apoio à vida

ajuda a grávidas em dificuldade

# RELATÓRIO E CONTAS 2021

# ÍNDICE

O APOIO À VIDA NA SOCIEDADE
- Introdução
- O Apoio à Mulher Grávida
- Quem é esta mulher
- O que nos é pedido
- Respostas para apoiar a Vida

A SOCIEDADE NO APOIO À VIDA

RESILIÊNCIA E CRESCIMENTO ANUNCIADO
- Profemina Portugal
- A Equipa
- Voluntariado e logística
- Gestão de stocks
- Fundraising e Comunicação

DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS

# O APOIO À VIDA NA SOCIEDADE

# DEFESA DA VIDA: UMA QUESTÃO (CADA VEZ MENOS) FRACTURANTE

**É CADA VEZ MAIS COMUM PROPOR-SE O ABORTO A UMA MULHER QUE ENFRENTA UMA GRAVIDEZ INESPERADA. NUNCA FAZEMOS JULGAMENTOS, MAS A NOSSA EXPERIÊNCIA DIZ-NOS QUE, QUANDO UMA MULHER ENCONTRA A SUA VONTADE MAIS PROFUNDA, A DECISÃO É O SIM AO SEU BEBÉ.**

Segundo o último relatório da Direcção Geral da Saúde (DGS), em 2018 praticaram-se mais de 15.000 abortos legais. Por outro lado, segundo a experiência do Apoio à Vida, entre as mulheres que foram acompanhadas durante o seu processo de discernimento e nos comunicaram a sua decisão, 70%* diz sim ao seu bebé.

Sabemos que há muitas mulheres que recorrem ao aborto sem o quererem realmente. Decidem não ter o seu filho porque não encontram apoio ou não acreditam noutra solução. É por estas mulheres e pelos seus bebés que o Apoio à Vida tem de existir.

Como membros do terceiro sector, estamos inseridos na Rede Social de Lisboa e integrados na Comissão Social da freguesia de Alcântara, onde temos a nossa Sede, e na Comissão Social da Freguesia de Santa Maria Maior, onde temos a Casa de Santa Isabel (Acolhimento Temporário). Até Julho de 2021, fomos parceiros da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira.

Desde sempre que interagimos com as mais variadas instituições públicas ou privadas e com os diversos serviços oficiais para que nenhuma mulher deixe de ser apoiada, tanto na sua gravidez como após o nascimento do seu filho, até que, com a sua família, se encontre autónoma e independente.

*Esta percentagem poderá ser superior pois considera apenas as decisões que conhecemos. Por vezes, as mulheres que não chegaram a revelar-nos a sua decisão, comunicam-nos o nascimento dos seus bebés meses mais tarde.

# SEMPRE A FAVOR DA MULHER

QUE NENHUMA MULHER, COM DÚVIDAS RELATIVAMENTE À SUA GRAVIDEZ, SE SINTA SOZINHA OU SEJA LEVADA A ABORTAR POR NÃO TER NINGUÉM QUE A APOIE.

O Apoio à Vida foi constituído a 26 de Janeiro de 1999 com uma missão muito clara: dar resposta às mulheres que, face a uma gravidez inesperada, se sentiam — ou estavam, de facto, — sozinhas e, muitas vezes, optavam pelo aborto por não encontrarem apoio.

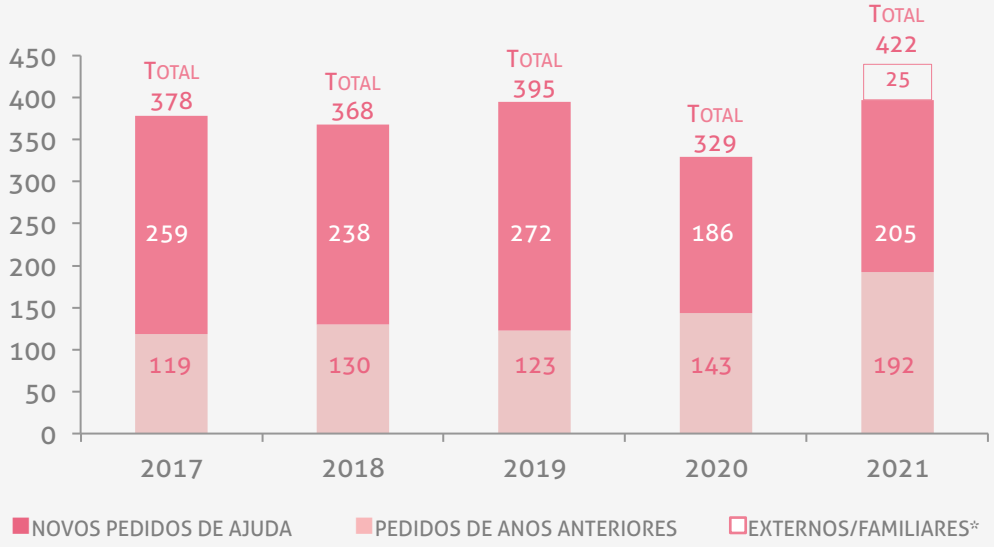
Apoiámos quase 5.000 mulheres desde então. A intervenção que propomos visa a autonomia de cada mulher e sua família, evitando o assistencialismo. Temos consciência que existem situações de vida difíceis. Por outro lado, também sabemos que toda a mulher pode acolher a sua gravidez. Contando com os apoios essenciais, poderá criar os seus filhos, dando-lhes bem estar e educação. É de notar que o facto de procurar a ajuda de uma instituição para concretizar o seu projecto de vida, é um sinal evidente das suas forças.

