# ¨CONVERSA ENTRE MULHERES¨

## ACADEMIA OLÍMPICA CABO VERDIANA – PROJETO VIRTUAL

**AGOSTO E SETEMBRO DE 2020**

# ➢ ENQUADRAMENTO

Á Academia Olímpica Cabo-verdiana – AOC, face á situação pandémica que atualmente se vive no mundo inteiro, pretende, através dos meios informáticos e as tecnologias e certas alianças com instituições chaves, acercar desportivamente a todos, apesar do atual distanciamento social.

É, neste contexto de crise e ciente do seu compromisso social na divulgação e promoção do olimpismo no desenvolvimento do desporto Cabo-verdiano, é que a AOC pretende realizar, semanalmente, conversas ou diálogos desportivos virtuais pelas diferentes plataformas existentes, com personalidades femininas, mulheres ícones no âmbito desportivo, convidadas a falar sobre diversos temas da atualidade e de interesse geral, a todos que vivem e formam parte do mundo desportivo nacional e internacional.

Com o desporto ao serviço da humanidade, como manifestado no objetivo do Olimpismo, a AOC entende por bem lembrar e manter ativa a motivação feminina, apesar da crise, para se manifestar em prol da igualdade de oportunidades e ultrapassar com êxito os novos desafios impostos pelo COVID-19, nas diferentes áreas de atuação e principalmente no desporto.

É assim que, para dar início a esta iniciativa se define o evento denominado **¨Conversa entre Mulheres¨** com um painel feminino a falar, partilhar e/ou expor temas relacionados à **¨Inclusão e Equidade Feminina¨,** trazendo elas suas experiências, desde diferentes pontos de vista e sugestões, para fazer com que a participação feminina no desporto seja cada vez maior, bem como atitudes positivas para o futuro após COVID-19 no desporto.

Com uma frase dizer a mulher cabo-verdiana ***"Acredite em você e em tudo que você é. Saiba que existe algo dentro de você que é maior que qualquer obstáculo."*** *Rachel Adams, jogadora de vólei pelos Estados Unidos.*

# OBJETIVOS

I. Motivar as mulheres Cabo-verdianas a assumirem a cada momento o seu espaço no âmbito desportivo nacional e internacional;

II. Conhecer a experiência de mulheres ícones do desporto nacional, do ponto de vista de atletas/treinadoras/mães, dirigentes;

III. Partilhar ideias e propor soluções que contribuam para o processo de inclusão e equidade feminina no desporto cabo-verdiano;

IV. Reconhecer o papel da educação física para o desenvolvimento das categorias de menores femininas no desporto em Cabo Verde.

V. Conhecer sobre a participação feminina na orgânica desportiva nacional bem como os êxitos desportivos alcançados a nível de seleções nacionais;

VI. Sublinhar o papel da Mulher apos CODID-19, promovendo atitudes positivas.

# AS CONFERENCISTAS

Cada conferencista convidada terá um tempo determinado de 15 minutos exatos para realizar a sua intervenção, espaço onde ela poderá expressar e passar a sua mensagem ou experiência aos espectadores de tudo aquilo que achar pertinente, para contribuir e provocar mudanças positivas na mulher Cabo-verdiana com o intuito de motivá-las cada vez mas a assumir com seriedade, compromisso e profissionalismo os desafios que no desporto esperam por elas.

Deixando transparecer a ideia de que é possível chegar aos mais altos patamares no desporto nacional e internacional.

Sendo assim, a conferencista pode auxiliar-se de qualquer apoio audiovisual que achar necessário, seja este apresentação power point, vídeo, entre outros.

Aceite o convite, serão dadas individualmente a cada conferencista, as orientações pertinentes e específicas para a conversa acontecer e efetivar a sua participação; Ela também, deverá facultar á AOC o seu curriculum profissional e desportivo.

