

Edição nº 41
Dezembro 2019

REVISTA bué fixe

DEM CONHECER
A NOSSA
PERSONALIDADE
DO MÊS



**KROL
CONKI**



**SAIBA COMO
FOI O NOSSO
ANO**



**COM
CONSCIÊNCIA**

*Projeto
com consciência
em números*

Nota editorial:

Nesta última edição do ano 2019 vamos ter em foco os projetos da Bué Fixe, "Com Consciência" e "Saúde de Corpo e Mente" são dois dos projetos que vamos dar a conhecer em detalhes.

Vem conhecer a nossa personalidade do mês Karol Conká. Também presente nesta edição teremos poesia, entrevistas e muito mais.

Boa leitura!

Maria Fernandes

Projeto "Com Consciência"



3 e 4

Gabinete Psicológico



5

Bué Fixe and Youth Exchanges



10 e 11

Poesia e Ilustração



8 e 9

Ficha técnica

Darcy Fernandes, Maria Fernandes, Monica Salas, Tanja Gačević, Anna Pegna, Pequi Mpuló, Liliana Silva Ramos

Editora: Maria Fernandes **Designer:** Antonio Tonheta **Impressão:** Bué Print



Projeto Com consciência

By Monica salas



O projeto "Com Consciência" resulta do compromisso da Bué Fixe com os jovens no campo da saúde sexual e, especialmente, na prevenção do vírus VIH/SIDA. De acordo com os resultados do projeto piloto implementado em 2018, obtivemos alguns indicadores preocupantes que nos levaram a continuar com a nossa missão de sensibilizar aos jovens neste âmbito e temos estado presentes em várias escolas da Amadora, implementando sessões de sensibilização e realizando workshops de criação de campanhas audiovisuais. Durante o 2019 temos aumentado o número de sessões, de escolas e de vídeos de sensibilização criados por jovens, conseguindo isto através de metodologias de educação não formal, promovendo a participação ativa, inclusão e igualdade entre pares.

É nossa estratégia promover a formação dos próprios jovens enquanto multiplicadores para a prevenção do vírus VIH. Desta

forma, esperamos que o impacto positivo não só se evidencie nos jovens, como nos trabalhadores sociais, docentes e representantes das autoridades locais, que verão reforçadas as suas capacidades.

Espera-se, também, que os jovens adquiram não só conhecimentos sobre a prevenção do vírus VIH, mas, também, sobre o uso das TIC (Tecnologias da Informação e Comunicação) e, acima de tudo, se sintam motivados para se tornarem agentes ativos da sociedade. Em relação às sessões de sensibilização implementadas no projeto Com Consciência, podemos assinalar que os jovens assimilaram praticamente todos os conteúdos, mas foi detectada uma leve fraqueza nos conhecimentos relacionados com os diferentes conceitos, especialmente entre a população jovem proveniente de ambientes mais desfavorecidos e limitadores.



QUEM SOMOS

A Bué Fixe é uma associação juvenil fundada em 2003 com o objectivo de informar e educar sobre VIH e SIDA.

Priorizamos o apoio a jovens que vivem em condições de maior vulnerabilidades e que enfrentam maiores riscos de infecção.

A NOSSA MISSÃO

A nossa missão passa por realizar, dinamizar e multiplicar programas de cariz social para a população jovem através do desenvolvimento de iniciativas.

PROJECTO COM CONSCIÊNCIA

"Com Consciência" pretende sensibilizar os jovens sobre a importância da prevenção do vírus VIH e capacitá-los para serem criadores e difusores de conteúdos educacionais multimédia.

COMO SE TRANSMITE O VIH?

- Fazer sexo sem protecção;
- Usar objectos que furam, cortam ou ferem a pele;
- Da mãe infectada para o(a) filho(a) na gravidez, parto ou amamentação.

COMO NOS PROTEGER?

- Usar sempre preservativo;
- Não usar seringas em **segunda mão** nem objectos cortantes sem terem sido **desinfectados**;
- Não amamentar estando infectada.



COMO SABER SE ESTOU INFECTADO(A)?

A única maneira é fazer o teste do VIH.

