



Revista

bué fixe

de jovens para jovens

**O DESPORTO COMO MODO
DE VIDA E CATALIZADOR
DA HARMONIA FÍSICA E
MENTAL**

Ideias que valem a pena:
Angela davis

Curiosidades sobre
direitos humanos

Nota Editorial

Abrimos a porta ao verão e nesta edição estivemos à conversa com dois desportistas, o surfista **Ary Vaz** e o praticante de artes marciais **Bruno "Tchola África" Borges** que partilharam sobre as suas atividades estabelecendo uma forma de estar e olhar sobre a vida, de acordo com os valores alcançados pelas suas práticas.

Damos ainda as boas vindas à secção nova secção **Sabias Que?** Uma rubrica que aborda curiosidades e factuais sobre o mundo.

Em **Ideias que valem a Pena** homenageamos ativista dos direitos humanos **Angela Davis**. Em função de tempos onde é cada vez mais urgente dar foco a figuras de relevo na luta pelos direitos humanos e contra as injustiças. Esta coluna vem como sempre ilustrada pela artista **Aicy Fernandes**.

Boa leitura!

Ficha Técnica

Redação: **Carla Veiga, Maria Fernandes. Mónica Salas**

Ilustração: **Aicy Fernandes**

Design e paginação: **Va Nancassa**

Edição: **Maria Fernandes**



ACM

ALTO COMISSARIADO PARA AS MIGRAÇÕES, I.P.

Sabias que...?

Acerca dos Direitos Humanos...

A primeira forma de declaração dos direitos humanos na história é atribuída ao Cilindro de Ciro, uma peça de argila contendo os princípios de Ciro, rei da antiga Pérsia. Ao conquistar a cidade da Babilônia, em 539 a.C. Ciro libertou todos os escravos da cidade, declarou que as pessoas teriam liberdade religiosa e estabeleceu a igualdade racial.

O fim da Segunda Guerra Mundial foi o evento catalisador dos direitos humanos a fim de impedir a repetição da barbárie?

No dia 10 de Dezembro de 1948, em Paris, a ONU (Organização das Nações Unidas), foi responsável por anunciar solenemente a Declaração Universal dos Direitos Humanos?

No dia 10 de Dezembro de 1948, em Paris, a ONU (Organização das Nações Unidas), foi responsável por anunciar solenemente a Declaração Universal dos Direitos Humanos?

Foram cerca de 250 delegados e conselheiros que participaram na criação deste documento?

Portugal só se tornou Estado Membro das Nações Unidas no dia 14 de Dezembro de 1955, sete anos depois da aprovação da Declaração Universal dos Direitos Humanos ?

O corpo principal do comité formado por 9 pessoas de influência foi liderado por Eleanor Roosevelt, embaixadora dos E.U.A na ONU?

Hansa Mehta, activista indiana, entre 1947 e 1948, foi responsável por mudar a linguagem da Declaração Universal dos Direitos Humanos. Fez questão de substituir onde se lia “todos os homens” por “todos os seres humanos” ao longo da Carta?

É o documento mais traduzido no mundo com cerca de 508 traduções disponíveis?

A carta é constituída por 30 direitos que falam sobre os preceitos básicos para a sobrevivência de cada ser humano sendo que, a liberdade, igualdade e dignidade são as chaves mestras?

Penso que, 72 anos depois...

Governos autoritários, conflitos armados, fome, pobreza, discriminação, tortura, trabalho escravo ainda pautam o nosso quotidiano.

Um mundo mais justo e sem desigualdades é uma utopia?

First class and second class citizens of any nation
Until the color of a man's skin
Is of no more significance than the color of his eyes
Me say war
That until the basic human rights
Are equally guaranteed to all
Without regard to race
Dis a war

Bob Marley, War 1976



Carla Veiga

Nascida em 1976, Manteigas, distrito da Guarda, afro descendente.

Administrativa na área de serviço social em Almada.

Eclectica por natureza, aceitei este simpático convite para escrever sobre temas diversos e interessantes.

“ Sabias que... ” o saber não ocupa lugar!