# ➢ TEMAS E CONFERENCISTAS

| TEMAS | CONFERENCISTAS |
|---|---|
| 1. Academia Olímpica Cabo-verdiana/Movimento Olímpico | EDUARDA VASCONCELOS |
| 2. Mulher no Desporto, enfoque educativo como fator de promoção da igualdade feminina no desporto. | LÍGIA FONSECA |
| 3. O Desporto como fator de inclusão nas Aldeias SOS | MARIA LUISA LOBO |
| 4. Políticas governativas para igualdade de género no desporto. | IVANILDA REIS |
| 5. Experiência desportiva como atleta, transição a carreira profissional. | ISMÉNIA FEDERICO |
| 6. O estudo académico/treinamento desportivo e o após carreira desportiva. | WÂNEA MONTEIRO |
| 7. Mulher atleta, mãe e trabalhadora Gestora de Empresas/Projetos. | ARIANA RODRIGUES FIRMINO |
| 8. Mulher atleta no desporto adaptado, retos, dificuldades, sonhos e realizações. | JOANA ALMADA |
| 9. Ser treinadora, em um desporto tido basicamente como masculino. | SILVERIA NEDIO - NITA |
| 10. Ser atleta em um desporto tido basicamente como masculino. | LUZIA MONIZ |
| 11. Experiência como treinadora nacional feminina, experiência, dificuldades, sonhos e realizações. | HELENA ATMACHEVA |
| 12. Retos femininos, na prática dum desporto masculinizado – Powerlifting. | VERA CARDOSO |
| 13. O Comité Olímpico Cabo-verdiano e o Jornalismo feminino ligado ao desporto em Cabo Verde. | CARLA ALFAMA |
| 14. Comissão Mulher e Desporto do COC, uma visão atual do desporto feminino em Cabo Verde. | NATACHA MAGALHÃES |
| 15. Mulher dirigente desportiva experiência, retos, dificuldades e realizações. | LIZANDRA VARELA |
| 16. Equidade de género em tempos de COVID-19. | ROSSANA ALMEIDA |
| 17. Importância da Educação Física no desenvolvimento do desporto feminino. | DEOLINDA CAMÕES |

| | |
|---|---|
| 18. O projeto OVEP – logros e perspetivas/ações em tempos do COVID. | IVET ROSA |
| 19. Importância da nutrição na prática desportiva feminina. | IRINA SPENCER |
| 20. O papel feminino na implementação da Educação Física em Cabo Verde. | ADELCIA PIRES |
| 21. Assédio sexual no desporto feminino. | MARA DANTAS DOS REIS |
| 22. Influência da média na paridade de género no desporto. | MARIA SILVA |
| 23. A mulher e os direitos humanos. | ZELINDA COHEN |
| 24. Mulher no desporto no âmbito internacional e transformações atuais. | FILOMENA FORTES |
| 25. Mulher a nível de autarquias no âmbito desportivo. | CLAUDIA ALMEIDA |
| 26. Mulher Juventude e desporto. | ZULEICA SEMEDO |
| 27. | |

# ➢ AS MODERADORAS

Cada painel contará com uma moderadora, quem será o ponto focal entre as convidadas e a audiência, e levará o fio condutor da conversa, pelo que orientará virtual e tecnicamente as expositoras, juntamente com o pessoal técnico do Comité Olímpico Cabo-verdiano.

Por não haver espaço para debate, a moderadora poderá filtrar uma ou duas perguntas pertinentes entre os comentários dos espectadores, e estas serão respondidas pela conferencista no final da sua apresentação.

