

REVISTA

bué fixe

de jovens para jovens

Infeção VIH/SIDA



Evolução nos últimos anos



A VIAGEM DOS

16

ANOS

2003



**SESSÃO DA
FOTOGRAFIA**



Bue Fixe and Youth exchanges

Fala jovem

Índice

Infeção VIH/SIDA



Evolução nos últimos anos

4



SESSÃO DA FOTOGRAFIA

7



9

Poesia

12



Fala jovem

14



Bue Fixe and Youth exchanges

16



·Espelho meu·

18



CACAU E BAUNILHA

19

2

Nota editorial

A edição de agosto vamos relembramos e festejamos os 16 anos da associação Bué Fixe, numa reedição do nosso último número.

Os nossos colaboradores foram convidados a refletir sobre o poder das lições do passado, dentro das suas áreas de contribuição.

O resultado foi uma reflexão histórica de temas como, o feminismo negro, evolução do VIH/SIDA, reflexão do nosso percurso como associação, entre outros.

O que se segue é uma edição baseada nas lições e aprendizado do passado.

Boa leitura!

Maria Fernandes

Ficha técnica

Redatores: Mônica Salas Corrigan - presidente da Bué Fixe,
Alciony Cassamá, Eleine Santo, Sofia Yala,
Cátia Ramos, Darsy Fernandes, Ana Sanches, Nadia Júlio, Tanja Gačević

Editora: Maria Fernandes

Designer: Va Nancassa

Impressão e finalização: www.bueprint.pt



Infeção VIH/SIDA



Evolução nos últimos anos



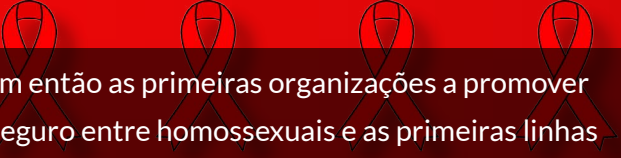
A infeção pelo vírus da imunodeficiência humana (VIH) representa um importante problema de saúde pública em África, Europa e em Portugal. Desde o primeiro caso de doença em Portugal, que data de 1983, o número de novos casos continua a aumentar, apesar dos esforços nacionais e internacionais no combate à doença.

No ano de 2017 foram diagnosticados e notificados 1.068 novos diagnósticos de VIH.

Esse é mais actual. A transmissão via sexual correspondeu a cerca de 90% do total de novos casos, sendo mais frequente em relações heterossexuais (homens que têm sexo com mulheres), sendo também mais frequente no sexo masculino (por cada duas mulheres infetadas, há cinco homens com a infeção) e no grupo etário dos 30 aos 44 anos. De realçar que, de 2012 a 2016, se verifica um acentuado aumento da infeção associada aos homens que têm sexo com homens. Até ao dia 31 de janeiro de 2018 havia registo de 57.125 casos de VIH em Portugal, destes, 21.929 eram de SIDA (doença avançada). O número de novos casos de VIH nas áreas metropolitanas de Lisboa e do Porto representa cerca de 2/3 do número de novas infeções em Portugal.

RESENHA HISTÓRICA BREVE:

Ao longo das últimas décadas, assistiu-se a uma evolução dinâmica da epidemiologia e história do VIH. Um estudo de 2008 refere que a origem do VIH tem início entre 1884 e 1924 na África Ocidental. Após esta data, vários dados demonstraram a sua aparição nos EUA, Europa e Ásia. No início da década de 80 reconheceu-se a ligação entre as infeções oportunistas do Síndrome da imunodeficiência humana (SIDA), as práticas sexuais de risco e a histórias de múltiplas infeções sexualmente transmissíveis em homossexuais, antes mesmo de se ter identificado o agente etiológico da SIDA. Em 1982 surgem os primeiros casos de SIDA entre hemofílicos e haitianos nos EUA. Inicialmente chamada GRID (gay related immune deficiency) o acrónimo AIDS foi definido e começou a ser utilizado em jornais e publicações científicas.