Ao longo destes 23 anos de actuação, desenvolvemos as respostas que nos possibilitam apoiar a Vida de cada mulher que nos pede ajuda até à sua autonomia (ver pág. 17 e seguintes). Recebemos, anualmente, cerca de 200 novos pedidos de ajuda por parte de mulheres grávidas. Algumas dão o seu testemunho neste relatório.

EDCLÉIA FOI APOIADA EM 2021. LEIA O SEU TESTEMUNHO NA PÁGINA 11

FIGURA 1

**N.º de Pessoas acompanhadas nos últimos 5 anos**




* PESSOAS QUE, FORA DO ÂMBITO DE UMA GRAVIDEZ, TIVERAM APOIO INDIVIDUAL DE INSERÇÃO PROFISSIONAL, COMO PAIS E OUTROS FAMILIARES OU ALUNAS DA ESCOLA DE TALENTOS ENCAMINHADAS POR OUTRAS INSTITUIÇÕES.

# O APOIO À MULHER GRÁVIDA

O Apoio à Vida centra a sua actuação na ajuda à mulher grávida. Seja no início da sua gravidez, por vezes com dúvidas quanto a prosseguir com a mesma, seja numa fase mais adiantada da gestação, quando a vinda do seu bebé já é uma certeza. Todas as mulheres grávidas podem contar com o Apoio à Vida.

## MULHERES GRÁVIDAS EM PROCESSO DE DECISÃO (GD)

Quando o apoio pedido se enquadra no acompanhamento do processo de decisão quanto à aceitação da gravidez, os atendimentos são sempre individuais. Poderão ser envolvidos outros elementos que, no entender da mulher e da técnica que a acompanha, possam ajudar a esclarecer melhor as suas dúvidas, mitigar os seus anseios ou a ter mais conhecimento de questões relacionadas com a sua saúde. Entre outros, nesta fase colaboram connosco médicos, enfermeiros ou mulheres anteriormente acompanhadas que, com o seu testemunho, são uma mais-valia para que a decisão seja tomada livre de pressões ou mitos.

Segundo a experiência da nossa Equipa Técnica, ao reconhecer a sua verdade mais profunda, a decisão da mulher é um SIM ao bebé.

## QUANDO A VINDA DO BEBÉ JÁ É UMA CERTEZA (NÃO GD)

As mulheres que nos pedem ajuda em fases adiantadas da gravidez são convidadas a marcar um primeiro atendimento que, na prática, consiste numa conversa na qual podemos ouvir o que nos traz e o que espera de nós para, em conjunto, podermos construir um plano de acompanhamento.

Fica, então, combinado um plano de intervenção que assume a natureza de um verdadeiro projecto de vida – a curto, médio e longo prazo – que irá orientar todo o processo e tem como objectivo a autonomia de cada família. Consoante as situações, a intervenção pode incluir apoio social, psicológico, acolhimento temporário, ajuda na inserção escolar/profissional e a frequência de uma formação específica.

Figura 2

**Número de pedidos de ajuda em 2021**

| GD | Não GD | **Total** |
|---|---|---|
| 69 | 136 | **205** |

Figura 3

**Bebés nascidos em 2021**

| GD | Não GD | **Total** |
|---|---|---|
| 14 | 105 | **119** |

# QUEM É ESTA MULHER?

## Cada mulher que recorre ao nosso apoio é única. Dificilmente podemos generalizar as suas características

### A MULHER GRÁVIDA EM PROCESSO DE DECISÃO (GD)

Conforme as estatísticas continuam a indicar, a mulher que nos procura com o objectivo de ser acompanhada no seu processo de decisão quanto àquela gravidez, pode ser qualquer mulher em idade fértil. Segundo o que a experiência da nossa equipa técnica já constatou, encontram-se, por regra, numa crise existencial intensa, muitas vezes pressionadas a decidir pelo aborto e a sentirem-se desprotegidas. Este estado de ambivalência torna-as vulneráveis. "Até quando é legal abortar?" perguntou-nos uma destas mulheres. Queria saber a partir de quando estaria protegida de pressões, pois a sua vontade era prosseguir com a gravidez. O seu bebé nasceu em Outubro.

