

revista bue



fixe

SOMOS TODOS NÓS!



conhece o membro do ano
PAULINO PITA

Movimento contra
o discurso de ódio
FALA JOVEM

tema quente
**VIOLÊNCIA
NO NAMORO**

NAMORAR
COM
**FAIR
PLAY**



RITA SEIDI

«Não desistam nunca!»



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!



AssociacaoBueFixe



grupobuefixe@gmail.com



Bue Fixe TV



(+351) 932 222 955

EDITORIAL

CARLA SOFIA SANTOS



Bem-vindos á segunda edição da Revista Bué Fixe de 2016!

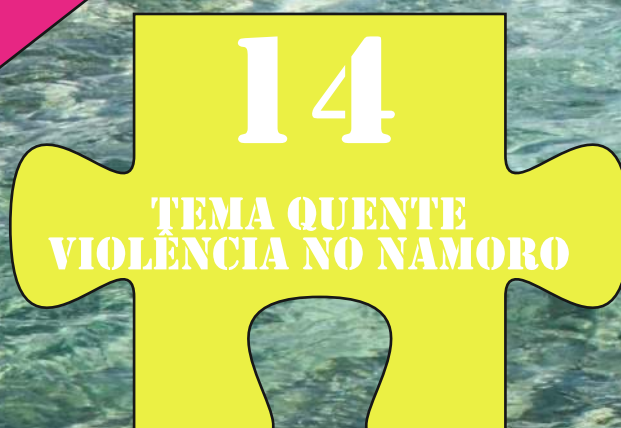
Depois de relançarmos a nossa - e vossa!- Revista no início do ano, aqui estamos mais uma vez para vos dar a conhecer assuntos que vos agradem e que despertem interesse.

O grande destaque deste número passa pela entrevista à cantora Rita Seidi, uma das vozes revelação do programa televisivo The Voice; poderão aqui conhecer um pouco mais sobre esta estrela em ascensão.

Por outro lado contamos, também , com várias temáticas nas diversas colunas da Revista. Convidamos-vos a mergulharem de cabeça na nossa magazine.

Relembramos que a Revista Bué Fixe é feita para vocês, os leitores! As vossas críticas, sugestões e até colaboração, são muito importante para nós.

Só nos resta desejar-vos uma óptima leitura.
Revista BUÉ FIXE: somos todos nós!



ÚLTIMA HORA

A BUÉ FIXE participou no Seminário EYF (RE) MIX, em Estrasburgo, na França. O seminário, que decorreu de 1 a 4 de Março, teve como objetivo juntar organizações juvenis que atuam ao nível local e internacional na Europa para partilha de experiências com diferentes programas de financiamento de projetos sociais da Fundação Europeia da Juventude do Conselho da Europa. A BUÉ FIXE foi representada por Dynka Amorim, que revelou que em termos de atividades realizadas foi feita uma sessão de apresentação destes programas e a partilha de boas práticas com as outras associações presentes.

SEMINÁRIO EYF (RE)MIX Estrasburgo | França



CONCURSO MISS/MISTER CONCELHO SEIXAL



A Bué Fixe tornou-se a mais recente parceira do evento Miss Concelho Seixal 2016, que se vai realizar no próximo dia 21 de Maio no Cine Teatro Ginásio Clube de Corroios. A iniciativa consiste num concurso de beleza, que pretende eleger anualmente a jovem que mais se destacar através da sua beleza física e da sua capacidade intelectual e cultural, que represente o município em qualquer parte do mundo, nomeadamente em concursos internacionais. Trata-se de um projeto baseado no espírito associativo em intercâmbio e difusão, promovendo a diversidade cultural numa perspectiva de projecção, com qualidade e prestígio, contribuindo para o desenvolvimento das sociedades através da atitude, inteligência, beleza sem exclusão de raça, etnia, cor ou naturalidade.

Chegou ao fim o estágio das duas estagiárias italianas na Bué Fixe. De 1 de Outubro de 2015 a 1 de Abril de 2016, Fulvia Maguledda e Roberta Santoru realizaram um estágio na associação, no âmbito do programa Erasmus Traineeship. As duas jovens, formadas em ação social, desempenharam de forma muito positiva algumas tarefas de apoio às atividades da Bué Fixe, nomeadamente nas iniciativas sociais de sensibilização das IST/VIH/Sida, serviços administrativos, representação da associação em eventos, entre outras iniciativas.

ESTÁGIARIAS ITALIANAS despedem-se da Bué Fixe



O Secretariado Executivo da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP) organizou a mesa-redonda “Mulheres da CPLP: Empoderamento e Desenvolvimento em comemoração do “Dia Internacional da Mulher”, que se comemorou no dia 8 de Março.

A Bué Fixe não poderia estar de fora nesta comemoração tão especial, já que a própria Direção da associação é constituída por 3 grandes mulheres.

Acreditamos que a mulher é a força do mundo; conquistamos um lugar, um palco, uma carga, conquistamos uma nação inteira. A data de 8 de março foi, assim, assinalada com uma importante reflexão no auditório da CPLP e com a inauguração de uma exposição de pintura da jovem artista portuguesa, natural do Porto, nas instalações desta mesma Sede.