A ordem e os tempos serão controlados pela moderadora, procedendo á abertura e encerramento das sessões, a fim de a sessão decorrer sem grandes sobressaltos.

| # | PAINEL | DATA | MODERADORAS |
|---|---|---|---|
| 1 | PRIMEIRO | Quinta-feira 6 de Agosto | **CRISTINA PIRES FERREIRA** |
| 2 | SEGUNDO | Quinta-feira 13 de Agosto | **NATACHA MAGALHÃES** |
| 3 | TERCEIRO | Quinta-feira 20 de Agosto | **CARLA ALFAMA** |
| 4 | QUARTO | Quinta-feira 27 de Agosto | **GRAÇA SANCHES** |
| 5 | QUINTO | Quinta-feira 3 de Setembro | **CARLA ALFAMA** |
| 6 | SEXTO | Quinta-feira 10 de Setembro | **NATACHA MAGALHÃES** |
| 7 | SETIMO | Quinta-feira 17 de Setembro | **MIRIAM MEDINA** |

# ➢ ORGANIZAÇÃO DOS PAINÉIS

| | |
|---|---|
| Data de inicio das sessões | • **Agosto 6** |
| Duração das sessões | • Uma hora e meia (máximo 2H) |
| Hora de inicio e fim das sessões | • Das **15h30 às 17h00** |
| Dias das sessões | • As **Quintas Feiras** |
| Número de expositoras por sessões | • Quatro (maximo) |
| Tempo pra cada expositora | • 15 minutos cada |

**OBSERVAÇÃO**: Data e conformação dos painéis podem vir a sofrer alteração conforme disponibilidades das convidadas.

**DATAS DOS PAINEIS:**

| PAINEL | DATA |
|---|---|
| PRIMEIRO | **Quinta-feira 6 de Agosto** |
| SEGUNDO | **Quinta-feira 13 de Agosto** |
| TERCEIRO | **Quinta-feira 20 de Agosto** |
| QUARTO | **Quinta-feira 27 de Agosto** |
| QUINTO | **Quinta-feira 3 de Setembro** |
| SEXTO | **Quinta-feira 10 de Setembro** |
| SETIMO | **Quinta-feira 17 de Setembro** |

