

revista bué



fixe

SOMOS TODOS NÓS!



MISSÃO SOCIAL NA ILHA DO PRÍNCIPE

2015 - 12 ANOS DE ASSOCIATIVISMO JUVENIL

e ainda...

Crónica «Ter Tudo»

Conhece quem faz a Bué Fixe andar para a frente na «Cara Bué Fixe»

Por onde tem andado a Bué Fixe em «Próxima Paragem»

O que sabes sobre o VIH/sida?

Culinária, Tecnologia, Música, Beleza e muito mais!

FICHA TÉCNICA

Editora: Carla Sofia Santos Redatores: Carla Sofia Santos | Dary Carvalho | Maria João de Sousa | Dynka Amorim | Mário Silva | Rui Branco | Lisete Fortunato | Jorciley Santo | Duarte Marques | Emil Veloso | Ana Paula Varela | Cátia Ramos Revisão: Maria João de Sousa | Ana Filgueiras Design Gráfico: Maria João de Sousa

PARCEIROS

NACIONAIS

Academia Johnson Semedo | AJPAS- Associação de Intervenção Comunitária, Desenvolvimento Social e de Saúde | AJUDE- Associação Juvenil para o Desenvolvimento | AMRT – Associação de Melhoramentos e Recreativo do Talude | Associação Centro Cultural Africano | Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa | Associação Engenho e Obra | Associação Juvenil Espírito de Mudança | Associação Moinho da Juventude | Associação Pressley Ridge | Associação Sapana | Câmara Municipal de Amadora | Centro Social 6 de Maio | Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Amadora (CPCJ) | Comissão Social de Freguesia- Falagueira- Venda Nova | Direção Geral da Saúde- Programa Nacional para infeção do VIH/sida | Durex | Embaixada de Cabo Verde | Embaixada de Guiné Equatorial | Federação Nacional das Associações Juvenis | Fórum Nacional da Sociedade Civil do VIH/sida | Fundação Montepio | Fundação Oriente | Fundação para Ciência e Tecnologia – (Projeto Rede Internet Segura) | Fundação Portugal África | Fundação Portugal Telecom | Gabinete de Apoio ao Aluno (GAA) da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas - FCSH/NOVA | GAT- Grupo Português de Ativistas sobre Tratamentos de VIH/SIDA | Global Dialogue Lusófono | Grupo HBD | Instituto Português do Desporto e Juventude | Junta de Freguesia da Falagueira- Venda Nova | Liga Humanitária São-Tomense Para Saúde e Desenvolvimento | Mén Nón – Associação das Mulheres de São Tomé e Príncipe em Portugal | MTV Portugal | Organização Mundial de Educação Pré-Escolar (Projeto A Rodar) | Rede de Direitos-Saúde | Rede Portuguesa da Fundação Ana Lindh | Universidade Autónoma de Lisboa | Val Arte-Grupo Teatro Fórum do Vale de Amoreira | RTP-África | RDP-África | Radio Somos todos Primos | TV Amadora | Portal Sapo | Portal STP Digital | Programa Nós Por Lá

INTERNACIONAIS

Advocates International Youth Activist Network | Aliança Global sobre Media e Género (Global Alliance on Media and Gender) – UNESCO | Associação Coalizão da Juventude Moçambicana | Conselho Nacional da Juventude de São Tomé e Príncipe | Federação Cabo-Verdiana da Juventude | Governo Regional da Ilha do Príncipe | Ministério da Juventude e Desporto de São Tomé e Príncipe | Viração Educomunicação- Brasil



« Cada momento é um novo começo. »
T. S. Eliot

Esta edição marca uma nova era da Revista Bué Fixe.

Uma revista que nasceu em 2003 em São Tomé e Príncipe, para de levar a prevenção do VIH/Sida aos jovens, e que foi o início da associação com o mesmo nome.

Hoje, a Revista BUÉ FIXE é muito mais do que um veículo de sensibilização para as questões ligadas às infeções sexualmente transmissíveis (IST). É uma revista feita de jovens para jovens, que faz chegar ao nosso público um vasto leque de temáticas interessantes para a juventude.

Desde 2014 que sofremos uma interrupção na nossa publicação, devido a problemas técnicos e logísticos que levaram algum tempo a resolver e nos impediram de produzir a Revista BUÉ Fixe durante este período, pelo que pedimos, mais uma vez, desculpa aos nossos leitores.

Agora regressamos em força, com muitas inovações, sempre ao vosso serviço.

Nesta primeira edição de 2016, convidamo-vos a um «revival» dos nossos principais momentos de 2015, um ano marcante para a BUÉ FIXE, tendo como destaque a Missão Social desenvolvida em São Tomé e Príncipe, em parceria com a empresa HBD.

Os leitores poderão, também, deliciar-se com os novos temas apresentados e com um design totalmente renovado.

Resta-nos então desejar-vos uma boa leitura e Bem-Vindos à nova Revista BUÉ FIXE!

SELFIE
Reportagem
Missão Bué Fixe

8

TEMA QUENTE
Gravidez na
Adolescência

23

PREVENÇÃO
O que sabes sobre o
VIH | sida ?

17

BITS & BITES
TECNOLOGIA

26

**e
muito mais...!**

ÚLTIMA HORA

Assembleia Geral da BUÉ FIXE

Realizou-se no passado dia 19 de Dezembro, uma assembleia geral ordinária da BUÉ FIXE, na sede da associação. Fez-se a apresentação, discussão e aprovação do Plano Anual de Atividades e Orçamento de 2015, assim como alteração do valor da quota anual. A sessão foi dirigida por Mário Jorge Silva, presidente da Assembleia, e Ajala Carvalho, presidente da BUÉ FIXE, que acompanhou tudo via Skype, algo inédito na BUÉ FIXE.



Paulino Pita eleito Membro do Ano de 2015

Realizou-se pela primeira vez na história da BUÉ FIXE, a eleição do Membro do Ano. Tal como o nome indica, o objetivo da iniciativa é de reconhecer o trabalho dos membros que mais se destacam pelo seu trabalho na associação. Os nomeados para o ano de 2015 foram Mário Jorge Silva, Carla Sofia Santos e Paulino Pita, sendo o último o vencedor. A escolha foi feita pelos órgãos da direção da BUÉ FIXE, e Paulino Pita recebeu um diploma de mérito, assim como um relógio, como prémio pela sua participação ativa em 2015.