Bruno Borges

Mais conhecido por Tchola África tem um longo trajeto no mundo das artes marciais assim como um ativista e rapper.

A Bué-Fixe falou com ele acerca de seu percurso.



“Jiu-Jitsu é um estilo de vida, uma arte marcial que podemos fazer para a vida toda, onde se reúnem no mesmo tatame, pessoas das mais diversas áreas sociais e etnias.”

Quando e como entraram as artes marciais na tua vida?

As artes marciais entraram na minha vida por volta de 2009/2010, não sei bem a data, através de um projeto de jiu-jitsu desenvolvido pelo meu professor Miro Afonso no bairro da cruz vermelha, Lumiar. Foi a convite de um amigo que já participava no projeto. Como sempre foi ligado ao desporto através do futebol e tinha curiosidade para aprender novas coisas foi gostei e desde daí não parei mais até hoje.

Que disciplinas de combate já praticaste?

Jiu-Jitsu é a única que nunca dei pausa, mas já participei também na Greco-Romana e tudo o que está associado (Grappling da qual representei o nosso país nos europeus, Beach Wrestling, Luta Livre) e M.M.A Profissional.

A Brazilian Power Team é reconhecida pelo excelente trabalho na formação de atletas, sentes que tens um peso e responsabilidade em dar continuidade nesse mesmo trabalho?

Sinto que é uma coisa natural que me foi passada, não sinto peso nem responsabilidade, mas sim uma grande satisfação em poder dar continuidade a uma coisa que me faz bem e ajudou-me muito.

É possível viver da prática das artes marciais em Portugal, seja a dar aulas ou sendo atleta profissional?

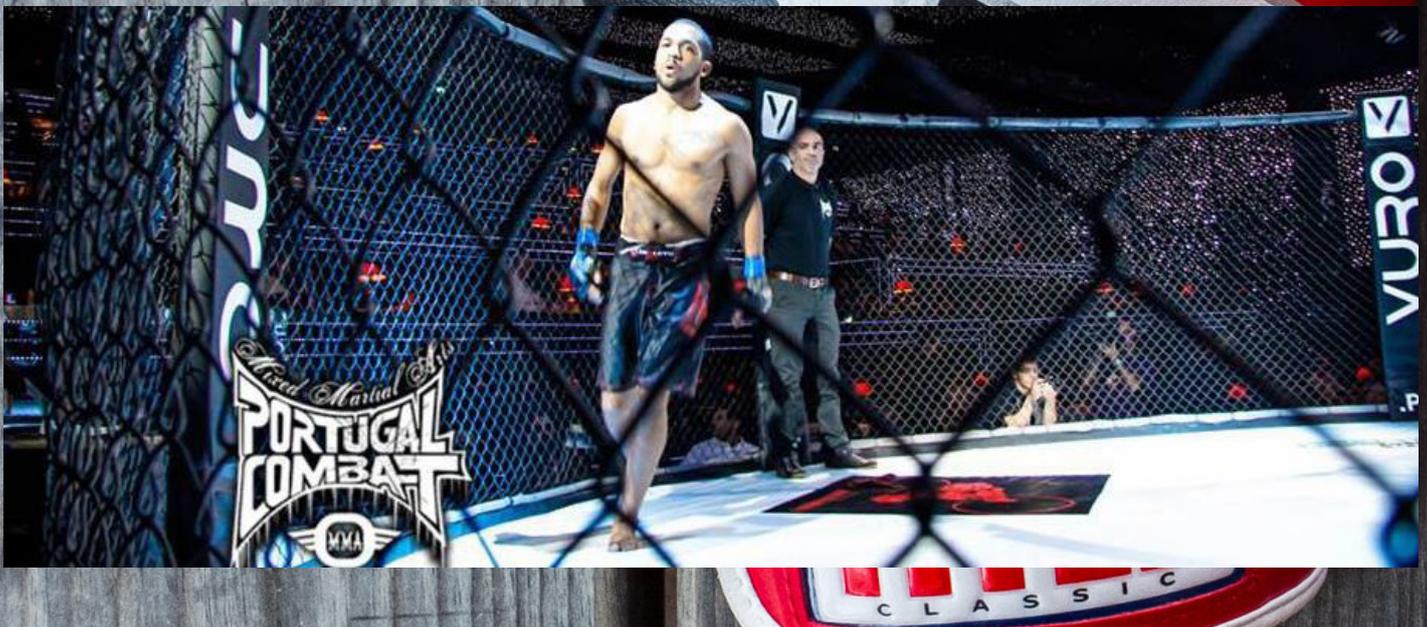
Sim, no início é difícil como em tudo, leva o seu tempo a conseguir uma estrutura tanto a nível de atleta como professor, mas sinto que sempre tive como objetivo viver do que gosto e as oportunidades foram aparecendo com o trabalho, estrutura e com objetivos chegamos lá. Não podemos querer que tudo venha rápido.

