

revista **bue fixe**



SOMOS TODOS NÓS!

Alala Carvalho
CARA
DESTAQUE



o que sabes sobre
VIH | sida ?

TEMA QUENTE

**FEMINISMO
NEGRO**

a luta da mulher negra
na sociedade atual



entrevista

Maida Paraíso

«Inspiro-me nas cores vibrantes e quentes do tecido africano»



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 em 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.

CONTACTA-NOS!

www.associacaobuefixe.pt



AssociacaoBueFixe



grupobuefixe@gmail.com



Bue Fixe TV



(+351) 932 222 955

Quem fez esta edição da Revista Bué Fixe

Editora: Carla Sofia Santos Colaboraram neste número: Adelaide Tavares, Ajala Carvalho, Ana Paula Varela, Carla Sofia Santos, Cátia Ramos, Celina Couto, Emil Veloso, Flávia Vieira, Maída Paraíso, Marlene Nobre, Milton Godinho, Nágueda Gomes, Neusa Sousa, Patrícia Conceição, Raquel dos Santos, Raquel Rodrigues, Rui Branco e Vilma Pina. Produção: Miau Arte & Design - Maria João de Sousa.



EDITORIAL

CARLA SOFIA SANTOS

Olá querid@s leitores!

Chegámos á última edição do ano da Revista BUÉ FIXE! Foi um ano com altos e baixos e agora é hora de nos prepararmos, para um 2017 cheio de desafios novos.

O Tema Quente desta edição da revista é o Feminismo Negro e a emancipação das mulheres negras: mulheres que lutam todos os dias pelos seus objetivos, mas que ainda sofrem muito com a discriminação e vêem os seus direitos serem totalmente ignorados. Para completar, a nossa coluna de voxpop, o FALA JOVEM, é também sobre este tema.

Damos a conhecer a jovem empreendedora Maida Paraíso, uma promessa da moda africana, para além das nossas colunas de sempre, por isso não podem perder!

Aproveito ainda para desejar em nome de toda a equipa da BUÉ FIXE, votos de Boas Festas e um excelente ano de 2017!

Revista BUÉ FIXE: somos todos nós!

3

O PODER DE
ESCOLHER
por Rui Branco

7

FALA JOVEM
feminismo negro

14 - 15

BITS & BITES
processadores

20



ÚLTIMA HORA



por Naguesda Gomes

Need Help- Stop Violence Málaga | Espanha

A Bué Fixe participou no Intercâmbio Need Help- Stop Violence, sobre Violência Doméstica organizado pela Associação Adeffis Internacional, em Málaga, Espanha, entre os dias 4 a 10 de Dezembro de 2016.

O grande objetivo desta iniciativa era a prevenção da violência doméstica entre os jovens europeus.

O programa deste intercâmbio ofereceu aos jovens participantes workshops, exercícios, discussões, simulações, jogos, etc. Estiveram presentes 32 jovens com idades compreendidas entre os 18 e 30 anos, provenientes de Bélgica, Espanha, França, Itália e Portugal, formadores e pessoal de apoio, fazendo um total de 8 parceiros.

O objetivo final deste intercâmbio era fazer com que mulheres e homens criassem novas propostas de ações em diferentes áreas destinadas a prevenção de violência de género, criar uma atitude positiva em relação às mulheres e, igualmente, proporcionar uma maior capacitação destas por toda a Europa.



JOVENS JORNALISTAS EUROPEUS Viena | Áustria

Entre os dias 24 e 25 de Setembro de 2016, a Bué fixe participou na Assembleia Geral Extraordinária de Jovens Jornalistas Europeus – Rede de Jovens ligados a Media, em Viena, Áustria. O evento contou com a Pré-Assembleia onde se discutiu e se propôs a reformulação do estatuto da European Youth Press (EYP) e as suas conclusões foram apresentadas na assembleia que se realizou em Novembro em Berlim, Alemanha.

Organizou-se pela segunda vez esta Assembleia Geral com a finalidade de debater as alterações estatutárias e, também, outras questões relacionadas com estratégias e que são fundamentais para a sustentabilidade e eficiência da toda a rede da organização. Este evento foi organizado pelo Conselho Executivo da EYP em conjunto com a Organização Membro - Youth Press Áustria.

FORMAÇÃO INICIAL DE MULTIPLICADORES EURODESK

A Bué Fixe participou na I Formação Inicial de Multiplicadores Eurodesk em Portugal, que decorreu entre os dias 14 e 15 de Setembro de 2016, tendo sido organizada pela Erasmus Mais – Juventude em Ação.

A Eurodesk é uma organização internacional fundada em 1990, e sem fins lucrativos. Esta associação é alicerce ao Programa Erasmus Mais (2014-2020) e por isso é uma das fontes infundamentadas de informação mais ampla e mais acessível para os jovens em relação a oportunidades de mobilidade de aprendizagem internacionais.

Atualmente, conta com mais de 1000 profissionais da juventude que impulsionam e difundem por toda a Europa conteúdos sobre oportunidades de mobilidade para os jovens na Europa.

A rede Eurodesk encontra-se presente em 34 países. O Centro Eurodesk, nestes países, conta com a colaboração dos multiplicadores para conduzirem a missão da Rede Eurodesk, que é “Sensibilizar os jovens sobre oportunidades de aprendizagem de mobilidade e de incentivá-los a tornarem-se cidadãos ativos”.



SUSTAIN YOUR LIFE THROUGH SOCIAL ENTREPRENEURSHIP

Roterdão | Holanda

A Bué Fixe participou no curso de formação sobre empreendedorismo social Sustain Your Life Through Social Entrepreneurship, que decorreu entre os dias 31 de Outubro e 4 Novembro, em Roterdão, Holanda. O objetivo desta formação era capacitar os jovens europeus sobre conceitos de empreendedorismo social e partilhar boas práticas nesse domínio. Este curso estava inserido no âmbito do programa Erasmus Mais Juventude em Ação da Comissão Europeia. Participaram nesta formação os seguintes países, Espanha, Holanda, Itália, Lituânia, Roménia e Portugal. Este curso forneceu ainda aos participantes competências e formas de criação de empresas sociais, essencialmente, ligadas ao setor cultural. No decorrer desta formação foram visitadas e analisadas algumas empresas existentes em Roterdão, ligadas ao universo de empresa sociocultural.



ELEIÇÕES BUÉ FIXE



Foi eleito no passado dia 29 de Julho, o novo presidente da associação juvenil BUÉ FIXE. Mário Jorge Silva foi o único candidato e vencedor das eleições que se realizaram na sede da associação afro-portuguesa na Quinta da Lage, Amadora.