É **confidencial**: só a própria pessoa pode saber!

O direito à reserva sobre a intimidade da vida privada está consagrado no elenco de direitos, liberdades e garantias da nossa Constituição da República, no artigo 26º/1.

FAZ O TESTE! PREVINE-TE!

Estes jovens apresentaram dificuldades em descrever os termos de VIH, SIDA e infeção de transmissão sexual, assim como as especificidades de cada um e as diferenças entre eles. Existem alguns casos em que os jovens nem sequer estão familiarizados com estes termos inclusive nunca tendo ouvido falar deles, nem em casa, nem na escola, nem na rua ou meios de comunicação. Isto nos leva a concluir que é necessário um maior trabalho nesta área, mais aprofundado e completo. Também foi revelador o interesse mostrado por docentes e membros da direção, tanto dos centros nos quais fomos implementar atividades em 2018, como dos centros onde não tivemos a oportunidade de ir. Os profissionais da educação consideram uma urgência a implementação de sessões de sensibilização na área da Educação Sexual e solicitam que de

senhemos e programemos sessões nas suas escolas no futuro de uma forma mais permanente e abrangente, pois eles não se consideram com as capacidades necessárias para educar/esensibilizar sobre esta temática. Além da Gustave Eiffel e a Albifor (escolas onde implementámos sessões em 2018), o Agrupamento de Escolas Dr. Azevedo Neves e a Escola Básica de Alfoanelos solicitaram também a implementação destas sessões no 2019.



Segundo as estatísticas, as infeções sexualmente transmissíveis continuam a aumentar a cada ano e os jovens são a faixa etária mais atingida. Infeções sexualmente transmissíveis e a gravidez indesejada entre adolescentes é um risco que pode afetar gravemente a vida dos jovens, suas famílias e seu ambiente. A falta de conhecimento sobre a prevenção básica e a saúde sexual, é a principal razão pela qual os jovens são mais atingidos pelas IST e afectados pela gravidez não desejada. Outros factores, tais como a pertença a zonas desfavorecidas, a pobreza e o ambiente familiar desestruturado constituem um agravante e consideramos importante destacar que na Amadora, podemos encontrar um elevado numero de jovens com este perfil. As consequências negativas, em graus variados, que vão desde a morte ao desconforto físico com possibilidade de tratamento, passando pelo abandono escolar, o trauma resultante de procedimentos como aborto ou outras intervenções, minam a vida de muitos jovens que vivem em situação de permanente risco face à sua saúde.

O projeto “Com Consciência” tem como objetivo educar os jovens, promovendo, simultaneamente, a sua participação construtiva numa das zonas mais desfavorecidas de Lisboa, a Amadora. É objetivo principal que os jovens já formados, informem seus pares, e a comunidade onde se inserem, sobre os modos de transmissão e prevenção das IST com particular atenção para a infeção pelo VIH e a SIDA através de campanhas mediáticas de sensibilização. O projeto é financiado desde 2018 pelo programa Gilead GENESE e desde 2019 também pelo PAAI (programa de Apoio às Associações de Imigrantes) do ACM (Alto Comissariado para as Migrações).



O “Com Consciência” em números:

Em 2018:

8 sessões

165 jovens

2 escolas:

Gustave Eiffel

Albifor

3 videos de sensibilização

Em 2019:

30 sessões

600 jovens

4 Escolas:

Azevedo Neves

Gustave Eiffel

Albifor

Básica de Alfoanelos

saúde de corpo e mente by Anna Pegna.



Como é que o/a Psicólogo/a pode apoiar?

Suportando a pessoa a individual e a gerir o problema, ativando a ligação com os recursos internos que cada um de nós possui. O espaço de um Gabinete Psicológico é diferentes dos espaços de relações habituais, porque é um lugar onde é possível partilhar emoções, vivências, e pensamentos, sem julgamento e de forma completamente confidencial e reservada.

De facto, o trabalho do Psicólogo/a é coberto pelo sigilo profissional. A eficácia da intervenção do/a Psicólogo/a não pode ser reduzida ao uso de técnicas específicas, mas está ligada ao uso destas ferramentas dentro de uma relação entre pessoas, e na colaboração para a realização dessa relação.

