

apoiar. informar. capacitar.

CORAÇÕES
COM
CORA.org

RELATÓRIO DE ATIVIDADES DE 2023

CC
AF
RE

| | |
|---|-----------|
| Índice | |
| MENSAGEM DA PRESIDENTE | 2 |
| APRESENTAÇÃO | 2 |
| CAPÍTULO I – NOVOS PROJETOS CCC | 3 |
| 1.1 NEWSLETTER CCC | 3 |
| 1.2 MENARCA VAI À ESCOLA, 6º ANO | 3 |
| 1.3 CCC VAI À ESCOLA - RACISMO/XENOFOBIA | 4 |
| CAPÍTULO II – ATIVIDADES PRINCIPAIS PROJETOS CCC DE CONTINUIDADE | 4 |
| 2.1 BOLSAS DE ESTUDO CCC | 4 |
| 2.2 SERVIÇO GRATUITO DE ATENDIMENTO & CONSULTAS | 4 |
| 2.3 CCC COLABORA COMUNIDADE | 5 |
| 2.4 TRATAMENTOS DENTÁRIOS | 5 |
| 2.5 CCC VAI À ESCOLA | 5 |
| 2.6 CCC CAFÉ | 6 |
| 2.7 CCC CAFÉ CONVIDA | 6 |
| 2.12 “#JUNTOS ACOLHEMOS | 6 |
| 2.13 MISSÃO UCRÂNIA, 13 DE MARÇO | 7 |
| CAPÍTULO III – OUTRAS ATIVIDADES | 7 |
| CAPÍTULO IV – INFORMAÇÃO, EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E ADVOCACY | 7 |
| 4.1 XI CONFERÊNCIA CORAÇÕES CAPAZES DE CONSTRUIR | 7 |
| 4.2 PRÉMIO COMUNICAÇÃO CORAÇÕES CAPAZES DE CONSTRUIR | 8 |
| 4.3 CAMPANHAS | 8 |
| DISCRIMINAR É COM I”, VÍDEO/CAMPANHA | 8 |
| SPEAKERS CORNER CCC | 8 |
| CAPÍTULO V – PROPOSTA DA DIREÇÃO PARA APLICAÇÃO DE RESULTADOS | 9 |
| ANEXO A | 10 |
| PROGRAMA CONFERÊNCIA | 10 |
| ANEXO B | 10 |
| 10º PRÉMIO DE COMUNICAÇÃO CORAÇÕES CAPAZES DE CONSTRUIR | 10 |
| <i>Jornalismo</i> | 10 |
| <i>Campanha</i> | 10 |
| ANEXO C | 12 |

Mensagem da Presidente

O ano de 2023 foi para a Corações Com Coroa um ano de enormes desafios, com um crescimento de pedidos de apoio social e da chegada ao serviço gratuito de atendimento de mulheres em situações agudas — a crise económica e na habitação passou, sem dúvida, por aqui. Mas foi também, e apesar disso, um ano pleno de realizações, o que nos enche de satisfação e motiva a continuar a querer fazer mais e melhor.

A equipa da CCC assumiu a dinamização em escola dos projetos CCC vai à Escola — Elfos & Anões, juntamente com os atores, e a Menarca Vai à Escola, com as mentoras e profissionais de saúde, uma mudança de política que se traduziu numa maior autonomia e eficiência na gestão de calendários.

A par, o trabalho em rede, com o alargamento de parcerias, voltou a revelar-se a grande mais-valia do ADN da associação. Em 2023, estreitámos relações com instituições como a Cruz Vermelha e a Souma, voltámos à Fundação Calouste Gulbenkian para o nosso evento anual e vimos avançar para o fecho de texto e calendarização de castings o projeto CCC vai à Escola dedicado ao racismo e à xenofobia — ideia que temos vindo a desenvolver com o Teatro Meridional e, que pelos piores motivos, se tem tornado cada vez mais urgente e pertinente.