CONFERÊNCIA MULHERES DA CPLP

CONVITE

Seu Excelência Embaixador Marcelo Marateo, Secretário Executivo da CPLP, tem a honra de convidar V. Exa. para assistir à Mesa Redonda “Mulheres da CPLP: empoderamento e desenvolvimento”, e ao lançamento da exposição “Miradas... de Mulheres”, da pintora Mariana Carneiro, no âmbito da comemoração do Dia Internacional da Mulher.

O evento terá lugar no Salão da CPLP, no dia 8 de março de 2016, pelas 17h00.

RSFP. Solicita-se a conferência de presença até ao dia 1 de março de 2016, para o e-mail: secretariado@cpalp.org



“Miradas das Mulheres” de Mariana Carneiro

PROGRAMA



17h05 Recepção dos convidados

17h05 Inauguração de Abertura

17h40 Mesa Redonda: “Mulheres da CPLP: empoderamento e desenvolvimento”

- Mónica Faria, Docente no ISCTE, Universidade de Lisboa
- Alina Afonso, Investigadora no Centro de Estudos Interdisciplinares do ISCTE-IUL
- Maria Smith, Presidente da Mota Neta, Associação das Mulheres de São Tomé e Príncipe em Portugal
- Soreia Galvão, Fundadora da Bué Fixe
- Embaixadora Abdalata Neco, Representante Permanente de Cabo Verde junto da CPLP
- Moderadora Ana Paula Rodrigues, Secretariado Executivo da CPLP

18h00 Apresentação da exposição “Miradas... de Mulheres”

18h00 Encerramento



COMUNIDADE DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA

ARTE SOLIDÁRIA STP



A Bué Fixe marcou presença na Arte Solidária STP, um evento que se realizou no dia 20 de Fevereiro de 2016, na Casa do Alentejo em Lisboa. Este evento foi apresentado por Rita Pereira, Ângelo Torres e Celina Pereira. Tratou-se de um evento artístico e de sensibilização em prol da causa dos doentes são-tomenses em Portugal, que são acompanhados pela Embaixada de S Tomé e Príncipe no país; os mesmos enfrentam inúmeras dificuldades, sobretudo após a sua chegada a Portugal.

A iniciativa, que foi proposta pela estilista Goretti Pina, e contou com o apoio na organização do artista plástico Ismael Sequeira e de várias organizações, contou com momentos de moda, arte, informação sobre saúde e sensibilização para o HIV/SIDA, tarefa que ficou a cargo da Bué Fixe.

No final do evento conseguiu-se angariar 1255 euros, que reverterão a favor da causa.

Realizou no Bairro da Quinta da Laje um Rastreio de Saúde no dia 9 de Abril de 2016, no âmbito do Dia Mundial da Saúde.

Teve a participação dos parceiros da Bué Fixe, como a Move-te mais, Rede Jovens CPLP, Essilor, Junta de Freguesia da Falagueira Venda Nova, A rodar, AJPAS, Associação Vox Lisboa, PROSAUDESC e a Rede Direitos de Saúde.

Com a ajuda destes, os moradores do bairro realizaram exames de visão, tensão arterial, coração, diabetes, nutrição, hepatites víricas, VIH e outras infeções e, abordaram-se ainda, as terapias alternativas como a acupunctura, reiki e terapias holísticas.

RASTREIO DE SAÚDE





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 número apresentamos-te o Membro Bué Fixe 2015.



NOME

Paulino Pita

DATA DE NASCIMENTO

30-09-1980

PROFISSÃO

Desempregado

HOBBY

Gosto de fazer Quebra-Cabeças, exercício físico e de estar no Facebook.

UM ESTILO DE MÚSICA

Kizomba

UM DESTINO DE SONHO

Estados Unidos da América

GOR FAVORITA

Castanho «chocolate» (risos).

UMA AVENTURA

Andar na Roda Gigante!

UM FILME

«Massacre no Texas»

UM LIVRO

Um bom romance.

UMA CURIOSIDADE SOBRE TI

Costumo ser DJ, de vez em quando.

UM SONHO

Ser reconhecido como DJ.

QUE MENSAGEM DEIXAS AOS LEITORES SOBRE A BUÉ FIXE?

Queria dizer a todos que se aproximem mais da Bué Flixte, porque tal como o nome já diz, é mesmo "bué fixe"; que vejam como é feito o nosso trabalho e que tirem as suas próprias conclusões.

FALA

MOVIMENTO
CONTRA O
DISCURSO DE ÓDIO

ÓDIO
NÃO!

JOVEM



por Mário Silva

No âmbito da atual Campanha Europeia "Movimento Contra o Discurso do Ódio", da qual a Bué Fixe é um dos seus parceiros, pedimos aos jovens para falarem desta temática.

Este movimento consiste numa campanha, criada pelo Conselho da Europa, de forma a promover a Educação para os Direitos Humanos, no âmbito do combate ao Discurso de Ódio e aos riscos que estes representam para a democracia e o bem-estar da sociedade.

