# Relatório e Contas

## 2020

apoio à vida

ajuda a grávidas em dificuldade

# ÍNDICE

01 | INTRODUÇÃO
- a. Uma Missão abraçada
- b. 2020, um ano de surpresas

02 | HOJE E SEMPRE COM A MULHER GRÁVIDA
- a. Caracterização das Mães Acompanhadas
- b. Caracterização das Mulheres Grávidas em Dúvida ou Dificuldade
- c. Parceria Internacional

03 | RESPOSTAS PARA APOIAR A VIDA
- a. Linha Telefónica 24 horas
- b. Centros de Atendimento
- c. Casa de Santa Isabel
- d. Inserção Profissional
- e. Escola de Talentos
- f. Famílias em Casa
- g. Prevenção e Sensibilização

04 | EQUIPA

05 | VOLUNTARIADO

06 | PARCEIROS

07 | MARCOS DO ANO

08 | DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS

apoio à vida

# 01 INTRODUÇÃO

## Que nenhuma mulher, com dúvidas relativamente à sua gravidez, se sinta sozinha ou seja levada a abortar por não ter ninguém que a apoie.

Esta Visão, que originou o Apoio à Vida e motiva toda uma Missão, continua a ser uma urgência importante em Portugal e no Mundo.

As respostas que criámos ao longo destes anos – Linha Telefónica Gratuita 24 horas, Equipa Técnica especializada, Intervenção Psicossocial, Casa de Santa Isabel, Departamento de Inserção Profissional, Escola de Talentos, Projeto Famílias em Casa — visam assegurar, a cada mulher que nos procura, um acompanhamento personalizado, efetivo e eficaz até à sua autonomia.

Para que a nossa Visão se torne uma realidade, são válidos todos os esforços para nos fazermos encontrar pelas mulheres grávidas que procuram ajuda e querem tomar uma decisão livre e esclarecida.

Como foi exposto em Relatórios de Atividades anteriores, nesse sentido já contactámos Centros de Saúde (85 reuniões com médicos e enfermeiros), Farmácias (envio de apresentação e *flyers* a mais de 900 pontos), Escolas (Projeto "1+1, Achas que tens a escola toda?", que impactou mais de 9.000 alunos) e marcámos presença em alguns programas de televisão.

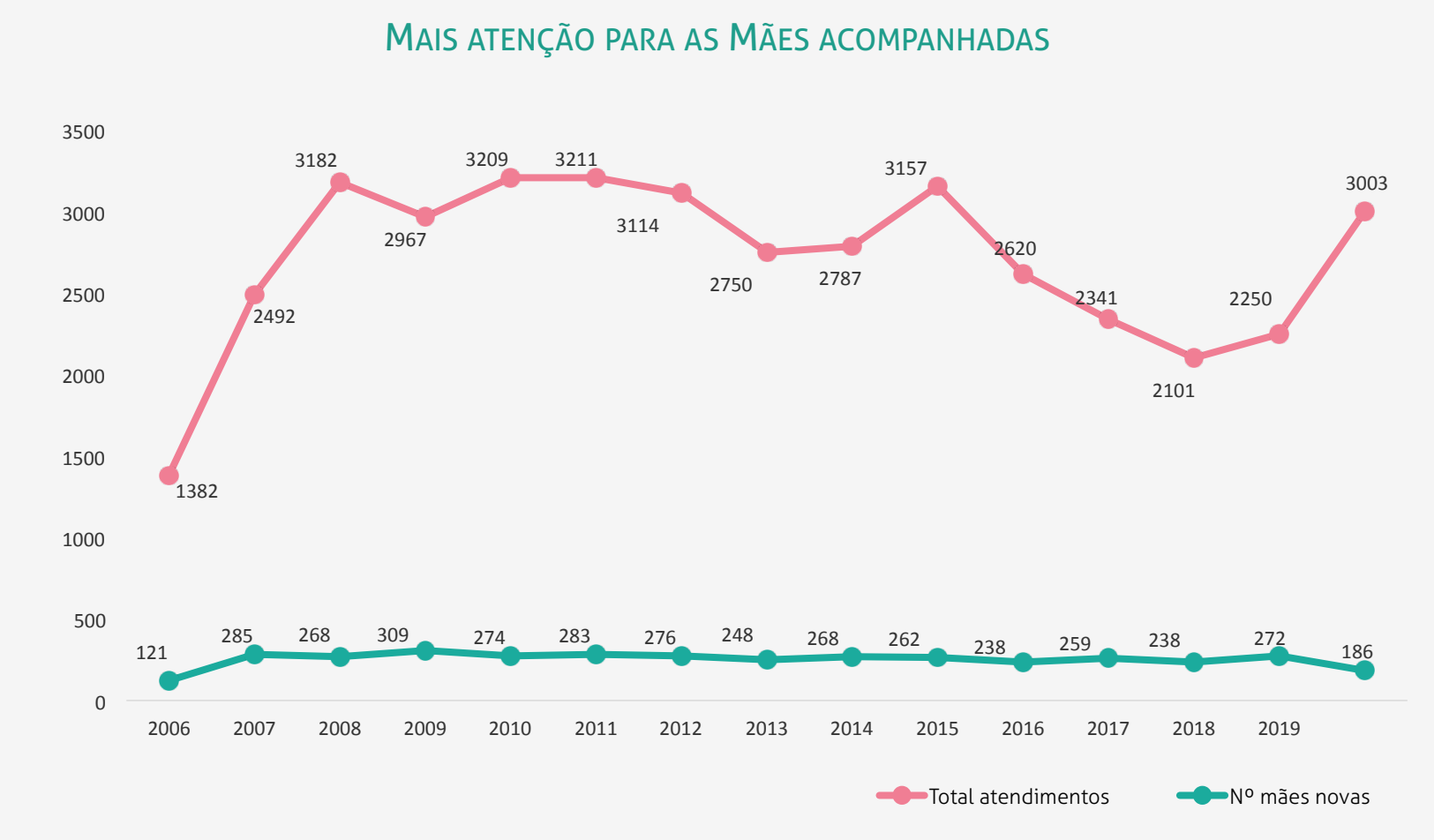
Comprovámos, no entanto, que o meio onde mais mulheres grávidas em dúvida ou dificuldade (GD) nos encontram é a internet.

De facto, após a renovação do nosso site, em 2019 — incluindo algum investimento por parte da empresa noMundo em termos de otimização para os motores de busca (SEO) —, o número de GD que nos encontra tem vindo a aumentar. Nesse ano, o aumento foi notório: mais 80% em relação a 2018. Em 2020, registámos um acréscimo de 26% e prevemos que este crescimento venha a acentuar-se em 2021, dada a parceria internacional que estabelecemos em outubro de 2020 e sobre a qual damos informação mais adiante, neste Relatório.

Agradecemos a todos os que nos têm apoiado com os seus donativos e demais contributos, sem os quais seria impossível chegarmos até aqui. É, de facto, aos benfeitores do Apoio à Vida que devemos as metas alcançadas: 4 460 mulheres acompanhadas desde 1998 e 436 GD só nos últimos seis anos.

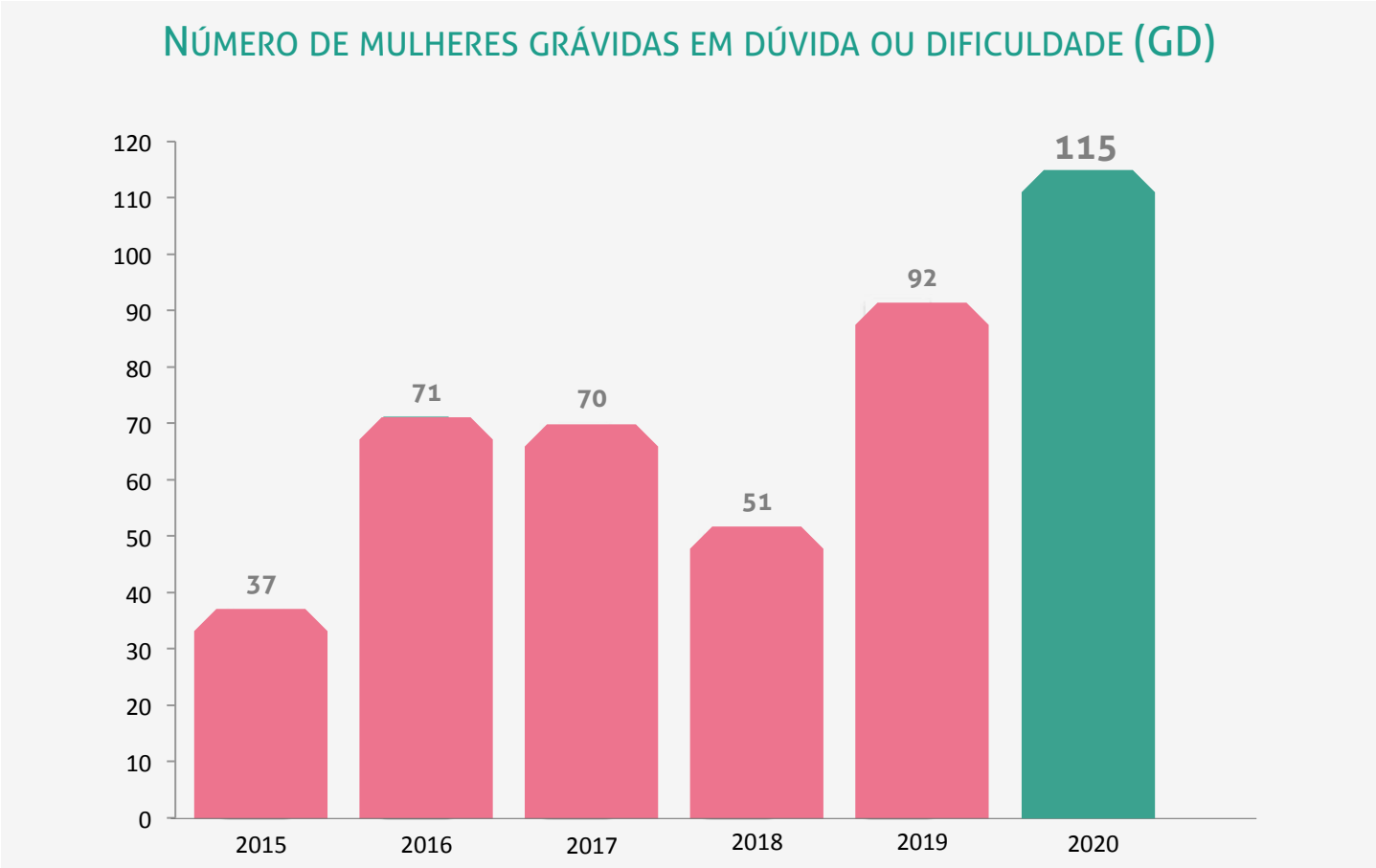
Um grande obrigado a todos, com a esperança de que fiquem sempre connosco. Juntos, vamos possibilitar que mais mulheres grávidas em dúvida ou dificuldade encontrem apoio.

Um dia, a Visão que nos orienta será uma realidade.




Em 2020, além das Mães de anos anteriores que continuámos a acompanhar, recebemos 186 novos pedidos de ajuda.

O número de atendimentos individuais efetuados, nos Centros de atendimento e na Casa de Santa Isabel, aumentou 33,4%.




2020 foi o ano em que mais mulheres grávidas em duvida ou dificuldade (GD) contactaram com o Apoio à Vida. Recebemos 115 Pedidos de ajuda, um acréscimo de 20% em relação a 2019. Desde 2015, fomos encontrados por 435 GD.

## Face a distâncias e adversidades, confiança acima de tudo

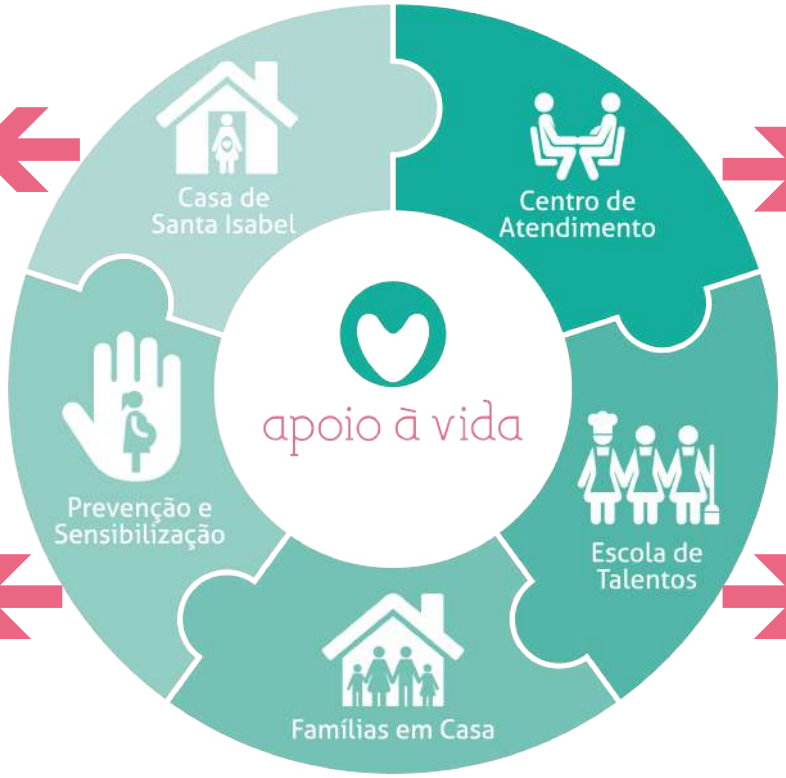
No Apoio à Vida, 2020 começou a prometer novidades. Mas nenhuma surpreendeu mais do que a pandemia causada pelo novo Coronavírus. Se, em janeiro, a associação estava a dar início a um período de crescimento, em março foi preciso reajustar por completo o nosso modo de trabalhar, dada a distância e o isolamento provocados pelo confinamento a que a pandemia obrigava.