# CONFORMAÇÃO DOS PAINEIS

## PRIMEIRO PAINEL – Quinta-feira 6 de Agosto

**EDUARDA VASCONCELOS**
Academia Olímpica Cabo-verdiana/Movimento Olímpico e valores.

**LÍGIA FONSECA**
Mulher no desporto, enfoque educativo como fator de promoção da igualdade feminina no desporto.

**CLAUDIA ALMEIDA**
Mulher no desporto a nível autárquico

## SEGUNDO PAINEL – Quinta-feira 13 de Agosto

**ISMÉNIA FEDERICO**
Experiência desportiva como atleta, transição a carreira profissional.

**WÂNIA MONTEIRO**
O estudo académico/treinamento desportivo e o após carreira desportiva.

**ARIANA RODRIGUES FIRMINO**
Mulher atleta, mãe e Gestora de Empresas/Projetos

**JOANA ALMADA**
Mulher atleta no desporto adaptado, desafios, dificuldades, sonhos e realizações.

## TERCEIRO PAINEL – Quinta-feira 20 de Agosto

**SILVERIA NEDIO - NITA**
Ser treinadora, em um desporto tido basicamente como masculino.

**LUCIA MONIZ**
Ser atleta em um desporto tido basicamente como masculino.

**ELENA ATMACHEVA**
Experiência como treinadora nacional feminina, dificuldades, sonhos e realizações.

**VERA CARDOSO**
Retos femininos, na prática dum desporto masculinizado – Powerlifting.

## QUARTO PAINEL – Quinta-feira 27 de Agosto

**CARLA ALFAMA**
O Comité Olímpico Cabo-verdiano e o Jornalismo feminino ligado ao desporto em Cabo Verde.

**NATACHA MAGALHÃES**
Comissão Mulher e Desporto, uma visão atual do desporto feminino em Cabo Verde.

**LIZANDRA VARELA**
Mulher dirigente desportiva experiência, desafios, dificuldades e realizações.

**ROSSANA ALMEIDA**
Equidade de género em tempos de COVID-19.

## QUINTO PAINEL – Quinta-feira 3 de Setembro

**ADELCIA PIRES**
O papel feminino no proceso de implementação da Educação Física em Cabo Verde,

**DEOLINDA CAMÕES**
Importância da Educação Física no desenvolvimento do desporto feminino.

**IVETE ROSA**
O projeto OVEP – logros e perspetivas/ações em tempos do COVID.

**IRINA SPENCER**
**Importância da nutrição na prática desportiva feminina.**

## SEXTO PAINEL – Quinta-feira 10 de Setembro

**MARIA SILVA**
Influência da media na paridade de género no desporto.

**MARIA LUISA LOBO**
O Desporto como factor de inclusão nas Aldeias SOS.

**MARA DANTAS DOS REIS**
Assédio sexual no desporto feminino.

**ZELINDA COHEN**
A mulher e os direitos humanos.

AUTORA: GLENDA AGUILAR ARAÚJO
MEMBRO DA ACADEMIA OLÍMPICA CABOVERDIANA

**SETIMO PAINEL – Quinta-feira 17 de Setembro**

**FILOMENA FORTES**

Mulher no desporto no âmbito internacional e transformações atuais

**ZULEICA SEMEDO**

Mulher a nível de autarquia no âmbito desportivo

**IVANILDA REIS**

Políticas governativas para igualdade de género no desporto.

# PROGRAMA HORARIO

| HORA | DATA: Quinta-feira 6 De Agosto | RESPOSSAVEL |
|---|---|---|
| 17H00 – 17H05 | Abertura do Painel e apresentação da primeira conferencista | Moderadora |
| 17H05 – 17H10 | Mensagem da Academia Olímpica de Cabo-verdiana – AOC | AOC |
| **17H10 – 17H25** | **Eduarda Vasconcelhos**<br>Tema: **Academia Olímpica Cabo-verdiana / Movimento Olímpico.** | **1ª Conferencista** |
| 17H25 – 17H30 | Resumo do 1º Tema e apresentação da segunda conferencista | Moderadora |
| **17H30 – 17H45** | **Lígia Fonseca**<br>Tema: **Mulher no Desporto enfoque educativo como fator de promoção da igualdade feminina no desporto.** | **2ª Conferencista** |
| 17H45 – 17H50 | Resumo do 2º Tema e apresentação da terceira conferencista | Moderadora |
| **18H50 – 18H05** | **Maria Luísa Lobo**<br>Tema: **O desporto como fator de inclusão nas aldeias SOS.**<br>*** (Remarcado para dia 10 de setembro por motivos técnicos)** | **3ª Conferencista** |
| 18H05 – 18H10 | Resumo do 3º Tema e apresentação da terceira conferencista | Moderadora |
| **18H10 – 18H25** | **Claudia Almeida**<br>Tema: **Mulher no desporto a nível autárquico.** | **4ª Conferencista** |
| 18H25 – 18H30 | Resumo do 4º Tema e apresentação da terceira conferencista | Moderadora |

**OBSERVAÇÃO**: este programa seria o mesmo para cada painel mudando unicamente as conferencistas, temas e moderadoras.

AUTORA: GLENDA AGUILAR ARAÚJO
MEMBRO DA ACADEMIA OLÍMPICA CABOVERDIANA

| HORA | DATA: Quinta-feira 13 de Agosto | RESPOSSAVEL |
|---|---|---|
| 15H30 – 15H35 | Abertura do Painel e apresentação da primeira conferencista | Moderadora |
| **15H35 – 15H50** | **Isménia Federico**<br>Tema: **Experiência desportiva como atleta, transição a carreira profissional.** | **1ª Conferencista** |
| 15H50 – 15H55 | Resumo do 1º Tema e apresentação da segunda conferencista | Moderadora |
| **15H55 – 16H10** | **Wânia Monteiro**<br>Tema: **O estudo académico vs. Treinamento desportivo e o após carreira desportiva.** | **2ª Conferencista** |
| 16H10 – 16H15 | Resumo do 2º Tema e apresentação da terceira conferencista | Moderadora |
| **16H15 – 16H30** | **Ariana Rodrigues Fermino**<br>Tema: **Mulher atleta, mãe e Gestora de Empresas/Projetos.** | **3ª Conferencista** |
| 16H30 – 16H35 | Resumo do 3º Tema e apresentação da terceira conferencista | Moderadora |
| **16H35 – 16H50** | **Joana Almada**<br>Tema: **Mulher atleta no desporto adaptado, desafios, dificuldades, sonhos e realizações.** | **4ª Conferencista** |
| 16H50 – 17H00 | Resumo do 4º Tema e apresentação da terceira conferencista e encerramento da sessão. | Moderadora |