«A diversidade cultural é o expoente máximo e a condição universal da existência humana. Digamos não ao ódio, ao racismo, e a intolerância. Até porque a história tem-nos demonstrado as dolorosas consequências quando defendemos a supremacia cultural e racial. Por exemplo as ações neonazistas, Klu Klux Klan, etc. Por isso, em vez do ódio devido as diferenças, transformemos a diversidade cultural numa maior interação e mediante pois a comunicação intercultural a humanidade torna-se mais rica e colhe melhores frutos.»

Liliete Yorema - modelo/bloguer/estudante

«Um pouco por todo mundo milhares de pessoas vêem-se humilhadas, discriminadas, varridas, excluídas, ignoradas, pela maioria, em inúmeras situações adversas das suas vidas, quer pelo tom de pele, classe social, questões étnicas, religiosas, mobilidade reduzida, estrutura física, orientação sexual, questões ideológicas, etc, etc. É como se o indivíduo por ser intelectualmente superior ao outro, ele precisasse do oxigénio para viver e outro com menos escolaridade, bastava-lhe alguma substância desconhecida. A solução para a inexistência de discriminação ou pelo menos uma significativa redução da mesma, passa primordialmente pela mudança de paradigma a nível global, é preciso mais espírito de entajuda, de solidariedade e de partilha.»

Aleksander Gomes Cravid

«É uma campanha importante por vários motivos. Da minha parte, o que posso partilhar como português, é que a conviver com africanos por exemplo fiquei uma pessoa mais solta, aprendi a dançar kizomba e kuduro, e gosto muito de conviver com africanos. Por isso pela minha experiência, as pessoas quando são racistas perdem muito. Ou seja, acabam por não ganhar muitas coisas boas.»

João - aluno do Ensino Secundário

«Por aquilo que os meus familiares diziam, tinha preconceitos em relação aos negros e muçulmanos. Mas hoje já não tenho esses preconceitos e comportamentos discriminatórios. E tu Mário, ajudaste-me e muito a superar esses preconceitos que tinha.»

Maria Beatriz
Estudante Universitária

«SER» os resultados

Muitas vezes deixamo-nos levar pelos resultados, pelas conseqüências e permitimos que isso defina quem nós somos. Passo a explicar.



por

Rui Branco do Falar Criativo

Blog e Podcast sobre Criatividade e as pessoas que passam das ideias à prática.



Quando numa situação dizemos algo de incorreto ou mesmo “estúpido”, automaticamente achamos que somos estúpidos e não que dissémos algo menos inteligente, o que é uma maneira muito distorcida e pouco saudável de encarar a relação entre aquilo que somos e o resultado do que fazemos, ou das coisas que nos acontecem. Com certeza já estiveste constipado, mas não te tornaste na constipação, não passaste a ser constipação.

Porque razão então, cometer um erro, dizer algo menos inteligente significa tornarmo-nos defeituosos, ou burros?

Eu lutei muitas vezes com esta questão e ainda luto por vezes, a questão de *me saltar a tampa*, de *ser agressivo* e culpar-me, chamar-me *mau*, achar que *sou má pessoa*, mas se estar constipado não me torna constipação, ter tido um momento mais agressivo não me torna mau, nem a personificação da agressividade, significa sim que algo me incomoda e não estou a dar a devida atenção.

A raiva é uma força de acção, só existe porque nos acha capazes de fazer de outra maneira, de procurar outra solução, mas é uma forma de expressão que pode tomar conta de nós, e dessa forma destruir quem realmente somos, e aquilo que nos rodeia.

Por essa razão, quando sinto a raiva a crescer dentro de mim, é um sinal de alerta, uma *luz no tablier do carro* para algo que não está bem, o momento certo para parar e questionar o que realmente me está a colocar naquele estado.

Acho que isto vem da nossa infância, pois normalmente quando fazemos uma “maldade”, nos dizem “és mau”, não dizem que aquilo que estamos a fazer não está certo, há a tendência de associarmos os resultados áquilo que somos.

Os jogadores de qualquer desporto que conseguem ter sucesso, são aqueles que por falharem um passe, um remate, um lançamento, não entram numa espiral de se acharem falhados, conseguem separar claramente o resultado, daquilo que são.

Não estou aqui a defender que devemos ir por aí a praticar o mal, a magoar pessoas e separar, na nossa cabeça, aquilo que fizemos daquilo que somos. Aquilo que estou a dizer é que as coisas nem sempre acontecem e resultam, como nós esperamos e tal como tudo na vida, a repetição, o fazer, o falhar, o voltar a fazer, o falhar e voltar a fazer, é o que nos aproxima daquilo que somos e que somos capazes de fazer e atingir.

Se porém, no primeiro resultado menos bom, ou ainda longe de onde quero chegar, eu começar a associar esse resultado a uma falha na minha pessoa, dificilmente continuarei e se continuar será sem acreditar em mim e sem acreditar, pouca coisa de valor se consegue.

É perfeitamente conhecida a curva de aprendizagem, onde o início está cheio de erros, de falhas, mas quanto mais eu tentar, mais percebo o que resulta, e se não resulta porque é que não resulta e dessa forma ir afinando até acertar o alvo.