### A MULHER GRÁVIDA QUE JÁ DISSE SIM AO SEU BEBÉ (NÃO GD)

Entre todas as mulheres que pediram a nossa ajuda em 2021 (205), a maioria tinha entre 19 e 40 anos e apenas 12 (5,8%) eram adolescentes. À data do primeiro atendimento, 108 estavam desempregadas.

Das mulheres que já tinham decidido prosseguir com a sua gravidez (136), cerca de 70% eram estrangeiras (94), naturais sobretudo da Guiné Bissau e do Brasil.

Figura 4

**Tipo de acompanhamento**

| | |
|---|---|
| Apenas discernimento (GD) | 59 |
| Discernimento + Acompanhamento psicossocial (GD) | 10 |
| Apenas acompanhamento psicossocial (não GD) | 136 |
| **Total** | **205** |

# A mulher grávida em processo de decisão (GD)

**Acompanhar as mulheres em processo de decisão quanto à sua gravidez é a missão central do Apoio à Vida. Implica ter consciência de que cada mulher é um ser livre.**

Ao acompanhar uma mulher que tem dúvidas quanto a prosseguir com a sua gravidez, é importante validar o seu sofrimento, as suas dúvidas e a sua crise como algo legítimo e compreensível. É essa liberdade que lhe vai permitir identificar o seu potencial e reconhecer que pode tomar a opção que lhe traz mais paz e mais vida.

A característica mais marcante numa mulher que está nesta fase é a ambivalência. Acredita e quer uma coisa e o seu contrário ao mesmo tempo, o que resulta numa crise existencial muito dolorosa. Temos constatado que o respeito que norteia o nosso modelo de acompanhamento é um factor que transmite fortaleza e segurança no sentido de identificarem a sua verdade e desejo mais profundos.

Em 2021 acompanhámos 69 mulheres nesta fase. Como mostra a Figura 4, 27 destas mulheres disseram sim ao seu bebé e 20 não nos comunicaram a sua decisão. Por vezes, uma decisão desconhecida revela-se um sim ao bebé.