O projeto seguirá o modelo de sucesso do CCC vai à Escola, atualmente feito com uma dupla de atores e técnicas da própria equipa da CCC, a moderar os debates. Criámos também a Newsletter CCC, com a voluntária Sara Gomes e a WLP, *partners* — a rede de amigos da associação não pára de crescer! —, e com elas as entrevistas em vídeo às primeiras bolsseiras da CCC, que podem rever no nosso site.

Ver estas jovens mulheres independentes, felizes, e perceber o papel que a bolsa CCC e o apoio biopsicossocial das nossas técnicas tiveram na sua realização pessoal é um indicador precioso de investimento, que nos deixa cada vez mais certas das nossas opções!

Aos nossos parceir@s, equipa e voluntários, que uma vez mais permitiram que tudo isto pudesse acontecer, Obrigada!

Catarina Furtado

Apresentação

O Relatório de Atividades 2023 resulta do Plano de Atividades de 2023. Iremos também apresentar nesta Assembleia Geral o Relatório e Contas, auditado e certificado pelo Revisor Oficial de Contas (ROC).

Em 2023, a Associação Corações Com Coroa (CCC) procurou continuar a consolidar a sua missão na defesa dos Direitos Humanos, na perspetiva da igualdade de género, em especial através de projetos dedicados ao empoderamento de raparigas e mulheres.

Capítulo I – Novos Projetos CCC

1.1 Newsletter CCC

A CCC lançou em 2023 uma newsletter, que é enviada regularmente aos subscritores.

O projeto partiu da proposta de uma voluntária, Sara Gomes, e conta com a colaboração da agência de comunicação WLP Consulting, que disponibiliza gratuitamente os meios para a gravação das entrevistas vídeo que a presidente da Corações Com Coroa, Catarina Furtado, faz a jovens antigas bolsieras CCC.

Além destas entrevistas, que permitem seguir o percurso das bolsieras e perceber o impacto que a bolsa CCC teve nas suas vidas, a newsletter inclui também um editorial a refletir um tema mais atual, notícias da associação, novidades relacionadas com financiadores e doadores e o perfil de alguém que faz parte da “família CCC”, contribuindo para que a associação possa continuar a fazer mais e melhor.

A Newsletter CCC tem até agora cerca de 300 subscritores, tendo os entrevistas das bolsieras CCC, publicadas no site da CCC e nas redes sociais da CCC, por mais do que uma vez, uma média duas mil visualizações. Na página da presidente da CCC, as entrevistas ultrapassaram as 40 mil visualizações.

1.2 Menarca Vai À Escola, 6º ano

O projeto “A Menarca vai à escola”, testado como projeto-piloto no agrupamento de escolas do alto do Lumiar em Lisboa, em 2022, foi reestruturado de forma a poder ser apresentado a alunos e alunas do 6º ano de escolaridade em 2023, contando com uma aplicação de telemóvel, criada com o duplo objetivo de evitar materiais em papel e alargar o impacto do projeto.

O projeto tem como objetivo combater a pobreza menstrual, foco de exclusão social e de desigualdade de género, de uma forma sustentável.

Com o apoio da Câmara Municipal de Lisboa, e financiamento do Plano De Recuperação e Resiliência (PRR), a Menarca Vai à Escola será apresentado até Dezembro de 2025 em 30 turmas de escolas do segundo ciclo integradas nas freguesias das Operações Integradas Locais (OIL) de Marvila, Santa Clara e Lumiar.

Em 2023, foram realizadas 14 sessões, tendo o projecto chegado a 152 estudantes das escolas EB23 do Alto do Lumiar, EB23 pintor Almada Negreiros , tendo as escolas de Marvila pedido a marcação para 2024.

Em sala de aula estão em cada sessão duas pessoas, sendo na primeira sessão obrigatório que uma delas seja profissional de saúde. A equipa dinamizadora conta com dois elementos da equipa da CCC, Rita Vitorino e Helena Viegas, com as médicas Rafaela Ventura e Catarina Soares e com a enfermeira Ana Correia. As duas mentoras do movimento#TodasMerecemos, Isabel Abreu e Joana Seixas, fazem também parte da equipa, como voluntárias.