BUÉ FIXE promove "Natal Solidário"

A BUÉ FIXE promoveu no dia 12 de Dezembro, uma ação solidária alusiva à época natalícia, no bairro Quinta da Lage, na Amadora.

É o segundo ano consecutivo que realizamos este tipo de iniciativa, a que se deu o nome de "Natal Solidário". O bairro Quinta da Lage, onde temos a sede da associação, foi, mais uma vez, o escolhido, já que trabalhamos há algum tempo com essa comunidade.



Assim, juntaram-se cerca de 50 crianças da população e arredores, juntamente com alguns pais, para uma tarde recheada de brincadeiras, teatro, dança, filmes infantis, e um pequeno lanche. O ponto alto foi a entrega de brinquedos doados a todas as crianças presentes, obtidos numa ação de recolha da BUÉ FIXE.

Após a doação de brinquedos, alguns elementos da associação foram ainda pelo bairro distribuir alguns cabazes de Natal e 60 bolos-rei, pelas várias casas da comunidade.

Importa referir que a BUÉ FIXE contou para a causa deste ano, com o apoio de parceiros como a Junta de Freguesia da Falagueira, a Associação Renascer, o projeto A Rodar e El Corte Inglés.

BUÉ FIXE torna-se membro observador da EYP



A BUÉ FIXE foi aceite no passado dia 29 de Novembro de 2015, como membro observador da assembleia geral da European Youth Press. A rede é composta por 26 países membros, mais de 60 000 jovens jornalistas, e tem como objetivo contribuir para uma sociedade onde os jovens produtores de comunicação sejam participantes ativos.

A BUÉ FIXE espera poder contribuir com a sua experiência com emigrantes na área dos média.



Festival ImigrArte

Participámos na 9ª Edição do Festival ImigrArte, nos dias 14 e 15 de Novembro de 2015 no Ateneu Comercial de Lisboa. Este festival abre as suas portas a todos os artistas, associações e participantes de 25 países que assim partilharam os seus talentos e cumplicidades com a sociedade portuguesa.

Organizado pela associação Solidariedade Imigrante, em parceria com inúmeras associações de imigrantes e portuguesas, o ImigrArte é um projeto comprometido com os direitos dos imigrantes em Portugal e solidário com os migrantes de todo o mundo, promovendo a interculturalidade e a cidadania.

Sempre ao lado dos mais excluídos! Por direitos iguais, pela liberdade e Justiça!



Um festival feito com o coração porque imigrantes somos todos!

Premio Voluntariado jovem Montepio

No dia 17 de setembro de 2015 realizou-se a grande final do prémio voluntariado jovem do Montepio.



Esta iniciativa é destinada a reconhecer, promover e divulgar o voluntariado jovem e as suas atividades, e a estimular a apresentação de projetos inovadores ou apoiar a continuidade de projetos já em curso.

Nesta que é a 5ª edição do prémio, cinco organizações sagraram-se finalistas e a Bué Fixe - Associação de Jovens foi uma delas. Fomos desafiados a criar um projeto que desse resposta ao desemprego jovem.

O projeto foi um desafio, e cada um com a sua motivação, aliada à experiência de campo, deu um pouco de si para o projeto global.

Não ganhámos o primeiro prémio, ficámos no segundo lugar, e com uma menção honrosa.

Valeu a pena mais este desafio!



GREENFEST

Nos dias 8 e 11 de Outubro participámos na 8ª edição do maior evento de sustentabilidade em Portugal, o GREENFEST, um evento com uma multiplicidade de conteúdos desde conferências, workshops, debates, palestras, oficinas, ateliers, concertos, exposições, atividades lúdicas e de lazer.



As grandes novidades deste ano foram os temas da sustentabilidade, da saúde, particularmente a Diabetes tipo 2, e ainda pela organização da primeira Feira das Organizações Não Governamentais (ONG) realizada em Portugal, onde estiveram presentes mais de 150 ONGs nacionais e internacionais provenientes de 4 países.

Neste que é o maior festival de sustentabilidade a nível nacional, o lema escolhido neste ano foi: "Tenho Poder". Mas que poder é esse que todos nós temos?



Temos o poder de: agir, construir, procurar aprender, saber, proteger, colaborar, decidir, imaginar, fazer e ensinar!

BUÉ FIXE celebra aniversário em nova sede

No dia 13 de Setembro de 2015 celebrou-se o 12º ano de existência da associação. De forma a não deixar passar a data em branco, contámos com a presença de vários membros e convidados na festa de aniversário e de inauguração do novo espaço de trabalho da Bué Fixe.

Este primeiro espaço de trabalho da associação foi inaugurado pela Presidente da Bué Fixe Ajala Carvalho, na presença da Dr.ª Eduarda Marques representante da Direção Regional do Instituto Português do Desporto e da Juventude - Lisboa e Vale do Tejo.



PRÓXIMA PARAGEM



28 e 29 de outubro na Bósnia

Participámos no seminário internacional "Beyond Barriers - A youth policy seminar on social inclusion of young people in vulnerable situations in South East Europe". Este evento teve como objetivo debater com as instituições públicas e sociedade civil a inclusão social de jovens provenientes de comunidades desfavorecidas da parte leste da Europa. Foi organizado pela Comissão Europeia e Conselho da Europa.

Sabe mais...

<http://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/mostar>

23 a 25 de outubro na Bélgica

Participámos no encontro preparatório dos parceiros do evento europeu para jovens "YO!Fest", em Bruxelas, Bélgica. O Yo Fest é um evento que reunirá jovens da União Europeia, e debaterá o futuro do continente europeu num da visão dos jovens, que vai ter lugar em maio de 2016 em Estrasburgo, França. O evento foi organizado pelo Fórum Europeu da Juventude.



Sabe mais...

<http://www.yofest.eu/>



5 de outubro em Marrocos



Participámos no "Fórum de la société civile en marge du Dialogue 5 + 5", em Tanger, Marrocos, organizado pela Rede Marroquina da Fundação Anna Lindh e Ministério dos Negócios estrangeiro de Marrocos. Teve objetivo debater a questão da mobilidade dos jovens no espaço do mediterrâneo ocidental.