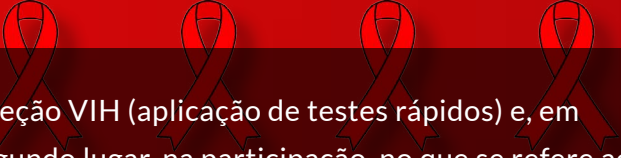
Surtem então as primeiras organizações a promover sexo seguro entre homossexuais e as primeiras linhas de apoio. Em 1988 a OMS declara o dia 1 de dezembro como “Dia Internacional da SIDA”.

Nesta sequência, verificou-se uma diminuição da incidência das infeções sexualmente transmissíveis e da infeção VIH, pela adoção de práticas de sexo seguro. No entanto, no final da década de 90, a incidência de infeções sexualmente transmissíveis, tais como: a sífilis precoce, a gonorreia e a infeção por *Chlamydia trachomatis* voltou a aumentar, reflexo da alteração da perceção de risco, após a implementação de diferentes estratégias de tratamento e prevenção da transmissão do VIH e conseqüente abandono do uso de preservativo.

VIH/SIDA – ESTUDO REVELA DESCONHECIMENTO

O projeto “Vida sem SIDA” desenvolvido no âmbito da parceria entre a Universidade de Lisboa e o projeto Aventura Social, tem por objetivo perceber que tipo de conhecimentos, crenças, atitudes e comportamentos os jovens tinham face ao VIH. A conclusão foi que apenas 37% referem usar sempre o preservativo nas relações sexuais, 39,2% assume ter tido relações sexuais sob efeito do álcool e 4,5% revela ter sofrido uma infeção sexualmente transmissível. Além disso, 12% acha que pode contrair a doença se alguém com VIH tossir ou espirrar perto de si e 27% acredita que pode ser contaminado através de copos ou talheres. Estes resultados vêm reforçar que é imperativo continuarmos a implementar projetos de educação para a saúde que visem desmistificar crenças errôneas relacionadas com esta infeção, uma vez que os novos casos e a discriminação a que as pessoas infectadas estão sujeitas, partem da ignorância.

Como médica de cuidados de saúde primários, encontro-me numa posição privilegiada para intervir ao nível da prevenção e diagnóstico precoce da



infeção VIH (aplicação de testes rápidos) e, em segundo lugar, na participação, no que se refere ao seguimento das pessoas infectadas.

O DIAGNÓSTICO PRECOCE PERMITE O TRATAMENTO ATEMPADO

Na maioria dos países, cerca de 25 a 50% das pessoas seropositivas, não estão diagnosticadas. Muitas novas infeções, se não a maior parte, acontecem a partir de pessoas seropositivas, que não conhecem o seu estatuto de portador, por isso é tão importante o rastreio. A Norma da Direção-Geral da Saúde n.º 058/2011, atualizada em 2014, determina que todos os indivíduos dos 18 aos 64 anos, sejam rastreados para o VIH.

Em cumprimento da referida norma e de acordo com a boa prática internacional, a Administração Regional de Saúde do Norte definiu uma estratégia para a implementação dos testes rápidos nos Centros de Saúde, considerando que o número de infectados continua elevado e que existe um baixo número de indivíduos rastreados por ano. Deste modo, todas as pessoas podem fazer o teste de VIH nos centros de saúde.

A terapêutica antirretroviral (TARc), não só alterou drasticamente a esperança média de vida dos doentes infetados por VIH, como é usada em diferentes estratégias de prevenção, nomeadamente na profilaxia pós exposição (PEP), e no tratamento precoce dos doentes infetados por VIH (TasP). Com estes tratamentos, observamos uma diminuição da infeção VIH, mas um aumento de outras infeções sexualmente transmissíveis.