A empresa Devenz iniciou o desenvolvimento da aplicação que permite multiplicar o impacto do projeto, fazendo a informação chegar a mais jovens, ao mesmo tempo que lhes permite usar um calendário menstrual e calcular a

poupança menstrual conseguida com recurso a recolectores menstruais sustentáveis. O design e desenho estrutural da App foi já apresentado à CCC, estando prevista a sua apresentação em escolas para 2024.

1.3 CCC vai à escola - Racismo/Xenofobia

Juntamente com o Teatro Meridional e com a encenadora Natália Luiza, a CCC prosseguiu em 2023 com o desenvolvimento da proposta para um novo projeto artístico-pedagógico, baseado no texto “Visita de Estudo”, texto de Jorge Palinhos, sobre temáticas relacionadas com o racismo, discriminações e xenofobia.

A calendarização de *castings* e ensaios foi agendada para 2024, por motivos de agenda da encenadora e da CCC.

Dirigido a estudantes do secundário, o projeto seguirá o mesmo modelo do CCC vai à Escola – Elfos & Anões, sendo apresentada em sala de aula peça de teatro, seguida de um debate com os alunos, de formato livre. Mas um guião de conceitos pré-definido, moderado por uma técnica da Corações Com Coroa.

Capítulo II – Atividades Principais | Projetos CCC de continuidade

2.1 Bolsas de Estudo CCC

A CCC acompanhou ao longo de 2023 um total de 8 bolsas com apoio financeiro mensal e apoio biopsicossocial prestado por uma das assistentes sociais da CCC e duas psicólogas. Uma bolsa terminou o curso em Julho e foram aprovadas três novas candidaturas entre Setembro e Dezembro de 2024.

2.2 Serviço gratuito de Atendimento & Consultas

O serviço gratuito de Atendimento & Consultas foi garantido em 2023 por duas assistentes sociais a tempo inteiro — uma das assistentes sociais entrou de baixa por gravidez de risco/licença de maternidade e foi feita uma nova contratação em Setembro —, e também por duas psicólogas a tempo parcial e voluntári@s que prestam apoio específico em áreas como o apoio jurídico, a procura ativa de emprego e o ensino de inglês on-line.

Em 2023, 350 mulheres foram apoiadas gratuitamente pela CCC, num total de 1303 atendimentos. As assistentes sociais apoiaram 199 mulheres, com 423 atendimentos presenciais, seguidos de acompanhamento telefónico regular. A psicologia chegou a 166 mulheres, com 880 atendimentos e consultas.

A CCC continuou também a integrar a equipa da Rede Emprega – Vale de Alcântara, projeto criado pela CML, pela Fundação Aga Khan e pela APEA - Associação Portuguesa de Emprego Apoiado, que procura promover a aproximação entre pessoas em situação de risco de exclusão social e o mundo laboral.

Em 2023, estabeleceu também um protocolo com a associação Entreatuda, banco de bens doados, e estreitou relações de colaboração com as associações: Souma, Cruz Vermelha Portuguesa, Serviço social do IPO e Liga Portuguesa Contra o Cancro.

Em 2023, seguindo as boas práticas do setor, a associação passou a garantir supervisão à equipa de assistentes sociais da CCC, tendo como objetivo aumentar os conhecimentos e as competências destas profissionais, melhorando a sua prática e o seu desenvolvimento profissional e pessoal. Filipa Domingos, assistente social, é a responsável de supervisão. Foram realizadas 19 sessões ao longo do ano.

2.3 CCC Colabora Comunidade

A CCC continuou em 2023 a apoiar utentes da associação através do projeto de distribuição de alimentos e apoio à comunidade lançado em 2020, suportado pela parceria com a Missão Continente, na sequência da sinalização de carências básicas verificada durante a pandemia.

O apoio foi suspenso durante o período de realização de obras na sede da CCC, por falta de condições para o armazenamento de bens alimentares, tendo nessa altura, a associação reencaminhado algumas das famílias para associação Refood.