Figura 5

**Número de pedidos de ajuda de mulheres grávidas em processo de decisão (GD) nos últimos 5 anos**

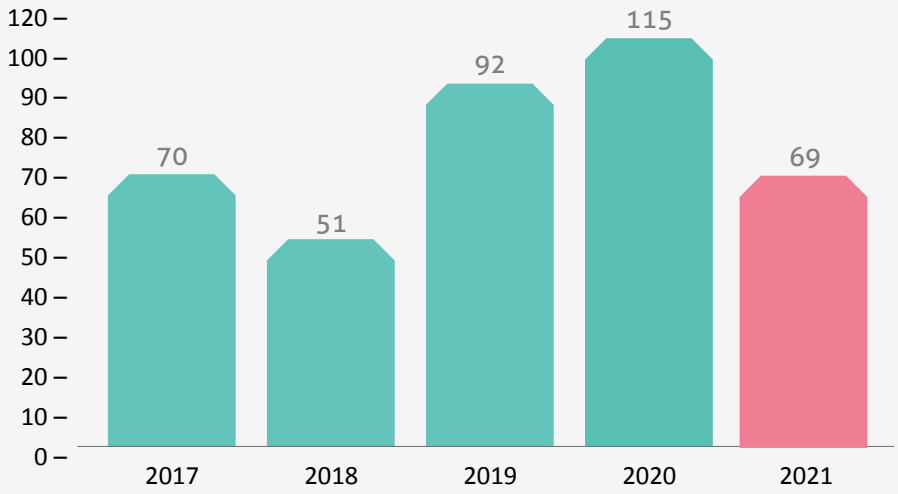
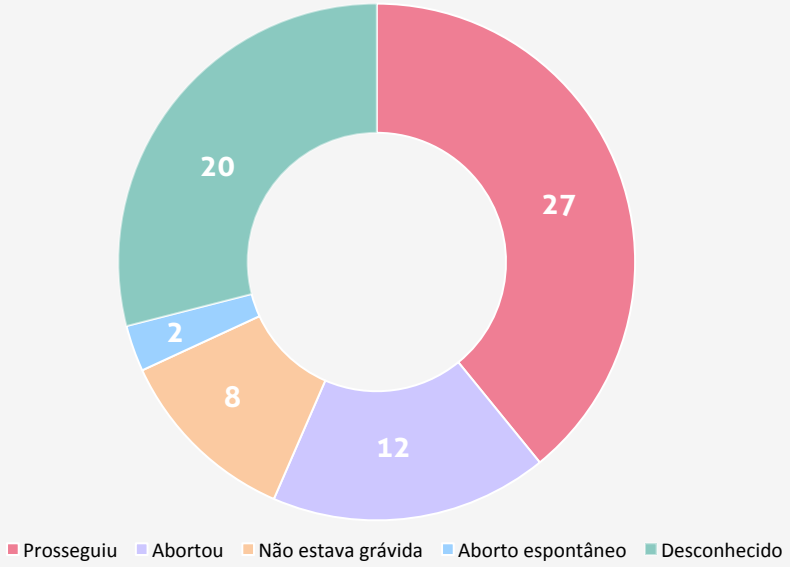
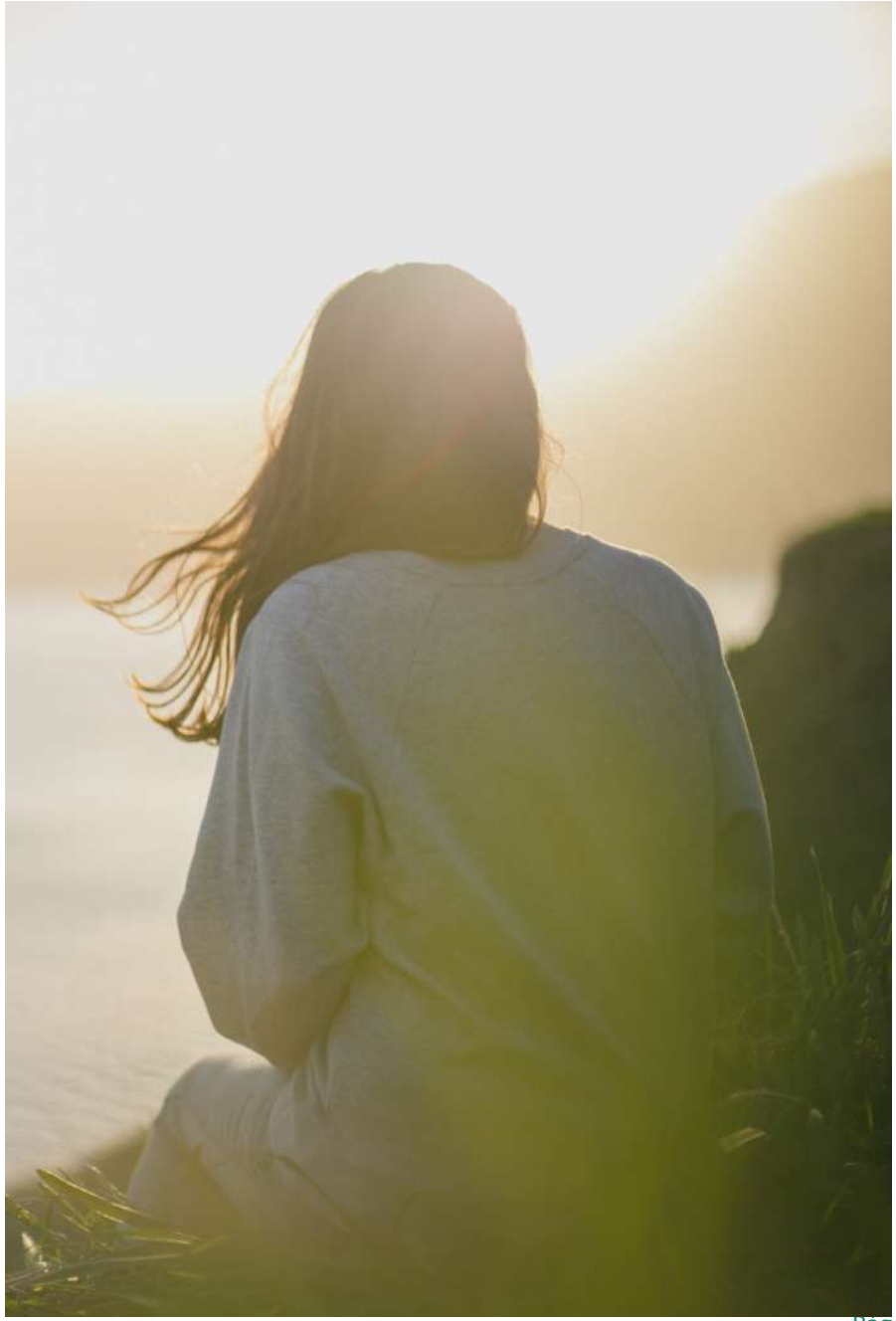



Figura 6

**Desfecho do acompanhamento a GD em 2021**



# Uma mulher grávida em dúvida (GD) pode ser qualquer mulher em idade fértil



**ERA UMA VEZ...** L. acordou a meio da noite e percebeu que a angústia não ia deixá-la voltar a dormir. Os seus pensamentos surgiam em catadupa, agitados, quase sonoros. Tinha contado sobre a sua gravidez a um grupo de amigas chegadas e parecia que estava a ouvi-las outra vez: "não podes", "não consegues", "o que havia de te acontecer!" "marca já a consulta e não penses mais nisso".