Apesar das infeções sexualmente transmissíveis habitualmente não serem fatais, são várias as complicações que delas podem advir: doença inflamatória pélvica, gravidez ectópica (fora do útero), infertilidade, dor pélvica crónica, abortos, úlceras genitais crónicas, entre outras.

Nos últimos anos, é crescente a evidência de que as maiorias destas infeções são assintomáticas e ocorrem em localização extra-genital. A ausência de estratégias de rastreio adequadas e a dificuldade na identificação e tratamento dos parceiros, estão implicadas no aumento de casos. Por tudo isto, vão sendo cada vez mais consistentes as recomendações para o rastreio ativo e tratamento das infeções sexualmente transmissíveis, assim como o aumento de campanhas de sensibilização e de educação para a saúde, com o conseqüente reforço de medidas preventivas.

TESTE VIH/SIDA À VENDA NAS FARMÁCIAS SEM NECESSIDADE DE RECEITA MÉDICA

Foi aprovada pelo Governo a venda de testes para o auto diagnóstico das infeções por vírus VIH/SIDA e hepatites B e C nas farmácias e parafarmácias, dispensando a receita médica. Esta é uma previsão presente no decreto-lei aprovado em Conselho de Ministros, no dia 13 de setembro, que deverá entrar em vigor após a publicação do diploma em Diário da República. Como principal objetivo, pretende-se “transformar Portugal num país sem infeção pelo VIH/SIDA até ao ano de 2030. Para tal, pretende-se apostar na promoção da “deteção precoce” e na diminuição dos diagnósticos tardios, quebrando assim o ciclo de transmissão.

ALITERACIA EM SAÚDE É FUNDAMENTAL “PARA REFORÇAR O PAPEL DO CIDADÃO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DO VIH/SIDA”

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a literacia em saúde define-se pelo nível de compreensão que o indivíduo tem face à informação que recebe, e como atua e/ou decide face a essa mesma informação. A literacia contribui para a

responsabilização dos cidadãos, tornando-os, não só, mais responsáveis, mas também mais autónomos nas decisões que implicam a sua saúde.

Uma pessoa mais informada tem mais ferramentas ao seu dispor para adoptar um estilo de vida saudável, promovendo assim a sua saúde. Por outro lado, uma pessoa mais informada, compreende também melhor a sua doença, o que permitirá geri-la de forma mais eficiente.

Portanto, torna-se cada vez mais importante o desenvolvimento de projetos de educação para a saúde, nas escolas e na comunidade, de forma a capacitarmos a população para gerir melhor a sua saúde e prevenir a doença.

Na minha perspetiva, será também através da literacia em saúde que vai ser possível alcançar as metas da ONU SIDA e da Direção-Geral da Saúde (DGS) para 2020 de “90/90/90”.



Eleine Espírito Santo - Médica de especialidade de Medicina geral e familiar



SESSÃO DA FOTOGRAFIA

“...by revealing an epic disphasure between the private memories of black life contained in family photographs, as documents that testify to diaspora experiences of immigration, and the official public records of the archive, as an institution of social memory...”

Em 2017, comecei o meu trabalho de investigação para o mestrado em Antropologia e culturas visuais, dei por mim rodeada de documentos e de álbuns de família. Tenho bastante interesse em temas pós coloniais e arquivos , como tal até então tenho trabalhado com arquivos da minha família remontando a questão da presença de arquivos fotográficos em famílias negras e o problema dos fragmentos na memória, devido a opressões coloniais e conflitos até a época das independências e depois.

Em 2018, tive o privilégio de participar na residência artística - Catchupa Factory: Novos fotógrafos



2018, Mindelo em Cabo Verde. Durante a residência interessei-me bastante pelo tema memória, locais e vazios. Nomeadamente por estar numa ilha, e na época em que os emigrantes regressam para rever as suas famílias: EUA, França, Portugal, Holanda, Luxemburgo entre outros destinos. O presente trabalho representa Cabo Verde, mas também todos os países da considerada Lusofonia, em que a migração é presente em muitas famílias em variadas gerações, deixando os que ficam em terra, somente

com as recordações e lembranças e recordações do passado. Muitos não voltam, ficando o então vazio e os locais, outrora preenchidos com memórias.