A grande novidade do ano — uma parceria internacional — exigiu mais tempo de planeamento, mas acabou por se concretizar em outubro. Nunca tivemos medo e seguimos com foco, criatividade e muita vontade de superar todas as contrariedades. O que não é novidade, porque sempre fomos assim: há 22 anos que confiamos na Vida e no que acontece quando se trabalha com afinco, motivação e propósito.

## Os ajustes que a pandemia provocou

No início do primeiro confinamento, em março, parte das Mães foram passar algumas semanas a casa de familiares, mantendo-se um mínimo de pessoas sob o mesmo teto.

A Casa retomou a sua lotação normal durante o verão, logo que a situação nacional se mostrou mais controlada.



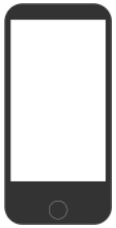

Em março, as atividades presenciais foram suspensas e o acompanhamento passou a ser feito por meios digitais e o contacto com outros serviços e iniciativas locais, que surgiram no contexto da pandemia, aumentou significativamente,

O número de pessoas acompanhadas pelo Departamento de Inserção Profissional teve um aumento de 23% em relação a 2019.

O Projeto "1+1, Achas que Tens a Escola Toda?" foi suspenso a partir de março. Nos três anos letivos em que se realizou, impactou 9.363 jovens.

Felizmente, foi possível concluir, em Março, os cursos 30 e 31.

Os restantes quatro cursos previstos para 2020 tiveram de ser suspensos. O acompanhamento das alunas foi realizado por meios digitais e as atividades de Inserção profissional foram reforçadas.



De março a junho, a Linha gratuita teve grande incidência de chamadas/ pedidos de ajuda

A partir de março, as visitas domiciliárias passaram a ser realizadas virtualmente.

## Angariámos
### em 4 paróquias, 4 supermercados, 5 IPSS, 11 empresas, 13 escolas e junto de vários particulares:

1.658 pacotes de toalhitas
2.279 produtos de higiene
71.623 fraldas
865 latas de leite
905 pacotes de papa
Todas as peças dos 198 enxovais que entregámos, incluindo as chuchas e os biberons

## Entregámos às Mães e Famílias que acompanhamos:

1.417 pacotes de toalhitas
1.437 produtos de higiene
72.347 fraldas
614 latas de leite
1.262 pacotes de papa
198 enxovais
297 chuchas e 396 biberons

apoio à vida

02

apoio à vida

# HOJE E SEMPRE
## com a mulher grávida

186 Mães recorreram ao Apoio à Vida pela primeira vez em 2020

## Alguns dados relevantes

11%
com bebés
recém nascidos

40%
com ensino
secundário completo

89%
grávidas

13%
Com formação superior

53%
19-30 anos de idade

63%
desempregadas

82%
residentes
no distrito de Lisboa

35%
Estrangeiras
em situação ilegal

## As Mães

A partir do momento em que uma mulher grávida, em dúvida ou dificuldade, decide prosseguir com a sua gravidez, o acompanhamento disponibilizado pelo Apoio à Vida consiste numa intervenção psicossocial cujo objetivo é contribuir para a construção (ou consolidação) de uma família saudável, feliz e funcional.

Esta intervenção é igualmente disponibilizada às mulheres que nos procuram e que já decidiram ter os seus bebés.

Em qualquer caso, a intervenção tem início com a realização de um primeiro atendimento por um membro da equipa técnica, onde se pretende conhecer melhor a pessoa e a situação em que se encontra, perceber os seus principais pedidos e necessidades, bem como dar-lhe a oportunidade de conhecer o nosso trabalho, desenhando, em conjunto, um plano de acompanhamento. Depois desta primeira abordagem - e tendo sempre presente a avaliação de eventuais situações de risco, que deverão ser acompanhadas com especial cuidado - este plano personalizado poderá passar pela integração em grupos, visitas domiciliárias e/ou por três tipos de atendimentos:

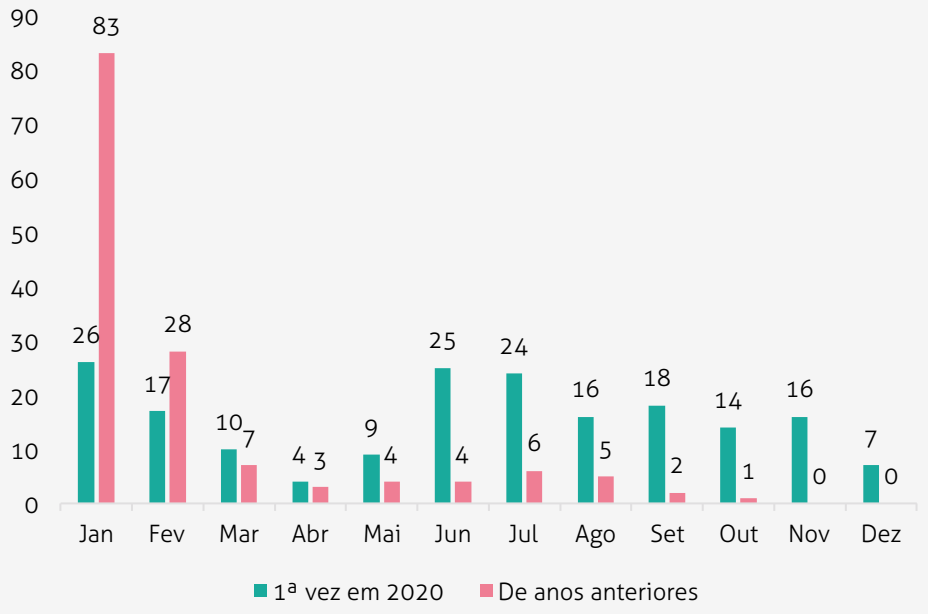
Serviço Social | Psicologia | Inserção Profissional

Quando necessário, este plano — ou projeto de vida — pode incluir o acolhimento na Casa de Santa Isabel ou, não havendo vagas, o encaminhamento para outra casa de acolhimento temporário.

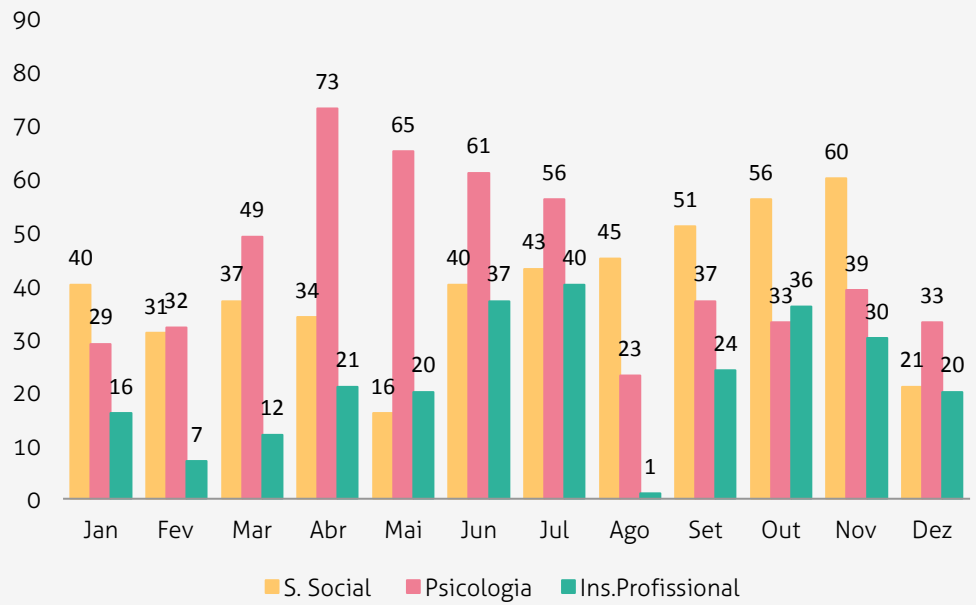
## Testemunho

"Ser assistida pelo Apoio à Vida é maravilhoso. Além dos apoios materiais e alimentares, que foram indispensáveis, **aprendi muito durante as sessões em grupo.** Houve troca de experiências e de conhecimento, foi maravilhoso. Senti-me à vontade, ganhei uma grande família, com a qual tenho e terei ligações para sempre (tanto com a equipa como com as mamãs do grupo). Muito obrigada Apoio à Vida! "(A.)

## N.º de Mães Acompanhadas nos CA*




## Número de Atendimentos nos CA* Por Tipo de Acompanhamento




### 329 famílias acompanhadas

186 mulheres recorreram à instituição pela primeira vez

143 transitaram de anos anteriores

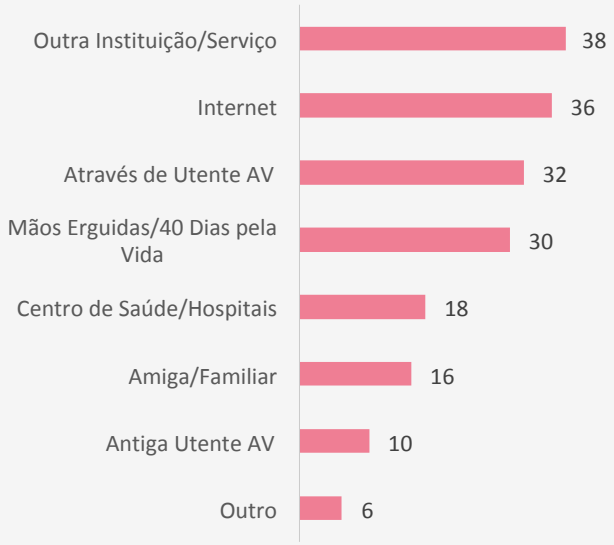
### 1268 Atendimentos Individuais

474 Serviço Social, 530 Psicologia

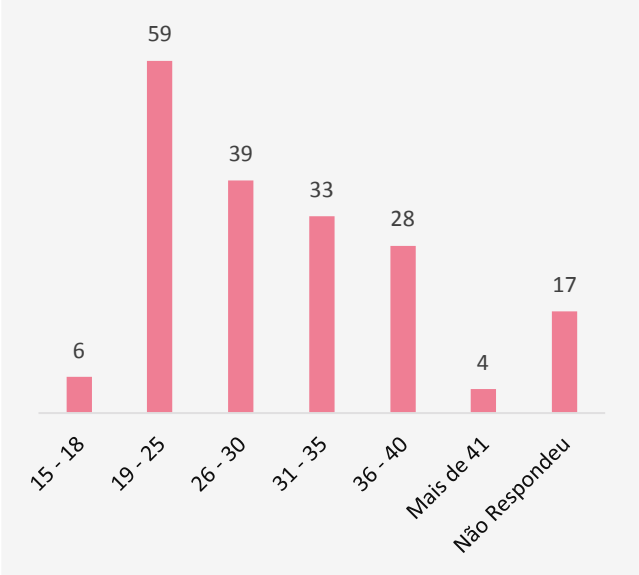
264 Inserção Profissional

*CA – Centros de Atendimento

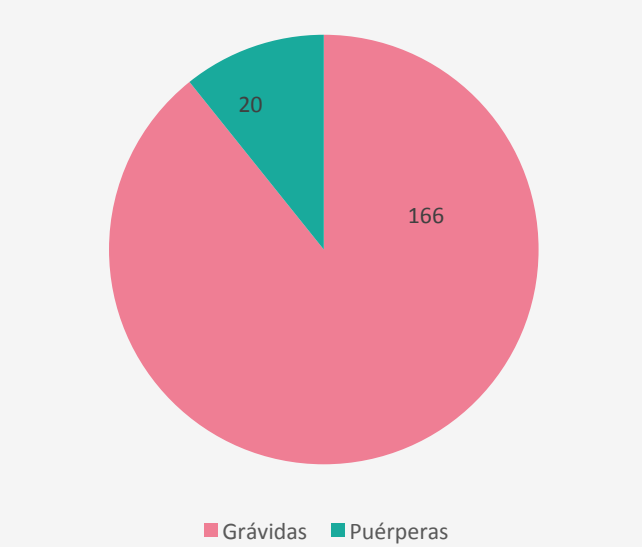
## Como as Mães chegaram ao AV*




## Faixa etária das Mães




## Pedidos de Ajuda




As Mães que recorreram pela primeira vez aos Centros de Atendimento (CA) em 2020, tiveram conhecimento do Apoio à Vida através de outras instituições/serviços (38), da internet (36), de Mães que estão em acompanhamento ou foram acompanhadas anteriormente (32), da Missão Mãos Erguidas/ 40 Dias pela Vida (30), ou de centros de saúde/hospitais (18), entre outras origens.

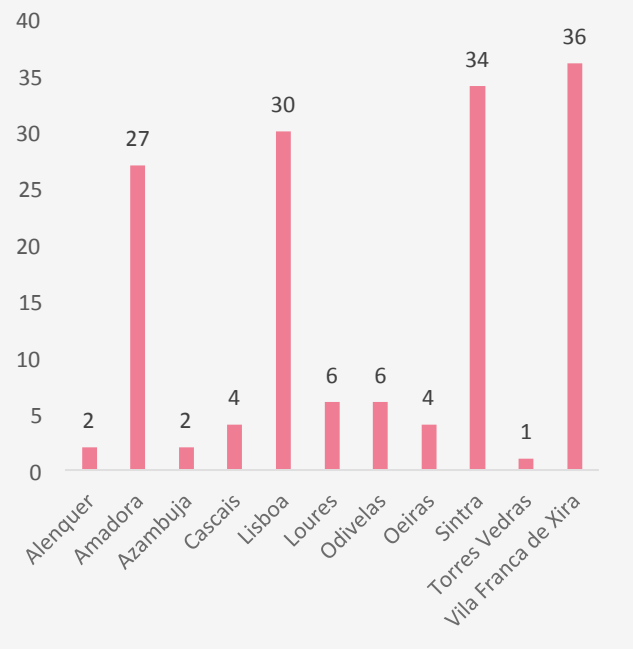
Eram sobretudo Mães jovens e, das 186, 95 não vivem com o pai do bebé. Este facto poderá estar associado a gravidezes fruto de relações frágeis e instáveis, das quais é frequente resultar o abandono por parte do pai do bebé. Ainda assim, a maioria conta com o Pai do bebé para fazer face às despesas e apenas algumas assumem sozinhas as responsabilidades parentais.