Tinha descoberto a gravidez três dias antes e, desde então, sentia-se sempre assustada e com medo. Medo de ser mãe, medo que o seu companheiro não aceitasse o bebé, medo do que os seus pais iam dizer, medo de ser mãe agora, quase no fim do curso e com um emprego praticamente garantido. As amigas e a razão diziam-lhe que não era altura para ser Mãe, não estava preparada, ia desorganizar-lhe a vida toda e possivelmente estragar todos os seus planos. Mas, por algum motivo, não queria ir ao Centro de Saúde.

O companheiro dormia ao seu lado, mas L. sentia-se muito sozinha. Quanto mais pensava na gravidez, mais chorava. Não sabia o que fazer, o que pensar nem o que desejar. Sentia-se culpada por ter medo, por ter ficado grávida, por não querer ir ao médico e por não ter conseguido contar ao companheiro. Só queria que o dia amanhecesse.

# As Mães e Famílias acompanhadas

**Das 205 mulheres grávidas que nos pediram ajuda em 2021, 136 não tinham dúvidas quanto a prosseguir com a sua gravidez e foram integradas no acompanhamento psicossocial. Entre as 27 GD que decidiram ter o seu bebé, 11 foram integradas neste apoio, entre as quais 2 foram acolhidas na Casa de Santa Isabel, 5 foram encaminhadas para apoios noutras zonas do país e 11 não necessitaram de mais acompanhamento.**

O acompanhamento disponibilizado pelo Apoio à Vida consiste numa intervenção psicossocial cujo objetivo é contribuir para a construção (ou consolidação) de uma família saudável e feliz.

Esta intervenção tem início com a realização de um primeiro atendimento por um membro da equipa técnica, onde se pretende conhecer melhor a pessoa, fazer um diagnóstico da sua situação e necessidades, bem como dar-lhe a conhecer o nosso trabalho. O passo seguinte é, em conjunto, definir o plano de acompanhamento personalizado. Este poderá passar por Atendimentos individuais (Psicologia, Serviço Social e Inserção Profissional), integração em Grupos de Mães, acolhimento na Casa de Santa Isabel e formação específica/capacitação para o mercado de trabalho na Escola de Talentos. A duração do acompanhamento varia consoante as necessidades de cada Mãe, decorrendo até à sua autonomia.

Figura 7

**Motivo do arquivamento de processos em 2021**

| | |
|---|---|
| Autonomia | 148 |
| Encaminhada para outra instituição | 28 |
| Outro (sem enquadramento, sem vaga na CSI, etc.) | 83 |
| **Total** | **259** |

**TESTEMUNHO DA M.** "Tenho o coração cheio de (muita) gratidão a toda a equipa que me ajudou a realizar o sonho de trabalhar na minha área. Farei valer a pena tudo que fizeram por mim, pelas gêmeas e pela minha família. Amo toda essa equipa maravilhosa do apoio a vida. ❤❤❤❤

**TESTEMUNHO DA E.** Cheguei a Portugal em Setembro de 2018 com o meu marido e o meu filho de 1 ano, nada mais... no Brasil deixei tudo o que construi no decorrer dos meus 34 anos de vida: Família; mais de 10 anos de carreira e reconhecimento como professora e empresária; casa própria... Lá ficaram nome, sobrenome, títulos... tudo deixei em busca do sonho de viver na Europa (longe da violência do Brasil) e oferecer ao meu filho melhores oportunidades de vida.

Claro que não caí aqui de paraquedas, houve planeamento até à decisão, mas nem sempre tudo acontece como se planeia. Primeiras dificuldades: sem documentação, tive a dificuldade de conseguir colocar o meu filho no infantário, o que me impossibilitou de trabalhar. Assim, apenas o meu marido tinha trabalho e havia apenas um salário para nos sustentar. Não foi fácil...

Mesmo assim, com muitas idas e vindas e busca de apoios ao imigrante, apoios sociais, Cruz Vermelha, Cáritas, etc., sobrevivemos. Depois de muitas lutas travadas, conseguimos colocar o nosso filho no infantário... Ufa! Eu já podia ir trabalhar e as coisas iam melhorar. Mas não foi o que ocorreu... Descobri que estava grávida novamente... e surgiram novas batalhas, agora para conseguir acompanhamento médico sem documentos. Foram muitos choros, batalhas, forças que se esgotavam... sem dinheiro para medicamentos nem para o enxoval, sem família, sem nada...

Edcléia é educadora de infância, casada e tem dois filhos. Foi acompanhada no Centro de Atendimento de Vila Franca de Xira, no âmbito da parceria que tivemos com a Câmara Municipal local de Janeiro de 2019 a Julho de 2021.