Consideras o Jiu Jitsu Brasileiro uma forma de vida? Pessoalmente o que mudou em ti desde que te tornaste um praticante?

Jiu-Jitsu é um estilo de vida, uma arte marcial que podemos fazer para a vida toda, onde se reúnem no mesmo tatame, pessoas das mais diversas áreas sociais e etnias. O que mudou em mim? Ganhei mais auto-estima, aprendi a controlar os meus sentimentos, encontrei um sítio onde podia descarregar as minhas frustrações e um espaço onde era entendido e o facto de pertença a alguma coisa, numa altura onde estamos um pouco perdidos é fundamental ainda bem que o Jiu-Jitsu apareceu naquela altura.

Sabemos que tens o historial de competições nacionais e internacionais, quais os momentos mais marcantes no teu percurso?

Não consigo descrever um momento especial, acho que cada competição é uma competição e como já fiz algumas modalidades diferentes é difícil escolher um momento, acho que para além do ganhar e perder o mais importante é que todas as competições te fazem crescer como homem. O momento pessoal para mim mais importante é ter recebido a minha faixa preta.



Para além de praticante de Jiu Jitsu internacionalmente reconhecido, és um atleta/lutador de MMA (Artes Marciais Mistas), quando e como foi a tua incursão do tatame para o ringue?

Para mim foi fácil fazer essa incursão pois o meu professor também fazia MMA e sempre seguimos ele em tudo e desde dos primeiros treinos ele passou-nos o MMA juntamente com o Jiu-Jitsu. A nossa escola na altura tinha muito atletas de MMA e no qual nos ajudávamos a preparar para a luta, então na altura todos estavam aptos para Jiu-Jitsu ou MMA tive a sorte de ser um dos escolhidos para representar a equipa.

Onde te sentes mais à vontade no MMA? Grappling (luta de solo) ou striking (Luta de pé)?

No início era sem dúvida o Grappling, mas quando voltar a lutar já me sinto melhor no Striking pois tenho tido um bom acompanhamento nessa área. Para mim foi fácil fazer essa incursão pois o meu professor também fazia MMA e sempre seguimos ele em tudo e desde dos primeiros treinos ele passou-nos o MMA juntamente com o Jiu-Jitsu. A nossa escola na altura tinha muito atletas de MMA e no qual nos ajudávamos a preparar para a luta, então na altura todos estavam aptos para Jiu-Jitsu ou MMA tive a sorte de ser um dos escolhidos para representar a equipa.

Sentes que hoje em dia e pela popularidade mundial das (MMA), há uma maior aceitação e até admiração pelo lutador e atleta em comparação com a altura em que começaste?

Sim, sem dúvida que hoje já é visto como um desporto como os outros e já conquistou o seu espaço, os tempos são diferentes, o acesso às redes sociais veio facilitar muito a divulgação da modalidade, atletas e eventos hoje é mais fácil, mas ao mesmo tempo um pouco mais difícil, pois aparecem cada vez mais atleta em destaque e com muita qualidade.

Pensas que o MMA, colocou as outras artes marciais, maioritariamente as orientais de quimono menos relevantes ou "outdated" dada a sua popularidade?