Os membros presentes decidiram em assembleia geral o novo líder da associação e os corpos sociais da mesma, para os próximos dois anos. O acontecimento contou também com a presidente cessante, Ajala Carvalho, que esteve à frente da BUÉ FIXE desde 2014. Ajala aproveitou para fazer um balanço dos seus dois anos de mandato, passando depois o cargo a Mário Jorge Silva, que foi eleito por unanimidade.

ALGUNS EVENTOS NACIONAIS E INTERNACIONAIS EM QUE A BUÉ FIXE MARCOU PRESENÇA

14 e 15 Outubro | Participou na Reunião Anual da Rede Portuguesa da Fundação Anna Lindh, em Portimão.

18 Outubro | Participou no Fórum Mais Participação - Melhor Saúde, no auditório do Edifício Novo da Assembleia da República, e onde foi oficialmente lançada a Carta para a Participação Pública em Saúde, promovido pelo GAT, em colaboração com outras 13 organizações de saúde e com o Centro de Estudos Sociais (CES) da Universidade de Coimbra,

19 Outubro | Participou na Mesa Redonda - Os 30 anos da Carta Africana dos Direitos Humanos e dos Povos, realizada no ISCTE - Centro de Estudos Internacionais, em Lisboa.

21 e 22 Outubro | Participou na Sessão de Lançamento do Programa SIM: Sustentabilidade | Impacto | Mudança, no Centro Ismaïli, em Lisboa, Fundação Aga Khan.

24 Outubro | Participou na cerimónia do III Aniversário da Junta de Freguesia de Falagueira Venda Nova.

25 Outubro | Espaço Bué Fixe no Programa Bem-Vindos da RTP África.

26 Outubro | Apresentou o projeto inserido no Movimento Contra o Discurso do Ódio, em Nantes, França no âmbito do Forum Nantes Creative Generation. Participou também no Colóquio - Os Direitos Humanos na Ordem do Dia: Direitos, Igualdade e Saúde Sexual e Reprodutiva na Agenda para o Desenvolvimento Sustentável, sem deixar ninguém para trás, organizado pelo Grupo Parlamentar Português sobre População e Desenvolvimento em Lisboa.

28 Outubro | Participou na Feira de Saúde de Sacavém, organizado pela Associação Prousadesc.





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. NESTA EDIÇÃO VAMOS SABER UM POUCO MAIS SOBRE QUEM PRESIDIU À BUÉ FIXE NOS ÚLTIMOS DOIS ANOS: AJALA CARVALHO.

COMO CONHECESTE A BUÉ FIXE?

- 6 Foi no dia em que decidi desenhar um “perfil” (género jornalístico) sobre uma figura são-tomense para a cadeira de escrita criativa. Fiz uma pesquisa na internet e descobri a Bué Fixe.

O QUE TE LEVOU A ENTRAR NA BUÉ FIXE?

A minha sede incessante de ajudar os outros e o convite para elaborar uma publicação especial alusiva aos 10 anos da associação.

QUAL O BALANÇO QUE FAZES DOS 2 ANOS DE MANDATO COMO PRESIDENTE DA BUÉ FIXE E DOS ANOS EM QUE ESTÁS NA BUÉ FIXE?

Ser presidente da Bué Fixe foi um desafio constante. Houve sempre factos inesperados e desafios por resolver e superar, o que me deu ainda mais motivação para continuar a trabalhar. Gerir equipas, gerir pessoas e projetos é algo que nunca se pode prever como acaba até que a situação ou o projeto chegue ao fim, mas quando trabalhamos com gosto, o final não pode ser mais gratificante. Posso dizer que foram anos de muita aprendizagem e crescimento, o tanto pessoal como profissional. Ao mesmo tempo é muito compensador saber que de alguma forma fui uma agente ativa na melhoria positiva da vida de outras pessoas, nomeadamente os jovens.

No geral, continuam a ser anos de muita dedicação e entrega ao serviço voluntário direcionado para a camada juvenil, não só em Portugal mas além-fronteiras. É também, oportunidade para conhecer pessoas extraordinárias com histórias que nos fazem querer ser melhores a cada dia e acreditar que podemos contribuir para um mundo melhor.



NOME

Ajala Nunes Fernandes de Carvalho

DATA DE NASCIMENTO

02-11-1988

UM ESTILO DE MÚSICA

Kizomba, Pimba e músicas da Nigéria para fazer uma boa “omelete”.

HOBBY

Escrever, ler, ver filmes, ir ao parque.

UM DESTINO DE SONHO

Índia

COR FAVORITA

Vermelho

UM FILME

A Walk to Remember
Um Amor para Recordar.

UM LIVRO

Corações em Silêncio

UM SONHO

Fundar uma organização internacional de apoio aos mais necessitados.

UMA CURIOSIDADE SOBRE TI

Adoro ver doramas (séries) coreanos.

UMA AVENTURA

Caminhar durante sete dias a Fátima ou ir à Estónia com o mínimo de Inglês possível e chegar ao local à horas e tempo esperado!

O Poder de Escolher



por
Rui Branco do Falar Criativo
Blog e Podcast sobre Criatividade e
pessoas que passam das ideias à prática

A escolha, o poder escolher, é a nossa maior riqueza, e temos sempre escolha, sempre.

Quando achamos que não temos escolha, que nos sentimos obrigados a fazer algo, vem com isso revolta, tristeza, mas a verdade é que temos sempre escolha, podemos é não querer viver com a nossa escolha.

Passo a explicar: mesmo numa situação extrema, “o dinheiro ou a vida”, podemos escolher; se acharmos que o dinheiro é mais importante, escolhemos morrer, mas a escolha é nossa, e se a escolha é nossa de nada server culpar os outros, uma vez que ao culparmos os outros por aquilo que nos acontece, estamos a admitir para nós próprios que nada podemos fazer, uma vez que não está nas nossas mãos.

Em vez de culparmos os outros, vamos assumir as nossas escolhas.

Eu por exemplo, tenho passado por situações em que reclamava, “o meu chefe, é isto, aquilo, uma péssima pessoa”, mas eu se for honesto, eu escolho estar naquela situação, preciso do dinheiro para viver, ora, se para mim é mais importante ter dinheiro para viver, eu devo reconhecer perante mim mesmo, que neste momento, escolho estar sob a alçada de alguém que quanto a mim não faz o seu melhor. No entanto não poderei culpar os outros, uma vez que a escolha é minha.

Todos nós temos situações na vida que gostaríamos de mudar, de viver de outra forma, com mais liberdade, mais dinheiro, ou mais tempo, tudo depende daquilo que estamos dispostos a trocar por isso. Se eu quiser mais liberdade, talvez trabalhe por conta própria, mas provavelmente terei menos dinheiro para sustentar a minha família. Valerá a pena a troca?

Não tenho uma resposta fácil, mas tendo consciência que a decisão é minha, permite-me ver que a qualquer momento posso mudar a situação, não entrego a outros as rédeas da minha vida.