Foi quando encontrei o Apoio a Vida, por indicação da assistente social da minha Freguesia. Estando a procurar o enxoval para o meu bebê, encontrei o meu primeiro anjo, a Dr.ª Mafalda, que logo percebeu que não era do enxoval que eu precisava, pois eu sentia-me sozinha, perdida e sem forças.

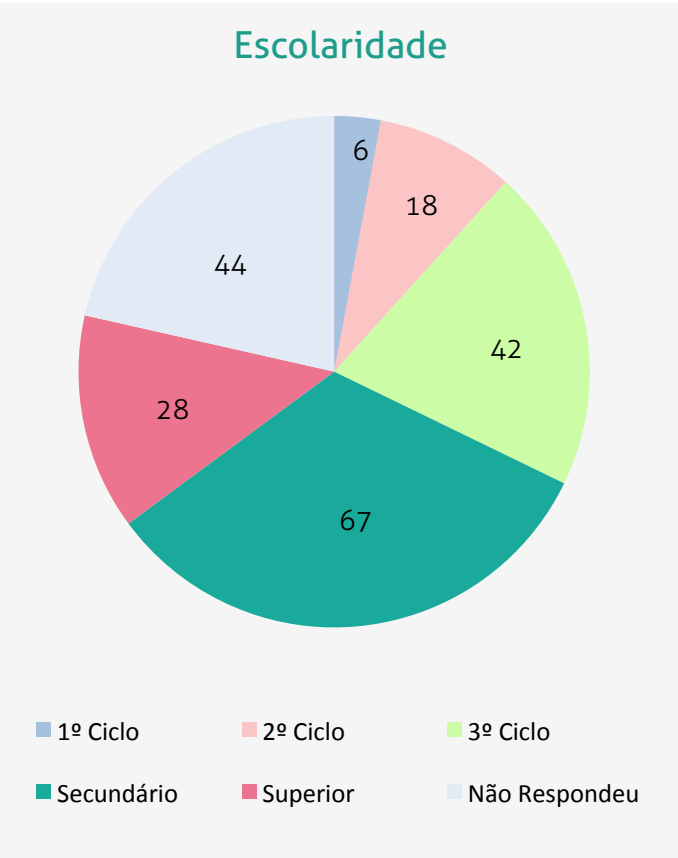
Foi aí que ela me apresentou o meu segundo anjo, a Dr.ª Clara, que me ajudou a me reencontrar tratando do meu psicológico abatido. Também me ofereceram um grupo de mulheres incríveis, que travavam a mesma batalha que eu e ali, juntas, trocamos forças e incentivos e eu já não estava só, e as minhas forças voltaram e o meu bebê chegou, e eu pude recebê-lo estando bem e nada lhe faltou.

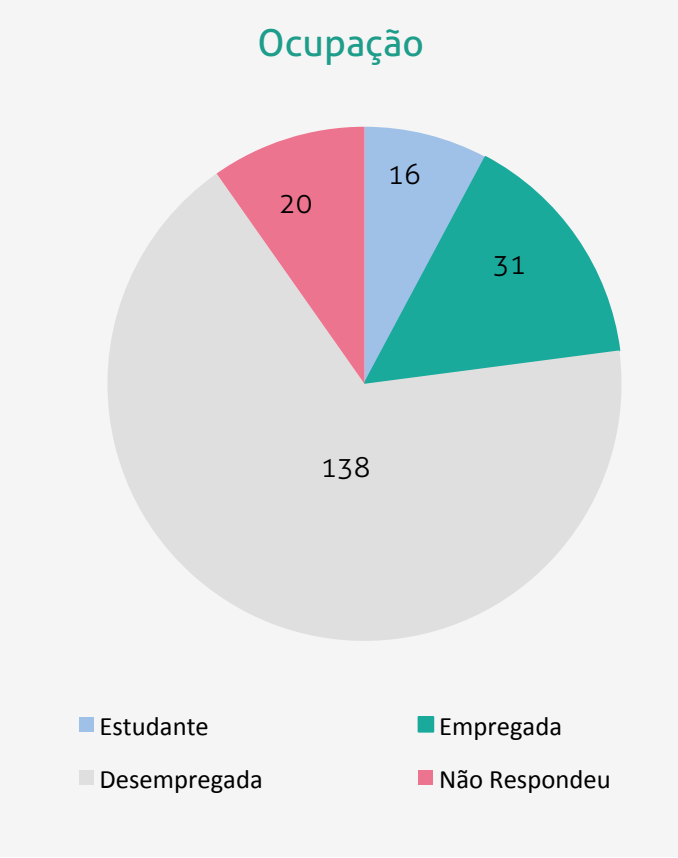
Já passou mais de um ano desde que recebi o meu bebê, o meu segundo filho, a minha bênção de Deus! E como sou grata! A Deus primeiramente, e ao Apoio à Vida, por me ter amparado no momento em que mais precisei e por me ajudar a permanecer nos meus projetos. Sim, valeu a pena persistir. Hoje, todos nós já temos documentos, o meu bebê foi reconhecido como português, estou a trabalhar e tudo está a correr muito bem! Muito obrigada a todos os que sustentam esse projeto que me amparou quando eu mais precisei!