Foca-te naquilo que queres, e não naquilo que não queres. Se queres Ser músico, atleta de alta competição, pintor, ou outra coisa qualquer, foca-te nas coisas que essas pessoas fazem, como fazem, e se procurares bem, todos os que pretendes imitar, ou ser como, têm no seu currículo, erros, falhas, coisas menos bem-feitas, e se deixares que a constipação se torne aquilo que te define, serás para sempre uma pessoa doente.

No momento em que percebes que algo falhou, que respondeste mal a alguém, que erraste um remate, um teste que correu menos bem, pausa, centra-te naquilo que és e naquilo que queres ser, percebe a distância que ainda te falta e põe-te a caminho.

Não fiques a perder tempo com aquilo que não és, nem queres ser.



RITA SEIDI

A SELFIE desta edição dá-te a conhecer um pouco mais sobre a Rita Seidi: uma das vozes revelação da primeira edição do concurso televisivo THE VOICE Portugal, em 2014.

Passados dois anos, a Rita continua a encantar-nos com a sua voz e revela-nos aqui os seus projetos e o seu percurso, no mundo da música.

Rita, conta-nos como começou a tua paixão pela música.

A minha paixão pela música começou desde muito cedo . Venho de uma família de músicos em que a música sempre esteve presente; logo, para além de uma paixão , tornou-se um hábito que aos poucos se tornou num vício. Lembro-me de ter 5 anos e de andar sempre a cantarolar pelos cantos mesmo na maior parte das vezes sem perceber o significado das letras.

Participaste na primeira edição do programa televisivo The Voice. O que te levou a aventurares-te nesta experiência?

Foi pelo desafio. Sabia que no formato do programa não haveria espaço para cromos, logo, ou ficava ou não. Tinha bastante receio; mas obviamente, se não me tivesse aventurado não saberia até onde poderia chegar.

Como correu a tua participação? O que achas que mais contribuiu para ti como pessoa e artista?

Avaliando agora, que já passou algum tempo, correu muito bem. Consegui reparar nos meus erros e no que realmente poderia ter feito diferente; foi uma aprendizagem, acho que cumpri tudo a que me propus e não mudaria nada.

A participação contribuiu muito para o meu crescimento enquanto artista. A partir do momento em que saí do programa deixei de ser uma menina, tive que crescer rápido e ultrapassar todos os obstáculos e os novos desafios. A Rita Seidi que era só uma menina de Albufeira agora é também do mundo.

Como foi o feedback do público? Tiveste muito apoio?

O feedback do público foi bastante positivo; posso mesmo afirmar que foi uma das melhores “prendas” que o programa me deu. Sempre recebi bastante apoio do público português no geral mas aqueceu-me a alma o público de Albufeira (Algarve) aonde nasci e cresci. Quanto ao público dos PALOP também me chegou muita energia, principalmente da Guiné-Bissau e Angola.



Depois de saíres do The Voice a tua vida mudou? Como é o teu dia-a-dia? Em que projetos trabalhas atualmente?

Mudou claro, acho que nunca mais voltou a ser a mesma. Desde que saí do The Voice , surgiram vários convites, tanto para participar como para a interpretar canções. Particpei no tema Quem Tu És do grupo musical Os Intocáveis e logo a seguir tive o privilégio de ser convidada da Sara Tavares, para participar no Festival da Canção como intérprete do tema Lisboa Lisboa. Atualmente estou a trabalhar no meu primeiro álbum de originais, pré-produzido também pela Sara Tavares.

Em que estilo musical te sentes mais á vontade? Tens algum preferido?

Gosto de cantar um pouco de tudo, mas sinto-me mais á vontade a cantar aquilo que mais oiço: Soul Music, Ritmos Africanos e Pop.

No The Voice, tiveste a oportunidade de conviveres e trabalhares com vários músicos conhecidos do grande público. Quais são as tuas maiores referências? Podes referir alguns músicos com quem sonhas trabalhar um dia?

É verdade: tive a sorte e o privilégio de conviver e de aprender muito com eles. Como tenho uma prima na música, a Liliana Almeida que é ex membro das Nonstop, posso dizer que foi ela e o grupo que despertaram o bichinho da música. Mas com o passar do tempo fui somando mais artistas à minha lista, tais como: Jonh Legend, Beyoncé, Cristina Aguilera, FF , Sara Tavares, HMB, C4 Pedro, Tabanka Djaz, entre outros. Sonho trabalhar com muitos dos que referi acima. Sinto-me grata por ter realizado o sonho de trabalhar com Sara Tavares, ela é um poço de sabedoria musical e enquanto pessoa é maravilhosa.

Podes revelar-nos um momento que te tenha marcado em especial na tua vida enquanto cantora?

Na minha curta carreira, foi quando as quatro cadeiras do programa THE VOICE PORTUGAL se viraram todas. Tive a confirmação que alguma coisa tinha para descobrir na minha voz, para além do que eu já conhecia.

Qual a maior diferença entre a Rita fora dos palcos e dentro dos mesmos?