Quando escolhemos uma carreira, deveremos escolher algo que nos agrada, ou algo que saibamos fazer bem, que naturalmente nos seja fácil, ou se tivermos sorte, aquilo que gostamos de fazer é também aquilo que poderemos chamar um talento natural.

Nem sempre aquilo que sabemos fazer bem é aquilo que nos agrada, e também nem sempre aquilo que nos agrada sabemos fazer bem, mas se gostarmos de fazer será maior a probabilidade de continuarmos a tentar, e dessa forma, mais tarde ou mais cedo, saberemos fazer bem, pois se há coisa que cada vez mais tenho a certeza, é que a repetição faz com que melhoremos.

Tentamos, falhamos, e percebemos o que não funcionou, tentamos novamente, e certamente correrá melhor; mesmo que não seja perfeito, estaremos mais próximos.

“Eu não temo o homem que treinou mil pontapés uma vez, mas o homem que treinou um pontapé mil vezes.” – Bruce Lee

Também no momento em que algo nos acontece, podemos escolher, ficar no problema ou avançar para a solução. Se ficarmos a procurar culpados, a apontar o dedo não estamos a avançar nem estamos a usar as nossas capacidades para alterar a situação, deixamos que os acontecimentos decidam aquilo que podemos ou não fazer. Se alguém deixou uma porta aberta e uma criança pequena sai, é mais importante procurar a criança do que a pessoa que deixou a dita porta aberta.

Nenhuma escolha é definitiva, e aquilo que pode parecer a melhor escolha hoje pode não o ser amanhã. Não deixes que uma escolha errada no passado defina o teu futuro.

As escolhas são tuas, muda-as se quiseres, mas assume-as, não entregues esse poder a ninguém.



MAIDA PARAÍSO

Nesta edição da Revista Bué Fixe, trazemos connosco uma jovem empreendedora que tem na moda africana uma grande paixão. Maida Paraíso é de origem são-tomense, vive em Lisboa e aproveitou o tempo livre que tinha enquanto tirava a licenciatura em Sociologia, para desenvolver o seu projeto Salima Tropical.

Vem conhecer mais desta jovem a quem não falta garra e determinação!

8



O meu look num evento cultural, onde apresentei as minhas peças da Salima Tropical num desfile de moda.

Maida, obrigada por estares aqui connosco na Revista Bué Fixe. Queria perguntar-te antes de tudo, como surgiu a tua paixão pela moda e o que te motivou a criar a marca "Salima Tropical".

Olá a todos os leitores da Revista BUÉ FIXE! A Salima Tropical é um projeto que tem como principal objetivo a valorização do tecido africano e da moda africana. Este projeto surgiu após ter conhecido várias roupas feitas com pano africano do Senegal, através de uma familiar. Logo me apaixonei pelas roupas, pelas cores do tecido, pelos desenhos, pela junção improvável de cores fortes. Desta forma comecei a usar várias peças africanas no meu quotidiano. Fazia a minha própria moda. Comecei a desenhar e a criar novos estilos de roupa em tecido africano. A promoção e a valorização do tecido africano foram os principais motivos da criação deste projeto: dar um novo conceito de moda ao tecido africano.

Que dificuldades tiveste como jovem empreendedora e de que forma superaste?

Como jovem empreendedora enfrentei vários obstáculos e dificuldades. Uma delas foi a conciliação dos estudos com a moda, havendo vezes em que tinha várias exposições e era difícil conciliar o tempo. Neste projeto sempre contei com o apoio da minha família e amigos. Com muito trabalho, esforço e dedicação consegui ultrapassar essas dificuldades.

Estiveste no ano passado em São Tomé e Príncipe e escolheste inclusive a Ilha do Príncipe para apresentares a tua última coleção. Porquê?

É verdade, estive no verão do ano passado cerca de 2 meses na Ilhas Maravilhosas. Fui de férias visitar a minha querida família e tive a oportunidade de apresentar uma pré-coleção de verão. Não foi nada planeado, somente surgiu uma grande oportunidade e aproveitei!!! Juntamente com a minha prima Maria que é costureira, produzimos uma coleção única. Este foi um desafio que aceitámos com muita alegria e muito amor. O evento teve lugar no Ilhéu Bom Bom Resort na Ilha do Príncipe. Foi um evento exclusivo e muito intimista. Teve lugar na praia privada do Resort. A ilha do Príncipe recebeu-me de braços abertos e foi maravilhoso realizar este desfile de moda.

Que peças tens mais prazer em fazer?

Eu gosto imenso de desenhar e produzir peças novas com as pessoas com quem trabalho. A moda africana tem tudo a ver com a adaptação da moda europeia e a extravagância e a beleza dos panos africanos.



Desfile coleção Salima Tropical.

Em cima: Nova coleção da Salima Tropical para homens. Laços e lenços que dão o toque final de elegância com cores únicas.

Há alguma referência no mercado da moda que te inspire de forma especial?

No mundo da moda, o estilo que mais aprecio nas roupas, são as roupas que exaltam a 'africanidade'. Também gosto imenso de peças de alta costura que mantêm o estilo clássico e vintage presente. Uma das estilistas que me inspira e que aprecio imenso o seu trabalho é a estilista angolana Nadir Tati. Tem o seu estilo próprio. As suas peças transmitem uma junção de alta costura com a africanidade, do clássico com o cultural, do arrojado com a extravagância. Além dela, acompanho também o trabalho de estilistas moçambicanos e senegaleses.

Além da moda, acabaste também a tua licenciatura em Sociologia. Como conciliaste as tuas coisas?

Sim, acabei a minha licenciatura em Sociologia. Além da moda, uma das áreas que me identifico bastante é o estudo da sociedade e dos factos sociais. Para conciliar tudo foi necessário muito empenho e sobretudo dedicação. Sabia que tinha que me empenhar bastante para terminar a licenciatura e também dar sempre o meu melhor em todos os eventos de moda que participei.

Na tua passagem pelo arquipélago são-tomense, o que mais te chamou atenção nos jovens?

Ao estar em São Tomé pude ver a evolução da juventude são-tomense. Embora muitos dos jovens estejam a formar-se fora do país, muitos desses jovens têm ideias e projetos inovadores para desenvolverem no seu país de origem. É algo que acho muito positivo, pois a juventude é o futuro de um país em desenvolvimento. Apesar das dificuldades e das poucas oportunidades com que muitos jovens se deparam, o espírito empreendedor é algo bem presente. É uma juventude muito dinâmica, ativa e muito inovadora.

Quais são os teus próximos projetos?

Neste ano os meus projetos estão direcionados a desenvolver ainda mais o meu projeto Salima Tropical, no qual tenho vindo a trabalhar. Um projeto grande de moda que visa manter a essência do tecido africano está em construção e estará concluído no devido tempo. De uma coisa estou certa: será algo único e inovador. Têm que aguardar para verem o resultado final!