Sabe mais...

www.annalindhfoundation.org/

www.facebook.com/falredept



Em cada edição damos-te a conhecer uma Cara Bué Fixe! Uma coluna onde poderás saber mais sobre os vários membros que fazem a BUÉ FIXE. Neste primeiro número apresentamos-te a Vice-Presidente da nossa Associação.

**NOME**

Dary das Neves Carvalho

DATA DE NASCIMENTO

12-10-1992

PROFISSÃO

Estudante de Mestrado em Comunicação Cultura e Tecnologias de Informação.

COMO CONHECESTE A BUÉ FIXE?

Através do meu amigo Mário Lopes que me convidou para uma atividade da Bué Fixe, no Instituto de Higiene e Medicina Tropical em Lisboa e desde então, sempre que podia aparecia nas atividades.

QUAL O BALANÇO QUE FAZES SOBRE A BUÉ FIXE?

Ao longo destes 5 anos de voluntariado na associação, tenho acompanhado o crescimento e a evolução que a mesma vai fazendo. A Bué Fixe é já uma referência no trabalho com os jovens e a prova disso é o reconhecimento pelas Nações Unidas. Apesar dos fracos recursos financeiros disponíveis, conseguimos realizar um número infundável de atividades, a nível local, nacional e internacional. Apesar das dificuldades que muitas vezes temos que enfrentar, o trabalho é gratificante pois a nossa preocupação é a inclusão e o bem estar social das comunidades. É com muito orgulho e prazer que faço parte desta grande família.

UMA MÚSICA

Mountains (Carolina Deslandes)

UM LIVRO

«Não há coincidências»
Margarida Rebelo Pinto

UM FILME

The Hangover (A ressaca)

UMA CURIOSIDADE SOBRE TI

Gosto de roer as unhas quando estou nervosa.

UMA AVENTURA

Quando estive no Príncipe fomos de madrugada
tomar banho na praia!

UMA FRASE

Se nada fizeres e ficares calado, o mundo não fica
como tu queres.

UM SONHO

Transformar São Tomé e Príncipe num país onde
todos possam ter acesso a educação gratuita.

O QUE TE LEVOU A ENTRAR NA BUÉ FIXE?

Desde sempre tive interesse em ajudar o próximo, e depois de ter contacto com o trabalho da associação junto dos jovens, percebi que podia contribuir para a causa.

HOBBY

Ler, escrever, cozinhar, fazer palavras cruzadas, ouvir música e passear por Lisboa.

UM DESTINO DE SONHO

Finlândia

COR FAVORITA

Verde



A SELFIE é a coluna de destaque da Revista BUÉ FIXE que pretende apresentar sempre uma personalidade que dará a conhecer um pouco sobre si mesma.

Nesta edição, porém, teremos como protagonistas os próprios elementos da BUÉ FIXE na Missão Social no Príncipe, levada a cabo em 2015.

MISSÃO SOCIAL NA ILHA DO PRÍNCIPE

O ano de 2015 foi um ano marcante para a BUÉ FIXE. Para além de ter completado o 12º aniversário, a associação teve um ano recheado de conquistas, e a missão social no Príncipe foi uma delas. A convite da empresa HBD Príncipe, a BUÉ FIXE foi desafiada a desenvolver, na ilha e durante duas semanas, ações de prevenção de várias temáticas da área da saúde e associativismo de jovens.



Foi para isso que, no dia 30 de Abril partiram do Aeroporto de Lisboa com destino a São Tomé, os quatro eleitos que representaram a associação nesta grande aventura: Ajala Carvalho, Dary Carvalho, Dynka Amorim e Mário Jorge Silva. Já na capital são-tomense, a equipa voou então para Sto. António, a capital da Ilha do Príncipe.

A missão era complexa, pois de 2 a 17 de Maio, tinham que trabalhar as temáticas das Infecções Sexualmente Transmissíveis/VIH/sida, Gravidez na Adolescência e do Associativismo Juvenil, junto dos jovens do 7º ao 12º ano das escolas e comunidades da Região Autónoma do Príncipe.



Mas isto não assustou a equipa, como conta Dynka Amorim, um dos fundadores da BUÉ FIXE e membro da equipa que se deslocou ao Príncipe: "Fomos bem recebidos pelos alunos, parceiros locais e pela população local, devido à importância da iniciativa. Sempre vimos as ações como um desafio".



Assim, depois de se reunirem com a empresa HBD e com o Governo Regional para a preparação do programa, a equipa BUÉ FIXE fez os primeiros contatos para conhecer a realidade local.

Visitaram sítios como o Centro de Saúde Reprodutiva, o Hospital Dr. Manuel Quaresma Dias da Graça, Escolas Secundárias da Ilha do Príncipe, Direção Regional da Juventude e Desporto, Grupo de Escuteiros da Ilha do Príncipe e o Departamento da Juventude da Cruz Vermelha.

Realizaram-se trinta e cinco sessões de sensibilização, nas áreas acima citadas, com os estudantes das escolas Padrão, Santo António II, Nova Estrela e Praia Inhame, através da projeção de vídeos, apresentações em Power Point e dinâmicas interativas.

A equipa distribuiu questionários para avaliar os conhecimentos, antes e depois das sessões dinamizadas com os alunos, para o tema das IST/VIH/Sida e gravidez na adolescência.



Já no campo do associativismo juvenil, o impacto foi medido através da dinâmica de criação de associações com os alunos em salas de aula. Os jovens foram desafiados a cumprir os passos essenciais para a criação de associações e apresentaram trabalhos em várias áreas sociais.

Este programa contribuiu, não só para o desenvolvimento das comunidades e alunos abrangidos, mas, também, para os próprios membros da BUÉ FIXE. Daryh Carvalho faz um balanço positivo:

"Foi a primeira vez que participei numa missão social como monitora. Sendo a mais nova do grupo, aprendi muito com os meus colegas, o que para mim foi bastante valioso. Foi com alegria que aceitei abraçar este projeto, e foi, sem dúvida, uma grande aprendizagem. Voltei do Príncipe mais rica, e com vontade de contribuir cada vez mais para o desenvolvimento comunitário".