A maior diferença é que dentro sou mais focada e centrada; lá fora sou bem descontraída e distraída.

Que sonhos e projetos tens daqui para a frente?

O meu maior sonho é que a minha música fale com o público e que chegue a todos e que no caminho encontre só coisas boas. O projeto de hoje para a frente é o meu álbum de originais: que este me leve a muitos palcos a fazer o que melhor sei, e que daí para a frente seja sempre cada vez mais e melhor.

Que mensagem deixas aos jovens que querem seguir o mesmo caminho que tu e aos leitores da Bué Fixe?

Quem sonha , quem acredita , persiste e luta pelo que quer pode demorar tempo mas algum dia a porta abre. Nem sempre o caminho mais rápido e fácil é o melhor. Não desistam nunca!



Conhece
um pouco
MELHOR
a RITA...

Hobbys

Correr, fazer música e ler

Uma música

John Legend
Another Again

Um livro

Melhor de Mim
Nicholas Sparks

Uma curiosidade

Tenho fobia de cães

Uma viagem de sonho

Às minhas raízes
(Angola e Guiné Bissau)

Um vício

Tirar fotos

ESPELHO MEU... ESPELHO WEN...



por
Ana Paula Varela

ABACATE O FRUTO MILAGROSO!

ABACATE: QUEM AINDA NÃO OUVIU FALAR?

CRESCEMOS COM ELE NO NOSSO QUINTAL E MUITAS DAS VEZES NEM LHE LIGAMOS. MAS AS NOSSAS AVÓS SIM, TINHAM UMA UTILIZAÇÃO PRÁTICA E DIRETA PARA ESTE FRUTO. VOLTOU A ESTAR NA MODA E INVESTIU-SE MUITO NA SUA DIVULGAÇÃO, E PORQUÊ? PELA SUA RIQUEZA NUTRICIONAL E AS SUAS INÚMERAS APLICAÇÕES.

O ABACATE É UMA FONTE RICA EM GORDURAS: MONO INSATURADOS; POLI INSATURADOS E GORDURAS SATURADAS; VITAMINAS (VITAMINA A, C, K E E); MINERAIS (CÁLCIO, FERRO, MANGANÊS, POTÁSSIO, SÓDIO, FÓSFORO E ZINCO).

RECEITA PARA HIDRATAÇÃO DOS CABELOS

INGREDIENTES

1 ABACATE, 1 COLHER DE AZEITE EXTRA VIRGEM, 1 COLHER DE MEL.

MODO DE PREPARAÇÃO

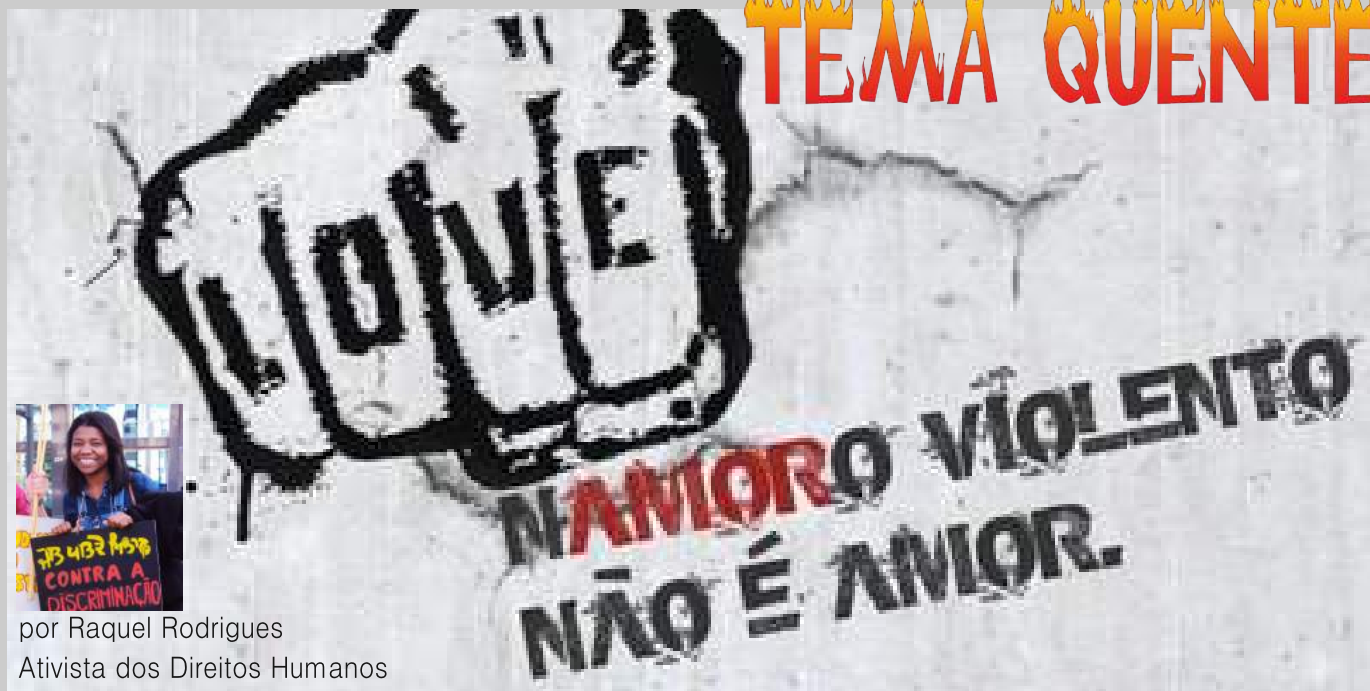
ABRE O ABACATE E RETIRA O CAROÇO. RETIRE A POLPA DO ABACATE E COLOCA NUM RECIPIENTE JUNTAMENTE COM A COLHER DE AZEITE E DE MEL. MISTURA TUDO MUITO BEM ATÉ OBTER UMA PASTA HOMOGÊNEA.