Em 2020, tal como em anos anteriores, predominaram os pedidos de ajuda de mulheres grávidas. No entanto, também iniciaram o acompanhamento 20 mães com bebés recém-nascidos, encaminhadas por serviços da comunidade, que correspondem a 11% das Mães que recebemos, pela primeira vez, em 2020.

*AV – Apoio à Vida

# Caracterização das Mães acompanhadas

## Concelho de Origem



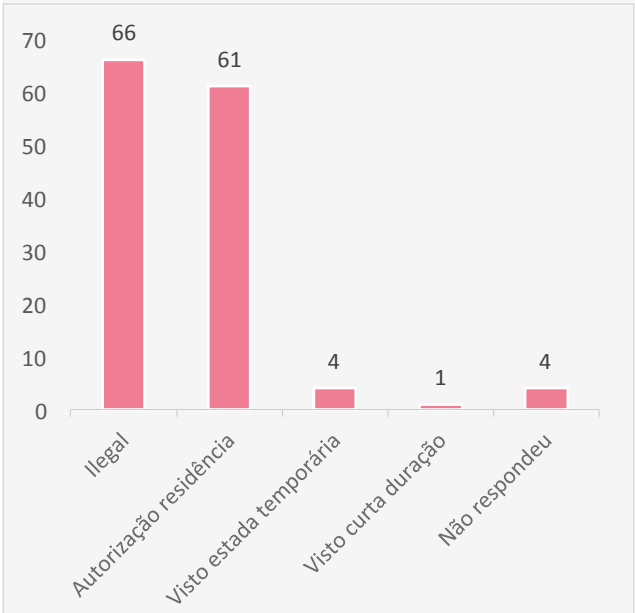

A maioria dos pedidos de ajuda foram provenientes dos distritos de Lisboa (152) e Setúbal (24).

Entre os concelhos de origem com maior incidência, destacaram-se Vila Franca de Xira (36), Sintra (34), Lisboa (30) e Amadora (27).

## País de Origem das Mães estrangeiras

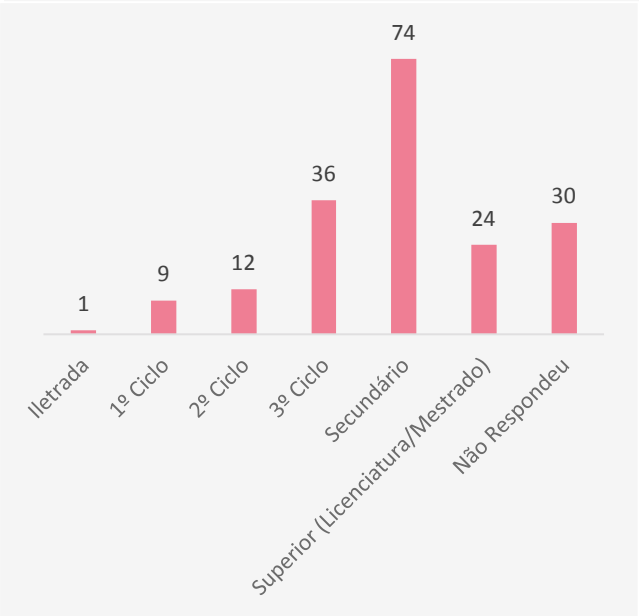
Entre as Mães acompanhadas nos Centros de Atendimento (CA), verificou-se uma predominância de mulheres estrangeiras (136, face ao total de 186), oriundas maioritariamente do Brasil e dos PALOP, designadamente da Guiné-Bissau (31), Angola (26), Cabo Verde (25) e São Tomé e Príncipe (10).

## Situação Legal das Mães estrangeiras




É de assinalar que, das 136 Mães estrangeiras, 66 estavam em situação ilegal, o que significa, muitas vezes, dificuldades acrescidas no acesso à saúde, emprego e apoios sociais. Estas mães foram esclarecidas quanto aos seus direitos e muitas delas encaminhadas para gabinetes de apoio ao imigrante ou outras instituições especializadas.

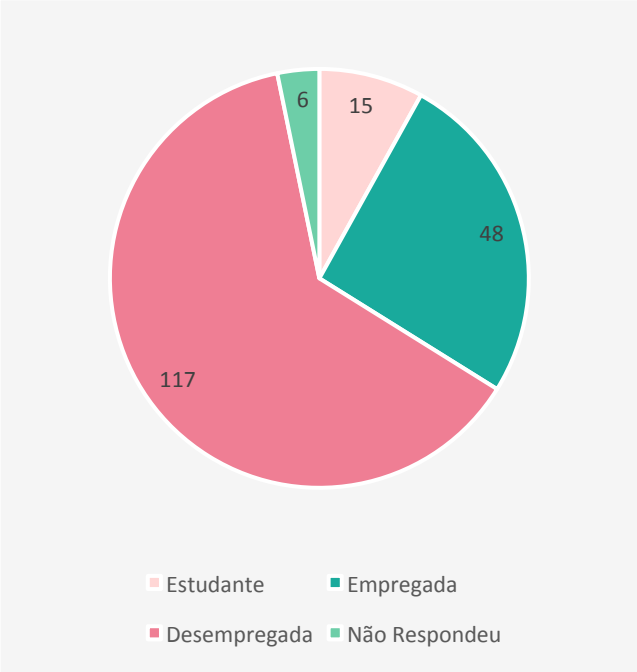
## Escolaridade das Mães Acompanhadas nos CA*




Em termos de escolaridade, o nível mais comum correspondeu ao secundário (74), seguindo-se o 3.º ciclo (36), o ensino superior (24) e o 2.º ciclo (12).

15 encontravam-se ainda a estudar.

## Situação Profissional




O desemprego continua a ser uma realidade bastante frequente entre as mulheres que nos procuram e 2020 foi um ano particularmente duro para muitas famílias. A maioria das 48 Mães que estavam empregadas no momento da chegada ao Apoio à Vida tinha um contrato de trabalho estável, o que permitiu recorrer à baixa de maternidade e não perder os seus rendimentos.

## Ocupação Laboral

Entre os empregos das referidas 48 Mães predominavam os serviços de limpeza/ trabalhos domésticos (17) e a área da restauração (13).

De destacar 7 grávidas com percursos escolares diferenciados, nalguns casos com formação superior (ex.: terapeuta da fala).

*CA – Centros de Atendimento

## A Mulher Grávida em Discernimento (GD)

Em 2020, 115 mulheres em início de gravidez pediram a nossa ajuda. A maioria chegou até nós através do site apoioavida.pt ou de voluntárias de outras organizações.

A ajuda que o Apoio à Vida disponibiliza, nestes casos, passa por acompanhar e apoiar o discernimento livre de cada mulher. Tudo é feito de forma totalmente confidencial e com respeito absoluto pela individualidade de cada uma.

Nunca há julgamento por parte da equipa, da mesma forma que o aborto nunca é considerado uma boa solução. A mulher é, sempre e inteiramente, respeitada. Na Técnica do Apoio à Vida que a acompanha, tem alguém que está sempre ao seu lado e do seu lado.

Os elementos da nossa Equipa que atendem GD estão em constante formação, contando com o apoio de especialistas de várias áreas, nomeadamente profissionais de saúde. O grande fito deste acompanhamento é ajudar a mulher grávida a descobrir qual é o seu verdadeiro desejo e a chegar à liberdade profunda que lhe permite tomar uma decisão com a qual se sinta bem a longo prazo.

Para compreender melhor esta vertente do nosso trabalho, nada melhor do que as palavras das próprias grávidas que passaram pelo processo de discernimento. A seguir, pode ler dois testemunhos.

### Testemunho

"Em Outubro de 2019 descobri que estava grávida e, visto que já era mãe de uma bebé de um ano - que estava a criar sozinha com muitas dificuldades e sem nenhuma ajuda do pai - tinha dúvidas se queria ou não esta gravidez. Foi então que minha antiga patroa me indicou
o Apoio à Vida: fizemos várias reuniões para eu poder tirar as minhas dúvidas e disponibilizaram-se para me apoiar com as crianças. Contudo, eu ainda me sentia insegura, com medo de

enfrentar, sozinha, a realidade do dia-a-dia com duas bebés.

O Apoio à Vida começou a ajudar-me com fraldas leite, papas, carrinho e roupas para a minha filha Laura de 1 ano e, visto que essa ajuda se tornou constante, comecei a sentir-me menos sobrecarregada nas despesas e, portanto, **decidi ter o bebé, que nasceu em Maio de 2020. Dei-lhe o meu nome: Daniela.**

Mais recentemente, pedi ajuda para organizar o quarto das crianças. O Apoio à Vida arranjou-me cama para a Laura, roupeiro e secretária. Agora, todas dormimos confortáveis, cada uma na sua cama, e as roupas das crianças estão devidamente organizadas no roupeiro delas. Estou muito satisfeita com os apoios e **agradeço muito pela maneira como fui acolhida:** estiveram sempre disponíveis para ajudar com as crianças e até para ouvir os meus desabafos nos momentos menos bons.

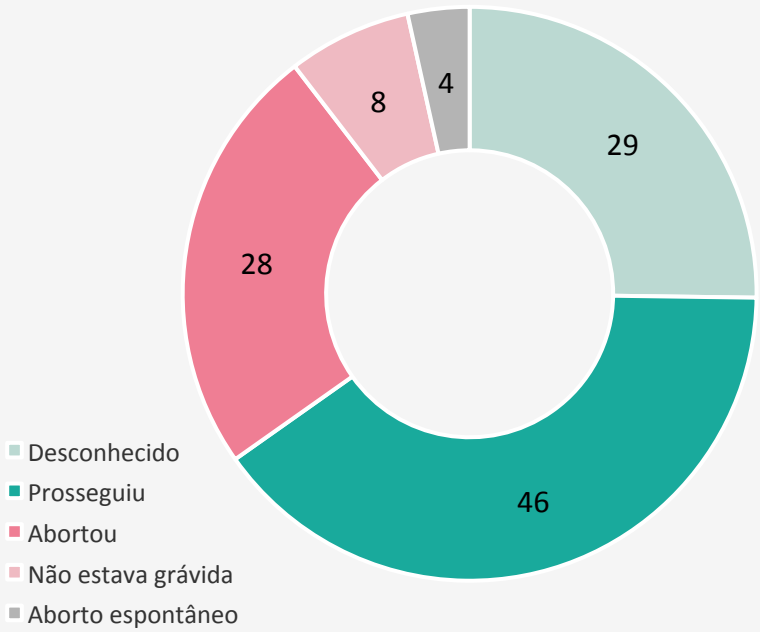
Obrigada!" (D.)

## Testemunho

"Além de ter tido o acompanhamento do Apoio à Vida, durante a minha gravidez, após o nascimento da minha filha e durante o seu crescimento, a ajuda que recebi não se limitou à entrega de bens materiais, tendo colmatado dificuldades e, ainda, assegurado que nada faltasse à minha filha.

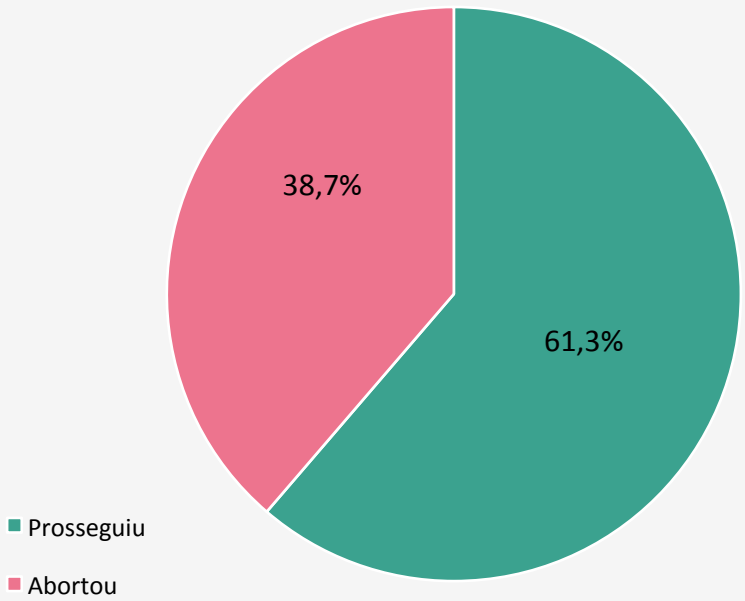
Eu, enquanto mãe, também recebi todo o apoio e ajuda de que precisei, desde a preparação para a parentalidade, trabalho ou investimento pessoal para esclarecimento de todo o tipo de dúvidas sobre o nascimento do bebé, cuidados com o recém nascido e, uma como trabalham em equipa multi-disciplinar, até me foram dadas respostas e apoio a nível burocrático! Tive a oportunidade de viver esta experiência em conjunto com outras mães com o mesmo tempo de gestação que eu **e, assim, um tempo de gravidez que, no início, era uma incógnita** e **motivo de muitos medos, tornou-se numa aventura que não vou esquecer. Estou muito grata!"** (I.)

## 115 Mulheres Grávidas em Dúvida ou Dificuldade (GD) acompanhadas em 2020




Das 115 GD que procuraram o nosso apoio, 46 disseram sim ao seu bebé. 30 destas Mães foram acompanhadas nos nossos Centros de Atendimento; 6 não necessitaram de acompanhamento; 4 foram encaminhadas para instituições no seu distrito; 3 foram acolhidas na Casa de Santa Isabel; 3 não aderiram ao plano de acompanhamento proposto.

## 74 decisões conhecidas




Excluindo as que não estavam grávidas, as que sofreram aborto espontâneo e aquelas cuja decisão desconhecemos, sabemos que 61,3% das GD disseram sim ao seu bebé. As decisões desconhecidas revelam-se, por vezes, vários meses depois, em telefonemas ou mensagens a agradecer o acompanhamento, com fotografias do bebé que nasceu. Nunca perdemos a esperança.

