à coragem de mudar, à gratidão pelo passado e à confiança em dias melhores.

Termino dizendo: “*Filho que não ouve conselho não chega a velho*” (ditado popular).

## X. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Apresentam-se as referências bibliográficas no formato da norma ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas) para as obras e documentos mencionados:

1. Nicolau, A.L. (2024). “Confissão Maquiavélica - *Eu sou o que sou graças à minha mãe*”. (Artigo nº 021/2024).
2. Nicolau, A.L. (2024). “Hoje Prego ao Vento, Amanhã Pedirão ao Vento que Pregue para Vocês”. (Artigo nº 003/2024). Disponível em: <https://fanicol.ao/arquiv/NICOLAU.Hoje%20Prego%20ao%20Vento%20...%20vFinal.Jan.2024.pdf>.
3. Nicolau, A.L. (2023). “Não me Preocupa o que Há, Mas o que Há-de Ficar”. Disponível em: [https://fanicol.ao/arquiv/NICOLAU.N%C3%A3o%20me%20Preocupa%20o%20que%](https://fanicol.ao/arquiv/NICOLAU.N%C3%A3o%20me%20Preocupa%20o%20que%20)

- 20H%C3%A1,%20Mas%20o%20que%20H%C3%A1-de%20Ficar.vFinal.Dez.2023.pdf.
4. Nicolau, A.L. (2023). "A Conservação e Guarda do Cordão Umbilical de um Membro da Família". Disponível em: [https://fanicol.ao/arquiv/NICOLAU.Conserva%C3%A7%C3%A3o%20e%20Guarda%20do%20Cord%C3%A3o%20Umbilical.vFinal\\_Dez.2023.pdf](https://fanicol.ao/arquiv/NICOLAU.Conserva%C3%A7%C3%A3o%20e%20Guarda%20do%20Cord%C3%A3o%20Umbilical.vFinal_Dez.2023.pdf).
  5. Arendt, H. (2007). A condição humana (R. Costa, Trad.). Forense Universitária. (Obra original publicada em 1958)
  6. Banco Mercantil. (2023). Comunicação auxilia na consolidação de mudanças e na celebração de uma longa trajetória. Disponível em: <https://melhorrh.com.br/banco-mercantil-comunicacao-auxilia-na-consolidacao-de-mudancas-e-na-celebracao-de-uma-longa-trajetoria/>
  7. Band. (2024, 7 de Agosto). O que é bom fazer no dia do aniversário? Veja rituais e banhos. Disponível em: <https://www.band.uol.com.br/horoscopo/colunistas/astrodica/aprenda-7-rituais-de-aniversario-para-transformar-e-renovar-seu-ciclo-202408071101>
  8. Blog do EAD. (2024, 13 de Junho). Como lidar com a autossabotagem. Disponível em: <https://www.blogdoead.com.br/tag/carreira/autossabotagem>
  9. Blog Mettzer. (2025, 25 de Abril). Conclusão de trabalho: finalizando com chave de ouro.
  10. Carlos, E. (2024). Reflexões sobre o processo de maturidade e a conquista da sabedoria. Disponível em: <https://www.edisoncarlos.blog/blog/o-caminho-da-sabedoria>
  11. Carvalho, M. S. (2014). A formação na maturidade como apropriação da própria história de vida. *Educação & Realidade*, 39(2), 467–484. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edreal/a/TjGcCkRPX9zHM5Wm6965ydd/>
  12. Carvalho, M. S., Lima, L. D., & Alves, L. C. (2024). CSP 40 anos: maturidade. *Cadernos de Saúde Pública*, 40(1), e00220923. <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT220923>
  13. City Magazine. (2022, 4 de Março). 8 características que mostram que seu parceiro é sua alma gémea. Disponível em: <https://citymagazine.si/pt/8-tracos-que-dizem-que-seu-parceiro-e-sua-alma-gemea/>
  14. Cultura Bantu Afro Brasileira. (2013, 18 de Junho). O mito Jíngongo. Tradução livre e adaptada por Tata Jitu Mungongo. Disponível em <https://culturabantuafrobrasileira.blogspot.com/2013/06/o-mito-jingongo.html>
  15. Doctoralia. (2000). Qual é a importância das relações interpessoais na saúde mental? Disponível em: <https://www.doctoralia.com.br/perguntas-respostas/qual-e-a-importancia-das-relacoes-interpessoais-na-saude-mental>
  16. Ferreira, I. F., & Otta, E. (2021). Hierarchy of attachment figures among adult twins and non-twins. *Personality and Individual Differences*, 172, 110561. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110561>
  17. Flash. (2024, 27 de Dezembro). Gémeos é um dos signos com melhor conjuntura para o próximo ano: as previsões de Maya para 2024
  18. Forbes. (2025, 5 de Fevereiro). Pessoas, tecnologia, reputação: as prioridades da liderança em 2025. Disponível em: <https://forbes.com.br/carreira/2025/02/pessoas-tecnologia-reputacao-as-prioridades-da-lideranca-em-2025/>
  19. Fredrickson, B. (2019). A face positiva da mudança (apud Psicoaqui). Disponível em: <https://psicoaqui.com.br/a-face-positiva-da-mudanca/>
  20. Humaniamor. (2024). Transformação pessoal: o caminho para o seu desenvolvimento. Disponível em: <https://www.humaniamor.com.br/geral/o-que-e-transformacao-pessoal/>
  21. IBC Coaching. (2023, 1 de Fevereiro). 8 dicas para lidar com a autossabotagem. Disponível em: <https://www.ibccoaching.com.br/porta/comportamento/8-dicas-para- lidar-com-a-autossabotagem/>