A intenção da CCC sempre foi a de reduzir este tipo de apoio e dar como terminado este projeto de emergência. No entanto, tal ainda não foi completamente possível em 2023, tendo, entretanto, surgido novas necessidades, com utentes a revelar situações agudas, a exigir apoio imediato.

Em 2022, a associação tinha apoiado 17 mulheres e suas famílias, 15 menores de idade, 42 pessoas. Em 2023, a CCC chegou a 14 famílias, abrangendo um total de 37 pessoas.

2.4 Tratamentos dentários

A CCC manteve em 2023 o protocolo com a Clínica Mint, com o objetivo de garantir apoio na saúde oral a mulheres e raparigas em situação de vulnerabilidade económica. As assistentes sociais foram responsáveis pela triagem e pelo encaminhamento das utentes para a clínica dentária. Em 2023, este apoio traduziu-se num total de 142 consultas com uma média de 2 a 3 horas cada, totalizando cerca de 350 horas, segundo o reportado pela clínica.

2.5 CCC vai à Escola

Em 2023, o projeto “CCC vai à escola — Elfos & Anões” teve uma primeira temporada com a dupla de atores Catarina Rabaça e Tadeu Faustino e uma segunda temporada, no ano letivo seguinte, com a dupla de atores Rita Lagarto e André Loubet. No total, foram dinamizadas 106 sessões, tendo a moderação dos debates sido assegurada por técnicas da estrutura da CCC: Laura Freitas, Beatriz Telles de Matos, Dina Palma Dias e, mais esporadicamente, Helena Viégas e Cláudia Cerveira.

O projeto passou por 47 escolas, de 11 distritos, tendo assim impactado 3297 alunos e alunas do 9º ano.

As sessões foram financiadas Secretaria de Estado para a Igualdade e Migrações (SEIM, antiga SECI), tendo o projeto contado ainda com o apoio de alguns parceiros da CCC, nomeadamente a Mazda One Shop (carro), a BP (gasolina) e a CP (viagens de comboio).

2.6 CCC Café

O CCC Café manteve o modelo de negócio social, com fornecimento totalmente garantido por parceiros da associação, com destaque para a Missão Continente e a Nespresso, tendo os resultados sido aplicados na sua própria sustentabilidade, programação e manutenção dos postos de trabalho.

A estrutura do Café mantém-se com quatro pessoas: uma cozinheira, uma ajudante, uma gerente e uma empregada de mesa, todas a tempo inteiro (a substituição da cozinheira foi acompanhada do alargamento do horário de trabalho).

2.7 CCC Café Convida

Em 2023, a CCC realizou duas tertúlias dedicadas às temáticas dos Direitos Humanos, que trouxeram cerca de 310 pessoas no jardim do CCC Café (**convites/programa – Anexo A**)

A 4 de Março, em antecipação ao Dia Internacional das Mulheres e com a cantora e compositora Luísa Sobral como convidada, a conversa decorreu à volta do tema “Somos tod@s mulheres do Mundo quando os direitos são violados”. Na mesa, a dar o seu testemunho, esteve também a jovem iraniana Sanaz Zadegan e ainda a médica do coletivo Humans Before Borders, Ariana Borelli. Assistiram à sessão, apresentada por Catarina Furtado, cerca de 160 pessoas.

A 2 de Setembro, a *rentrée* foi marcada pela presença de Raul Manarte, psicólogo humanitário, músico, que veio apresentar o seu livro e conversar sobre voluntariado com Sónia Fernandes, presidente da associação Pista Mágica, e Marta Carvalho, da associação Coração Amarelo. A moderação coube, uma vez mais, à presidente da CCC, Catarina Furtado, que passou depois a palavra ao rapper Papillon, que fez um pequeno *showcase*, para um público de 150 pessoas.

2.12 “#Juntos Acolhemos

A Corações Com Coroa continuou em 2023, com a Cruz Vermelha Portuguesa, a administrar as verbas do fundo #JuntosAcolhemos, criado em 2021 para apoiar mulheres e crianças refugiadas, a viver em Portugal.