| HORA | DATA: Quinta-feira 20 de Agosto | RESPOSSAVEL |
|---|---|---|
| 15H30 – 15H35 | Abertura do Painel e apresentação da primeira conferencista | Moderadora |
| **15H35 – 15H50** | **Silveria Nedio - Nita**<br>Tema: **Ser treinadora, em um desporto tido basicamente como masculino.** | **1ª Conferencista** |
| 15H50 – 15H55 | Resumo do 1º Tema e apresentação da segunda conferencista | Moderadora |
| **15H55 – 16H10** | **LUCIA MONIZ**<br>Tema: **Ser atleta em um desporto tido basicamente como masculino.** | **2ª Conferencista** |
| 16H10 – 16H15 | Resumo do 2º Tema e apresentação da terceira conferencista | Moderadora |
| **16H15 – 16H30** | **Elena Atmacheva**<br>Tema: **Experiência como treinadora nacional feminina, dificuldades, sonhos e realizações.** | **3ª Conferencista** |
| 16H30 – 16H35 | Resumo do 3º Tema e apresentação da terceira conferencista | Moderadora |
| **16H35 – 16H50** | **Vera Cardoso**<br>Tema: **Retos femininos, na prática dum desporto masculinizado – Powerlifting.** | **4ª Conferencista** |
| 16H50 – 17H00 | Resumo do 4º Tema e apresentação da terceira conferencista e encerramento da sessão. | Moderadora |

| HORA | DATA: Quinta-feira 27 de Agosto | RESPOSSAVEL |
|---|---|---|
| 15H30 – 15H35 | Abertura do Painel e apresentação da primeira conferencista | Moderadora |
| **15H35 – 15H50** | **Carla Alfama**<br>Tema: **O Comité Olímpico Cabo-verdiano e o Jornalismo feminino ligado ao desporto em Cabo Verde.** | **1ª Conferencista** |
| 15H50 – 15H55 | Resumo do 1º Tema e apresentação da segunda conferencista | Moderadora |
| **15H55 – 16H10** | **Natacha Magalhães**<br>Tema: **Comissão Mulher e Desporto, uma visão atual do desporto feminino em Cabo Verde.** | **2ª Conferencista** |
| 16H10 – 16H15 | Resumo do 2º Tema e apresentação da terceira conferencista | Moderadora |
| **16H15 – 16H30** | **Lizandra Varela**<br>Tema: **Mulher dirigente desportiva experiência, desafios, dificuldades e realizações.** | **3ª Conferencista** |
| 16H30 – 16H35 | Resumo do 3º Tema e apresentação da terceira conferencista | Moderadora |
| **16H35 – 16H50** | **Rossana Almeida**<br>Tema: **Equidade de género em tempos de COVID-19.** | **4ª Conferencista** |
| 16H50 – 17H00 | Resumo do 4º Tema e apresentação da terceira conferencista e encerramento da sessão. | Moderadora |