O projeto “Saúde Corpo & Mente” proporciona sessões individuais e sessões de grupo. Nas sessões individuais é possível enquadrar o problema apresentado e identificar possíveis soluções. De facto, o simple acto de fornecer uma “restituição” do problema ajuda a distanciar-se dele, permitindo observá-lo objectivamente.

As atividades de grupo focam-se no desenvolvimento de atividades, dinâmicas e exercícios, onde os participantes trabalham com as emoções, com a construção da auto-estima, ou com qualquer temática seja apresentada pelo grupo, numa forma livre, segura e inspiradora.

Portanto, o Gabinete da Associação Bué Fixe representa uma oportunidade para tentar considerar cada momento de um outro ponto de vista, descobrindo que também das dificuldades podem surgir novos significados pela própria vida, mais consciência de nós próprios e das nossas potencialidades únicas.

Desde o mês de Junho do 2019, a Associação Bué Fixe disponibilizou um espaço gratuito de apoio psicossocial na Amadora. Este serviço é dirigido aos jovens com a finalidade de oferecer um lugar reservado e protegido onde é possível falar das próprias experiências, emoções e dificuldades, seja no âmbito escolar, familiar, ou das relações com os outros

Mas o que é um/a Psicólogo/a?

O/a Psicólogo /a é uma figura profissional que realiza atividade finalizadas á promoção do bem estar. Pode trabalhar com indivíduos, grupos ou comunidades.



SAÚDE CORPO & MENTE



No âmbito do Projecto “Saúde de Corpo e Mente”
a Associação Bué Fixe
disponibiliza um espaço de apoio psicossocial na Amadora.



O que é?

É um espaço orientado para a descoberta dos recursos e das qualidades únicas de cada um, com vista à formação de uma identidade saudável, integrada e serena.

O que proporciona este serviço?

Trata-se de um serviço de apoio, aconselhamento, informação e prevenção, disponível para lidar com qualquer temática pessoal, emocional, ou comportamental.

A quem se destina?

O Gabinete é um espaço reservado, livre e facilmente acessível, que está a disposição dos jovens da Amadora para a promoção do bem-estar, e para apoiá-los nas escolhas de vida, preparando-os para um futuro desafiante.

O que fazemos?

Promovemos a motivação e a construção da auto-estima.
Orientamos a individualização do problema e definimos estratégias para enfrentá-lo.
Promovemos o crescimento emocional e a educação para a saúde psíquica nos jovens.
Apoiamos no caso de existência de dificuldades escolares ou profissionais.
Fazemos orientação vocacional e re-orientação nas escolhas relativas ao futuro.
Damos apoio em casos de dificuldades relacionais com os pares, com os professores ou com a família.
Construímos oportunidades para favorecer e partilhar reflexões.

Como?

Agendamento por marcação
Telemóvel 927243179
Email grupobuefixe@gmail.com

SESSÕES DE GRUPO
E INDIVIDUAIS
COM JOVENS ENTRE OS
6 E OS 30 ANOS.

AGENDAMENTOS
COM PRÉVIA MARCAÇÃO



ideias e personalidades que valem a pena

A personalidade que vamos dar a conhecer neste mês de dezembro é a fabulosa Karol Conká. Nascida a 1 de janeiro de 1987, Karolina dos santos Oliveira mais conhecida como Karol Conká é uma rapper, ativista e compositora brasileira que tem sido uma das vozes mais aclamadas dentro e fora do Brasil com vários prémios ganhos.

Karol Conká é a personalidade que tens de conhecer no mundo da música. Desde tenra idade, inspirada pela mãe, que escrevia poemas, Conká começou a escrever canções, participou e ganhou diversos concursos de rap, o que a levou a investir mais seriamente na carreira musical.

Karol Conká tem tido um grande reconhecimento pelas canções de exaltação da força e do papel da mulher na sociedade e tem sido a voz no movimento negro no Brasil especialmente em relação à sua posição de defesa de “mulheridades” num âmbito interseccional e o racismo existente no meio musical e não só.