Muito pelo contrário! Com o crescimento do MMA as pessoas começaram a procurar mais saber acerca do Jiu-Jitsu tanto que até hoje é a arte marcial que tem vindo a ter o maior número de atletas a participar e a ganhar o seu terreno. Acho que com o crescimento do MMA todas as modalidades só têm a ganhar.

Consideras que o teu trabalho como professor de Jiu Jitsu Brasileiro pode ter um carácter interventivo perante a comunidade mais desfavorecida? Em que sentido pode ser?

Hoje em dia temos um projeto chamado YOUNGZILION, que faz um trabalho social dentro da comunidade da Alta de Lisboa ajudando crianças e jovens a seguirem um caminho através das artes marciais, usamos o Jiu-Jitsu como uma ferramenta de educação, temos apoio ao estudo e bolsas de estudo para algumas crianças do projeto, tudo é feito com a ajuda de algumas entidades/ empresas que somos parceiros, conseguimos também com os adultos criar emprego e conseguir ocupar o tempo de alguns promovendo um estilo de vida saudável.



"Usamos o Jiu-Jitsu como uma ferramenta de educação"

Achas que atualmente as camadas mais jovens têm interesse na prática?

Sim, cada vez mais temos tido jovens a querer participar e as artes marciais já são uma alternativa, a prática de desporto e manter um estilo de vida saudável, lembro no meu tempo como não havia muita divulgação como hoje em dia, só tínhamos o futebol como prática de desporto, felizmente até não era mau jogador e conseguia ir treinar com regularidade num clube (riso).

Tens alunos/colegas que se destacaram em competições nacionais ou internacionais?

Sim neste aspeto a nossa equipa sempre foi focada para o lado competitivo tenho professores, colegas e alunos que são campeões mundiais, europeus, nacionais. Está no nosso ADN competir e sonhar em alcançar grandes palcos!

Sentes motivação de continuar com este trabalho?

Sim, sou uma pessoa que trabalha muito através da motivação e se algum dia perder esse brilho pelo que faço, deixo de o fazer caso não conseguir voltar a encontrar esse brilho.



**PROIBIDO
DESISTIR**
Podcast

Recentemente criaste um talkshow de instagram chamada "Proibido Desistir" em que conversas com vários convidados de várias áreas. Podes falar um pouco sobre esta iniciativa e o que te levou a criá-la?

Esta iniciativa surgiu com a situação de estado de emergência em que estávamos todos fechados e comecei a sentir falta de algumas pessoas e então surgiu a ideia de partilhar histórias de pessoas comuns que eu gosto, admiro e que têm muita coisa para passar a outras pessoas que estavam a passar por um mau bocado, a ideia agora, através de um amigo André Palma que disse que a ideia tinha pernas para andar, criou um grupo de amigos para ajudar e começámos a levar as coisas para o YouTube num outro formato.

Onde te podemos encontrar para poder aprender o Jiu Jitsu Brasileiro?

Abrimos uma nova academia, a **FIGHT NATION** que fica situada na Rua Shegundo Galarza loja 5C, em Lisboa.

Links:

Proibido Desistir Podcast: https://www.youtube.com/watch?v=6kWeoFjstW0&list=PL-8VDP-lgw-Wdj3LkO_oMMcEv6Ma0LWEo

Brazilian Power Team: <https://www.facebook.com/pages/Brazilian-Power-Team-Alta-De-Lisboa/516638272008889>

Tchola África instagram: https://www.instagram.com/tchola_afrika/?hl=pt

Tchola África Facebook: <https://www.facebook.com/tcholaafrica/>



Ary Vaz

Tem 34 anos, é uma das faces do Surf em Portugal, actividade que iniciou ainda jovem em São Vicente Cabo Verde, falámos com ele.

**“Pê n’areia
cabeça na
mar”**

Quando e como surgiu o Surf na tua vida?

O Surf surge na minha vida ainda na adolescência, tinha eu então uns 17 anos quando o meu grande amigo Ravy Rendall levou-me para a Surra Sandy Beach, uma praia mítica para os Surfistas de São Vicente e Cabo Verde em geral. Comecei então por praticar Bodyboard assim como a maioria dos surfistas da ilha, só mais tarde e já em Lisboa comecei a fazer Surf, faz mais ou menos quatro anos.