## Ajudar mais mulheres grávidas em dúvida ou dificuldade

Com o objetivo de ser encontrado por mais mulheres em início de gravidez, o Apoio à Vida tornou-se parceiro da Pro Femina em 2020.

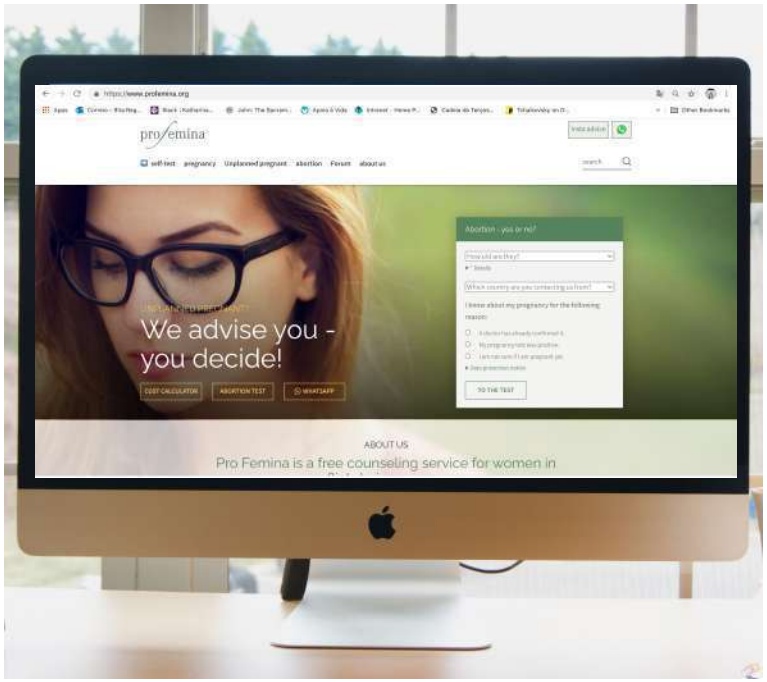
A Pro Femina é uma associação alemã que, anualmente, é contactada por uma média de 15.000 grávidas em dúvida e dificuldade(GD). O seu plano de expansão internacional visa agregar associações semelhantes alargando, assim, a resposta a outras geografias. Tudo para chegar ao maior número possível de mulheres grávidas em dúvida ou dificuldade.

O encontro entre as duas associações deu-se há cerca de quatro anos, em conversas informais entre duas amigas. Em novembro de 2019, uma representante daquela associação visitou o Apoio à Vida.

Em janeiro de 2020, foi a vez do Apoio à Vida ir à sede da Pro Femina, em Munique. Cada vez mais se comprovava que os princípios de ambas as organizações são os mesmos e que a intervenção é muito semelhante. Tornava-se claro que uma parceria teria muitas vantagens para a mulher grávida em dúvida ou dificuldade de língua portuguesa.

Em abril de 2020, estava prevista nova deslocação da Pro Femina a Lisboa, incluindo, desta vez, o presidente daquela associação. Mas tinha surgido a pandemia e o consequente confinamento impediu este encontro.

As conversações continuaram pelos meios digitais.




Finalmente, no dia 1 de outubro de 2020, esta parceria tornou-se oficial. Numa reunião via *Zoom*, entre as direções e alguns elementos das duas organizações, definiram-se os passos seguintes:

- O Site profemina.org — que tem cerca de 1 milhão de visitas por ano e, em 2020, permitiu que mais de 15.000 grávidas em dúvida e dificuldade pudessem ser apoiadas — será traduzido para português e deverá estar online em 2021.
- A Pro Femina responsabiliza-se pelo investimento na tradução e na otimização do site nos motores de busca.
- O site disponibiliza conteúdos e ferramentas para ajudar a mulher grávida a refletir sobre a sua situação e procura motivá-la a entrar em contacto pessoal, dentro da mais absoluta confidencialidade.
- O Apoio à Vida, mantendo as suas atividades atuais, será a resposta Pro Femina para as mulheres grávidas em dúvida e dificuldade de língua portuguesa. A sua Equipa Técnica terá formação na fase de adaptação ao acompanhamento por escrito.
- A atividade de *fundraising* foi reforçada e a equipa passou a contar com *coaching* de duas *fundraisers* da Pro Femina.

apoio à vida

# 03 RESPOSTAS para apoiar a Vida

# 800 20 80 90

Desde o seu início, o Apoio à Vida disponibiliza uma linha de atendimento telefónico gratuita, confidencial e disponível 24 horas por dia, 365 dias por ano.

Sempre atendida por um dos elementos da Equipa Técnica (Psicólogas e Assistentes Sociais), esta linha permite-nos acolher prontamente e dar resposta concreta a todas as questões, dúvidas e pedidos de ajuda.

Nota-se uma procura crescente pelos nossos serviços através da internet. Porém, esta linha continua a ser a porta de entrada principal para as Mulheres Grávidas em Dúvida ou Dificuldade (GD). Encontrando-nos no site (apoioavida.pt), o passo seguinte é contactar-nos por telefone.

Centrando-se a nossa intervenção direta na área da Grande Lisboa e do concelho de Vila Franca de Xira, comprometemo-nos a encaminhar todas as situações de outras zonas para entidades parceiras mais próximas.

Entre Março e Junho, ou seja, no período do primeiro confinamento, registou-se um grande aumento de chamadas/pedidos de ajuda.

A linha telefónica gratuita e confidencial do Apoio à Vida está disponível 24 horas por dia, todos os dias do ano. É atendida, exclusivamente, pelas assistentes sociais e psicólogas da equipa técnica, sempre em total confidencialidade.

## Acompanhar Cada Mãe

O Apoio à Vida tem dois Centros de Atendimento, um em Lisboa e outro em Vila Franca de Xira, este último em parceria com a Autarquia local.

Como dissemos atrás, a intervenção que propomos assume a natureza de um verdadeiro projeto de vida e visa sempre a autonomia de cada Mãe e sua família, contrariando a lógica assistencialista.

Pode incluir apoio social, psicológico e de inserção escolar ou profissional bem como a frequência de uma formação específica, em grupo, para grávidas e Mães. O objetivo é promover as competências parentais e reforçar a rede de suporte informal.

De natureza multidisciplinar, toda a intervenção do Apoio à Vida implica uma permanente e estreita articulação entre as várias áreas de atuação da associação (Casa de Santa Isabel, Escola de Talentos, Inserção Profissional e Famílias em Casa) e com os serviços da comunidade envolvente, entre os quais:

- Santa Casa da Misericórdia de Lisboa;
- Comissões de Proteção de Crianças e Jovens;
- Serviços da Segurança Social;
- Centros Sociais e outras IPSS;
- Centros de Saúde locais e Hospitais Centrais.

## Intervenção Psicossocial em Grupo

Conforme o tempo da sua gravidez ou a idade dos seu filhos, as Mães são integradas em grupos, onde recebem formação na área da gravidez e da maternidade, entre outros temas. Ao mesmo tempo, cada uma beneficia também de acompanhamento técnico individual.

Tal como nos anos anteriores, as formações nos Grupos de Mães do Apoio à Vida seguem o *Modelo Touchpoints de Brazelton.* Isto permite observar e conhecer mais profundamente a fase de desenvolvimento dos respetivos bebés e motiva cada Mãe a partilhar e reconhecer os seus maiores desafios e conquistas. No entender da nossa Equipa, o contributo deste Modelo na transmissão de conhecimento científico sobre a criança e na promoção das competências e da autoconfiança dos pais é, claramente, uma mais valia.

### Testemunho

"Eu sou muito grata ao Apoio a Vida, **que apareceu na minha vida no momento mais delicado, para trazer paz e tranquilidade ao meu coração,** não sei como agradecer todo o apoio que me deram, que foi para mim e para o meu filho. Muito obrigada, Apoio à Vida, por tudo que fizeram por nós, bjs." (B.)

## E veio a Pandemia...

Entre Janeiro e Março, decorreu o Grupo de Desenvolvimento Pessoal, que procurou responder às necessidades de ocupação de grávidas no início de gestação ou de mães que já haviam completado o ciclo de formação.

As sessões, ministradas por uma voluntária formada em programação neurolinguística, abordaram diferentes temas relacionados com a autoestima e a autoconfiança, promovendo o desenvolvimento de competências sociais.

Com o agravar da pandemia causada pelo coronavírus, as atividades presenciais foram suspensas a partir de março. Em meados do mesmo mês, mais precisamente a partir de dia 13, os Centros de Atendimento fecharam portas e a equipa entrou em teletrabalho.

Era preciso pensar como assegurar o acompanhamento às, na altura, cerca de 300 mães e famílias que contavam connosco. Mas nunca acreditámos que fosse impossível.

Nas raras idas às instalações entre março e junho, as máscaras e a prudência permitiram continuar.

**Centros de Atendimento em 2020**

12 Grupos de Mães
50 sessões
406 presenças
70 horas de formação

Devido à pandemia, o "entra e sai", os choros e risos dos bebés e as sessões dos Grupos — como esta, em Vila Franca de Xira — só puderam acontecer até março.

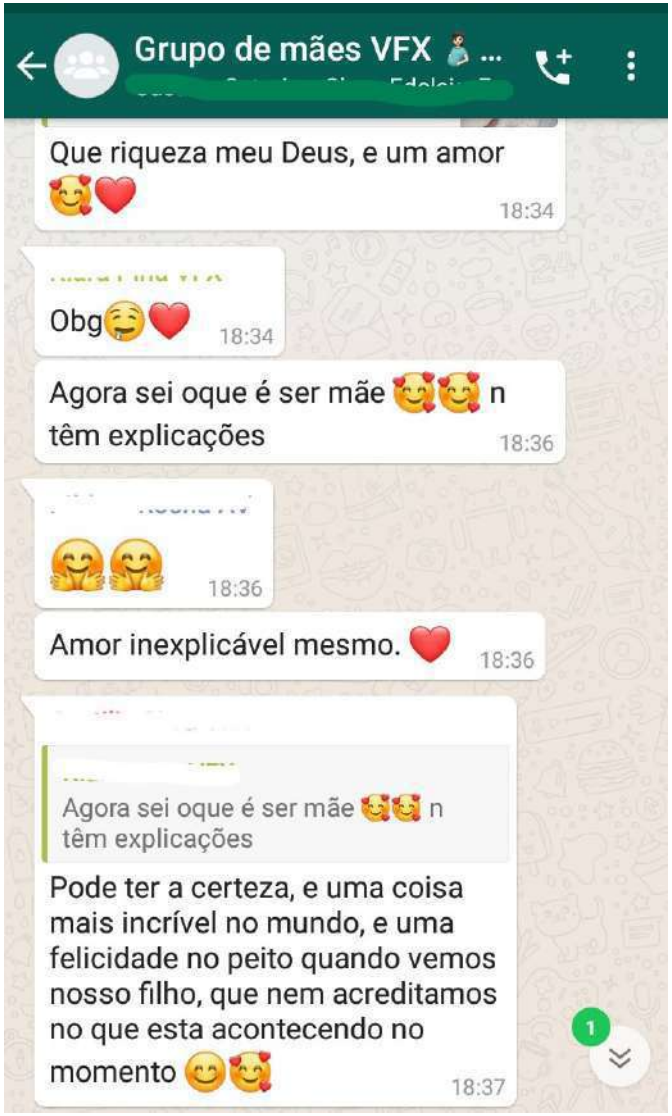
Com os dois Centros de Atendimento fechados e a Equipa a trabalhar a partir de casa, foi preciso compreender a desorganização que a situação estava a provocar e equilibrar o tempo entre os deveres profissionais e a realidade pessoal de cada uma.

A nosso favor, funcionou uma grande comunhão entre todos e o facto de, tanto a equipa como as Mães/famílias acompanhadas e os serviços com que interagimos, nos sentirmos "no mesmo barco".

No primeiro momento, a Equipa Técnica fez um ponto de situação com todas as Mães, procurando perceber de que suporte adicional precisavam, além de ajudá-las a gerir as suas necessidades e a encontrarem formas de superar as dificuldades do confinamento.

Para cada Grupo de Mães (grávidas ou com os seus bebés já nascidos), foi criado um grupo de Whatsapp, juntamente com a assistente social e a psicóloga correspondentes. Pudemos, assim, preservar o contacto com cada Mãe e assegurar a união de cada Grupo, além de manter o envio de informação útil e promover a partilha de ideias e experiências.

As formações passaram a realizar-se unicamente com recurso aos meios digitais, definindo-se a sua periodicidade conforme as necessidades, continuando a abordar-se temas como: a autoestima e mudanças na gravidez; preparação para o parto, cuidados de higiene e saúde; amamentação e alimentação; primeiros socorros; rotinas e limites.




A comunicação digital permitiu a partilha de momentos importantes. Ao lado, um pouco da "conversa" quando a P. contou que o seu bebé tinha nascido.

Os grupos revelaram-se importantes meios de partilha e de suporte sobretudo para as Mães que se encontravam em isolamento nas suas casas, ou a viverem sozinhas com os seus bebés.

Nos casos mais difíceis, a colaboração de voluntários e de estagiárias teve um valor incalculável para assegurarmos a proximidade (ver cap.6).

Por videochamada ou pelo telefone, as **Consultas de Psicologia** continuaram a ser feitas com a regularidade habitual, chegando a aumentar de frequência em alguns casos.

Às Mães e Famílias a quem damos apoio social, fizemos uma distribuição de bens ao domicílio no dia 13 de março. Até maio, nas situações mais urgentes, continuámos a entregar no domicílio o apoio em bens. A partir daí, mensalmente, as mães, ou um seu familiar, recolhiam o seu "saco" na sede do Apoio à Vida.

Definimos um Plano de Contingência, seguindo todas as normas de proteção ditadas pela Direção Geral da Saúde (DGS), tendo sido instalados dispensadores de álcool gel para as mãos e comprados produtos específicos para a assepsia das mesas e outros equipamentos, bem como máscaras cirúrgicas, luvas e termómetros para medir a febre.