Sofia Yala

A VIAGEM ASSOCIAÇÃO 20 19 BUÉ FIXE dos 16 anos

Caros leitores, vamos agora fazer uma viagem no espaço e no tempo. Vamos nos transportar até as cálidas ilhas de São Tomé e Príncipe. As verdes folhas das palmeiras assomam no Golfo de Guiné, na costa ocidental da mãe África. Praias de águas cristalinas do imenso Atlântico banham as costas deste arquipélago que, há 16 anos, viu nascer a Bué Fixe.

O bebé, que chegou ao mundo em forma de revista no verão de 2003, fruto das Jornadas Abertas das Nações Unidas, teve desde o início uma nobre missão: informar, sensibilizar e educar aos jovens. Graças ao incentivo e motivação da madrinha da criatura, Ana Filgeiras (consultora do Banco Mundial), a luta contra o VIH/SIDA tornou-se na cruzada pessoal que iria marcar o resto da sua vida. Assim, em Setembro deste mesmo ano, a Bué Fixe pronunciou as suas primeiras palavras.

No Centro Cultural Português, teve lugar o lançamento da revista, que prometia desde já

chegar muito longe.

Com apenas dois aninhos, a pequena aventureira decidiu partir para Portugal, levada por jovens

Edições anteriores



entusiastas e comprometidos com a causa, que tinham ambições de crescer, ajudar e melhorar. A Bué Fixe continuou a ser distribuída e a voz se espalhava neste novo país, que a acolheu de braços abertos. Em 2007, já com 4 anos, a Bué Fixe começa ampliar horizontes participando em eventos internacionais na França e Espanha. Experiências que vão fortalecendo os laços e dotando de capacidades à esta doce menina.

Novas culturas, paisagens e sensações. Jovens de todos os cantos, com barreiras similares e desafios conjuntos. O espírito da Bué Fixe vai amadurecendo enquanto partilha e aprende daquilo e com aqueles que lhe rodeiam. A inspiração é tão forte que chega a hora de entrar em ação.

O projecto “Media e Comunicação entre os jovens luso-africanos” promoveu, durante os seguintes dois anos, a saúde sexual entre a juventude, assim como a interculturalidade entre estas duas comunidades. E como a criança não conseguia ficar quieta, decidiu também que tinha ir mais além da revista, dessa forma foi criada uma rádio para dar mais volume à sua mensagem. A Rádio Jovem Bué Fixe foi sintonizada no programa Linha Africana, da RDP África.

Os projetos de intervenção na área da Saúde Sexual e a promoção dos direitos sociais multiplicou-se, especialmente nas áreas mais desfavorecidas da Grande Lisboa. “Media Jovem, a nossa resposta ao VIH/SIDA” ou “Media na promoção dos direitos sociais” foram projectos implementados nesta ativa fase. Em 13 de Agosto de 2013, justo 10 anos depois de ver a luz, a Bué Fixe é reconhecida juridicamente enquanto Associação Juvenil. O orgulho e as ânsias de

crescer, marcam a comemoração deste aniversário e os reconhecimentos externos não demoraram a chegar. Em Dezembro do mesmo ano, o pai da Bué Fixe, Dynka Amorim (fundador e presidente eleito na primeira Assembleia Geral), recebe o prémio Jovem Empreendedor Social and Mobility na área do VIH/SIDA pelo projeto “AIDS and mobility”.