O Fundo destina-se a dar resposta a necessidades ao nível da saúde e educação, na perspetiva da promoção da igualdade de género. Além do ensino de português, língua não materna, que se mostrou uma das necessidades mais prementes, a CCC tem dado apoio na procura de alojamento, de emprego e integração de jovens raparigas e mulheres.

Em 2023, quatro famílias que cumpriam os requisitos necessários foram sinalizadas pelas assistentes sociais da CCC e receberam apoio deste Fundo.

Desde a criação do fundo #JuntosAcolhemos!, foram aplicados 25.633€, sendo o remanescente a 31 de Dezembro de 2023 de 34.095€.

2.13 Missão Ucrânia, 13 de Março

A CCC continuou em 2023, coordenada com a Missão Ucrânia 13 de Março, a gerir a aplicação do remanescente da verba recolhida por este projeto em 2022, para resgate e apoio à integração de cidadãos ucranianos.

A CCC tem dado apoio social a mulheres e famílias ucranianas, em parceria com a associação Souma e outras entidades, tendo as assistentes sociais da CCC dado acompanhamento no âmbito do serviço gratuito de Atendimento & Consultas da CCC a quatro famílias, 11 pessoas.

Capítulo III – Outras Atividades

3.1 Apresentação de estudos de impacto dos projetos

A CCC procurou formas de financiar e apresentar Estudos de Impacto dos projetos, tarefa ainda em desenvolvimento.

Capítulo IV – Informação, Educação, Comunicação e Advocacy

4.1 XI Conferência Corações Capazes de Construir

A 27 de maio 2023, a Corações Com Coroa realizou a XI edição da Conferência Corações Capazes de Construir, na Fundação Calouste Gulbenkian, em Lisboa, com o tema:

O Portugal que hoje somos e o país que queremos.

Num caminho com direitos para todas as pessoas, sem discriminação.

Ao longo da tarde, procurámos refletir sobre o país que realmente somos, hoje, depois das mudanças demográficas, políticas e sociais das últimas décadas, e perspetivar o futuro que queremos, na direção de uma efetiva igualdade de direitos e oportunidades.

O cronista Miguel Esteves Cardoso partilhou seu olhar sobre o país, matéria das reflexões de toda uma vida, numa entrevista conduzida por Catarina Furtado, presidente da CCC.

Seguiu-se uma mesa-redonda, moderada pelo comunicador Manuel Luís Goucha, que debateu o país que vivemos e os desafios que se colocam à democracia, como a desinformação, os populismos, a desacreditação da classe política, os falsos estudos/sondagens e a utilização das mulheres e jovens como bandeiras... e como devemos enfrentar estas distorções da realidade. Sendo que, o futuro que queremos, e como alcançá-lo foi o tema de uma outra conversa, conduzida pela produtora de conteúdos Diana Duarte, com jovens da “sua geração” e que se destacam em diferentes áreas, do ativismo à política.

A conferência CCC, que contou uma vez mais com o apoio da Missão Continente, foi ainda palco de apresentação do vídeo/campanha “Discriminar é com i”, que contou com o humor crítico e inteligente de Guilherme Duarte, e da atuação das cantoras e compositoras Joana Alegre e Selma Uamusse.

No final, a CCC convidou ainda 11 associações de relevo a subir ao palco e a deixarem uma frase/statement sobre as causas que por que se batem no dia-a-dia.

O evento lotou o auditório II da Fundação Calouste Gulbenkian, com capacidade para 334 lugares sentados, tendo sido transmitido em direto no Facebook e no canal de You Tube da Corações Com Coroa. O vídeo manteve-se acessível, o que permitiu uma audiência adicional de 1700 pessoas.

4.2 Prémio Comunicação Corações Capazes de Construir

O prémio de Comunicação Corações Capazes de Construir 2022, que uma vez mais resultou da parceria com a Missão Continente, voltou a ser o mais concorrido de sempre. O júri avaliou 67 candidaturas, 58 na categoria Jornalismo e 9 na categoria de Campanha.