Peça exclusiva da minha última coleção Mar Salgado by Salima Tropical.

Obrigada por estares aqui na Revista Bué Fixe, mais uma vez. Que mensagem deixas aos nossos leitores?

A todos os leitores da Bué Fixe, deixo uma mensagem simples e muito importante: que nunca coloquem limites em vocês. Nunca se vejam como pessoas incapazes. Os maiores limites que enfrentamos são aqueles que colocamos a nós próprios. Vejam sempre os obstáculos e problemas em vossas vidas como oportunidades de mostrarem o vosso verdadeiro valor. O sucesso é a uma chama que deve ser acesa dentro de nós a cada dia.

Nunca deixem esta chama se apagar dentro de vocês!

Feminismo Negro: a luta da mulher negra na sociedade atual

por Sofia Santos

Ser mulher, por si só, pode ser muitas vezes uma barreira. Agora imagine ser mulher E negra... Num mundo, utopicamente, justo isto não constituiria problema algum. Mas a verdade é que na nossa realidade diária, não é isso que acontece. Se as mulheres caucasianas enfrentam a discriminação de género, por exemplo, as mulheres negras deparam-se diariamente com a discriminação de género e de cor.

É neste contexto que mulheres negras de todo o mundo se têm juntado a uma luta que dura já há algum tempo: a emancipação da mulher negra.



Convém percebermos primeiro o conceito de feminismo, que está ligado diretamente a estas questões. Ao contrário do que muitos pensam, o feminismo não defende a superioridade do sexo feminino sobre o masculino. O feminismo é sim, o pensamento que defende a igualdade de direitos entre o sexo feminino e o masculino: ou seja, as mulheres têm exatamente os mesmos direitos do que os homens. Nada mais justo, certo? Mas infelizmente, nem sempre foi visto desta forma: as mulheres percorreram um longo caminho até aos dias de hoje, depois de milénios de submissão ao sexo masculino. Coisas tão simples como votar, conduzir, estudar, trabalhar, entre outras, não eram permitidas ao sexo feminino há uns anos atrás. E ainda não são, em algumas culturas.



Os primeiros movimentos feministas surgiram na Europa do séc. XIX, após a Revolução Francesa, e estendem-se até ao início do séc. XX. A partir dos anos 60, estes movimentos voltam a ganhar uma nova força, principalmente nos Estados Unidos da América, e estendem-se por todo o Ocidente. Já nos anos 90, surge uma nova "onda feminista" que iria perdurar até á atualidade; é nesta última que se começa a ver a necessidade de olhar para a multiculturalidade das mulheres e de todo o mundo, e não só da Europa ou Estados Unidos da América.

As mulheres negras começam então a organizar-se e percebem que dentro da luta feminista, existem questões mais específicas ligadas á etnia e á sua realidade, que não eram tidas em conta nos movimentos feministas no geral. Surge então o feminismo negro: uma luta pelos direitos das mulheres negras e afrodescendentes.



TEMA QUENTE

Feminismo Negro:
a luta da mulher negra na sociedade atual



30 de Julho 2016 - créditos: Djass - Associação de Afrodescendentes

Em Portugal, o feminismo negro está também a evoluir; neste ano de 2016, nasce a FEMAFRO: a primeira associação no país a promover os direitos das mulheres negras, africanas e afro-descendentes em Portugal, buscando a eliminação de todas as formas de discriminação étnico-racial.

A FEMAFRO surgiu da necessidade de contrariar a invisibilidade destas mulheres no país. «A relação entre as redes sociais, o seu acesso cada vez mais ampliado e a necessidade de colocar em pauta as reivindicações das mulheres como seres pensantes e falantes das suas próprias questões, fez-nos encontrar outras mulheres que estão na mesma luta, em especial no que se refere á comunicação alternativa e á discussão em torno das mulheres negras em Portugal», conta Raquel Rodrigues, atual presidente da organização.

“A invisibilidade da mulher negra, algo que se estende, infelizmente, até mesmo aos grupos feministas que actuam na defesa dos direitos das mulheres e tendem a fazer uma abordagem bastante superficial sobre o racismo e todas as suas especificidades, negligencia inúmeras questões específicas que nos afectam. É necessário por isso, ver que as mulheres negras – tal como as mulheres ciganas e asiáticas, já nem falando das diversas orientações sexuais existentes – precisam de um olhar específico na sociedade portuguesa e precisam de um recorte racial, sexual e cultural aquando da criação de campanhas e políticas públicas. Não é difícil perceber que se há um grupo mais vulnerável, obviamente que esse grupo precisa de mais atenção, pois é uma minoria dentro da minoria.



Raquel Rodrigues

Nesta senda, as mulheres negras continuam a ser uma classe sub-representada nos espaços políticos, financeiros, sociais e culturais e sobre-representada em sectores como a limpeza, o trabalho doméstico, a hotelaria e a restauração. A maioria destas mulheres exerce dois ou três trabalhos, quase todos eles de baixa remuneração. Trabalham muito para além dos seus limites físicos, porque é a única forma de sustentarem os seus lares. O facto de uma mulher negra limpar uma casa de banho pública num centro comercial não causar o mesmo espanto do que assistir à nomeação de uma mulher negra para um cargo governativo relembra-nos, mais uma vez, que o papel social da mulher negra ainda continua a ser o de submissão e subserviência.”

A representatividade importa, mas ainda são escassos os casos de líderes negras em Portugal. Francisca Van Dúnem, por exemplo, tornou-se na primeira-ministra negra na história portuguesa, quando assumiu em 2015, o cargo de Ministra da Justiça. “Obviamente que é preciso salientar que apesar de atualmente existirem mulheres negras africanas e afrodescendentes a ocupar cargos na administração pública, cargos governativos e de direcção esse número ainda é muito reduzido. O que deveria ser a norma, é normalmente a excepção”, defende Raquel.



Francisca Van Dúnem

TEMA QUENTE

Feminismo Negro:
a luta da mulher negra na sociedade atual



Neusa Sousa

Neusa Sousa, licenciada em Turismo, é mais uma mulher que luta para fazer a diferença. Nascida em São Tomé e Príncipe e a viver em terras lusas há já muitos anos, escolheu o ativismo como forma de lutar pelos seus direitos. «O meu interesse pelo feminismo negro começou quando comecei a ver que as mulheres africanas aqui em Portugal ainda são muito inibidas; nós temos muito potencial e temos que mostrar o que valemos. Temos que fazer ouvir a nossa voz e mostrar que também somos capazes de fazer grandes coisas, não só as mulheres europeias/ocidentais. Isto ainda é algo pouco falado em Portugal, pois há cinco anos atrás por exemplo, pouco ou nada se ouvia falar aqui sobre o feminismo negro».