Nos anos seguintes, a Bué Fixe vai abrindo lugar nos media. A nova imagem se faz ver nas redes através do site e das redes sociais. A Bué Fixe adapta-se aos tempos que correm, faz amizades e junta-se a redes de trabalho com os mesmos objectivos: Federação Nacional das Associações Juvenis, Rede Social da Junta de Freguesia da Falagueira, Registo Nacional do Instituto Português da Juventude, Fórum Nacional da Sociedade Civil VIH/SIDA, Programa de Apoio ao Movimento Associativo da Amadora, assim como outras.

Com 12 anos a Bué Fixe já tinha um canal de TV no Youtube e uma rubrica no Programa Bem-Vindos, da RTP África, o reconhecimento das Nações Unidas como exemplo de Boas Práticas para os imigrantes no Relatório da Juventude, que foi oficialmente lançado pelo Secretário Geral, Ban Ki Moon e um vasto número de atividades em ação, tanto a nível local, como internacional.

Jornada Europeia de Desenvolvimento, julho 2019



O antigo Jardim de Infância da Quinta da Lage é conciliado como o novo lar e abre as portas à jovens de qualquer origem e índole oferecendo um espaço de confiança, desenvolvimento de ideias e partilha de experiências. Aqui cultivam-se as sementes das quais vão brotar projetos e iniciativas que vão desde a luta contra o Discurso do Ódio até às Oportunidades Bué Fixe, que levam jovens de todo o país até vários pontos da Europa para formações e experienciar vivências que os fazem ver o mundo desde outra perspectiva, passando por vídeos educativos no programa Saúde é Bué Fixe.

Assembleia geral na sede Quinta da Lage



Sendo uma adolescente de 16 anos, a Bué Fixe está muito feliz e orgulhosa do trabalho feito e do impacto na juventude. Sempre motivada pelo aplauso recebido desde fora, como o recente reconhecimento pelo projecto comunitário “Com Consciência”, na área do VIH/SIDA, assim como pelas testemunhas dos jovens que já passaram pela associação, a Bué Fixe olha para o futuro com esperança. Esperança de ver um mundo igualitário, sem diferenças pela raça, cor, género, religião, classe ou qualquer outro tipo de discriminação onde todas e todos possam exercer os seus direitos livremente. Como disse o Nelson Mandela “os jovens são capazes, se provocados, de derrubar as torres da opressão e erguer as bandeiras da liberdade”.



MÓNICA SALAS CORRIGAN - PRESIDENTE DA BUÉ FIXE / Licenciada em Jornalismo e comunicação audiovisual, na Universidade Carlos III de Madrid. Experiência em cooperação internacional e em voluntariados no Senegal, Nicarágua e Cabo Verde





Minha pele preta

Minha pele preta carrega o fardo de um mundo ingrato

Minha pele reflete cicatrizes de mais de 400 anos

Minha pele preta é cuspidá pelo sistema capitalista/racista todos os dias!

Minha pele preta carrega dor, sofrimento e trauma.

Minha pele é vista como a carne mais barata do mercado.

Para a minha pele preta, a entrada é feita pela porta dos fundos.

Minha pele preta está cansada!

No entanto, o que é mais doloroso do que ter a pele preta?

Nascer mulher, com a pele preta...

A mulher da pele preta é a única planta que floresce nas trevas sem ser regada

A mulher da pele preta é violada, humilhada e violentada todos os dias

O corpo da mulher é o inimigo número um a abater!

Mas mesmo assim, a mulher da pele preta resiste e persiste!

A mulher é o pilar da sociedade que tanto a despreza

É sobre as costas dessa mulher da pele preta que emergem civilizações

Ela é sol que ilumina o dia

A noite estrelada cheia de mistério e magia

Vamos, por favor, cuidar da mulher preta.

By Alciony



Darry



Fala jovem

Uma década para alguns significa apenas um período passageiro das suas vidas, no entanto o mesmo não se aplica aos jovens. A transição que envolve acontecimentos como a entrada na faculdade e o início de carreira são processos que exigem bastante força de vontade, períodos de reflexão e algum sacrifício. Tive a oportunidade de falar com alguns jovens de vários locais do mundo e em diferentes etapas das suas vidas e perguntei sobre os seus objetivos, períodos de maior conflito e os seus planos para alcançar as metas do futuro.