AÇÕES DESENVOLVIDAS

Trinta e cinco sessões de sensibilização sobre IST/VIH/sida, gravidez na adolescência e associativismo juvenil em diversas escolas.

Duas sessões em duas comunidades agrícolas - Paciência e Sundy - para trabalhadores da HBD e para os moradores.

Distribuídos cerca de 7500 preservativos, 250 livros de bolso sobre sexualidade reprodutiva, 3000 folhetos sobre métodos contraceptivos.

Distribuídas 200 camisolas e 100 sacos com mensagens educativas sobre as temáticas definidas.

Duas sessões de cinema no Centro Cultural do Príncipe, da série "Shuga", que aborda a temática do VIH/sida.

Dos resultados nas três temáticas abordadas, este é o balanço feito pela Bué Fixe:

«Na área das [IST/VIH/sida](#), achamos que a Ilha do Príncipe está a dar respostas positivas no que diz respeito à disponibilização dos preservativos nos locais públicos, testes para o VIH, ações de sensibilização, serviços do centro de saúde reprodutiva e do hospital.

Quanto à [gravidez na adolescência](#), constatámos que é um problema social que preocupa a sociedade civil e as autoridades da região. Apesar do trabalho ter tido impacto positivo na camada juvenil, achamos pertinente dar continuidade.

Da nossa parte temos todo o interesse em dar seguimento às ações iniciadas e já estamos a criar um plano de trabalho para uma segunda edição com métodos mais ativos, em que os jovens serão os protagonistas das ações a serem desenvolvidas.

Acreditamos que, desta forma, a consciencialização sobre esta temática poderá contribuir para evitar o número crescente de adolescentes grávidas.

Já no tema do [associativismo juvenil](#), os jovens demonstraram pouco conhecimento, mas, no final, depois da dinâmica de criação de associações, apresentaram vários projetos nas mais diversas áreas sociais, desde o apoio às crianças vulneráveis, a idosos e estudantes. Os jovens demonstraram muito interesse em pôr em prática esses trabalhos, o que para nós é muito gratificante.»





O projeto foi visto com bons olhos pela comunidade local e chamou também a atenção dos órgãos de comunicação social do arquipélago: a equipa foi entrevistada pela Rádio Regional, Rádio Nacional de São Tomé e Príncipe, RDP-África, Jornal de Estudantes da Escola Secundária do Príncipe, Jornal Digital Duplo Insular e TVS - Televisão São-Tomense.

«Olá Ajala, como está? Decidi vir falar consigo porque quero muito contribuir de alguma forma e devo dizer que estou preparada para isso. Posso começar por onde?» - Ouvi isso quando me preparava para darmos mais uma ação de formação numa das escolas da ilha do Príncipe. É desta forma que quero resumir o meu trabalho na região. Essa é a prova viva de que o nosso trabalho no terreno não foi em vão, posso ir mais além, e dizer que, como o exemplo desta aluna, o nosso trabalho ficou marcado na vida desses jovens.»

É com esses pequenos episódios que Ajala Carvalho, presidente da BUÉ FIXE, retrata a sua ida ao Príncipe.

«Todos nós demos e recebemos um pouco da Ilha. Regressámos a Portugal com um pouco mais de gentileza e alegria contagiante do povo de Príncipe. Sentimo-nos também inspirados em fazer mais e melhor ao perceber as dificuldades e os desafios que muitos jovens enfrentam, nomeadamente a pouca informação vinda do exterior», acrescenta a jovem.



Apesar dos resultados positivos o projeto passou por algumas dificuldades. Mário Silva fala-nos um pouco sobre isso:

«É verdade que foi uma missão exigente e difícil, com muitos obstáculos no dia a dia. Apesar de termos trabalhado muito na parte do planeamento e da preparação antes de irmos, quando chegamos, ainda assim, a nossa primeira dificuldade foi precisamente o enquadramento (logística e não só).

Por isso tivemos, desde o princípio e ao longo de toda a missão, de ter uma forte capacidade de reestruturar, readaptar e até mesmo de inovar em algumas situações. Para isso foi importante o companheirismo entre nós (eu, o Dynka, a Dary e a Ajala). Mas os apoios que sempre tivemos, não só das entidades, como também o apoio de várias pessoas envolvidas ou não na missão, foram muito importantes.»



E falando no apoio das entidades, importa relembrar mais uma vez o papel da HBD, que fez com que a missão fosse possível.

Afinal, foi a partir desta empresa privada, dedicada ao desenvolvimento sustentável e responsável na ilha do Príncipe, que surgiu o convite e o patrocínio para o projeto.

A empresa, que emprega cerca de 500 trabalhadores nas áreas social, florestal, construção e manutenção, educação e hotelaria, afirma possuir a missão de promover um turismo sustentável e que respeite o meio ambiente. Uma missão que tem contribuído para melhorar a vida das comunidades locais; comunidades repletas de gente trabalhadora e com vontade de mudança.

Nuno Madeira Rodrigues



Mais do que um grupo de empreendimento turístico a HBD uma empresa privada dedicada ao desenvolvimento sustentável e responsável na ilha do Príncipe, e tem como missão promover um turismo sustentável que respeita o meio ambiente. Atualmente, a empresa emprega cerca de 500 colaboradores nas mais diversas áreas entre elas a área social, área florestal, área de construção e manutenção, a educação e hotelaria. Nesta lógica, pode-se considerar que o trabalho social comunitário é a área mais notável em que esta empresa tem vindo a apostar ao longo da sua permanência na ilha.

Contactado pela Revista Bué Fixe, Nuno Rodrigues, que na época assumia o cargo de CEO da HBD, contou como surgiu a ideia de convidar a BUÉ FIXE para um projeto desta natureza:

«As temáticas do VIH são de crucial importância para São Tomé e Príncipe, aonde a falta de informação leva a um crescente risco de propagação do vírus.

Naturalmente que estando a HBD envolvida fortemente com a comunidade do Príncipe, fazia todo o sentido, e deve ser essa a responsabilidade social das empresas e investidores, apoiar iniciativas que contribuam para uma maior prevenção e cuidado a nível das comunidades locais.