A partir de Junho, o país abrandou o confinamento e, mais uma vez seguindo as indicações da DGS, definimos algumas medidas. Para reduzir os contactos e evitar a contaminação geral, a equipa dividiu-se, alternando, semanalmente, o trabalho presencial ou a partir de casa. Mesmo assim, evitámos juntar mais de 3 pessoas nas instalações.

## Testemunho

"As ajudas que eu recebi (e tantas outras Mães) foram um apoio muito grande (e eu tive a sorte de ter também o apoio da Well's). **Foi uma experiência muito boa, o acompanhamento que nós Mães tivemos com os grupos**, em especial para esclarecer dúvidas sobre os filhos. Aprendi muita coisa e foi bom porque também fiz amizades. Sou muito grata por todo o apoio que me deram. Foi uma bênção, porque **sempre estiveram presentes a acompanhar-nos e a ver o crescimento do meu filho através das visitas.** Muito agradecida por tudo! Fiquei muito feliz porque estavam sempre disponíveis para mim. Que continuem sempre a apoiar muitas Mães que necessitam deste apoio! (B.)

Neste período particularmente fragilizador, valeram todos os esforços para ajudar cada pessoa a dar sentido ao que estava a viver e a encontrar estratégias emocionais para lidar com o stress e o isolamento.

Para as Mães, a oportunidade de continuar a partilhar o que sentiam foi importante para prevenir o agravamento de situações de stress, o que é claramente benéfico quando há crianças e bebés na família.

Nas sessões de grupo e nos atendimentos individuais o facto de as mães serem vistas com os seus filhos revelou-se uma vantagem para a transmissão de conteúdos.

A Mãe da Nicole aproveitou o tempo em casa para celebrar a vida da sua filha em fotografias muito criativas. Pode ver mais imagens divertidas no Instagram: babynicole_2020

Partilhar o crescimento dos seus filhos e aproveitar a entrega de bens para conversar um pouco também foram bons momentos..

## Acolher e formar

A Casa de Santa Isabel (CSI), inaugurada em 2003, é uma **casa de acolhimento temporário** que pode acolher 9 Mães e 10 crianças, tendo ainda uma vaga para casos de emergência.

Aqui, as Mães podem viver a sua gravidez e pós-parto num ambiente familiar, participando das tarefas e rotinas diárias.

Com o objetivo de, a partir da gravidez, poderem construir um novo projeto de vida que possibilite a sua autonomização e plena reintegração na sociedade, as Mães que vivem na Casa de Santa Isabel beneficiam de um acompanhamento individualizado que inclui formação em áreas como:

- Preparação da gravidez;
- Acompanhamento Social e Psicológico;
- Acompanhamento escolar e de inserção profissional;
- Acompanhamento na área do planeamento familiar;
- Acompanhamento no estabelecimento de laços familiares;
- Formação da afetividade e sexualidade;
- Formação em cuidados maternos;
- Planificação da futura autonomização.

Devido à pandemia por Coronavírus, em 2020 foi preciso ajustar as rotinas na Casa de Santa Isabel. O primeiro cuidado foi reduzir ao máximo as saídas das Mães, o que, com a Casa lotada, poderia representar algum mal estar para as mesmas e seus bebés. A Casa tem apenas uma sala e o único espaço com ar livre são os varandins típicos dos edifícios lisboetas, ou seja, bastante estreitos.

Entre as Mães residentes, aquelas que tinham familiares próximos mudaram-se para casa dos mesmos, sem que, obviamente, as tenhamos deixado de contactar e acompanhar. A Casa ficou assim mais vazia, tornando mais suportável o confinamento.

Também para reduzir o perigo de contágio, a organização dos turnos das seis Monitoras (na CSI há sempre uma responsável a acompanhar as Mães) foi alterada, com o objetivo de minimizar as entradas e saídas da Casa, particularmente daquelas que, vivendo longe, necessitam de recorrer a transportes públicos.

A Diretora da Casa ficou em teletrabalho e as psicólogas passaram a fazer as sessões pelos meios digitais. As visitas ficaram interditas durante algumas semanas.

A partir do verão, as rotinas foram sendo retomadas, sempre com o cuidado de reduzir as idas ao exterior.

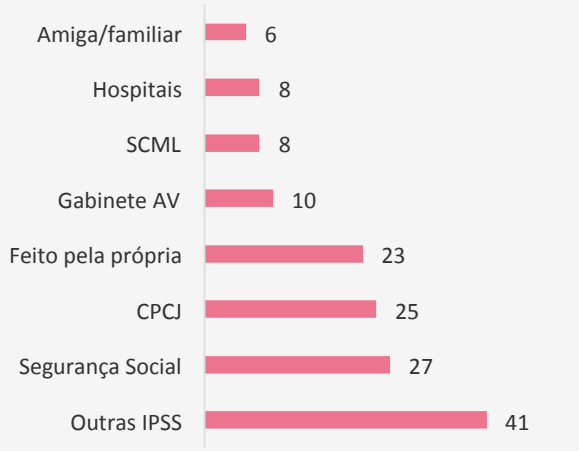
As medidas de proteção mostraram-se eficazes, pois não se registaram quaisquer casos de Covid19 na Casa de Santa Isabel.

## Pedidos de acolhimento

A CSI recebeu, em 2020, um total de 148 pedidos de acolhimento, um número ligeiramente superior ao verificado no ano de 2019 (146). Na sequência destes pedidos, foram admitidas 7 grávidas/Mães.

Entre as razões que estiveram na base do não-acolhimento dos restantes 141 pedidos, destacam-se a ausência de vaga (90), a ausência de enquadramento (37) e a desistência do pedido (14).

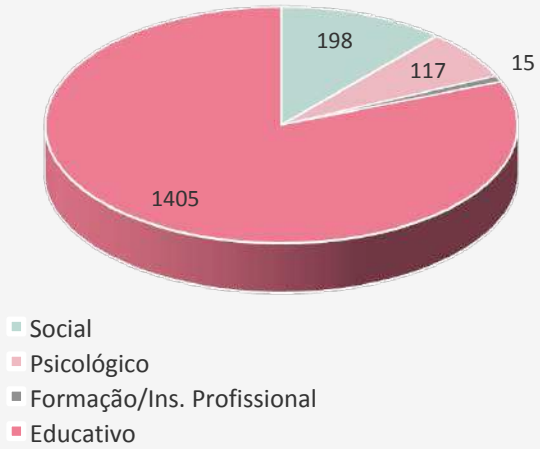
## Proveniência do pedido




A maioria dos pedidos proveio de outras IPSS (41), dos serviços da Segurança Social (27) e das CPCJ (25).

10 dos pedidos partiram dos nossos Centros de Atendimento e registaram-se, ainda, 23 pedidos feitos pelas próprias grávidas, via telefone ou email.

## Acompanhamento Técnico




Ao longo de 2020, foram realizados 1 735 atendimentos, de diversos tipos, na Casa de Santa Isabel. Em paralelo, e como habitualmente, foi prestado apoio e acompanhamento, durante 24 horas, por parte da equipa de monitoras, composta por seis elementos que trabalham em regime de turnos. Este apoio revelou-se de extrema importância para as Mães, sobretudo nos períodos de confinamento, vividos ao longo do ano.

Ao longo de 2020, residiram na Casa de Santa Isabel 15 Mães e 17 crianças, tendo sido admitidas 7 Mães e 8 crianças.
As restantes 8 Mães e 9 crianças já viviam na Casa no ano anterior.
Em 2020, nasceram aqui 7 bebés, o que eleva o número total de nascimentos a 133, desde que a Casa foi inaugurada.

### Das 7 Mães acolhidas em 2020:

- 4 eram portuguesas;
- 3 eram estrangeiras, das quais apenas uma tinha a sua situação regularizada;
- 6 Mães estavam grávidas;
- 1 Mãe encontrava-se em risco de aborto;
- Todas pertenciam à faixa etária dos 19-25 anos;
- 5 tinham o 3.º ciclo de escolaridade completo;
- 2 tinham concluído o ensino secundário;
- 6 estavam desempregadas e com dificuldades económicas acrescidas.
- Uma delas encontrava-se a frequentar um curso profissional.

### Durante o ano, saíram da CSI 8 Mães:

- 3 por terem ido viver com os companheiros;
- 2 por integração na família alargada;
- 2 por motivo de abandono;
- 1 por autonomização com os respectivos filhos.

No total, saíram da CSI 10 crianças, todas acompanhadas pelas Mães.

## Testemunho

"A palavra para descrever o que sinto sobre a minha estadia na Casa de Santa Isabel é: GRATA! Na Casa, tenho tudo o que preciso e a minha bebé também.

Temos as bases de que necessitamos para, depois, podermos fazer **uma vida "lá fora"**. Mas... nem sempre é fácil, como tudo na vida. É para isso, também, que serve a nossa estadia: para criarmos e aprendermos métodos para sermos melhores pessoas e melhores mães." (F.)

## Apoio a todo o agregado familiar

O Departamento de Inserção Profissional do Apoio à Vida foi, depois do Gabinete de Atendimento e da Casa de Santa Isabel, a terceira resposta da Instituição para apoiar a mulher grávida e a sua família.

Criado em 2008, já colocou mais de 800 utentes no mercado de trabalho.

A sua atuação é transversal aos Centros de Atendimento, à Casa de Santa Isabel e à Escola de Talentos e extensível a todo o agregado familiar das Mães que acompanhamos.

Esta área de atuação do Apoio à Vida é gerida por uma técnica de inserção profissional que, tanto em contexto de formação em grupo como em sessões individuais, promove :

- Validação e promoção de competências na procura ativa de trabalho;
- Criação das ferramentas necessárias;
- Preparação para entrevistas;
- Postura profissional e relacionamento com os empregadores;
- Colocação direta no mercado de trabalho, em particular das alunas da Escola de Talentos.

## Testemunho

"Estive um ano sem trabalho e, desde a primeira vez que falámos, a Dra. Sofia ajudou-me muito. Primeiro o acompanhamento foi para o meu marido e ele gostou muito. A Dra. ajudou-o a fazer o CV e a procurar trabalho. Procuraram muito, até que ele conseguiu.

Mais tarde, depois de o meu bebé nascer, fui eu a pedir ajuda. Falámos sobre como e onde procurar trabalho e a Dra. ajudou-me a melhorar o meu CV. **No primeiro sítio onde entreguei o meu novo CV consegui logo o meu trabalho!**

A Dra. Sofia está sempre disponível e tem muita paciência. Fui sempre muito bem recebida. Tem o dom de escutar e esforça-se para me entender, mesmo quando não consigo falar bem português. Só quero agradecer muito, todos os dias agradeço do fundo do meu coração! Foram tempos muito difíceis, mas com o Apoio à Vida conseguimos ter o nosso bebé." (F.)

O número de pessoas acompanhadas
pelo Departamento de Inserção Profissional
cresceu 23% em relação a 2019.

No início do primeiro confinamento, em março, muitas Mães — incluindo algumas alunas dos recém-terminados cursos da Escola de Talentos já colocadas — perderam os seus empregos. O mesmo aconteceu com os seus companheiros e outros membros do agregado familiar. Em consequência, o Departamento de Inserção Profissional registou um grande aumento de pedidos de ajuda.

Além das ferramentas e procedimentos habituais, o Departamento procurou articular-se com os Gabinetes de Inserção Profissional (GIP) das Juntas de Freguesia de residência das Mães e famílias acompanhadas, incluindo, nas situações mais graves, os canais de apoio alimentar.

Em 2020, os pedidos de ajuda por parte dos familiares das Mães que acompanhamos aumentou substancialmente. A sua maioria encontrava-se em situação regular para trabalhar, sendo que apenas um terço estava em situação ilegal.

A faixa etária a situou-se entre os 20 e os 61 anos, ou seja, numa média de 32 anos.

Estes familiares apresentavam um nível de escolaridade diversificado, desde o 4.º ano até à licenciatura. A maioria tinha o 8.º ano de escolaridade, sendo de destacar a existência de 5 licenciados.