| HORA | DATA: Quinta-feira 3 de Setembro | RESPOSSAVEL |
|---|---|---|
| 15H30 – 15H35 | Abertura do Painel e apresentação da primeira conferencista | Moderadora |
| **15H35 – 15H50** | **Adelcia Pires**<br>Tema: **O papel feminino no processo de implementação da Educação Física em Cabo Verde.** | **1ª Conferencista** |
| 15H50 – 15H55 | Resumo do 1º Tema e apresentação da segunda conferencista | Moderadora |
| **15H55 – 16H10** | **Deolinda Camões**<br>Tema: **Importância da Educação Física no desenvolvimento do desporto feminino.** | **2ª Conferencista** |
| 16H10 – 16H15 | Resumo do 2º Tema e apresentação da terceira conferencista | Moderadora |
| **16H15 – 16H30** | **Ivete Rosa**<br>Tema: **O projeto OVEP – logros e perspetivas/ações em tempos do COVID.** | **3ª Conferencista** |
| 16H30 – 16H35 | Resumo do 3º Tema e apresentação da terceira conferencista | Moderadora |
| **16H35 – 16H50** | **Irina Spencer**<br>Tema: **Importância da nutrição na prática desportiva feminina.** | **4ª Conferencista** |
| 16H50 – 17H00 | Resumo do 4º Tema e apresentação da terceira conferencista e encerramento da sessão. | Moderadora |

AUTORA: GLENDA AGUILAR ARAÚJO
MEMBRO DA ACADEMIA OLÍMPICA CABOVERDIANA

| HORA | DATA: Quinta-feira 10 de Setembro | RESPOSSAVEL |
|---|---|---|
| 15H30 – 15H35 | Abertura do Painel e apresentação da primeira conferencista | Moderadora |
| **15H35 – 15H50** | **Maria Silva**<br>Tema: **Influência da média na paridade de género no desporto.** | **1ª Conferencista** |
| 15H50 – 15H55 | Resumo do 1º Tema e apresentação da segunda conferencista | Moderadora |
| **15H55 – 16H10** | **Maria Luísa Lobo**<br>Tema: **O Desporto como fator de inclusão nas Aldeias SOS.** | **2ª Conferencista** |
| 16H10 – 16H15 | Resumo do 2º Tema e apresentação da terceira conferencista | Moderadora |
| **16H15 – 16H30** | **Mara Dantas Dos Reis**<br>Tema: **Assédio sexual no desporto feminino.** | **3ª Conferencista** |
| 16H30 – 16H35 | Resumo do 3º Tema e apresentação da terceira conferencista | Moderadora |
| **16H35 – 16H50** | **Zelinda Cohen**<br>Tema: **A mulher e os direitos humanos.** | **4ª Conferencista** |
| 16H50 – 17H00 | Resumo do 4º Tema e apresentação da terceira conferencista e encerramento da sessão. | Moderadora |

| HORA | DATA: Quinta-feira 17 de Setembro | RESPOSSAVEL |
|---|---|---|
| 15H30 – 15H35 | Abertura do Painel e apresentação da primeira conferencista | Moderadora |
| **15H35 – 15H50** | **Filomena Fortes**<br>Tema: **Mulher no desporto no âmbito internacional e transformações atuais.** | **1ª Conferencista** |
| 15H50 – 15H55 | Resumo do 1º Tema e apresentação da segunda conferencista | Moderadora |
| **15H55 – 16H10** | **Zuleica Semedo**<br>Tema: **Mulher a nível de autarquia no âmbito desportivo.** | **2ª Conferencista** |
| 16H10 – 16H15 | Resumo do 2º Tema e apresentação da terceira conferencista | Moderadora |
| **16H15 – 16H30** | **Ivanilda Reis**<br>Tema: **Políticas governativas para igualdade de género no desporto.** | **3ª Conferencista** |
| 16H30 – 16H35 | Resumo do 3º Tema e apresentação da terceira conferencista | Moderadora |
| **16H35 – 16H50** | Tema: | **4ª Conferencista** |
| 16H50 – 17H00 | Resumo do 4º Tema e apresentação da terceira conferencista e encerramento da sessão. | Moderadora |

# ➢ CARTAZ PUBLICITARIO

**PRIMEIRO E SEGUNDO PAINEL (6 e 13 de agosto)**

AUTORA: GLENDA AGUILAR ARAÚJO
MEMBRO DA ACADEMIA OLÍMPICA CABOVERDIANA