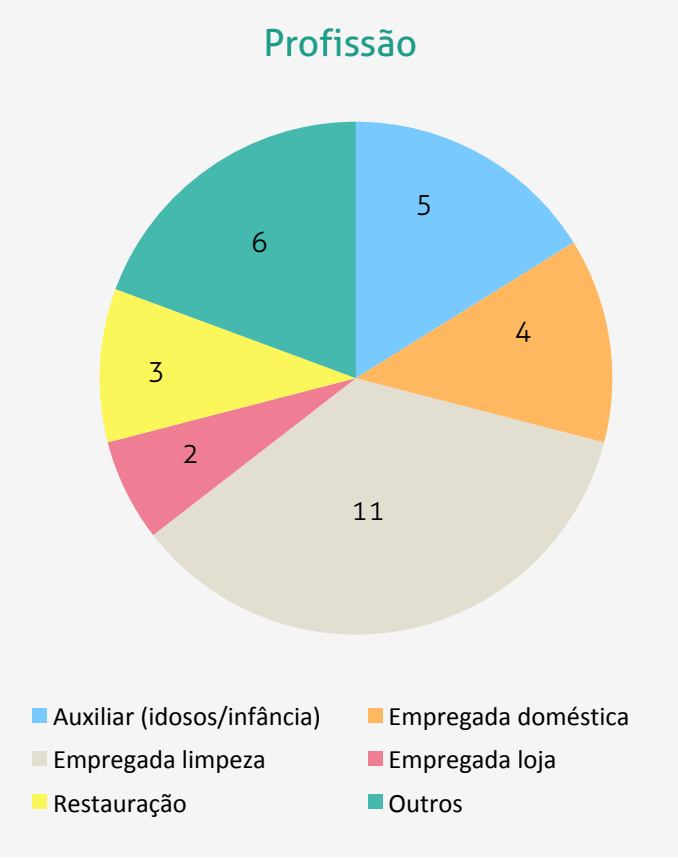
FIGURA 8

## Caracterização das 205 Mulheres que pediram ajuda em 2021

### GD e NÃO GD



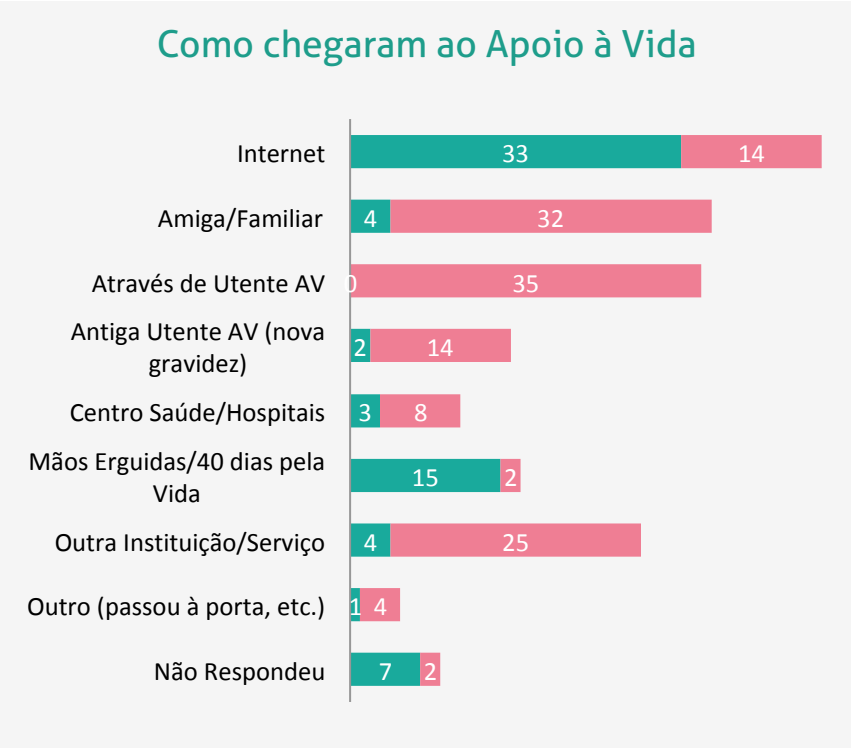



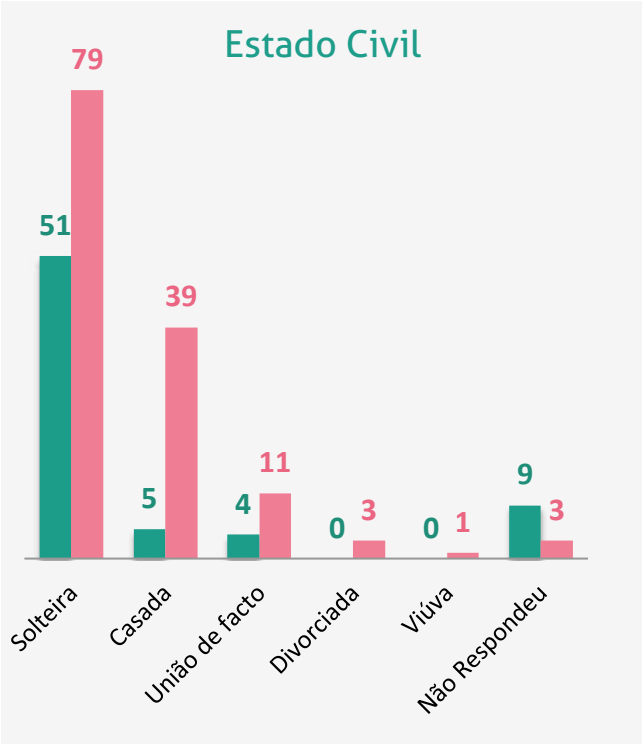

Cerca de metade das mulheres acompanhadas tinham pelo menos a escolaridade completa (Ensino Secundário) e 14% tinha formação superior, mas predominam as situações de desemprego.
Apenas 31 mulheres estavam empregadas quando iniciaram o acompanhamento.

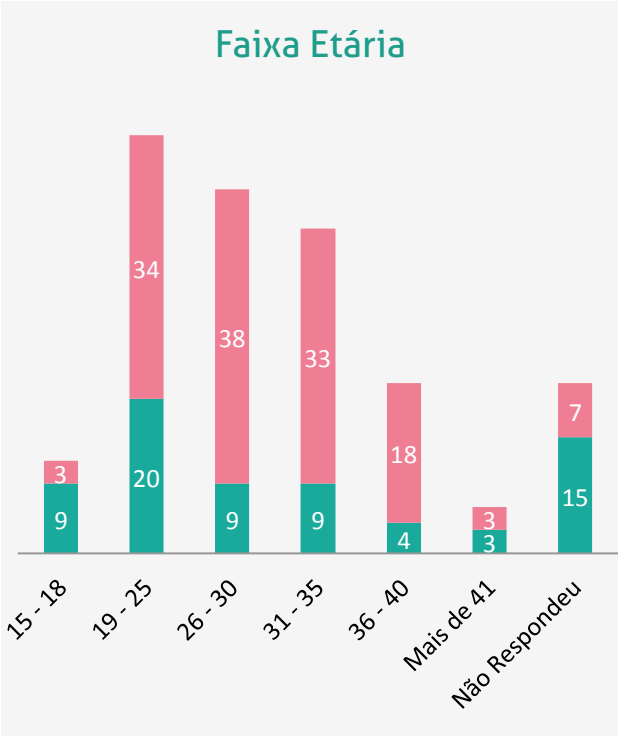
FIGURA 8 (CONTINUAÇÃO)