Segundo Neusa, a falta de união entre as mulheres negras é um dos principais entraves: «não é muito comum apoiarmos o trabalho umas das outras, temos que ser mais unidas; assim com certeza faremos um melhor trabalho».

É através do seu blogue Minha Doce África, que participa nesta luta: «Sou blogger e tento promover as mulheres africanas que têm feito grandes coisas em Portugal, enaltecendo o seu trabalho. Existem muitas mulheres negras empreendedoras e que servem como fonte de inspiração para todas nós; e o objetivo do blogue Minha Doce África é o de dar a conhecer as mulheres africanas não só da Lusofonia mas no seu todo, já que o continente africano tem 54 países e se falarmos das mulheres desses países veremos que estas têm feito coisas fantásticas e que merecem ser reconhecidas. É importante acabar com a ideia que a mulher africana tem que se submeter ao marido e ao casamento, por exemplo. Os estudos são muito importantes».

Além do blogue, Neusa colabora ativamente com associações ligadas a mulheres africanas como a Mén Nón – Associação de Mulheres São-Tomenses na Diáspora e a PADEMA – Plataforma para o Desenvolvimento da Mulher Africana. Teve ainda a oportunidade de promover um debate, no passado mês de Outubro, sobre a emancipação de mulheres africanas.

Relativamente à existência de estatísticas e estudos sobre a desigualdade vivida pelas mulheres negras em Portugal, estes são praticamente inexistentes.

«Contrariamente a países como os Estados Unidos e o Brasil onde as questões raciais já se encontram amplamente debatidas e institucionalizadas, em Portugal este debate só agora começou.

Nunca existiram dados estatísticos oficiais capazes de sustentar estudos concretos sobre a inserção da mulher negra na sociedade e, sobretudo, o seu papel social, político e laboral, devido à inexistência destes mesmos dados que, actualmente, apenas registam nacionalidades e não etnias/fenótipos. O registo destes dados é impedido por lei para não reforçar estereótipos e nem fomentar a discriminação.

Sendo assim, actualmente apenas podemos avaliar a experiência da mulher imigrante relativamente às diferenças salariais e discriminação social a nível profissional e económico, referenciando à natureza dos trabalhos desempenhados pela mesma”, revela a presidente da FEMAFRO.

We Can Do It!



TEMA QUENTE

Feminismo Negro:
a luta da mulher negra na sociedade atual

Esta diz ainda que «no último estudo realizado pela CIG — Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género — em 2013, sobre a Igualdade de Género em Portugal, as maiores taxas de feminização imigrante encontravam-se entre a comunidade brasileira, cabo-verdiana, angolana, guineense e são-tomense. As mulheres brasileiras totalizavam o número de 55.605 habitantes. As cabo-verdianas, 22.453. As angolanas, 10.760. As guineenses, 8.063. E as são-tomenses, 5.640».



A pergunta que se impõe é se estas estatísticas são suficientes ou minimamente representativas do número das mulheres negras e africanas residentes em Portugal?

«Consideramos que não. Estes dados reduzem a questão racial às questões da imigração e da nacionalidade, o que rapidamente torna o estudo obsoleto, pois exclui os milhares de mulheres negras, africanas e afrodescendentes que nasceram em território português e/ou adquiriram a nacionalidade portuguesa».

Importa referir também que a Organização das Nações Unidas decretou a década de 2015-2024 como a Década Internacional dos Afrodescendentes. O tema escolhido para esta década foi “reconhecimento, justiça e desenvolvimento”; e não podemos esquecer claro, que dentro deste grupo estão as todas as mulheres negras e afrodescendentes que vêem os seus direitos serem ignorados diariamente.



Felizmente, contrariamente á escassez de estudos sobre o assunto, o feminismo negro está em clara expansão. São cada vez mais as mulheres que procuram juntar-se em Portugal para debater e pesquisar sobre o assunto. Para além da FEMAFRO, existem ainda outros grupos e espaços que promovem o movimento. Afinal, ainda existe um longo caminho pela frente!

Junta-te a esta causa, pois como muitas destas mulheres afirmam:

«a luta continua!»

A Bué Fixe agradece a colaboração de todas que contribuíram para a realização do presente artigo; FEMAFRO, Neusa Sousa e Marlene Nobre

Como mulher negra em Portugal, preciso tentar ultrapassar tanto barreiras por ser mulher e quanto por ser negra. Sinto-me um tanto quanto invisível. É como se o meu lugar já tivesse sido definido e todos tivessem plena consciência dele. Mesmo quando eu ainda não sei qual quero que seja esse lugar.

Numas cidades há mais obstáculos a superar do que noutras, enquanto mulheres negras. Um exemplo muito prático e corriqueiro é a dificuldade que temos para encontrar produtos que se adequem ao nosso cabelo e a nossa pele. Essa dificuldade varia entre os vários lugares, mas existem (em maior ou menor grau). O exemplo pode ser simples e parecer banal, mas a influência na nossa vida começa por aí.



Celina Couto

fala jovem

14

Nesta edição do **fala jovem**, fomos saber a opinião de algumas jovens mulheres negras acerca do Feminismo Negro, o nosso tema desta edição da REVISTA BUÉ FIXE. Descubra aqui a opinião delas!



por Carla Sofia Santos

Ser mulher negra em Portugal é mais menos como ser mulher negra em qualquer outro sítio, penso eu. O que quero dizer com isso é que não interessa muito o país mas sim o tipo de pessoas com que nos esbarramos no dia-a-dia. Em 19 anos de vida experienciei uma única vez o peso que a simples cor da pele pode ter no julgamento que uma pessoa faz acerca de nós mesmo antes de saber o nosso nome ou história.

Por isso a Mulher Negra tem de se erguer e ser ela mesma não deixando ser oprimida, desrespeitada, ou sequer maltratada por quem quer que seja porque o preconceito existe em qualquer sítio nem que seja de forma subtil e haverá sempre alguém a apontar-nos o dedo e a criar juízos de valor com base apenas na nossa cor, orientação sexual, religião, ou até ideias. Cabe a nós aceitar ou levantar e lutar.

Eu olho para o feminismo negro de forma orgulhosa, pois já está mais do que na hora de nos levantarmos e nos fazermos ouvir. Depois de tanta opressão e desigualdade no posicionamento da mulher negra na sociedade e estruturas, algo tem de ser feito. Mesmo sabendo que é difícil mudar realidades e que muito provavelmente será uma caminhada longa e exaustiva, a recompensa valerá a pena. Porque são causas e movimentos como este que ajudam a libertar cada vez mais a mente da mulher negra das "correntes da escravidão", dando-lhe a força e sabedoria necessária para vencer no Mundo.