**Em 2020, destacam-se os pedidos de ajuda por parte dos familiares das Mães que acompanhamos.**

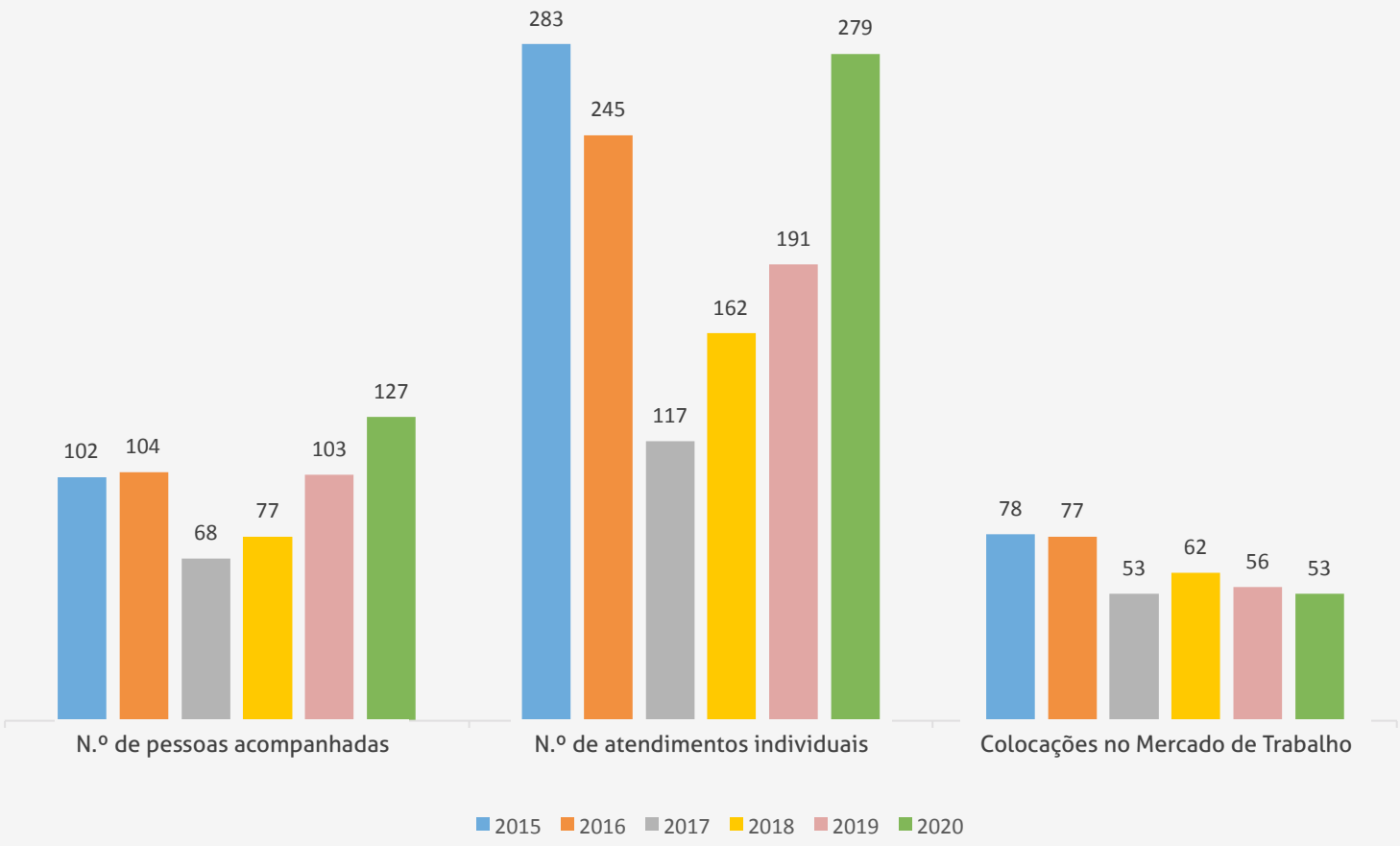
## Testemunho

"O Departamento de Inserção Profissional da Associação Apoio à Vida, na pessoa da Dra. Sofia Fernandes, foi decisivo para mim enquanto recém-Mãe/profissional a reentrar no mercado de trabalho.

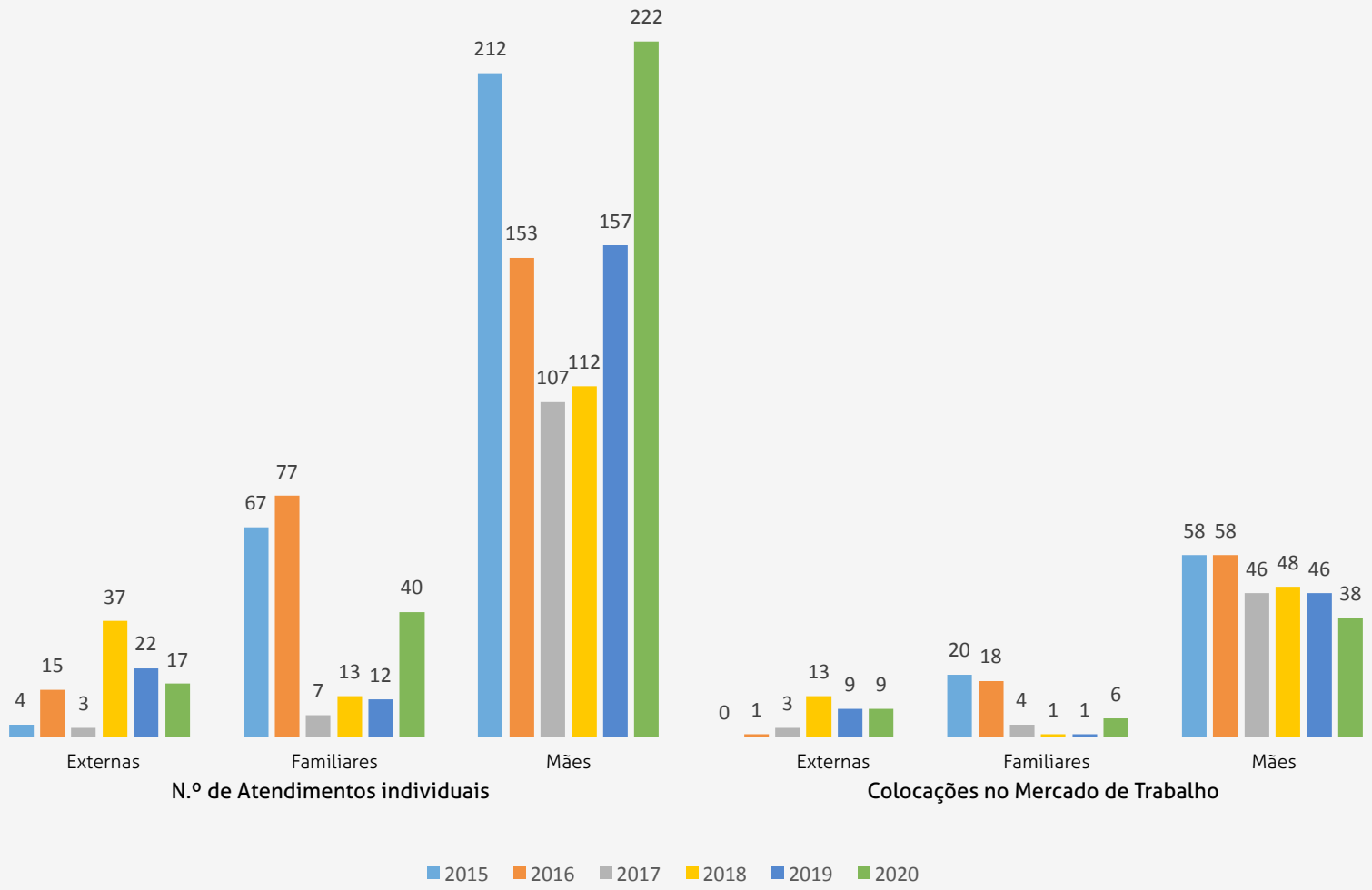
Em situação de desemprego recente, após a licença de parentalidade, o caminho parecia quase impossível de percorrer. Sentia não ter as aptidões certas e não conseguir conciliar tudo.

A Dra. Sofia dedicou tempo e disponibilidade, experiência do mercado de trabalho e, sobretudo, grande generosidade e humanidade nas sessões em que lhe coloquei dúvidas e lhe pedi orientações. Foi muito importante o acompanhamento dos pequenos passos que fui dando, ao enviar currículos e ter entrevistas. A Dra. Sofia é inexcedível na forma como motiva e orienta no processo de procura de emprego. Tive muita sorte e é enorme a gratidão à Dra. Sofia Fernandes e ao Apoio à Vida." (M.)

## Inserção Profissional no Apoio à Vida desde 2015



## Inserção Profissional no Apoio à Vida desde 2015



## Testemunho

"Não tenho nada para dizer a não ser obrigada. Porque me ajudaram muito, muito... desde que conheço o AV apoiaram-me em tudo, desde a gravidez. Agradeço do fundo do meu coração tudo o que fizeram por mim porque, **se eu consegui trabalho, foi graças a vocês**. Obrigada do fundo do coração. Muita sorte para continuarem a apoiar tantas pessoas. O Apoio à Vida é tão grande que nunca se esquece. Vou lembrar-me para sempre, aqui ou no meu país. As dificuldades que eu enfrentei em Portugal, teriam sido muito piores se não vos conhecesse... O mais importante para mim era que nada faltasse ao meu filho, e é isso que eu tenho que agradecer. Nunca vos vou esquecer. Tudo o que tenho na minha vida em Portugal é por causa de vocês. O meu obrigada de coração a todos vocês." (D.)

## Testemunho

"Em primeiro lugar, quero agradecer muito a toda a equipa da Escola de Talentos, pela oportunidade, pelo calor humano, atenção, disponibilidade, profissionalismo demonstrado ao longo da formação. Foi uma experiência muito positiva, pude contar com boa aprendizagem, boas formadoras, bons métodos de ensino e transparência das formadoras a passar o conhecimento ou a informação às formandas. Foi um prazer concluir este curso, aprendi bastantes coisas durante a formação. Ajudou-me a ser autoconfiante e autónoma a executar certas tarefas. Quero agradecer em especial à Dra. Maria Themudo pela disponibilidade de nos ouvir e usar as palavras certas e sábias para nos encorajar e fortalecer. Vou terminar dizendo o seguinte: o conhecimento é adquirido todos os dias das nossas vidas, ou seja, o aprendizado é contínuo e, sempre que tivermos oportunidade de fazer um curso, o lema é não desistir." (N.)

## Uma Escola de Amor

Em 2014, no seguimento de uma oportunidade identificada pelo Departamento de Inserção Profissional e com o objetivo de contribuir para o processo de autonomização das Mães que acompanhamos, criámos a Escola de Talentos.

Na ET, por ano, são realizados seis cursos intensivos de Serviços Domésticos e Apoio à Familia. São ministrados por Formadoras Voluntárias e organizados em oito disciplinas:

- Cozinha;
- Limpeza e arrumação da casa;
- Lavagem, tratamento de roupa e noções básicas de costura;
- Formação Humana;
- Cuidados com bebés e crianças;
- Cuidados informais com idosos e dependentes;
- Consultoria de Imagem;
- Gestão Orçamental;

Ocasionalmente, são dadas aulas extra sobre outras matérias.

A Formação Humana, além de ser uma das disciplinas, está presente em toda a formação, sendo transversal a todas as aulas. Cada curso tem apenas 6 ou 7 alunas, para que haja proximidade das Formadoras com cada uma. Não é raro ouvir-se que, mais do que uma escola de formação, a Escola de Talentos é uma escola de amor.

## Testemunho

"Passar pela Escola de Talentos foi a melhor coisa que me aconteceu desde que cheguei a Portugal. Passei por experiências boas, conheci pessoas incríveis como a Dra. Maria, a Dra. Sofia, as formadoras e as colegas. A Escola de Talentos, para além de ser uma escola de formação, representou uma segunda casa para mim. A escola não oferece só um curso de formação, mas sim um conjunto de oportunidades que, se quisermos, aprendemos a aproveitar e a valorizar. Tudo o que aprendi durante o tempo que lá estive foi importante. Foi uma pena terminarmos o curso numa fase em que o Mundo foi infetado por esta Pandemia que estamos a viver. Sou grata por tudo! Obrigada, Escola de Talentos. Obrigada, Apoio à Vida." (J.)

As alunas da Escola de Talentos são selecionadas segundo um processo simples e cuidadoso:

A Equipa Técnica faz uma triagem entre as Mães que acompanha no sentido de identificar aquelas que mais irão beneficiar com o Curso da Escola, encaminhando-as para uma entrevista com a coordenadora.

Também podem ser consideradas para entrevista Mães encaminhadas por entidades parceiras como, por exemplo, a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, a Casa de Proteção e Amparo de Santo António, o Movimento de Defesa da Vida, entre outras ou, ainda, Mães externas à associação, que entram em contacto direto com a ET bem como familiares de Mães que o Apoio à Vida acompanha.

Terminadas as entrevistas, a coordenação seleciona as alunas que frequentarão os Cursos, sendo 6 ou 7 em cada turma. Todas se comprometem a frequentar as aulas assiduamente. Os cursos são gratuitos e, para ajudar nas despesas com os transportes e a guarda dos seus filhos, cada aluna recebe uma Bolsa mensal de 100,00€ (300,00€ pelo curso completo).

Toda a formação na Escola tem por objetivos principais:

- Maximizar o número de alunas formadas (168, até à data);
- Promover a respetiva colocação, orientando-as para as ofertas de emprego recebidas: 9 das 12 alunas formadas em 2020 foram colocadas diretamente pelo Departamento de Inserção Profissional do Apoio à Vida.

Mensalmente, as Formadoras e a coordenação da Escola avaliam cada aluna e, no final do curso, todas as que tiveram aproveitamento recebem um Diploma que lhes facilita a obtenção de emprego. Na verdade, quando acabam o curso, muitas já têm colocação assegurada.

Quando as Mães ainda não estão legalizadas em Portugal, muitas vezes é por terem esse emprego proporcionado pela Escola de Talentos que conseguem regularizar a sua situação e, assim, assegurar os seus direitos.

## Apenas dois Cursos em 2020

De janeiro a março de 2020, a Escola de Talentos exerceu a sua atividade em instalações cedidas, desde 2019, pela Paróquia de Cristo-Rei (Algés), no Centro Pastoral de Miraflores.

Para a sua sustentabilidade, a Escola contou com donativos de particulares e empresas.

### Alunas da Escola de Talentos em 2020

| | Inscritas | | Formadas | | Colocadas |
|---|---|---|---|---|---|
| Curso 30 (jan-mar20) | 7 | → 100% → | 7 | → 86% → | 6 |
| Curso 31 (jan-mar20) | 5 | → 100% → | 5 | → 80% → | 4 |

Devido à pandemia, em 2020 foram lecionados apenas os Cursos 30 e 31, ministrados por 27 formadoras a um total de 12 alunas. Não foi possível realizar a festa Final de Curso, mas os Diplomas foram entregues. Os restantes 4 cursos previstos não puderam ser realizados.

A Escola teve de fechar portas no final de março e o acompanhamento às alunas, de 2020 e de anos passados, manteve-se pelo telefone e pelos meios digitais.

Foi feito um ponto de situação com todas as alunas e, por cada Curso, criou-se um grupo de WhatsApp, incluindo a coordenação da Escola. Garantiu-se assim um contacto regular e a união de cada grupo, fundamental para assegurar uma rede de suporte nas alturas mais difíceis. Estes acompanhamento facilitou o envio de informação e a troca de experiências entre as alunas e com a Escola: iam mostrando as receitas e as costuras, partilhavam truques, etc.

Todas as colocações ficaram em *standby*. As alunas dos cursos 30 e 31, que já estavam contratadas e prestes a entrar no novo emprego, só começaram a trabalhar em junho, após o primeiro período de confinamento.