MODO DE APLICAÇÃO

COM O CABELO HÚMIDO SEPARA O CABELO EM 4 PARTES. PASSA A MÁSCARA MADEIRA A MADEIRA, MASSAJANDO BEM. FAZ UM COQUE NO ALTO DA CABEÇA, COLOCA UMA TOUCA DE BANHO OU ALUMÍNIO E DEIXA A MÁSCARA AGIR POR 30 A 40 MIN. APÓS ESSE TEMPO, LAVA OS CABELOS COM ÁGUA FRIA OU MORNA. SECA AO NATURAL E SE USARES SECADOR NÃO TE ESQUEÇAS DE USAR PROTETOR TÉRMICO. OS TEUS CABELOS VÃO FICAR SUPER MACIOS E SEDOSOS!

BISOUS!

TEMA QUENTE



por Raquel Rodrigues
Ativista dos Direitos Humanos

No dia 14 de Fevereiro comemora-se o Dia de São Valentim, comumente designado de Dia dos Namorados. Um dia em que se celebra o amor, trocam-se beijos, flores, carinhos. No entanto, como jovens conscientes que somos, não podemos deixar de refletir sobre o estudo realizado pela **UMAR – União de Mulheres Alternativa e Resposta** – acerca do que se considera ser a Violência no Namoro.

O estudo apresentado neste ano de 2016, na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, inquiriu cerca **2.500 jovens**, entre os **12 e os 18 anos**, de Braga, Grande Porto e Coimbra. Neste estudo, chegou-se à conclusão que 16% dos jovens considera “normal” forçar o/a companheiro/a a ter relações sexuais e 22% não reconhece, perante uma situação concreta, que está a ser vítima de violência no namoro. As investigadoras avançaram ainda que 7% dos jovens inquiridos afirmaram já terem sido vítimas de violência no namoro.

Feita a separação entre violência psicológica, física e sexual, o tipo de violência mais descrita foi a psicológica, com 8,5%, seguida da violência física com 5%, e sexual 4,5%. Segundo o mesmo estudo, os rapazes legitimam mais comportamentos violentos do que as raparigas. Isto porque as investigadores concluíram que 14,5% das raparigas consideram que forçar beijos ou relações sexuais não é uma forma de violência no namoro, ao passo que, nos rapazes, a percentagem sobe para 32,5%, ou seja, mais do dobro.

Não podemos deixar de refletir sobre esses **dados** que são no mínimo **preocupantes**, tendo em conta que a média de idades dos jovens ouvidos neste estudo foi de 14 anos e de que 33% ainda legitimam a violência considerando as proibições de vestir determinadas peças de roupa, pegar no telemóvel do companheiro sem autorização e as proibições de sair como comportamentos normais.

Agora, o que realmente interessa saber é o que é a violência no namoro?

A violência no namoro acontece quando numa relação amorosa, um elemento quer exercer o controlo sobre o outro para obter o que deseja.

Este tipo de violência ocorre quando o companheiro(a) acha que tem o poder de tomar decisões pelo namorado(a), agindo de forma agressiva e usando a força física. Ou quando o namorado(a) acredita que os ciúmes e os sentimentos de posse significam que o outro o/a ama.

O que queremos deixar claro é que ninguém tem o direito de tomar decisões por ti. Usando da violência só conquistarás o medo do(a) teu/tua companheiro(a) e não o respeito. Uma relação saudável apenas existe quando o outro entende e respeita a tua opinião. Por fim, mas não menos importante, o ato sexual deve ser feito de livre vontade e não apenas porque um quer. A vontade deve partir dos dois. Caso digas não, ele(a) não deverá insistir. Se ele(ela) insistir, esse acto é considerado violação.

A violência nas relações amorosas não tem fronteiras. Não escolhe extractos sociais, faixas etárias, religiões ou etnias. Ocorre em todos os casais sejam eles heterossexuais ou homossexuais. É necessário por isso uma intervenção no sentido da prevenção; por outras palavras, lutar contra a Violência no Namoro. Eu, tu, e todos os outros jovens, podemos fazer isso!



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

HÁ ALGUMA VACINA QUE PROTEJA DO VIH E DA SIDA ?

NÃO! ATÉ AGORA NÃO HÁ VACINA NEM CURA PARA O VIH OU SIDA
SÓ EXISTEM MEDICAMENTOS QUE PROLONGAM A VIDA DOS DOENTES COM VIH OU COM SIDA MAS NÃO CURAM.