O objetivo do Prémio Comunicação Corações Capazes de Construir é distinguir trabalhos de comunicação que se destacam na promoção do conhecimento, informação, sensibilização e proteção dos Direitos Humanos numa perspetiva de igualdade de direitos e oportunidades bem como de inclusão social e no contexto dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (**vencedores – Anexo B**)

4.3 Campanhas

A CCC voltou a empenhar-se na participação em iniciativas que conciliam vontades e saberes em prol dos objetivos e pessoas abrangidas pela atividade da Associação. Em 2023, foram realizadas três campanhas:

Discriminar é com 'i', vídeo/campanha

A CCC desafiou o humorista Guilherme Duarte a escrever um texto e a gravar um vídeo que ajudasse a desmitificar alguns preconceitos enraizados na sociedade portuguesa, nomeadamente em relação aos imigrantes, para apresentação da XI conferência Corações Capazes de Construir e divulgação nas redes sociais.

Com base em números atualizados e estatísticas oficiais, o humorista construiu um monólogo informativo e bem-humorado, que com a colaboração do realizador ricardo figueiredo e da Zof studio, se transformou num vídeo, amplamente divulgado.

O vídeo "Discriminar é com 'i'", publicado no canal de You Tube da CCC, contou com a divulgação da associação, da presidente Catarina Furtado e do próprio Guilherme Duarte. Somou mais de 450 mil visualizações, continuando o número a aumentar, muito após a data da conferência.

Speakers Corner CCC

A CCC desafiou 11 outras associações sem fins lucrativos a subirem ao palco da XI Conferência CCC para numa espécie de "speakers corner" passarem a sua mensagem ao público presente. O momento foi registado em vídeo e divulgado nas redes sociais da CCC e de todas as outras associações.

Dia da Mulher

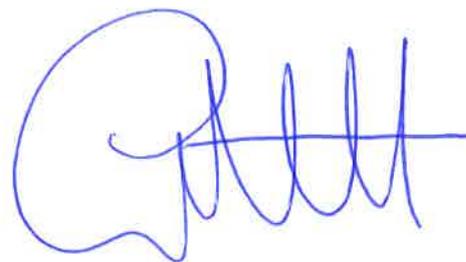
No Dia da Mulher, a CCC associou-se ao movimento todas Merecemos para a divulgação conjunta de um vídeo animado, acompanhado pela leitura do texto "Eu não nasci com útero", escrito por Ana Leiria e Isabel Abreu e

que fora lido por Salvador Martinha no evento do 10º aniversário da CCC. A ilustração e o storyboarding são assinados por Mariana Vale, e a voz do vídeo é de Marco Mendonça. O vídeo teve até hoje 23100 visualizações.

Capítulo V – Proposta da direção para aplicação de resultados

Relativamente ao exercício de 2023, a CCC obteve o resultado líquido 23.352,25€ (vinte e três mil, trezentos e cinquenta e dois euros e 25 cêntimos), propondo a Direção que este valor transite na integralidade para a conta de resultados transitados.

Lisboa, 17 de Maio de 2024



(Catarina Furtado)
presidente



(Cláudia Cerveira)
tesoureira



(Ana Magalhães)
vogal

Anexo A

Programa Conferência



Programa

XI Conferência e X Prémio de Comunicação Corações Capazes de Construir

27 maio / 18h00
Fundação Calouste Gulbenkian
Auditório 2

15h15 Abertura
Catarina Fátima
Presidente da Associação Corações

→ "Discriminar é com I" | vídeo
Guilherme Duarte
Música

→ Que país somos?
Miguel Esteves Cardoso
Presidente da Associação Corações

Ana Rita Dias
Música | Música

→ Que país pensamos ser?
Manuel Luís Goucha

Háberia Ho
Música | Música

Daniela Cravero
Música | Música

Joana Gonçalves de Sá
Música | Música

Júlio Farto Rodrigues
Música | Música

→ Entrega do Prémio Corações Capazes de Construir
Categoria Jornalismo

Mariana Monteiro
Música | Música

Joaquim Furtado
Música | Música

→ Intervalo

→ Atuação Musical
Joana Alegre & Sílvia Marques

→ Que país queremos?
Mariana, Diana Duarte

Andréa Depreta Galvão
Música | Música

Francisco Paupério
Música | Música

Inês Botas
Música | Música

Patrícia Moreira
Música | Música

Diogo Pinto Coelho
Música | Música

→ Speakers Corner:
"O país que queremos..."