Sendo o Dynka Amorim natural de São Tomé e Príncipe, e tendo a BUÉ FIXE créditos reconhecidos a nível deste tipo de iniciativas, não fazia sentido que ainda não tivesse sido realizada nenhuma iniciativa nesta área e neste país, razão pela qual se conjugaram esforços para o efeito.»

Terá a empresa ficado satisfeita com o desempenho da associação?

«O balanço é muito positivo já que permitiu a realização de várias iniciativas, localmente, e permitiu constatar que o grau de conhecimento das comunidades locais sobre as temáticas do VIH era bastante superior ao antecipado.

A BUÉ FIXE trabalhou, incansavelmente, no sentido de maximizar a presença dos seus voluntários e ultrapassar as dificuldades logísticas locais, tendo deixado a melhor impressão possível no território», revelou Nuno.

Este aproveitou ainda para informar que a recém-criada Fundação Príncipe Trust levará adiante projetos de cariz social do grupo, separando-se, assim, desse modo das atividades de natureza mais comercial da própria estrutura da HBD. Um segundo convite para um projeto idêntico, irá depender das áreas estratégicas de atuação que venham a ser delineadas pela direção da referida Fundação.



A BUÉ FIXE espera voltar à Ilha do Príncipe para mais missões como esta, uma vez que não foi possível abranger todas as comunidades, e há a necessidade de regressar e trabalhar com as comunidades que não foram contempladas, levando prevenção e conhecimento a mais pessoas, particularmente aos mais jovens – o futuro do planeta!

Para o futuro, fica a promessa de regressar!



E TU, O QUE SABES SOBRE O VIH/SIDA?

O VIH QUE CAUSA A SIDA TRANSMITE-SE:

SE FIZERES SEXO SEM PROTEÇÃO (SEM USAR O PRESERVATIVO).

BASTA UMA ÚNICA RELAÇÃO SEXUAL SEM PRESERVATIVO, PARA PODERES SER CONTAMINADO/A PELO VIH.

SE NÃO COLOCARES O PRESERVATIVO DO INÍCIO ATÉ AO FIM DO SEXO.

ATRAVÉS DO SANGUE, ESPERMA, LÍQUIDOS DA VAGINA E LEITE MATERNO.

SE USARES OBJETOS QUE FURAM, CORTAM OU FEREM A PELE COMO SERINGAS, AGULHAS PARA TATUAGEM, LÂMINAS, INSTRUMENTOS DE "MANICURE", ESCOVAS DE DENTES JÁ USADOS POR OUTRAS PESSOAS.

USA SEMPRE OBJETOS NOVOS!

O VIH QUE CAUSA A SIDA NÃO SE TRANSMITE:

POR USARES A SANITA, TOALHA, COPO, TALHERES JÁ USADOS POR UMA PESSOA INFETADA OU COM SIDA!

COMO SABES SE UMA PESSOA ESTÁ INFETADA COM O VIH?

SÓ SABE QUE ESTÁ INFETADO COM O VIH SE A PESSOA FIZER UM TESTE PARA O VIH!

PODES FAZER O TESTE PARA SABERES SE FOSTE INFETADO PELO VIH (OS TÉCNICOS QUE TE FAZEM O TESTE ESTÃO PROIBIDOS DE DIZER A QUEM O FIZERAM E NÃO PAGAS NADA!)

SE APANHARES O VIH QUE CAUSA SIDA, É IMPORTANTE SABERES O MAIS CEDO POSSÍVEL PARA COMEÇARES O TRATAMENTO QUE JÁ EXISTE!

UMA PESSOA QUE VIVE COM VIH, PODE NÃO TER NENHUM SINAL DE DOENÇA VISÍVEL MAS PODE TRANSMITIR O VIH PARA OUTRAS PESSOAS.

PREVINE-TE! PASSA ESTA MENSAGEM!

FALA JOVEM



por Mário Silva

A coluna em que os jovens dão a voz sobre os temas da atualidade. Nesta edição especial, tivemos os jovens do Príncipe a darem o seu feedback sobre a Missão Social na Ilha do Príncipe, levada a cabo pela BUÉ FIXE.



«Primeiramente agradeço a Bué Fixe pela informação que fizeram chegar até nós os estudantes, ou seja, jovens adolescentes... É de louvar. Foi uma informação bem explícita, bem organizada, bem estruturada. Foi muito bom passarem-nos essas informações, porque nunca é demais. Quanto mais informação for passada para nós os adolescentes, melhor futuro teremos à nossa frente. Chegou na boa hora. Só temos que agradecer. Achei muito bom.»

Márcia Tavares Almeida, 18 anos, 12.º ano.

«Foi "bué fixe"! Foi muito bom para mim. Fiquei a saber mais, ya. Bem fixe! Eu acho que a Bué Fixe trouxe um horizonte de conhecimento para a Região Autónoma do Príncipe. Gostei muito do vosso trabalho. Obrigado!»

Jardel Nobre, 18 anos.



«No meu caso, eu acho que o trabalho do grupo Bué Fixe foi um bom trabalho visto que o tema que foi abordado é um tema muito interessante, e ajudou muito os jovens do Príncipe. Passamos a ter mais conhecimentos e ficamos a saber de muitas coisas que não sabíamos.»

Carla Ananias, 18 anos, 12.º ano.

«Foi muito importante sim, porque esclareceram dúvidas, que mesmo que tenhamos escutado em outras campanhas ou palestras, nunca foram tão bem esclarecidas. Foram-nos apresentadas questões muito pertinentes e enriquecedoras.»

Jenny Neves, 17 anos, 12.º ano.

O POSSÍVEL E... OUTROS SONHOS!

TER TUDO

Com certeza já ouviste dizer que não se pode ter tudo, posso-te dizer que é mentira. Pode-se ter tudo. Só não se pode ter tudo sempre.

Quando tive que escolher no meu 9º ano qual a área que deveria seguir, a escolha vinha com o peso de ser uma escolha para a vida, escolher o que queria ser quando "fosse grande".

Mesmo quando somos pequenos perguntam-nos o que queremos ser quando formos grandes, e só aceitam respostas concretas, do género: médico, advogado, economista, pasteleiro, polícia, bombeiro...mas e se nós quisermos ser electricista/pintor/pastor de cabras/professor/músico/filósofo? "Ah, não, tens de escolher um!"

QUEM DISSE?