22. Jorge, S. M. (2024). A importância dos rituais de passagem nos povos Ovimbundu (Projecto de Pesquisa – Curso de Humanidades, Instituto de Humanidades, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira)
23. Logos & Existência. (2015). Autotranscendência: caminho para superação do individualismo. *Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial*, 4(2), 130–142. Disponível em:  
<https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/le/article/download/26268/14701/58718>
24. Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., & Goossens, L. (2021). Implications of identity resolution in emerging adulthood for intimacy, generativity, and integrity in midlife and late adulthood. *Frontiers in Psychology*, 12, 645506. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645506>
25. Machado, M. F. (1980). Individualização em gêmeos: uma revisão integrativa. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 20(1), 102–109. Disponível em:  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-82202020000100002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202020000100002)
26. Magalhães, F. (2020). A importância de transmitir valores de vida para os mais novos. Disponível em: <https://fernandomagalhaes.pt/2020/10/24/valores/>
27. Marquez, I. S. M. A. B. (2006). Gêmeos, subjetividade e narcisismo: especificidades interferentes [Dissertação de Mestrado, PUC-SP]. Disponível em:  
<https://tede.pucsp.br/bitstream/handle/15687/1/Ilcea%20Sonia%20Maria%20de%20Andrade%20Borba%20Marquez.pdf>
28. O Globo. (2022, 16 de Setembro). A crise da meia-idade é real: estresse no trabalho e na vida atinge o pico aos 40 e 50 anos, conclui estudo. Disponível em:  
<https://oglobo.globo.com/saude/medicina/noticia/2022/09/a-crise-da-meia-idade-e-real-estresse-no-trabalho-e-na-vida-atinge-o-pico-aos-40-e-50-anos-conclui-estudo.ghtml>
29. Oesterle, S., Johnson, M. K., & Mortimer, J. T. (2007). Approaching the transition to adulthood: distinctive profiles of adolescents and their adult outcomes. *Journal of Adolescent Health*, 41(3), 242–249. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.04.003>
30. Oliveira, M. T. de. (2021). As influências comportamentais e psicológicas na tomada de decisão [Trabalho de Conclusão de Curso, IFSP]. Disponível em:  
[https://www.ifspcaraguatatuba.edu.br/images/conteudo/Cursos/Tecnologia\\_em\\_Processos\\_Gerenciais/TCC\\_2021\\_1/AS\\_INFLU%3%8ANCIAIS\\_COMPORAMENTAIS\\_E\\_PSI%3%93GIAS\\_NA\\_TOMADA\\_DEDECIS%3%83O\\_-MARCELO\\_TIMPONE\\_DE\\_OLIVEIRA.pdf](https://www.ifspcaraguatatuba.edu.br/images/conteudo/Cursos/Tecnologia_em_Processos_Gerenciais/TCC_2021_1/AS_INFLU%3%8ANCIAIS_COMPORAMENTAIS_E_PSI%3%93GIAS_NA_TOMADA_DEDECIS%3%83O_-MARCELO_TIMPONE_DE_OLIVEIRA.pdf)
31. Pitti, I., & Tuorto, D. (2020). Youth transitions and the role of the family: a comparative perspective. In *Handbook of Youth and Young Adulthood*. Routledge.
32. PUCRS. (2025, 24 de Março). Tomada de decisão: emoções e livre arbítrio em foco. Disponível em: <https://online.pucrs.br/blog/tomada-de-decisao-emocoes-e-livre-arbitrio>
33. Reis, M. E. B. T. (2015). O processo de individualização em gêmeos: uma análise psicanalítica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 31(2), 241–249. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/ptp/a/kQthkfnRDJHbSdx99sCzpXd/>
34. RH Pra Você. (2022). 5 passos para gerar mudanças positivas. Disponível em:  
<https://rhpravoce.com.br/colunistas/5-passos-para-gerar-mudancas-positivas>
35. Secretaria de Estado da Educação. (2020). Livro didático de filosofia. Disponível em:  
[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/livro\\_didatico/filosofia.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/livro_didatico/filosofia.pdf)
36. SLACoaching. (2025, 16 de Maio). Guia definitivo para a mudança pessoal: transforme sua vida em 5 passos. Disponível em: <https://www.slacoaching.com.br/mude-seus-resultados/5-passos-para-promover-a-mudanca-pessoal-na-sua-vida>
37. Sociedade de Pediatria do RS. (2016). Valorizar a individualidade de gêmeos é importante, diz psicoterapeuta. *SPRS Notícias*. Disponível em:  
<https://www.sprs.com.br/sprs2013/noticias/detalhe.php?id=23&detalhe=1497>
38. Thryv Trybe. (2023, 28 de Setembro). Embracing transformation: why adults choose rites of passage and the importance. Disponível em:

- <https://www.thryvtrybe.com/blog/embracing-transformation-why-adults-choose-rites-of-passage-and-the-importance>
39. Turner, V. (1969). *The ritual process: structure and anti-structure*. Aldine.
  40. Unifor. (2013, 1 de Janeiro). *Reinventando-se depois dos 40*. Universidade de Fortaleza. Disponível em: <https://unifor.br/-/reinventando-se-depois-dos-40>
  41. UOL VivaBem. (2022). *É meu primeiro amor da vida: por que a conexão entre gémeos é mais forte*. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/09/22/e-meu-primeiro-amor-da-vida-por-que-conexao-entre-gemeos-e-mais-forte.htm>
  42. Van Gennep, A. (1909). *Les rites de passage*. Émile Nourry.
  43. Veja. (2011, 12 de Dezembro). *O que me preocupa não é o grito dos maus, mas o silêncio dos bons*. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/coluna/reinaldo/o-que-me-preocupa-nao-e-o-grito-dos-maus-mas-o-silencio-dos-bons/>
  44. Weichold, K., Mahama, Y., & Fehmer, V. (no prelo). *Initiation ceremonies and rites of passage*. In *Handbook of Adolescent Development*. Friedrich-Schiller-Universität Jena.

## XI. ANEXOS

### 11.1 Fragmentos e Reflexões Familiares

- Lembranças de um passado: *“A cada aniversário, recordamos não só o tempo vivido, mas também as lições partilhadas à mesa, os conselhos sussurrados em dias de dúvida e os risos que ecoam nos corredores da nossa história. Somos feitos dessas pequenas memórias, costuradas por laços que o tempo não desata”*.
- O nascimento dos gémeos ocorreu na Maternidade Lucrecia Paim, em Luanda, no dia 30 de Maio de **1984**. A menina nasceu por volta das nove horas da manhã. Quando o pai regressou do Bairro Operário (Miramar), onde fora buscar as roupas, o menino já havia nascido.
- Houve uma curiosa e discreta coincidência na escolha dos nomes dos gémeos por parte dos pais, sem que tivessem combinado previamente.
- Desde o início, foram observados certos cuidados e rituais tradicionais, como a mesa posta em forma de festa com a aplicação mensal de óleo de palma, e o tratamento único para o "mau-olhado". As crianças tiveram acompanhamento médico regular até aos cinco anos, o qual incluía também uma prima consanguínea. Frequentaram o infantário (primeira fase) e posteriormente a creche no Anangola, e iniciaram o ensino primário no Colégio São José de Cluny.
- Em 27 de Dezembro de **1988**, os gémeos e os pais foram vítimas da explosão de um fragmento explosivo (vulgo bomba), durante uma visita a um familiar próximo, nas imediações do Anangola, em Luanda.
- Em **1993**, a família decidiu enviar os gémeos para Lisboa, com o objectivo de dar continuidade aos estudos e garantir melhor acompanhamento médico. Cursaram o ensino secundário na Escola da Amadora e participaram no escutismo local.
- No ano seguinte, em **1994**, o pai e a primogénita juntaram-se aos gémeos em Lisboa. O pai aproveitou a estadia para frequentar um mestrado em Estudos Africanos, no âmbito de um convénio entre Portugal e Angola.
- Em **1995**, a mãe (e prole), reuniu-se também à família em Lisboa.
- Em Dezembro de **2001**, o pai regressou definitivamente a Angola.

- Em **2002**, os gémeos, sob iniciativa e acompanhamento da mãe e o “beneplácito” do pai, mudaram-se para Londres.
- Em **2005**, o pai visitou os filhos em Londres.
- Depois de longa estadia em Londres, onde cursaram o ensino superior, os gémeos regressaram definitivamente a Angola — primeiro a menina, depois o menino — após a visita da mãe em **2007**, por ocasião do 50.º aniversário do pai.
- Em finais de **2014**, a família completa estava em Angola (Luanda).
- Seguiram-se os casamentos dos gémeos e a constituição das suas respectivas famílias “independentes”.

Finalmente, preocupa-me "*A Conservação e Guarda do Cordão Umbilical de um Membro da Família*" (Nicolau, A.L., 2023). E, também, reafirmar que a “dor não é vossa”.

## 11.2 Progenitores: *Convite de Enlace Matrimonial*



**NOTA:** Convite de **casamento civil**, em **10 de Fevereiro de 1984** (progenitores dos gémeos). Informa-se que na data referenciada, os gémeos eram “projecto” e, somente, testemunharam no ventre materno as juras (e compromissos) dos seus progenitores.

**OBS:** democraticamente, o *draft* do presente artigo foi antes partilhado (e confirmado) com os principais destinatários.