Acredito que o meu passado me ajudou a ser a melhor versão de mim pois aprendi com os meus maiores erros. O sistema educativo na Bélgica é bastante específico o que me levou a estar em dois anos escolares ao mesmo tempo desde os meus cinco anos. No meu último ano infelizmente não consegui passar a todas as aulas, no entanto mudei a minha atitude e arranjei um estágio onde fui muito bem tratada e finalmente voltei a ver valor em mim própria. Tudo isto ajudou-me a ser menos severa comigo própria pois acredito nas minhas capacidades e hoje sou estudante de Comunicação na universidade.

Hélie, 23 anos, estudante (Bélgica, tem raízes na República Democrática do Congo)

A minha viagem à China motivou-me muito mais a tentar entrar na universidade, pois antes da mesma sentia que estava estagnada na vida. Quanto ao progresso, sinto que ainda tenho muito para alcançar, mas estou bastante satisfeita porque a viagem fez-me definir metas para conseguir ter o futuro de eu quero. Estudando, dar o meu melhor para tornar-me fluente nas línguas que estou a aprender é como pretendo progredir.

Andreia, 20 anos, estudante (Portugal)

Sim e não pois apesar de estar dentro do tempo estimado para fazer a faculdade e iniciar carreira na minha área de formação, tive imprevistos que me custaram alcançar objetivos da minha vida pessoal. Não tinha tempo pois este era investido na escola e no meu estágio, no entanto, apesar de orgulhoso do meu percurso, o fim da faculdade para mim será sinonimo de tempo livre para finalmente poder fazer tudo aquilo que sempre quis sem estar preocupado com entregas de projetos.

Dezley, 22 anos, estudante (Holanda, tem raízes em Cabo Verde)

Eu tenho a certeza que a pessoa que fui está muito satisfeita com o que sou hoje porque sinto que as coisas que são mais importantes para mim como pessoa foram concretizadas. Abandonei sonhos e realizei objetivos reais e palpáveis. Acredito que a minha personalidade enquanto pessoa ainda se está a formar, mas as minhas experiências deram a possibilidade de ter força de vontade para evoluir ainda mais.

Rosária, 20 anos, assistente de BackOffice. (Angola, vive agora em Portugal)

Por vezes sinto-me contente com a vida que levo, no entanto sei que as minhas ações deveriam estar mais definidas, investindo mais na minha educação e menos em saídas com os amigos, por mais boas que sejam. Quero mudar isso tomando mais consciência daquilo que faço e focar no meu desenvolvimento, quer seja em termos de universidade ou a criar hábitos para uma rotina saudável e preservar a minha saúde mental.

Marco, 23 anos, estudante (Alemanha, trabalha agora em Portugal).



Ana Sanches - Aluna na licenciatura de Cultura e comunicação na FLUL. "Nasci e fui criada em Lisboa e o meu principal objetivo de vida é poder ter a oportunidade de crescer mais ao aprender com as experiências das outras pessoas".



Bue Fixe and Youth exchanges



Tanja Gačević

An Erasmus intern in Bue Fixe, from Montenegro, currently studying Political Science at Bologna University

Nadia Julio

Is student from Mozambique. She moved two years ago in Lisbon because of her studies and recently took part in project called Do we know how to listen, watch and read correctly?



Is this your first youth exchange?

I took part in two other exchanges in Austria before. This last one was in Bulgaria. During all of them I met many people from all over Europe who are facing the same problems as the young people in Portugal. Before I used to think that youth problems in my country weren't actual problems in other countries too.

Let's talk about the last exchange. You came back a few days ago from Bulgaria.