Adelaide Tavares





Honestamente, acredito que em termos de padrões sociais de beleza é complicado uma mulher negra sentir-se bonita (por existirem poucos exemplos de mulheres negras bonitas e bem sucedidas nos meios de comunicação social portugueses). Mas em termos de oportunidades de carreira, penso que uma parte depende, também, do meio em que a pessoa foi criada: se essa mulher teve o apoio necessário para se formar enquanto pessoa capaz de atingir os seus objectivos.

Para mim ser uma mulher negra em Portugal é ser igual a qualquer outra mulher em Portugal. Felizmente sempre tive as mesmas oportunidades e nunca me senti discriminada em relação a isso. Mas sei que muitas outras, infelizmente, não tiveram a mesma sorte.

Quanto ao Feminismo Negro, eu acho que é algo muito necessário! A mulher negra precisa de se libertar dos colonialismos mentais e tem que se aperceber que é um ser capaz de fazer muita coisa. A mulher negra é linda. O cabelo “afro/ carapinha/ bejo” é lindo! A mulher negra precisa de se valorizar mais e precisamos de acordar a sociedade em que vivemos e dizer que estamos aqui. Nós existimos e nós temos direitos como todas as outras.

Temos o direito de usar o nosso cabelo natural sem sermos discriminadas. Como falei há pouco, nunca me senti discriminada em relação à meu tom de pele mas senti em relação ao meu cabelo. Quando comecei a usar o cabelo natural, em 2009, as pessoas olhavam de lado. E muitas perguntavam à minha mãe se andava nas drogas.

Na altura ainda não se falava do movimento do cabelo natural como agora, mas era muito complicado. Tive situações em trabalhos de verão temporário em que me pediam para atar o cabelo porque era pouco “profissional” ir trabalhar assim. E esta é só uma das razões que faz o feminismo negro ser tão importante em Portugal.

Acredito que este movimento ainda seja muito pequeno no nosso país, mas é com pequenos passos que chegamos lá.



Não há nada no mundo que eu tenha mais orgulho do que a cor da minha pele, das minhas raízes. Ao longo dos anos verificou-se uma crescente aceitação nas escolas, faculdades e no meio profissional, mas eu pessoalmente sempre que me vejo obrigada a trocar de trabalho, sinto sempre receio, porque é muito difícil ser avaliada pela cor e não pelas nossas reais capacidades.

Ainda há o preconceito de que a mulher negra só pode trabalhar como empregada de limpeza, nos balcões ou mesmo na cozinha. O meu pai, por exemplo, dizia-me: “tu não tens que ser boa, tens que ser muito boa”.

Foi assim que fui preparada para a crueldade dissimulada, que existe em relação ao racismo existente em Portugal. Várias vezes fui vítima de assédio sexual nos vários locais de trabalho por onde passei porque sou detentora “da cor do pecado”, “das curvas que obrigam a trair o casamento”, “mulata do tipo para exportação” características que herdei orgulhosamente.

Entre várias situações que poderia relatar, aprendi a conviver com as tentativas de denegrir a imagem da mulher negra, luto todos os dias para provar as minhas capacidades enquanto mulher negra, inteligente e independente, independentemente de ser portuguesa, quando olham para mim e vêem uma “castanha”.

Não creio que o feminismo tenha cor; acredito que enquanto mulheres, todas defenderemos os nossos direitos cada vez mais e cada vez com mais afinco. No entanto, considero que é sempre mais difícil, para as mulheres negras, pois muitas têm uma cultura de submissão para com o homem.

Enquanto as mulheres brancas lutam por igualar os direitos civis, tentando se equiparar aos homens, as mulheres negras lutam pelo direito de serem mulheres e não objetos, para depois lutarem pelos direitos civis e assim se equiparem primeiro às mulheres brancas e depois aos homens.

Existe ainda um longo caminho a percorrer em Portugal e enquanto mulheres negras, temos ainda muitas batalhas a travar, mas a primeira é connosco, em aceitar o que somos, como somos e ter orgulho nisso, nunca ter vergonha. Só assim poderemos ter forças para ganhar o que é nosso por direito, o resgate da nossa identidade, fazer com que nos oiçam, falar, criar um legado de autoestima, que dá lugar a nada mais, nada menos do que direito à liberdade de poder ser, sem vergonha ou medo.



Olá leitores da Revista Bué Fixe!
Sou o **Milton G** e vivo na Amadora.
Sou cantor e compositor RAP.

Comecei aos 11 anos a ouvir os Wu-Tang Clan e como vivia num bairro social com problemas, vi no rap a maneira de dizer as coisas e de protestar um bocado.

Eu queria afirmar-me na sociedade e usar o rap como forma de inclusão social, expor os problemas do bairro, como a gravidez na adolescência, consumo de drogas e vi na música a forma de chamar a atenção sobre os problemas, mas também transmitir que há uma forma de sair deles.

Comecei a cantar Rap Cristão com o meu grupo, os RDC (Renascidos das Cinzas), mas evolui para um rap em que a mensagem falasse dos problemas sociais e da Fé, porque nos bairros sociais acredita-se que tudo pode faltar, mas que têm sempre a Fé.

Em 2014 lancei a minha primeira MixTape - Prontos Para Ouvir - e fiz algumas parcerias com o Brasil e algumas participações em concertos, produzi algumas coisas e agora estou a desenvolver um novo projeto que se chama "Guess Who's Back".

A grande mensagem deste novo projeto é que com a nossa capacidade pessoal e com a Fé, somos capazes de enfrentar todas as adversidades e chegar longe nos nossos sonhos. Podemos levar a noite a chorar mas temos de ter a capacidade de pela manhã renascer e enfrentar o novo dia. Se te deixares atingir pelos problemas, eles vão ter poder sobre ti.

SUGESTÕES

Edi Rock feat. Seu Jorge
That's My Way



Racionais Mc's
Jesus Chorou



Favela Vive 2
ADL, BK, Funkero e MV Bill



CONHECE O TRABALHO DO MILTON



/MiltonGBGMG



Milton Godinho



Milton G



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

SE MEXER NO SUOR OU LÁGRIMAS DE UM DOENTE COM SIDA POSSO APANHAR A DOENÇA?

NÃO. O VIH, que provoca o SIDA, não passa por transpiração, suor, lágrimas ou saliva do doente.

AO FAZER TATUAGENS É POSSÍVEL APANHAR O VIH QUE CAUSA A SIDA?

SIM, podes apanhar o VIH(HIV) - que provoca a SIDA - se as agulhas ou lâminas já tiverem sido usadas por outra pessoa (que pode estar infetada).

POSSO ESTAR INFETADO COM O VIH(HIV) SEM SABER?

SIM! Uma pessoa pode sentir-se muito saudável, não ter nenhum sinal de doença e estar infetada com o VIH(HIV). A única maneira de saber é fazer o Teste do VIH(HIV)!