Eu já trabalhei em várias coisas, já pratiquei vários desportos, já tive um sem fim de interesses e hobbies, no entanto vivi muito tempo com o peso, a culpa, o sentimento de que algo estava errado comigo por não querer ser só uma coisa, não ter só um interesse, e não gostar só de um desporto.

Já deves ter ouvido aquelas histórias de pessoas que têm uma vocação, uma paixão, e a perseguem com todas as suas forças, e achaste fantástico. E eu também. Mas não somos todos iguais, e apesar de ver o valor nesses percursos, também vejo hoje em dia as enormes vantagens de me interessar por várias áreas.

Tenho um podcast onde entrevisto pessoas de áreas diferentes, e esse meu percurso variado faz com que consiga mais facilmente ligar-me aos convidados, falar a mesma língua.

Mas há um lado menos bom desse percurso, que eu aprendi há pouco tempo, e aproveito este espaço para te explicar e fazer ver que podes ter tudo.

Imagina que gostas de música, e que gostarias de ter uma carreira musical, mas neste momento, a tua situação não te permite, (pode ser uma situação económica, familiar, saúde, etc.).

O que aprendi é que nestas situações, não é esquecer o sonho - revoltarmo-nos contra os que nos rodeiam, e o mundo em geral, por ser injusto - mas, nesse momento devo concentrar as minhas forças em resolver o que me pede mais atenção, mantendo a chama acesa do que realmente me faz feliz.

Eu, muitas vezes, joguei energia fora a reclamar de como as coisas deveriam ser, em vez de usar a minha energia para trabalhar no que quero, ou a pensar em maneiras de resolver o que me está a impedir.

Nesses momentos, deixei de sonhar, deixei de ser parte da solução e tornei-me parte do problema.

Podemos ter tudo, mas temos de escolher - em determinados momentos - só fazer uma coisa. Aplicar todas as nossas forças num determinado interesse, numa determinada profissão, desporto ou hobbie.

A pressa de querer ser tudo ao mesmo tempo ou de achar que, aquilo que escolho agora, determina o resto dos meus dias, trouxe-me muita revolta o que me fez ficar a patinar na lama da qual desejava sair.

A vida dá muitas voltas, e aquilo que é verdade hoje pode não o ser amanhã. Mas se todos os dias colocares a tua energia na tarefa que está à tua frente, sabrás que és capaz disso, e de tudo o resto que queiras ter e ser.

Por isso podes ter tudo... uma coisa de cada vez!

Rui Branco
Falar Criativo

Sabe mais: <http://falarcriativo.com>
O Falar Criativo é um podcast semanal que tenta demonstrar através de entrevistas que a criatividade está presente em quase tudo nas nossas vidas.



O OUTRO LADO DO MUNDO.

Timor Leste é um pequeno país com cerca de 15,007 km² e a 16000 km de Portugal. É considerado um dos países mais jovens do mundo, e ocupa a parte oriental da Ilha de Timor, no Sudoeste Asiático, e é um dos países da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP).



Lisete Fortunato

Sub-Diretora do Liceu de Dili - Timor-Leste

Para cá chegarmos demoramos dois dias, parando em diferentes aeroportos internacionais e a diferença horária varia entre as 8h00 e as 9h00 conforme o horário de verão ou de inverno, o que significa que quando Portugal está a acordar, nós estamos literalmente a acabar o dia e a ir dormir!

Para quem não sabe ou desconhece, Timor Leste foi uma antiga colónia portuguesa. Os portugueses chegaram cá no século XVI à procura de novos produtos para comercializar mas também na ânsia da evangelização. No final de 1975, o território foi ocupado pela Indonésia, país vizinho, e esteve sob o seu domínio durante 24 anos e finalmente, em 2002, Timor Leste tornou-se independente sendo o mais novo país do século XXI.

É um país que está a crescer. Está em franco desenvolvimento e isso nota-se ano após ano.

Cheguei cá em 2000, ao abrigo de um projeto de cooperação entre Portugal e Timor Leste para a reintrodução da língua portuguesa.

Esta, foi escolhida como a língua oficial do país e desde essa data, através de vários acordos, tem sido feito um esforço enorme nas escolas, junto dos professores timorenses, nas universidades, em diferentes instituições, para que o português vingue por entre o inglês e o malaio. Os níveis de educação de Timor Leste são dos mais baixos de todo o mundo. Os mais idosos não sabem ler e escrever e apesar do número elevado de crianças, muitas delas continuam a não frequentar a escola ou a desistir dos estudos.



Em Díli, capital de Timor Leste, vemos frequentemente durante a semana crianças na praia a venderem produtos na rua, o que significa claramente que não vão à escola.

Mesmo no meio destas condições tão adversas, sendoas famílias numerosas e com poucos recursos, não é isso que os impede de quererem aprender sempre mais e mais.

A presença de um estrangeiro, - “malai” - por aqui, faz com que corram para a escola para beberem novas aprendizagens, novos mundos que lhes são mostrados através de imagens e pequenos filmes que levamos no nosso computador.

Um simples lápis faz a alegria de muitos que copiam tudo o que escrevemos no quadro, esticam-se para verem esta ou aquela imagem, realizam todas as atividades que lhe propomos, sempre na ânsia de aprenderem mais um pouco. Aqui o pouco é mais e não é por não termos uma sala de aula com cadeiras ou uma sala sem quadro ou sem giz que baixamos os braços e desistimos.

Aqui a Igreja Católica tem um papel preponderante na educação e na formação dos jovens. Ainda não há educação sexual nas escolas.

Notam-se grandes e graves lacunas nas regiões fora de Díli, nas montanhas. Lá em cima onde o acesso é difícil, especialmente na época das chuvas, as escolas continuam degradadas e é onde se nota que há ainda muito por se fazer.

Contudo, há jovens que caminham duas ou três horas só para irem à escola. A tal ânsia de aprender e de conhecer outras coisas.

Enquanto professora é isso que me traz vezes sem conta cá. Gosto de estar com os jovens e gosto muito de ver que gostam de aprender e que não é tudo uma “seca”. Dá gosto e sinto-me orgulhosa por ajudar, por ensinar e quem sabe formar um dos futuros líderes deste país.