Associação Nacional de História (ANH)
Associação Nacional de História (ANH)
Associação Nacional de História (ANH)

→ Entrega do Prémio Corações Capazes de Construir
Categoria Campanha

Mariana Monteiro
Música | Música

Bonifácio Albuquerque
Música | Música

18h30 Encerramento

Em este site
www.coracoescomcoroa.org



Anexo B

10º Prémio de Comunicação Corações Capazes de Construir

Jornalismo

Vencedores (ex aequo)

"Obroni Wawu - A roupa dos brancos mortos", Amélia Moura Ramos, SIC

"O mínimo garantido?", Miriam Alves, SIC

Menções Honrosas

"A fome todos os dias", Isabel Meira, Antena 2

"As rebeldes", Carla Adão, RTP

Diário do Alentejo, pelo conjunto de trabalhos apresentados

"Ser e amar, num mundo cheio de barreiras", Ana Filipa de Sousa; "Sem-abrigo" — "Dar visibilidade ao que está à vista de todos", Marco Monteiro Cândido e Ana Filipa Sousa, "Manual de uma Solidão que se entranha na pele", Marco Monteiro Cândido.

Campanha

Vencedor

Raparigas na Bola, Paulo Pinto, Havas Worldwide

Menção honrosa

"Vidas Normais", Coming Soon / Show Off Films para Abraço

Marcelo Lourenço / Pedro Bexiga / Alexandre Montenegro / Margarida Nina

Anexos C

10
A
ve



convida

4 mar.
15h00

Entrada livre

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Somos tod@s mulheres do Mundo quando os direitos são violados

Catarina Furtado
Presidente da CCC

SHOWCASE

Luísa Sobral

CONVERSA COM...

Luísa Sobral

Cantora e compositora

Arianna Borelli

Médica e ativista,
Hubb — Humans Before Borders

Sanaz Zadegan

Ativista Iraniana



CORAÇÕES
COM
COROA



convida

2 set.
15h00

Entrada livre

O altruísmo não existe?, uma conversa sobre voluntariado.

Catarina Furtado
Presidente da CCC

CONVERSA COM...

Raul Manarte

Psicólogo humanitário e músico,
autor do livro "O altruísmo
não existe" (Contraponto, 2023)

Sónia Fernandes

Presidente da associação
Pista Mágica

Marta Carvalho

Voluntária da associação
Coração Amarelo

16H00 SHOWCASE

Papillon



CORAÇÕES
COM
COROA

11
Al
ke

Anexo C

Não nasci com útero
Não sei o que é ter de viver com a minha menstruação
Não sei o que é sangrar todos os meses a partir de uma certa idade
Não sei o que é ter dores menstruais
Não conseguir brincar, estudar, trabalhar por causa dessas dores
Não sei o que é não poder ir à escola por não ter dinheiro para os produtos menstruais
Não nasci com útero
Não sei o que é ter vergonha por ficar sujo com o meu sangue
Não me poder lavar quando estou menstruada
Não ter uma casa de banho e estar a sangrar
Não sei o que é ter de optar por comer ou comprar produtos de higiene menstrual
Não nasci com útero
Não nasci com a consciência que ter menstruação não é uma escolha
MAs aprendi que a forma como vivemos a menstruação é.
E sei que ajudar é.
Que podemos escolher ajudar.
Ajudar a que todos e todas vejam a menstruação como um bem social.

Ana Leiria e Isabel Abreu

12