O QUE É A “CONTAGEM CD 4”?

É A CONTAGEM DO NÚMERO DE CÉLULAS CD4 NUMA AMOSTRA DE SANGUE. FAZ-SE ESTE EXAME NAS PESSOAS COM VIH PARA SABER COMO ESTÁ O SISTEMA DE DEFESA DESSA PESSOA CONTRA AS INFEÇÕES.

UMA GRÁVIDA COM VIH PODE PASSAR PARA O BEBÉ?

SIM! PODE PASSAR DURANTE:

A **GRAVIDEZ** ATRAVÉS DO SANGUE DA MÃE SE TIVER O VÍRUS VIH;

O **PARTO** ATRAVÉS DO SANGUE INFETADO DA MÃE;

A **AMAMENTAÇÃO** ATRAVÉS DO LEITE DA MÃE INFETADA COM O VIH.

AGORA JÁ HÁ TRATAMENTO PARA A MÃE MELHORAR E QUE PROTEGE O(A) FILHO(A) DO VIH.

POR ESTA RAZÃO **TODAS AS GRÁVIDAS DEVEM FAZER O TESTE DO VIH PARA SE TRATAREM E TEREM UM BEBÉ SAUDÁVEL**

HOMENS E MULHERES TÊM O MESMO RISCO DE INFEÇÃO PELO VIH?

NÃO! AS MULHERES SÃO MAIS “VULNERÁVEIS” (APANHAM MAIS FÁCIL) DO QUE OS HOMENS PORQUE A “MUCOSA” (PELE FINA) DA VAGINA É MAIOR QUE A DO PÊNIS E POR ISSO FICA MAIS EXPOSTA DURANTE A RELAÇÃO SEXUAL AO VÍRUS.

TAMBÉM PORQUE APÓS A EJACULAÇÃO, O ESPERMA (QUE PODE TER MAIS VÍRUS) FICA MAIS TEMPO E DENTRO DO CORPO DA MULHER.

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

TAS A VER...!?

por Patrícia Conceição



Às portas de Lisboa, em plena região saloia, no concelho de Mafra, está a Aldeia das Broas, aldeia abandonada pelo seu último habitante por volta de 1969 por estar demasiado isolada e longe da civilização.

É uma aldeia em ruínas, parada no tempo, o seu isolamento tem ajudado a preservação.



Aldeia de Broas III



Aldeia de Broas I



Aldeia de Broas IV



Aldeia de Broas II



Aldeia de Broas V



Olá leitores da Revista Bué Fixe!
Sou o **Junior Diloskar**, da Amadora, Portugal.

Sou cantor e compositor e, além de trabalhos a solo, também sou um dos vocalistas do grupo Gerason New Style .



Abordo vários estilos musicais desde, funaná, kizomba, rap, afro, reggae, twerk, soukous entre outros.

A minha relação com a música começou muito cedo, mas inicialmente não era nada de muito sério, pois era muito novo e ainda não tinha muita noção das coisas.

Com o passar do tempo comecei a escrever para outras pessoas e só em 2010, comecei a escrever também para mim.

Em 2012, juntamente com um amigo de infância, formámos o grupo LS New Style. Gravámos 3 músicas, dentro do estilo funaná e começámos a cantar em alguns sítios como cafés e festivais de rua.

Posteriormente, com a chegada de mais elementos ao grupo, alteramos o nome para **Gerason New Style**, com 3 vocalistas e 3 bailarinas. Gravámos várias músicas e alguns vídeoclipes, demos espetáculos em vários lugares tanto em Portugal como no estrangeiro.

Neste momento estou a gravar, juntamente com o meu grupo, o primeiro CD/DVD, em colaboração com vários produtores e cantores: Kidy Preta, Maicam Monteiro, Lino Gomes, Tony Fica, Lisandro Julia, Jorge Neto, Ducoriginal, entre vários outros.

No início deste ano lancei um single intitulado "Nha crioula".



JUNIOR DILOSKAR



GERASON NEW STYLE

Sugestões:

Dengaz

(dizer que não)

<https://www.youtube.com/watch?v=RMglLku2f-Y>

Rihanna

(work)

<https://www.youtube.com/watch?v=HL1UzIK-flA>

Junior Diloskar

(nha crioula)

<https://www.youtube.com/watch?v=U5CpoGFrgps>



por Emil Veloso

Acredito que 99 em cada 100 pessoas conhecem a arroba “@”.

Já se perguntaram de onde surgiu e o porquê desse nome (at em inglês)?

Na Idade Média, os livros eram manuscritos e os copistas compactavam as palavras não pelo tempo que levariam a escrever todo o texto, mas pelo facto do papel e tinta serem caros. Graças a eles surgiu o til (~), de modo a substituir o m ou n. Para substituir a palavra latina et (“e” em PT), eles criaram o símbolo & do mesmo modo, surgiu @ de modo a substituir ad, outra palavra latina que tinha dentre outros, o sentido de “casa de”.