Acredito, e quero acreditar, que com tempo irão sendo feitos progressos.
 Afinal este país só tem 13 anos!

Tema Quente...

UMA EM QUATRO JOVENS DOS 15 AOS 19 ANOS ENGRAVIDA SEM QUERER.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que, cerca de 16 milhões de adolescentes dão à luz todos os anos no mundo, principalmente nos países em desenvolvimento.

Aproximadamente 3 milhões de jovens por ano, entre os 15 e os 19 anos, fazem abortos ilegais e, pelo menos, metade dos bebês de mães adolescentes morre.

É, portanto, considerada uma gravidez de risco, pois o corpo da menina ainda não está completamente preparado para a maternidade provocando consequências a vários níveis: o abandono escolar, risco de saúde do bebê e da própria mãe, o baixo peso do bebê à nascença, perturbação emocional e stress.

Este tipo de gravidez, em geral, não foi planeada nem desejada e acontece em relacionamentos sem estabilidade, resultando também na rejeição do bebê por parte do seu pai e da família da adolescente, bem como situações de violência emocional e física com o companheiro.

Como evitar a gravidez na adolescência?

Usar sempre - e corretamente ! - o preservativo, em todas as relações sexuais assim como o uso correto dos métodos contraceptivos.

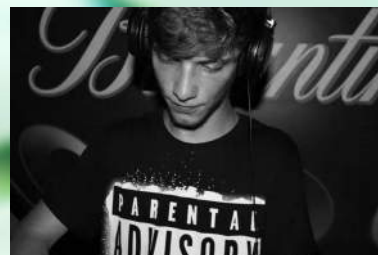
A gravidez na adolescência é um problema social, juntos conseguimos fazer a diferença nos números!

USAPRESERVATIVO. EVITA UMA GRAVIDEZ INDESEJADA.





MASTA POTATOES



Sabe mais:

soundcloud.com/mastapotatoes

Hey!

Sou o Duarte Marques, das Caldas da Rainha, Portugal.

Sou o Masta Potatoes, um dj/produtor que faz muitos barulhinhos no computador e depois mistura-os todos em festas para as pessoas curtirem e dançarem até perderem a cabeça, algures neste ou noutros universos.



Comecei a interessar-me pela produção musical e pela música eletrónica quando tinha uns 13 anos e descobri um género chamado Dubstep. Fui aprendendo sózinho, experimentando e iniciei uma carreira como dj e produtor.

O meu estilo é variado, centra-se em música com muito bass, com muita energia (dubstep, drum & bass, trap, glitch hop, electro, bass house), misturando com outras músicas que gosto muito, tipo indie rock, reggae, hip hop e metal.

Assim, o meu estilo é uma festa de géneros, com muitas influências de todos os lados, fazendo algo diferente, único e variado.

Quero dar-vos a conhecer os músicos que mais me inspiram e que estão a bombar em todos os festivais e discotecas no mundo, todos muito pouco conhecidos cá em Portugal:

Porter Robinson - álbum "Worlds"

<https://play.spotify.com/album/7AJPV0L05lylBid97AvwVD>

Flume - álbum "Flume"

<https://play.spotify.com/album/1VzPslDg2eAVxO77B8J86l>

Jauz, Snails e o Marshmello

<https://soundcloud.com/jauzofficial/hardsummer>

<https://soundcloud.com/officialsnails/snailedit-mix-vol-2-welcome-to-slugz-city>

<https://soundcloud.com/marshmellomusic/diploandfriends>

Curtam o som!

Yeah! And potatoes are nice, I like potatoes, potatoes.



ESTE ESPAÇO PODE SER TEU!
CONTACTA A BUÉ FIXE
COMUNICACAO@ASSOCIACAOBUEFIXE.PT

TÁS A VER...!?

O MUNDO DE VÁRIOS ÂNGULOS.



ARTE URBANA

Há quem lhe chame vandalismo, mas o grafitti conseguiu, atualmente, ser reconhecido como arte urbana. Por Lisboa é possível vermos inúmeros exemplos desta arte. E pela Amadora...também!



bits & bites



Emil Rudolfo d'Almeida Veloso é natural de Água-Grande em São Tomé e Príncipe, encontrando-se em Portugal desde Novembro de 2007. É estudante do 2º ciclo de Informática na FCT/UNL.

Tecnologia e os seus perigos

Nos dias que correm e com a evolução da tecnologia, o Homem tende a acompanhar a evolução mudando a sua forma de ser. “Porquê ir a tua casa, se posso fazer uma vídeo-chamada?”

A tecnologia mudou a forma como nós comunicamos, melhorou a divulgação para quem faz negócio, permitiu reencontros.

Em contrapartida, tem feito de nós menos educados, menos gentis; noutras palavras, tornamo-nos menos humanos, dia após dia.

Creio que ninguém é contra este avanço. Quem não gostaria de ter um computador no seu bolso (smartphone), no seu pulso (smartwatch) ou na sua casa?

Quem não gostaria de ter em sua casa um robô que lava, passa, cozinha e só precisa de ser carregado durante a noite? A versatilidade dos produtos faz com que lhes atribuamos tarefas muitas vezes pouco convenientes.

Temos tendência a fazer publicações de tudo que fazemos, todos os lugares

aonde vamos e as fotografias podem ser usadas para inúmeros fins. As rotinas podem por as pessoas em perigo, pois essas informações podem ser usadas por outros. Situações de rapto, utilização das fotos em sites pornográficos não acontecem apenas aos outros.

Se nem as grandes empresas como a Caixa Geral de Depósitos se encontram incólumes ao phishing (utilização de dados de forma fraudulenta), nós, meros humanos, não nos encontramos fora de alcance. A multinacional Google disponibiliza serviços grátis para a localização, associando o nosso percurso à nossa conta, bem como os vídeos no youtube, o histórico de pesquisa e mais. O nosso contato telefónico é requerido ao criarmos uma nova conta em qualquer rede social.

Isto apela a uma reflexão: como veem o futuro? Sejam responsável e protejam os vossos dados.



Já conheces a nova aplicação para smartphones? Chama-se Boomerang e vamos explicar-te tudo acerca dela! O Boomerang é um aplicativo gratuito e está disponível no iOS e dispositivos Android e permite criar e partilhar pequenos vídeos.