A coordenadora da Escola, além de manter o contacto com as Formadoras e continuar a acompanhar as alunas, designadamente no acesso a outro tipo de apoios, reforçou o Departamento de Inserção profissional, que, como já referido, registou um grande aumento de pedidos de ajuda. A Escola teve 70 pedidos de empregada, aos quais, por falta de alunas, procurou responder indicando Mães acompanhadas pela Associação, cujas competências preenchiam os requisitos exigidos.

## Testemunho

"Para mim, a Escola de Talentos é uma escola que ajuda a formar para uma vida mais autónoma e na procura de emprego. Decidi frequentar a Escola por um convite que recebi da parte da Dra. Mara, do Apoio à Vida, e não me arrependo porque foi uma excelente experiência. Gostei bastante de frequentar a Escola de Talentos porque tem excelentes formadoras, sempre com disponibilidade para nos ajudar. Há muita coisa para falar da Escola. E da Dra. Maria nem se fala... ela é uma pessoa acolhedora, de quem eu gosto muito. A Escola é onde se fazem boas amizades com as colegas e formadoras. Também foi importante para mim a forma como aprendi a fazer as coisas, principalmente as receitas, porque cozinhar é a coisa que mais gosto de fazer. Agradeço por tudo" (D.)

## Trabalhar em proximidade

O Projecto Famílias em Casa surgiu da necessidade de apoiar as famílias de forma mais próxima e consistente, a fim de estimular o desenvolvimento das suas competências parentais e sociais, apostando na prevenção de situações de negligência e/ou de risco.

O projeto traduz-se numa resposta de proximidade no apoio a mulheres grávidas e puérperas e respetivo agregado familiar, conjugando duas vertentes: Visitas Domiciliárias e Intervenção Psicossocial no Domicílio.

As Visitas Domiciliárias ocorrem em 5 momentos-chave do desenvolvimento da criança: pré-natal, recém-nascido, 3 semanas, 6-8 semanas e 4 meses. Têm enfoque no ajustamento das relações pais/bebé e na promoção da reorganização familiar, procurando promover as competências parentais. Em 2020, 17 famílias beneficiaram deste programa, sendo que algumas já o tinham iniciado em 2019 e outras só o terminarão em 2021.

O Programa de Intervenção Psicossocial no Domicílio – com um formato flexível, definido caso a caso, consoante as necessidades da família – centra-se na criação de um sistema de suporte de longa duração e no apoio à construção de um projeto de maternidade consistente. Este Programa abrangeu 32 famílias.

**Famílias em Casa em 2020**

49 Famílias Acompanhadas | 32 Intervenções Psicossociais no Domicílio

17 Acções de Promoção de Competências Parentais

## Testemunho

"Eu gostava de agradecer imensamente ao Apoio à Vida. Foi de muita importância e valia o trabalho que fizeram, tive grande apoio não apenas de bens como também psicológico! Um trabalho sem igual que tem ajudado muitas mães e bebés. Somos apenas gratos por tudo o que vêm fazendo por cada uma de nós, no geral. Obrigada." (G.)

O projeto Famílias em Casa desenha-se a partir do Modelo Touchpoints, um modelo sistémico e desenvolvimental com princípios e pressupostos. Proposto por Berry Brazelton, pediatra, este Modelo científico baseia-se numa relação que se pretende de igual para igual entre a Família e a equipa técnica.

Ao facilitar-se à Família um novo olhar sobre a sua realidade, um maior conhecimento sobre o desenvolvimento do bebé e a noção de que os pais são quem sabe mais sobre os seus filhos, entre outros pressupostos, contribui-se para fortalecer a Família e os laços entre os seus membros.

Um dos objetivos desta intervenção é o olhar partilhado entre o serviço social e a psicologia. Por isso, as visitas são feitas em dupla – assistente social e psicóloga.

Em 2020, as visitas mantiveram-se, tendo sido realizadas, maioritariamente, através de meios digitais.

Embora reconhecendo os benefícios do contacto presencial na relação com a família, ficámos surpreendidos com os pontos positivos que constatámos:

- A interação é facilitada pela não utilização de máscaras;
- As utentes vêem-se a si próprias com o bebé, podendo observá-lo ao mesmo tempo que a Técnica;
- A interação da Técnica com o bebé é possível mesmo através do écran.

## Testemunho

"O acompanhamento foi muito bom, foi algo que eu não esperava e que superou as minhas expectativas. O que levo daqui são boas lembranças, em especial dos grupos e da paciência que tiveram connosco, e de tudo o que aprendi com as outras mães e com a equipa do Apoio à Vida". (M.)

## 1+1, Achas que tens a Escola toda?

O Projeto "1+1, Achas que tens a Escola toda?" consiste na sensibilização e prevenção entre as camadas mais jovens da população, com base na experiência de trabalho do Apoio à Vida. Com o foco na promoção da análise crítica e partindo da realidade como cada um vive as suas relações, bem como da reflexão sobre a mesma, tem como fim último prevenir a gravidez na adolescência.

Para o cumprimento destes objectivos, consideramos essencial aliar à informação biológica e médica uma abordagem psicológica e social.

Desde 2018 que fomos surpreendidos pela enorme adesão a este projeto por parte de professores e alunos, manifestada, desde logo, pelo elevado número de pedidos que fomos recebendo para o ano letivo seguinte. Nos três anos letivos em que esteve ativo, este projecto impactou 9363 jovens.

Em 2020 o Projeto manteve-se ativo em escolas do ensino secundário durante os primeiros dois meses do ano, tendo sido suspenso em Março, devido à pandemia provocada pelo coronavírus.

Mesmo assim, foram realizadas 54 sessões em 13 escolas, abrangendo um total de 1 426 alunos do distrito de Lisboa.

Gravidez não planeada?
**Não estão sozinhos.**

Liguem 800 20 80 90 - grátis e confidencial.

1+1 ACHAS QUE TENS A ESCOLA TODA?

apoio à vida

# 04 A EQUIPA

## Direção

Manuel Faria Blanc | Ana Faria Blanc | Ana Figueiredo Sanches

### Equipa Técnica

Mara Mota. Assistente Social e Diretora Técnica
Mafalda Líbano Monteiro, Assistente Social
e Coordenadora dos Centros de Atendimento
Beatriz Gorjão, Psicóloga
Catarina Sousa, Assistente Social
Clara Inocêncio, Psicóloga
Francisca Ribeiro, Psicóloga (desde dezembro)
Joana Serpa, Psicóloga (até novembro)
Maria Themudo, Psicóloga e Coordenadora da Escola de Talentos
Rosário Boavida, Psicóloga
Sofia Fernandes, Técnica de Inserção Profissional

### Casa de Santa Isabel

Fernanda Ludovice, Diretora
Carla Vieira, Monitora
Sandra Coelho, Monitora
Filipa Afonso, Monitora
Soraia Rombinha, Monitora
Cristiane Assumpção, Monitora
Dinalva Oliveira, Monitora

### Serviço Administrativo

Margarida Oliveira

### Voluntariado e Apoio Logístico

Maria João Correia

### Comunicação e Angariações

Rita Sousa Rêgo

apoio à vida

# 05 VOLUNTARIADO

## Ajudas muito valiosas

Durante os meses de janeiro e fevereiro, enquanto as atividades do Apoio à Vida decorriam em condições normais, continuámos a contar com ajudas voluntárias, sobretudo dos 66 voluntários regulares:

- 18 no apoio às áreas técnicas; 17 babysitters; 2 no acolhimento e atendimento telefónico; 3 na recolha de donativos; 26 na Escola de Talentos

A partir de março, com a suspensão das atividades presenciais, deixámos de recorrer ao trabalho dos voluntários. No entanto, todos eles se mantiveram em contacto próximo, prontos para voltar ao trabalho presencial e disponibilizando-se para outras ajudas.

A Ingrid Alvarado, nossa voluntária de *babysitting*, propôs-nos realizar e coordenar o projeto "Histórias em Casa". O objetivo era entreter as crianças e mostrar às famílias que o Apoio à Vida continuava próximo.

Este projeto decorreu de 19 de abril a 1 de junho e foi um sucesso. Nas nossas páginas de Facebook e Instagram, todos os dias, sempre às 11h30, contámos uma história pela voz e imagem de quem se ofereceu para tal. Começámos com elementos da equipa, mas rapidamente se juntaram ao projeto antigos colaboradores, artistas, professores, autores de livros infantis, fadistas, contadores de histórias profissionais e outros voluntários muitos especiais.

Destacamos, também, os 16 voluntários que integraram o projeto "Em Casa Com Vida", que criámos especialmente para acompanhar mais de perto algumas famílias durante a pandemia.

Neste âmbito, cada voluntário mantinha-se atento a uma família específica, fazendo-lhe companhia por telefone, deixando compras à sua porta quando os adultos estavam impedidos de sair, etc. Todos os voluntários tiveram um *briefing* rigoroso e permaneceram em estreito contacto com a Equipa Técnica, que ajudava a gerir a relação com a família ou intervinha em situacões mais delicadas.

Os voluntários também nos ajudaram a resolver algumas emergências, como comprar cabazes de alimentos ou material escolar, assegurar o pagamento da vacina de uma criança ou das despesas de transporte de uma Mãe, para que esta pudesse visitar o seu bebé prematuro no hospital, sem esquecer as entregas de bens ao domicílio.

Por fim, contámos com 18 voluntários na Jornada de Recolha de Medicamentos promovida pelo Banco Farmacêutico e de 55 voluntários nos peditórios que realizámos em hipermercados e que referiremos no capítulo dos Marcos do Ano.

Não podemos terminar este capítulo do nosso Relatório de Atividades de 2020 sem mencionar a valiosa colaboração da fotógrafa Margarida Macedo Basto e de um grupo de profissionais de comunicação que preferem manter-se anónimas. São uma verdadeira Agência para o Apoio à Vida e têm assegurado a qualidade de inúmeras campanhas, dentro e fora das redes sociais. Damos alguns exemplos abaixo:

Campanha Touchpoints no Instagram

Campanha Consignação Fiscal

Cartaz para peditórios

apoio à vida

# 06 PARCEIROS

altice fundação

NR TELECOM

Associação São Bartolomeu dos Alemães em Lisboa

Bancoalimentar contra a fome

babycool

Banco Farmacêutico PORTUGAL

BPI

Brisa

BUS

LISBOA

CRIATOPO PUBLICIDADE Lda.

El Corte Inglés

ENTRAJUDA APOIO A INSTITUIÇÕES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

FUNDAÇÃO MILLENNIUM BCP

PT FUNDAÇÃO

Jerónimo Martins

FREGUESIA DE ALCÂNTARA

LUSITANIA SEGUROS

MummyCool

noMundo A LIGAR MUNDOS

apoio à vida

# 07

# MARCOS DO ANO

# 115

## Mulheres grávidas em dúvida ou dificuldade

Já o referimos no início deste Relatório, mas este é o marco mais significativo de 2020:
**115 mulheres grávidas, em dúvida ou dificuldade, pediram a nossa ajuda.**

Curiosamente, 115 já foi o número de emergência nacional (hoje, 112).
Pode ser mais um sinal da urgência que existe em apoiar as mulheres grávidas em Portugal, onde, por ano, se fazem mais de 14.000* abortos legais.

* Segundo o último Relatório da Direção Geral da Saúde

## Conclusão do Prémio BPI

O Apoio à Vida foi distinguido com o Prémio BPI "la Caixa" Infância, no âmbito do qual recebeu um financiamento que assegurou a realização de uma parte significativa do projeto "Famílias em Casa" entre Outubro de 2019 e Setembro de 2020, beneficiando diretamente 50 Mães e 51 bebés (uma das Mães teve gémeos) e, indiretamente, mais 114 pessoas dos respetivos agregados familiares.

Para medir o impacto das acções realizadas, foram utilizados questionários de avaliação nos quais a grande maioria das Mães (74%) revela que as visitas foram importantes para o bem estar da sua família e que as ajudaram "Bastante" ou "Muito" a:

- sentirem que são boas mães (80%);
- compreenderem melhor os seus bebés (80%);
- descobrirem novas estratégias para lidar com as dificuldades do bebé (80%).

O Prémio também permitiu que toda a equipa do Apoio à Vida, bem como 2 estagiárias e 2 voluntárias, participassem no Curso Intensivo em Touchpoints ministrado pela Fundação Brazelton/Gomes-Pedro para as Ciências do Bebé e da Família. Além de enriquecer os conhecimentos técnicos sobre o desenvolvimento do bebé, esta formação potenciou um olhar mais unificado sobre as famílias, o que permite uma reflexão conjunta e contínua quanto à melhor forma de as acompanhar e de melhorar a implementação do Projeto "Famílias em Casa".

### Testemunho

O Apoio à Vida fez toda diferença na construção da nossa família, diante de todas as inseguranças do ano de 2020 e com a chegada da nossa bebê. Neste momento delicado, recebemos apoio humano, carinho, reconforto e acompanhamento psicológico. As inúmeras assistências foram de grande importância. Somos imensamente gratos ao Apoio à Vida por toda ajuda e, graças a eles, somos ainda mais felizes! (L.)

PRÉMIOS BPI "la Caixa" | 2019

INFÂNCIA

PREMIADO

O Prémio BPI "la Caixa" Infância distinguiu o

Ponto de Apoio à Vida

pelo projeto que se candidatou, com o objetivo de promover a melhoria da qualidade de vida de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social.

António Barreto
Presidente do Júri

BPI | Fundação "la Caixa"

## Programa da Fundação Manuel Violante

Através da Rede Social de Alcântara, tivemos conhecimento de uma iniciativa da Fundação Manuel Violante para ajudar a capacitar técnicos com funções de liderança a melhorar as suas competências de gestão na sua organização social. Com o apoio da CUF, a Coordenadora dos Centros de Atendimento conseguiu inscrever-se e participar.

O Programa "ACT - Actuar, co-criar, transformar" foi criado especialmente para apoiar IPSS na gestão e redefinição de estratégias em tempo de pandemia e começou em Abril de 2020.