A artista conta com dois álbuns um ep e vários singles de sucesso, conhecida pelo seu carisma ao vivo a artista tem aparecido em várias participações com artistas como Linn da Quebrada e Gloria Groove.

KAROL CONKÁ



ilustração by Darsy

Poesia

CANTO EMOÇÃO

Há emoções que são mais floreadas que as flores
mais perfumadas que os perfumes
tão aromáticas que com suave doçura as inalamos
que quase não queremos que se acabe.
Que preferimos tê-las entranhadas, guardadas na memória
para as não perder, tão preciosas iguais as joias
desde a tenra idade as anelamos
mais no sonho que na realidade – inteligíveis emoções.
E sempre nos brilhos dos olhos e soleira dos lábios
a aurora aparece para anunciá-las.

Canto II

Há emoções que são mais flutuantes que as caravelas
mais leves que o vento, inconstantes, pérfidas...
tão flexíveis, autênticas trens de alta velocidade
circulam entre galáxias e, con nadie y en nada fijam.
Aspiramos hospedá-las no lugar onde não moramos
numa casa e apartamento que não arrumamos
que nascem e crescem na horta que nunca cuidamos
que dão frutos e flores nas plantas que jamais tratamos.
Sempre no afogo, numa inquietação desesperada
um facho de luz de por-de-sol surge para as iluminar.

Canto III

Há emoções que são mais diáfanos, mais frescas que a frescura
amadurecida são tão vivas e sabem o caminho a seguir
tão comprometidas com a vida que nas vidas, potências
que ao observá-las a gente possui-las desejamos
para as chegarmos a possuir, se se possuem!
Mil e umas noites de tormentas vencer.
Toda à vida as anelamos, as buscamos (cuerpo y alma)
as aspiramos para o nosso próprio deleite.
E sempre que envoltos no revés da sina
no firmamento as estrelas aparecem para as revelar

by Pequi Mpuló



Darsy Fernandes é uma artista residente em Lisboa, de origem Guineense que trabalha principalmente em ilustração e concept art (arte de ideias ou conceitos visuais para media). Já participou em diversas publicações de ilustração e banda desenhada enquanto parte integrante do coletivo de artistas do The Lisbon Studio e o seu trabalho foca-se principalmente na representação de corpos não-normativos, com ênfase no que é a expressão da cultura negra/africana actual. De momento é artista freelance e trabalha em novas criações autorais.

Bué fixe



and Youth exchanges



Tanja Gačević

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

Liliana Silva Ramos



Portuguese student from Madeira

What was the name of the project in which you took part? What it was about?

It was a training course named Moving Ideas Forward and it was about writing and doing the applications of those same projects. We talked about several organizations and the structure of good volunteers and team leaders.

In which country it was organized?

Montenegro

How many participants took part in the event? Where they were from?

Almost 50 from Italy, France, Armenia, Slovakia, Belarus, Germany, Portugal and Montenegro.

Is this your first exchange abroad? If not, tell us something about previous experience, too.

On a training course yes, but I did Erasmus during the bachelor.

What are the skills that you gained during the project? What is the most interesting thing that you learned? Highlight of the event?

It was super interesting, I was able to learn so many things about EU projects and how to do them. The exchange part was really awesome, we were like a great big family during those 7 days.

Now when you are in Portugal again, do you have a place where you can implement new skills and knowledge?

In Portugal no, but I know that I will be able to apply them several times in my personal and professional life wherever I am.

Did you have any difficulties during your exchange? Or something that you didn't like?

It was very intense we had few free time to rest between lessons.

In your opinion, are Portuguese youngsters well informed about this kind of possibilities? Are they in general ready to go abroad and represent the country?

The group of Portuguese people was very informed, but Portuguese young people in general aren't very informed in my opinion.

Did this exchange change your view on something?

It made me realise that we can and should be more interest and informed on this kind of projects because those exchanges are super rich in terms of knowledge and experience.

DESEJAMOS A TOD@S UM

2020

CHEIO DE
Conquistas e
Realizações



bué fixe
de jovens para jovens

 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)