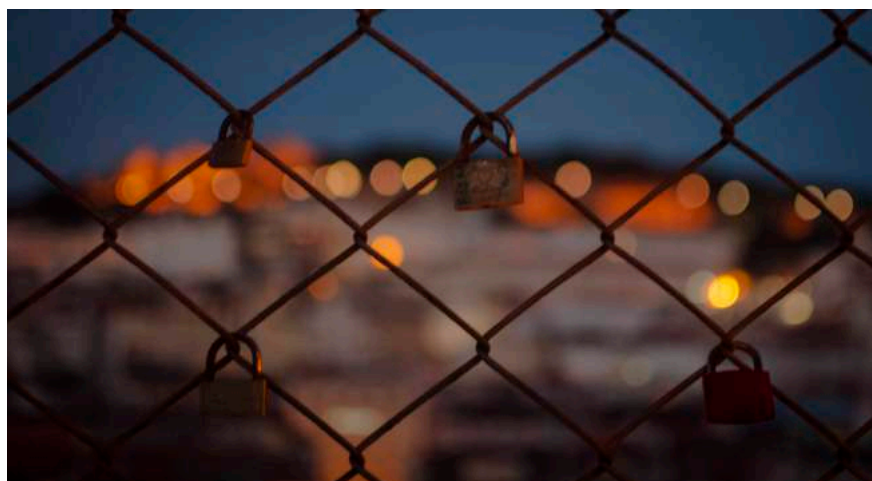
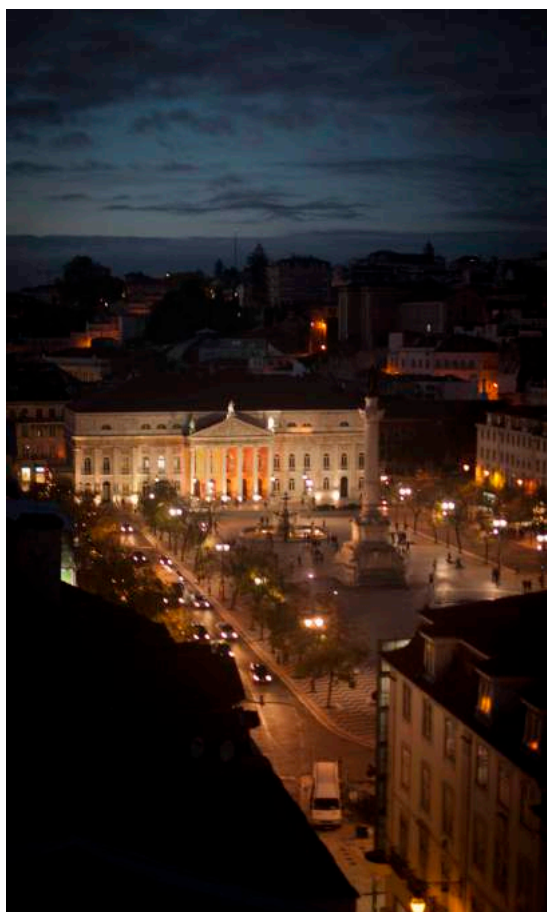
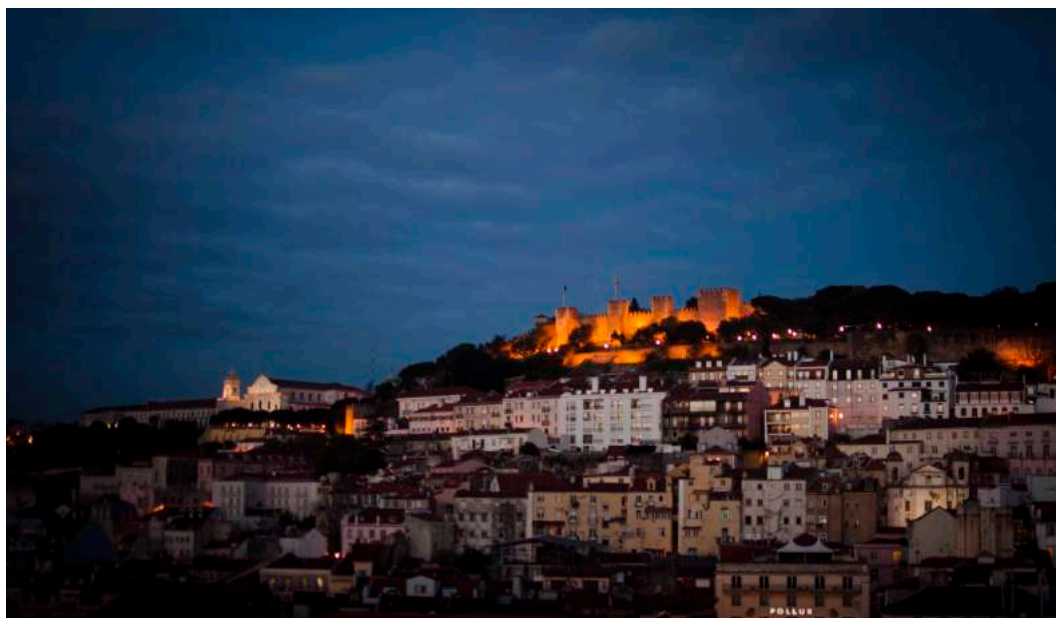
**LEMBRA-TE:
A PREVENÇÃO É SEMPRE A MELHOR SOLUÇÃO!**

TAS A VER...!?



por Patrícia Conceição

18



ESPELHO MEU... E2BEPHO WEN...



por
Ana Paula Varela

Regular os Intestinos e Eliminar a Barriga Inchada

Hoje vou partilhar convosco uma dica prática, económica e o melhor de tudo: eficiente para quem quer regular os intestinos e também reduzir o volume da barriga. Quem não quer? Aliás esta é a zona do corpo que as mulheres mais se queixam.

A minha dica é beber um copo de água morna com umas gotas de limão todas as manhãs em jejum.

19

Como experiência pessoal, um problema que tenho é o intestino funcionar de forma lenta, ou seja, por vezes fico com prisão de ventre e não vou à casa de banho todos os dias como gostaria. Algumas das consequências de ter prisão de ventre são: absorção de toxinas ou gorduras presentes nos alimentos que ingerimos (tornando deste modo o nosso organismo mais debilitado e levando-nos a aumentar o peso); por isso sentimos a nossa barriga inchada e desconfortável (coisa que nenhuma mulher gosta).

É sempre aconselhável ingerirmos fibras para resolvermos este problema mas hoje deixo-vos aqui mais uma solução; solução esta que no meu caso ajudou-me imenso. Ao tomar o meu copo de água morna com umas gotas de limão em jejum todas as manhãs, ao fim de 4 dias notei imensa diferença. Para além de proporcionar sensação de saciedade, regulou-me o intestino e fiquei com a barriga menos inchada e volumosa.