Incluiu duas propostas complementares:

1. Formações semanais em varias áreas – liderança, plano de contingência, pessoas e comunicação interna, plano de continuidade e estratégia, ... - sob a orientação de especialistas, seguidas de sessões extra de partilha de experiências, de acordo com as necessidades das várias organizações participantes;
2. Reuniões individuais regulares com um mentor atribuído pela Fundação a cada associação, com o objetivo de ajudar a aplicar as estratégias aprendidas a cada contexto específico.

Esta oportunidade foi aproveitada para (re)pensar o funcionamento dos Centros de Atendimento. Com o apoio da mentora, conseguimos redigir o plano de contingência, refletir sobre a reorganização e motivação da equipa (numa altura em que tínhamos vários projetos suspensos e um aumento de pedidos de atendimento nas áreas da psicologia e da inserção profissional), fazer planos de regresso ao trabalho presencial (em constante adaptação) e aprender a trabalhar numa incerteza constante, reconhecendo que tempos diferentes exigem necessariamente respostas inovadoras.

## Estágios de Serviço Social

Em 2020, contámos com dois estágios de Serviço Social, um do Instituto de Ciências Sociais e Políticas e outro da Universidade Católica Portuguesa.

A **Catarina** é uma força da natureza: alegria constante e entusiasmo sem fim! Começou connosco em 2019 e terminou com sucesso em plena pandemia, em Junho de 2020. Hoje já está a frequentar o mestrado e continuamos a receber agradecimentos de mães que a conheceram e que não esquecem o seu trabalho.

A **Mariana** é extremamente organizada, eficiente e muito dedicada. Fica maravilhada com cada bebé e faz tudo o que pode por cada mãe que acompanha, não deixando nada ao acaso. Um mês depois de ter chegado ao Apoio à Vida (em Fevereiro de 2020), fomos obrigados a ir todos para casa, pelo que a Mariana teve de fazer todo o seu percurso em constante adaptação... e tem sido um enorme exemplo!

### Testemunho

"Quando comecei o curso de Serviço Social, conheci o Apoio à Vida, fiquei encantada com o trabalho que prestavam e fiquei com a certeza que seria o local onde gostaria de estagiar. Felizmente, tive a sorte de ser aceite, e está a ser uma experiência enriquecedora e incrível, não só ao nível profissional, enquanto futura Assistente Social, mas também pessoal. Tem sido uma oportunidade única e um momento de grande aprendizagem, com uma equipa incrível e com famílias que enchem o coração de alegria. Levo esta aprendizagem para o meu futuro e agradeço a toda a equipa a maneira como me receberam e todo o apoio que me têm dado." (Mariana)

## Well's, "Por um futuro com mais bebés"

Em 2020, 11 bebés cujas Mães eram acompanhadas no Apoio à Vida beneficiaram do projeto da Well's "Por um futuro com mais bebés".

Todos os meses era feito um levantamento das necessidades de cada família e era entregue um apoio significativo em bens (fraldas, leite, produtos de higiene, entre outros).

Durante a pandemia, na impossibilidade de se realizar o habitual encontro com os "padrinhos", foram encontradas diferentes estratégias para que as famílias não perdessem esta ajuda tão significativa.

Quer os bens fossem levantados na sede do Apoio à Vida, em lojas Well's à escolha dos beneficiários, ou ao domicílio, o resultado era sempre o mesmo: mães e bebés felizes!

## Peditórios em supermercados

Em 2020, fizemos quatro peditórios nos hipermercados Auchan de Cascais, Amoreiras e Alverca..

Em Alverca, onde o peditório ocorreu uma semana antes do primeiro confinamento, contámos com a presença especial de algumas mães acompanhadas, que quiseram retribuir o apoio recebido e fazer com que mais mães pudessem ser ajudadas.

Estes peditórios são uma das formas de manter os nossos stocks de bens e, assim, podermos continuar a ajudar as famílias. Muito obrigada às lojas Auchan, que nos dão este apoio tão importante.

## Testemunho

"Espero que vocês continuem a fazer esse trabalho lindo que só quem recebe é que percebe a importância que tem" (Sandra)

[A Sandra foi acompanhada por nós e quis retribuir de alguma forma, para podermos ajudar mais Mães. Foi nossa voluntária no peditório em Alverca]

## Doações originais

A Equipa Alfaparf Milano juntou-se para ajudar os nossos bebés e fez-nos chegar muitos bens ao longo do ano.

Para festejar com mais sentido os seus "30 e tal anos", este doador quis estar com a Escola de Talentos e desafiou cada um dos seus amigos a trazerem um cabaz para uma aluna da Escola. A generosidade foi enorme e todos nos divertimos muito, entre danças africanas e um lanche maravilhoso que o próprio aniversariante fez questão de oferecer.

O Talento das doadoras que se dedicam a aquecer e embelezar o guarda-roupa dos bebés merece ser assinalado todos os anos, tal como a a generosidade do grupo Chá e Companhia, que, também em 2020, nos fez chegar mais enxovais que fazem brilhar os olhos da nossas mães.

Dona Ajuda

A Dona Ajuda é a Loja Social da Boa Vizinhança de St.º António, onde todas as receitas se destinam ao apoio social.

Sempre que precisamos de algum bem para as nossas famílias, sabemos que podemos contar com esta organização, que presta um apoio efetivo a inúmeras famílias e instituições.

## Natal no Apoio à Vida

Em 2020, não pudemos fazer os habituais festejos e visitas de Natal presenciais, mas conseguimos adaptá-los de forma a manter o essencial e a não deixarmos de celebrar esta data tão importante!

Noutras iniciativas que habitualmente fazemos nesta época, continuámos a contar com benfeitores muito generosos e verdadeiramente amigos das famílias que acompanhamos.

A criadora de conteúdos digitais Maria Pitta Paixão cedeu-nos a fotografia dos seus filhos para a nossa imagem de Natal. Além da beleza das crianças espelhar muito da ternura do Natal, foi uma ótima oportunidade para o Apoio à Vida aumentar a visibilidade nas redes sociais. Muito obrigado, Maria!

As habituais **Visitas de Natal** foram substituídas pela oferta de Kits de Natal, compostos por bens de primeira necessidade para bebés. Generosamente, as famílias que costumam participar desta iniciativa aceitaram esta mudança forçada e, no total, recebemos 40 Kits!

As Equipas de Jovens de Nossa Senhora, que nos apoiam sempre com o seu concerto de Natal, este ano também fizeram reverter a nosso favor parte da sua angariação de fundos com a venda de sacos e de papel de embrulho. É muito bom contar convosco, Equipas!!!

## Um Natal com muitos presentes

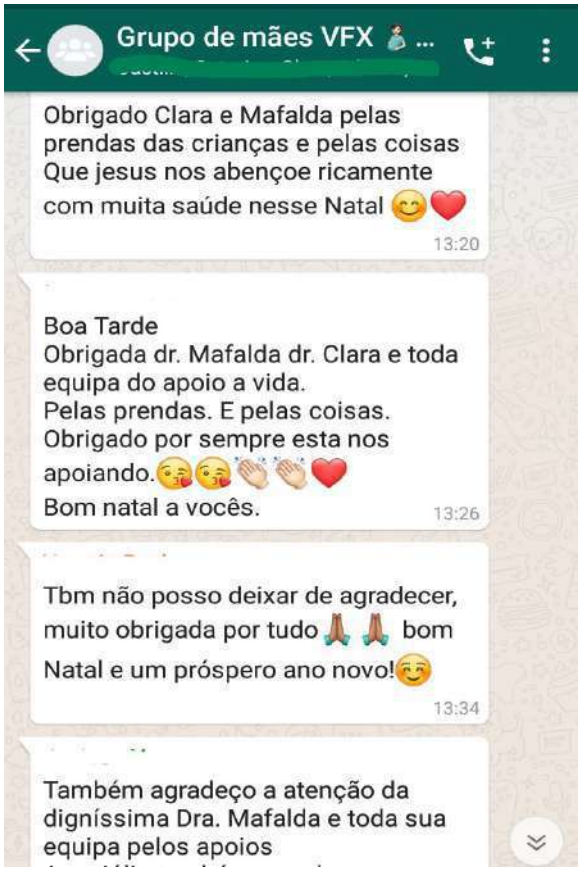
Foi um Natal em isolamento mas cheio de presentes :

- Aderimos, mais uma vez, à iniciativa Pai Natal Solidário, dos CTT que deu muita alegria às crianças que escreveram cartas ao Pai Natal;
- Uma equipa do Banco BPI entregou presentes a 32 crianças;
- Uma turma de Catequese da Igreja São Luís dos Franceses ofereceu 26 presentes

A iniciativa **Acolher de Coração** escolheu as nossas Mães para mais um ano deste projeto de Advento, onde 10 famílias voluntárias rezaram por 10 mães acompanhadas e, no final, enviaram um presente de Natal a cada uma.

O Pároco da Igreja do Lumiar fez-nos chegar dezenas de presentes novos, para crianças de várias idades, angariados por alunos do Colégio Planalto.

Muitas outras pessoas, que preferem manter-se anónimas, fizeram chegar o seu carinho e generosidade às famílias que acompanhamos.



## Testemunho

"Muito obrigada pelos presentes lindos das crianças, fiquei muito emocionada ao ver os presentes dos meus filhos, a minha filha vai pular de alegria quando souber que realmente ganhou a máquina fotográfica de presente de Natal. É muita alegria para as crianças e Mãe, desde já agradeço a Deus e ao Apoio à Vida. Que Deus continue abençoando vocês." (K.)

## Carro novo

Em dezembro, a Associação São Bartolomeu dos Alemães em Lisboa, ofereceu-nos um Ford Fiesta novo em folha que, para o Apoio à Vida, teve o sabor de um presente de Natal muito sonhado.

## Domingos Especiais na MummyCool

A Mummycool é uma loja de famílias para famílias e quis estar com o Apoio à Vida na época de Natal. Em novembro e dezembro, 10% das vendas de domingo revertiam a nosso favor. Além de nos ajudar com angariação de fundos, esta parceria trouxe-nos muita notoriedade nas redes sociais.

Hoje, as suas compras na MummyCool ajudam muitas mulheres grávidas.

Somos a Associação Apoio à Vida e nascemos há 22 anos para ajudar mulheres grávidas com dúvidas ou em dificuldade. Estamos sempre disponíveis para ouvir ou ir ao encontro da mulher que nos procura, esteja ela segura, ou não, da sua gravidez. Já acompanhámos mais de 4.300 mulheres.

Hoje, 10% das suas compras nesta loja revertem a favor da nossa instituição.
Estamos muito gratos à Mummycool e às suas clientes. Um feliz Domingo para todas.

apoio à vida

Conheça-nos melhor em apoioavida.pt

## Escolas e Empresas ajudam-nos a garantir stocks

A Campanha de recolha de bens em Escolas e Empresas já é uma tradição de Natal no Apoio à Vida.

Este ano contámos com o contributo de 10 escolas e 3 empresas, pois o confinamento e o teletrabalho não permitiram mais adesões.

O facto é que a generosidade falou mais alto do que as dificuldades e, com criatividade e empenho, tudo se conseguiu.

Os nossos stocks de bens para as famílias a quem prestamos apoio social ficou assegurado por alguns meses. Vamos continuar a fazer estas Campanhas para que nada falte a quem mais precisa e conta connosco.

apoio à vida

# 08 DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS

## Resultados

Em 2020, o total de subsídios e donativos recebidos de particulares e empresas ascendeu a cerca de 204 mil euros, registando um decréscimo de 20,2% em relação ao ano anterior – uma evolução parcialmente explicada pela impossibilidade de realização de eventos de *fundraising* e pelo recebimento, em 2019, de uma verba (que se encontrava em atraso) correspondente à consignação de IRS do ano de 2015.

Este decréscimo foi em grande parte compensado pelo aumento, em quase 37 mil euros, das comparticipações da Segurança Social, derivado da revisão, aguardada há vários anos, do Acordo relativo à resposta social proporcionada pelos nossos Centros de Atendimento. O que, em conjunto com a reversão de uma provisão constituída em anos anteriores, conduziu a que a totalidade dos proveitos atingisse praticamente os 430 mil euros, valor este muito próximo do registado em 2019.

Apesar do crescimento (em 2,1%) dos gastos com pessoal, o total dos custos pouco ultrapassou os 420 mil euros, ficando perto de 10 mil euros aquém do valor do ano anterior. O recurso forçado ao teletrabalho e a suspensão dos cursos da Escola de Talentos a partir de março explicam a maior parte desta poupança, permitindo que o exercício de 2020 se saldasse por um resultado positivo em cerca de 8 mil euros.

## Proveitos totais

| (1,000€) | 2020 | 2019 | Variação | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Valor | % |
| Subsídios e Donativos | | | | |
| De Entidades Públicas | 203,1 | 166,7 | 36,5 | 21,9 |
| De Outras Entidades | | | | |
| Em Géneros | 15,5 | 16,2 | (0,7) | (4,2) |
| Em Numerário | | | | |
| De Empresas e Institucionais | 94,0 | 119,0 | (25,0) | (21,0) |
| De Particulares | 94,2 | 120,2 | (25,9) | (21,6) |
| Subtotal | 203,7 | 255,4 | (51,6) | (20,2) |
| Total Subsídios e Donativos | 406,9 | 422,0 | (15,2) | (3,6) |
| Proveitos Extraordinários | 11,7 | 0,0 | 11,7 | s.s. |
| Outros Proveitos | 11,2 | 10,3 | 0,8 | 8,2 |
| Total Proveitos | 429,8 | 432,4 | (2,6) | (0,6) |

Muito obrigado
Contamos consigo, hoje e sempre
Conheça-nos: apoioavida.pt | facebook.com/apoioavida | instagram/apoio_a_vida
Fale connosco: 217 589 818 | Dê o seu apoio: donativos.apoioavida.pt
Visite-nos: Calçada da Tapada 143, Alcântara 1300-541 Lisboa
apoio à vida
ajuda a grávidas em dificuldade