O aplicativo funciona de maneira simples e não é necessário criares uma conta para começar a usar. Basta escolheres a cena que queres filmar e pressionar o único botão no écran.

Por enquanto o Boomerang cria apenas GIFs de um segundo, na tentativa de imortalizar todos aqueles momentos especiais, engraçados ou interessantes que acontecem nas nossas rotinas.



É então possível enviá-los num instante para outras redes como o Facebook ou Instagram.

**ATREVE-TE!
Cria já os teus mini-videos!**



por
Ana Paula Varela

BELEZA

ESPELHO MEU...

**Chegou a época dos Exames.
Como as dietas desequilibradas afetam os estudos?**

Hoje vamos falar sobre as consequências das dietas desequilibradas nos estudos. Parece que não tem muito a ver mas tem e muito!

A alimentação é muito importante, pois é através dela que o nosso corpo adquire todos os nutrientes necessários para o seu pleno funcionamento. Todos os nutrientes são importantes para o nosso corpo (sim, mesmo os que atualmente são malfalados e dados como nutrientes maus) e cada um tem a sua função, o problema é o consumo excessivo de alguns e a falta de consumo de outros.

Por exemplo: o consumo excessivo de alimentos gordurosos e/ou fritos leva ao aumento de colesterol no sangue e ao aumento de peso; a falta de ingestão alimentos ricos em vitamina PP (biotina) possibilita o aparecimento de depressão, dores musculares, dermatite e queda de cabelo. E esta vitamina pode ser encontrada nos frutos secos, queijo e leite, cereais, fígado e rins, etc.

Estamos a entrar na época em que a maioria das pessoas começa a preparar-se para os exames através da toma de suplementos alimentares e se esquece que é fundamental uma boa alimentação. Uma dieta desequilibrada, para além de prejudicar o corpo físico, também afeta a mente e consequentemente os estudos.

Já estiveste com fome numa aula? Conseguieste-te concentrar? Eu já passei por isso e nessa situação ninguém tem cabeça para ouvir o professor, apenas queremos sair da sala. Agora imagina esta mesma situação um dia, dois dias, vários dias seguidos. Não é fácil!

Para se estudar, obtermos o máximo de rendimento dos nossos estudos e termos bons resultados na escola é necessário uma alimentação equilibrada e ingestão de água. A água é fundamental para a transmissão de informação pelos nossos neurónios, logo crucial para quem estuda.

Uma alimentação equilibrada é rica em proteínas, hidratos de carbono, lípidos e vitaminas e sais minerais. Caso a pessoa queira perder peso deve reduzir quantidades ingeridas de alguns grupos alimentares (alimentos processados), consumir mais outros (frutas e legumes, por exemplo) e praticar exercício físico. Passar fome não é fazer dieta!

Caso não consigas rever os teus hábitos alimentares e sociais sozinho deves procurar ajuda de quem sabe. Espero ter-vos ajudado.

Bisous



Cacau, Baunilha & Caramelo por Cátia Ramos



INGREDIENTES

4 bifeinhos de frango
3 dentes de alho
sal q.b
pimenta preta q.b
1 limão
1 cebola
1 pacote de natas
azeite
2 chávenas de arroz
alface
beterraba cozida



Tiras de peito de frango com natas, acompanhadas com arroz branco e salada de alface com beterraba.

Preparação:

Cortamos os bifeinhos de frango às tiras e temperamos com sal, alho, pimenta e limão. Descascamos a cebolas, picamos metade e levamos ao lume numa panela com azeite e refogamos.

Em seguida, juntamos os bifeinhos e deixamos alourar um bocadinho, quase até estar cozido. Depois, juntamos a nata e deixamos a cozinhar até estar apurado, e reservamos.

Picamos a outra metade da cebola, e levamos também ao lume numa caçarola com um fio de azeite para refogar. Juntamos o arroz e deixamos refogar; juntamos a medida de 3 chávenas de água, temperamos com sal q.b e deixamos cozinhar.

Lavamos a nossa alface, cortamos a nossa beterraba e vamos colocar tudo numa tigela.

Agora é só servir e deliciar-se... Bom apetite!

maisse de Limão

INGREDIENTES

4 iogurtes naturais
1 limão (sumo + raspa)
leite condensado



1 Com um ralador, ralamos o limão e reservamos as raspas e o sumo.



2 De seguida, numa tigela colocamos os iogurtes e juntamos o leite condensado a gosto, envolvendo tudo muito bem.



3 Juntamos ao preparado o sumo de limão e as raspas, envolvemos tudo e levamos ao frio.

E temos uma ótima sobremesa!





QUEM SOMOS

A BUÉ FIXE É UMA ASSOCIAÇÃO JUVENIL AFRO-PORTUGUESA, FUNDADA EM SETEMBRO DE 2003, EM SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE, POR UM GRUPO DE JOVENS SÃO-TOMENSES SOB A FORMA DE UMA REVISTA, COM O OBJETIVO DE INFORMAR E EDUCAR SOBRE AS IST/VIH/SIDA.

DAMOS MAIOR ATENÇÃO AOS JOVENS COM ORIGENS NOS PAÍSES AFRICANOS DE LÍNGUA OFICIAL PORTUGUESA - OU QUE SE EXPRESSAM EM PORTUGUÊS - RESIDENTES NAS COMUNIDADES MAIS VULNERÁVEIS DA GRANDE LISBOA.

A NOSSA MISSÃO PASSA POR REALIZAR, DINAMIZAR E MULTIPLICAR PROGRAMAS DE CARIZ SOCIAL COM E PARA ESTA POPULAÇÃO PARTICULAR DE JOVENS, ATRAVÉS DO DESENVOLVIMENTO DE DIVERSAS INICIATIVAS QUE SURGEM DE UMA ESCUTA ATIVA E DE UM TRABALHO COLETIVO.

**VOLUNTÁRIOS
PRECISAM-SE**

O MUNDO MUDA
A CADA GESTO TEU.
DÁ O QUE TENS DE TI!

**JUNTA-TE À BUÉ FIXE
ESTAMOS À TUA ESPERA!**



AssociacaoBueFixe



www.associacaobuefixe.pt



Bue Fixe TV



grupobuefixe@gmail.com



(+351) 932 222 955