Honestly, I didn't have any clue about Bulgaria before, not even its position on the map. I was born and raised out of Europe and I didn't know a lot about Eastern Europe. This experience, apart from the topics related to the project, helped me to break some prejudices and learn more about the history of Eastern countries. It was very nice.

Did you have any fear about this kind of exchanges? Maybe something that future participants could face?

To be honest, the biggest fear was my age. I am 32 and I was afraid that all other participants would be much younger than me. But as soon as I arrived I didn't think about that anymore. There is no age difference when it comes to certain problems. It is important to be open-minded if you want to take part in one of these projects.

What are the skills that you gained during the exchanges?

I improved my English language skills a lot. I arrived there and I had to communicate and express myself. Also, during these experiences I learned a lot about myself and how to give part of me to others and take something from them in return. I learned a lot about different cultures and how to understand a different world from mine.

After three successful exchanges abroad where do you plan to implement your new skills?

I would really love to create my own project. This is actually the greatest advantage of the exchange. I came out of it with new ideas and many questions. I have already participated in one of the projects which was designed by one of the ex participants and it was amazing.

What would be the main goal of your future project?

As I said, I am still collecting experience for it, but maybe project for my people from Africa. I am originally from Mozambique, moved to Lisbon two years ago for studies. In my opinion, I could help to all people who would like to study in Europe. I faced this problem, so I could coach and encourage others.



• *Espelho meu* •

DICAS E TENDÊNCIAS DE MODA PARA O OUTONO-INVERNO 2019/2020

Este ano os criadores/ estilistas estão a apostar na moda e sustentabilidade. As tendências são praticamente o seguimento de algumas cores e estampagens que tivemos no verão.

A cor néon também será utilizada em algumas peças, assim como o animal print (cobra, zebra, etc), o padrão xadrez, rendas, tules.

Assim como tivemos as roupas de verão com a estampa de lenços, esta moda também irá manter-se durante o outono-inverno. Teremos tons suaves e pastel.

As malhas são peças que irão manter-se ao longo das estações, por ser também uma das peças fundamentais a ter no roupeiro.

As botas cowboys será o IN do calçado.



Cátia Ramos - Criadora da página Cacau, Baunilha e Caramelo, tirou o curso técnico de hotelaria na Casa Pia Colégio de Pina Manique; depois esteve em França a tirar o seu CAP Cuisine.



CACAU E BAUNILHA

Ao longo dos anos fui aprendendo receitas com a minha mãe e também com a minha avó. Sendo eu filha de pais caboverdeanos, aprendi algumas receitas da gastronomia típica de Cabo Verde. Partilho convosco a receita do pudim de leite.

Pudim de Leite

Ingredientes

½ de leite

500 gr açúcar

12 gemas

3 claras

1 colher de café de farinha maisena

caramelo (quantidade que baste)

Essência de Baunilha q.b



Preparação

Bater ligeiramente os ovos com o açúcar e

em seguida deitar o leite mexendo até dissolver o açúcar. Passe tudo pela peneira e junte a maisena dissolvida em um pouco de leite.







Junte a essência de baunilha e deite o preparado numa forma untada com caramelo e leve a cozer em banho-maria.



Cátia Ramos - Em 2013 começou a rúbrica Cacao, Baunilha e Caramelo no programa Bem vindos da RTP África que se mantém no ar até a presente data. Em 2014 participou do programa guerra dos pratos no canal Foxlife. Nascida em Portugal filha de Cabo-Verdianos tem gosto pela cozinha

A VIAGEM ASSOCIAÇÃO BUÉ FIXE dos 16 anos



-  associacaobuefixe.pt
-  grupobuefixe@gail.com
-  +351 932 222 955
-  [AssociacaoBueFixe](https://www.facebook.com/AssociacaoBueFixe)
-  [associacaobuefixe](https://www.instagram.com/associacaobuefixe)
-  [Bué FixeTV](https://www.youtube.com/BueFixeTV)