Sentiste-te motivado para esta prática perante os teus amigos directos?

Sim sem dúvida. Sempre senti motivado pelos meus amigos, desde o início em Cabo Verde. Tínhamos uma coisa muito gira para mim, que era a nossa camaradagem. Encontrávamos quase todas as noites na Praça Nova em Mindelo e combinávamos em grupos de dez ou mais amigos, a hora e local do encontro no dia seguinte para irmos para a Surra Sandy Beach. A informação ia passando de boca em boca e no dia do surf éramos sempre muita gente. Era uma coisa incrível a energia que se gerava no seio da malta. Dentro de água era um misto de competição e entre ajuda porque puxávamos uns pelos outros, incentivando uns aos outros e ao mesmo tempo discutindo quem fez ou não a melhor manobra, a melhor onda e, com isso corrigimos uns aos outros para melhorar o nosso surf/Bodyboard.

Achas que a prática do Surf está mais acessível? Uma vez que sempre esteve muito associada a uma modo de vida?

O Surf para mim ainda é um modo de estar na vida. Agora sem dúvida que hoje em dia com a industrialização do Surf, tornou-se num desporto muito mais acessível para quase toda a gente. Antigamente não era toda a gente que

conseguia comprar uma prancha de surf, um fato, eram e, continua a ser, materiais muito caros. Hoje em dia o que temos é uma variedade de marcas de surf e, não só, visto que há outras marcas de desporto a investirem no Surf, logo temos um mercado muito mais competitivo e com um leque de material muito mais variado ao que existia a cerca de vinte ou mais anos atrás e preços para todos os bolsos. Hoje em dia temos as escolas de Surf e as associações que fazem um trabalho muito bom e que ajudam a que o surf chega a muito mais gente, mesmo que seja por uma experiência.

Consideras que o surf e a relação com o mar influencia a tua percepção de vida?

O Surf é a minha vida e o mar o meu habitat natural. É onde realmente sinto-me completo. Logo tem total influência com a forma como vejo a vida, como sinto as coisas, como preocupo-me com a natureza e o desejo de a preservar. Costumo dizer em crioulo, **Pê n'areia cabeça na mar.**

Sentes que há interesse na tua comunidade pela prática de surf, ou achas que ainda é muito escassa?

Sim acho que tem um certo interesse das pessoas da minha comunidade no Surf, mas é ainda pode haver muito mais. A meu ver é tudo uma questão de oportunidade, se lhes for dado esta oportunidade teremos muito mais gente a interessar-se pelo Surf. É um desporto que só traz benefício, nível físico, mental e espiritual.

Já viajaste em função do Surf?

Sim por diversas vezes viajei em função do Surf. As viagens fazem parte da cultura do surf, descobrir e surfar novos spots, conhecer novas pessoas, novas culturas são coisas que estão enraizadas no

Surfista old school. Comecei as viagens ainda dentro de Cabo Verde, viajávamos para as outras ilhas a descoberta das ondas que ouvimos falar e que eram incríveis. Mais tarde já em Lisboa tive oportunidade de poder viajar e Surfar as Ilhas Canárias e a mais recente, início de 2020, viajei para Bali, Indonésia, a viagem de surf que sempre sonhei desde que iniciei no desporto. E não tenciono parar por aqui.



Santo Amaro, Oeiras.



Uluwatu, Bali, Indonésia

Que trabalho tens desenvolvido a partir desta prática?

Atualmente trabalho diretamente ligado ao Surf, como Instrutor de Surf. Fiz voluntariado no fantástico projeto Wave by Wave, onde o Surf é usado para fins terapêutico em crianças e jovens e, pretendo continuar ligado ao mundo do Surf para sempre espero eu porque ainda há muito a fazer no Surf e no mundo em geral.

Consideras o Surf uma ferramenta do ponto de vista sociocultural como elemento agregador da comunidade?

Não tenho a mais pequena dúvida que sim. O Surf e o desporto em geral tem esta responsabilidade para com a sociedade. Educar, mudar mentalidades, juntar, unir pessoas para um futuro melhor para as futuras gerações.