Depois de um certo tempo, o arroba começou a aparecer entre números, por exemplo: 15@£4 que significava quinze unidades pelo valor de 4 libras. Já nesta época, a @ significava at em inglês. Tentado imitar as práticas comerciais e cantáveis dos ingleses, desconhecendo o sentido dado pelos ingleses, achava-se que era uma unidade de peso.

A unidade de peso comum para os espanhóis era uma arroba e consideravam 15@£4 como quinze arrobas por quatro libras; assim o símbolo passou a ser usado para designar arroba.

O termo arroba derivou da palavra árabe ar-ruba, que significa a quarta parte de um quintal. Arredondado por excesso, arroba é igual a 15 kg

pois um quintal é equivalente a 58,75 Kg.

Em 1971, Raymond (Ray) Samuel Tomlinson programador, nascido em Amsterdão – Holanda, funcionário da Bolt Bernanek and Newman (BBN) nos EUA, começou por enviar mensagens para si mesmo e para os companheiros como brincadeira. A mensagem de teste diz Ray ter sido insignificante como “QWERTYUIOP”, a primeira linha do teclado com letras.

Ele juntou as funcionalidades de SNDMSG (em inglês, Send message, em português, enviar mensagem) que permitia: compôr, indicar o destinatário e enviar a mensagem para outro endereço no mesmo computador. Ray agarrou a ideia e fundiu com a transferência remota dos ficheiros através dos computadores de ARPANET.

Para distinguir no correio eletrónico o utilizador do servidor foi utilizado @.

Assim, o Ray fez de @ uma chave onde seria separado o servidor do utilizador desta maneira, não é permitido que um correio eletrónico tenha mais que uma @.

Assim sendo, a leitura do `emil_516@hotmail.com` seria `emil_516` no/do servidor `Hotmail.com`.

Ray acabou em 2012, por ser vencedor da Internet Hall of Fame.

Period Calendar - a aplicação que te ajuda com o teu ciclo menstrual



Esta aplicação serve para nos ajudar a orientar com o nosso ciclo menstrual. Depois de inserirmos alguns dados como a duração do nosso ciclo, o nosso último período, a aplicação indica-nos a data do nosso próximo período, os dias férteis, o dia da ovulação, etc

É importante ter em conta que se a utilizadora tiver um ciclo irregular, estes dias não serão 100% certos, mas já é uma grande ajuda.

Possui também a opção para colocar informações como o uso de anti-concepcional, podendo até criar um alarme para a hora em que este deverá ser tomado.

Disponível para sistemas IOS (Apple) e Android.

Cacau, Baunilha & Caramelo

por
Cátia Ramos



MUFFINS SALGADOS COM SALADA DE TOMATE E PIMENTOS



Ingredientes para muffins:

- 100 gr de queijo ralado
- 2 tomates
- 1 chouriço
- 1 pimento verde pequeno
- 4 ovos
- sal e pimenta q,b

Ingredientes para a salada:

- 3 tomates
- 1 pimento verde

Para os nossos muffins vamos precisar de uma forma para queques de silicone. Primeiro, ligamos o forno a 200°.

Vamos depois cortar os tomates, o chouriço e os pimentos, todos aos cubos. Numa tigela, colocamos os ovos e batemos com ajuda de uma vara de arame ou com a ajuda de um garfo. Temperamos com sal e pimenta. Na forma, começamos por colocar o queijo, os tomates, o chouriço e os pimentos de seguida juntamos os ovos e levamos ao forno, baixamos a temperatura para 180° e deixamos entre 25 a 30 minutos, dependendo do tipo de forno. Para acompanhar os nossos muffins, fazemos uma salada de tomate e pimentos verdes.

CREMOSO DE MORANGO

Ingredientes:

- 4 iogurtes cremoso
- 200 gr de morangos
- Bolachas digestivas q,b

Vamos arranjar umas taças giras e engraçadas. Começamos por lavar os nossos morangos, arranjá-los e cortar aos cubos. E vamos começar a emprarar: começamos por colocar no fundo das taças os morangos, de seguida o iogurte e as bolachas que vamos esmagar com as mãos. Continuamos o mesmo processo intercalando os ingredientes. E "voilà": muito prático, fácil e delicioso. Podemos sempre polvilhar também com um bocadinho de canela ou juntar ao nosso iogurte umas gotinhas de essência de baunilha!





POESIA

Mulher Africana

Mulher africana na sociedade tem um preço que a natureza descobre sem nenhum custo.

Mulheres africanas têm uma figura que todo universo corre atrás para oferecer uma flor.

Uma mulher africana sempre vai ser resgatada pela libertação de cada sociedade que se preocupa com os seus direitos.

Mulheres do mundo inteiro não se sentam á espera de um pão para comer.

Levanta os braços e sente o cheiro de cada mulher africana que precisa de liberdade na sociedade.

Mulheres africanas sorriem por simples coisas que a natureza ensina.

Cada mulher acompanha os passos dos seus direitos na sociedade e a união faz a força para entender o amor na libertação.

O orgulho da mulher africana na sociedade é sorrir sem custo nenhum.

Jucy Fernandes