Este processo elimina também as toxinas por via urinária (sim, vamos mais vezes à casa-de-banho).

O limão é um fruto com imensas vantagens: ao consumirmos melhoramos o nosso sistema imunológico (rico em vitamina C e sais minerais) e também cuidamos da nossa pele pois é rico em antioxidantes.

Experimentem, vão ver que faz toda a diferença.
Bisous!

Ana Paula Varela



por Emil Veloso



PROCESSADORES

A unidade central de processamento (Central Processing Unit - CPU), conhecido como **PROCESSADOR**, é o circuito eletrônico no computador responsável por realizar instruções de programa de modo a executar a aritmética lógica e básica, o controlo de entrada e saída (input/output - I/O) e operações especificadas por instruções. Por outras palavras, o CPU é como cérebro num computador.

O termo tem sido utilizado nas indústrias de computadores pelo menos desde início dos anos 60. Inicialmente o termo "CPU" referia-se ao processo, mais especificamente a sua unidade de processo e unidade de controlo, distinguindo esses elementos de núcleos de um computador a partir de componente externas como é o caso de memória principal e circuito I/O.

O seu design e sua implementação tem mudado ao longo dos anos, mas a sua operação fundamental continua imutável. As principais componentes de um CPU inclui a unidade lógica e aritmética (Arithmetic Logic Unit - ALU), quem realiza as operações lógicas e aritméticas, registos de processos de fornecimento de operandos e armazena esses resultados de operações de modo que a unidade de controlo possa ir buscar as instruções de memória e executá-los, direcionando as operações de coordenadas de ALU, registos e outras componentes.

Muitos CPUs modernos são microprocessadores. Microprocessador é um processador que incorpora funções de um CPU do computador num simples circuito integrado ou em mais que um. Alguns computadores trazem um processador com vários cores (multi-core processor), que é um simples chip contendo dois (dual Core) ou mais CPUs chamados "cores" (4-cores "quad Core", 8-cores

"octa Core"). Quanto mais core tiver um aparelho, mais rápido o mesmo executa as ações. Sempre disseram que "duas cabeças pensam mais que uma".

Dentre vários produtores, os que chegam às nossas casas provêm da Intel, AMD, Media Tek (nos telemóveis). A frequência com que o chip (CPU) realiza as ações, chamada de frequência de relógio, é o indicador da velocidade do processador.

Esta é medida em ciclos de relógio por segundo, que é equivalente à unidade de sistema internacional hertz (Hz), atualmente em Gigahertz (GHz).

Existe também um microprocessador especializado em processamento visual chamado de Unidade de Processamento Gráfico (Graphics Processing Unit - GPU). Os GPUs são usados para manipular rapidamente e alterar a memória para acelerar a criação de imagem numa moldura de buffer destinado ao output visual. São usados em sistemas integrados, telemóveis, portáteis, estações de serviços e vídeo games devido a sua eficiência em manipulação de gráfica dos computadores e processamento de imagens, sem falar na sua alta capacidade de paralelização de tarefas.

Quando for comprar um aparelho (computador, smartphone ou smartwatch) não se esqueça de confirmar estes detalhes. Nem sempre a marca é sinónimo de eficiência e ou eficácia. Não se deixe enganar pelas aparências. Um dispositivo lento mesmo que seja belo é inútil. Por isso, siga a razão que é mais vantajosa.



Cacau, Baunilha & Caramelo



por
Cátia Ramos

Em qualquer altura do ano, as saladas em frascos, que são muito fáceis de transportar para qualquer lugar, são muito práticas para quem está sempre a correr! Precisamos de um simples frasco de compra ou mesmo um reciclado, para podermos dar asas à nossa imaginação. Deixamos aqui um exemplo, mas podem variar de ingredientes para ingredientes. Vocês vão adorar!

21



Salada de Grão de bico com Bacalhau

Ingredientes:

1 posta de bacalhau cozida
1 lata pequena de grão
1 ovo cozido
salsa q.b
metade de uma cebola roxa
1 dente de alho
azeite e vinagre q.b

Preparação:

Começamos por picar a cebola, o alho e a salsa; no fundo do frasco colocamos o vinagre e o azeite, de seguida o grão, o bacalhau e por fim os ovos. Quando for a altura de servir, agite o frasco antes de abrir.

Gelatina com Fruta

Para a sobremesa, temos gelatina com fruta, neste caso o morango. Mas pode ser outra fruta a gosto de cada um.

Ingredientes:

2 gelatinas de compra (sabor à escolha) ou caseiras.
200gr de morangos ou outra fruta à escolha.

Para que a nossa receita fique completa, podemos sempre fazer um sumo de fruta natural para acompanhar!



VIP

PSICOLOGIA

por Raquel dos Santos - Psicóloga Clínica e da Saúde

Desta vez decido eu!

«Costumava ser tímido e ter medo de decidir.

Não por pensar que eu estava errado mas porque, facilmente, as ideias dos outros me pareciam melhores e mais inteligentes. Daí a achar que a minha maneira de pensar seria um grande fracasso, era um passo. Não conseguia ser eu próprio, até que dei comigo a fazer tudo para agradar aos outros, para ser por um minutinho que fosse o centro das atenções e mesmo assim parecia que não era suficiente.

Na verdade eu estava a fugir um pouco do que sou para tentar ser alguém que nem eu mesmo reconheço. OK, sou tímido, gosto da natureza, gosto de animais, não gosto de muita confusão, sou baixinho e até nem tenho muito jeito para entreter as pessoas ... e depois? Acho que as pessoas não aceitam muito bem as diferenças...

É então que eu questiono, não aceitas a minha diferença e porque carga de água devo eu aceitar a tua normalidade? Eu não consigo, nem quero, alterar nada em mim a não ser melhorar enquanto cidadão, ser útil. Posso?»

É frequente aparecerem pessoas que se sentem destroçadas pelas exigências da sociedade e com isso acabam por ter uma vida menos satisfatória e menos feliz, que afeta a relação com os outros, impede que as verdadeiras qualidades destas pessoas sobressaiam e, em casos extremos, o desenvolvimento de doenças mentais. Estas pessoas sofrem seriamente e vivem como se não estivessem vivas, algumas perdem o amor pela vida.

Pequenas dicas podem ajudar a que estas pessoas se sintam bem consigo mesmas; por exemplo: elogiar as coisas que estas pessoas fazem muito bem, apontar uma característica que seja só dela e que a faça sentir única, dar sugestões de como melhorar nalgum ponto, ser amigo e evitar as críticas .

Vais ver que esta pessoa gradualmente vai se sentir VIP!

Lê e sugere o próximo tema.
Até já!