Tens alguma história ou episódio interessante nesse sentido?

Por acaso histórias em particular não tenho, mas há inúmeras histórias que mostram que o surf pode mudar vidas para melhor. Muitos atletas de topo pelo mundo fora são exemplo disso.

Onde te podemos encontrar para aprender a surfar?

Dou aulas quase sempre nas praias da Costa da Caparica, São João, praia do Paraíso, centro da Costa, Cabana do Pescador, etc. Para marcar aulas basta contactar-me por mensagem ou telefone que está nas páginas de Instagram e na página profissional do Facebook como Ary Vaz Surf Instructor.

Links:

@Ary Vaz Surf Instructor

<https://gotadaguasurf.com/pt-pt/>



PROJETO Slamadora

ENCONTROS ONLINE DE POESIA SLAM

Com este projeto pretendemos capacitar jovens imigrantes e residentes locais através da poesia slam, a fim de reduzir e prevenir a xenofobia e o discurso de ódio, bem como ações e estereótipos discriminatórios.

Encontros em grupo

Encontros efetuados por videoconferência e destinadas aos estudantes em regime de ensino à distância, e a grupos informais de jovens que tenham interesse.

Encontros individuais

Encontros realizadas por videoconferência e destinadas aos jovens. Esta intervenção tem o objetivo de estimular a capacidade criativa e de aprender a exteriorizar os sentimentos e emoções através do "slam".

Gostarias de ver os resultados das sessões online do Slamadora?

É muito fácil!

Faz click no link e acede a um dos poemas criados pel@s noss@s jovens!

Segue o link:

<https://youtu.be/XxsJVvhgMjY>

www.associacaobuefixe.pt





IDEIAS QUE VALEM A PENA

Angela Davis, *ativista política, filósofa, acadêmica, feminista marxista, autora e professora emérita University of California, Santa Cruz.*

Angela Davis é uma das figuras mais conhecidas do ativismo negro que dispensa apresentações. Internacionalmente conhecida como uma das caras dos Pantera negra nos finais dos anos 60, representando acima de tudo o poder o intelecto no ativismo.

Um dos momentos mais marcante e que a tornou conhecida mundialmente foi quando em 18 de agosto de 1970, Angela Davis tornou-se a terceira mulher a integrar a infame lista dos Dez Fugitivos Mais Procurados do FBI.

A sua prisão e o polémico processo que levou a isso em 1970, gerou uma onda de contestação em todo mundo a condenar a sua prisão e a exigir a sua libertação, essa condenação veio de várias partes, acadêmicos, políticos, artistas. Como por exemplos foi John Lennon e Yoko Ono lançaram a música "Angela" em sua homenagem e os Rolling Stones gravaram "Sweet Black Angel", cuja letra falava de seus problemas legais e pedia sua libertação.

Há mais de cinco décadas que luta pela a justiça racial, tendo como principais causas reforma penitenciária, corte de financiamento da polícia, reestruturação do sistema de fiança e a abolição da pena de morte.

Em 1980, foi candidata a vice-presidente pelo Partido Comunista dos EUA Continuou sua carreira de ativista política e escreveu diversos livros, Mulheres. Raça e Classe, Mulheres, Cultura e Política, A liberdade é uma luta constante- Estarão As Prisões Obsoletas?

Angela Davis: Uma autobiografia.

Atualmente continua a proferir discursos e palestras, principalmente em ambientes universitários e mantém-se como uma figura proeminente na luta contra o racismo no USA.

Artigos de interesse:

<https://www.theguardian.com/us-news/2020/jun/15/angela-davis-on-george-floyd-as-long-as-the-violence-of-racism-remains-no-one-is-safe>

Encontra-nos!



AssociacaoBueFixe



AssociacaoBueFixe



associacaobuefixe.pt



Bué Fixe TV



(+351) 933 250 983

Envia-nos para grupobuefixe@gmail.com

um conteúdo com curiosidades, atualidades, artes,
etc. Para destacarmos nas nossas edições futuras.

Participa!