## Caracterização das 205 Mulheres que pediram ajuda em 2021

GD NÃO GD




A Internet continua a ser o meio por onde chega o maior número de pedidos de ajuda, sobretudo entre as mulheres grávidas em dúvida ou dificuldade (GD).

Mais de 60% das mulheres que nos pediram ajuda eram solteiras e tinham idades entre os 19 e os 35 anos.

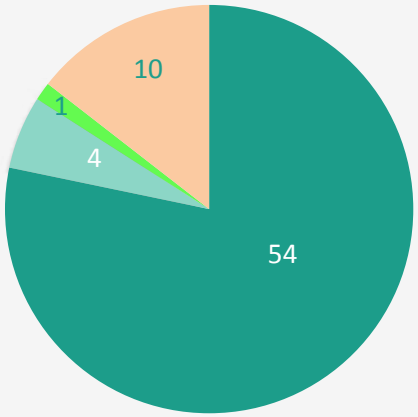
FIGURA 8 (CONTINUAÇÃO)

## Caracterização das 205 Mulheres que pediram ajuda em 2021

GD NÃO GD

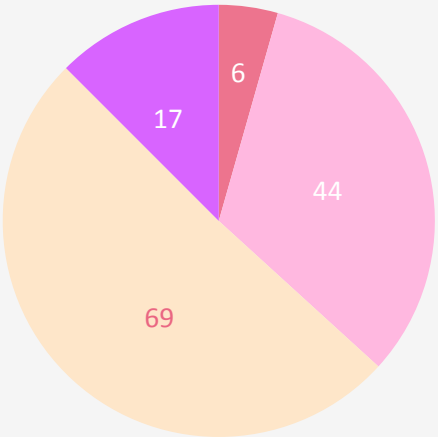
### Fase da gravidez quando chegaram ao Apoio à Vida

**GD**



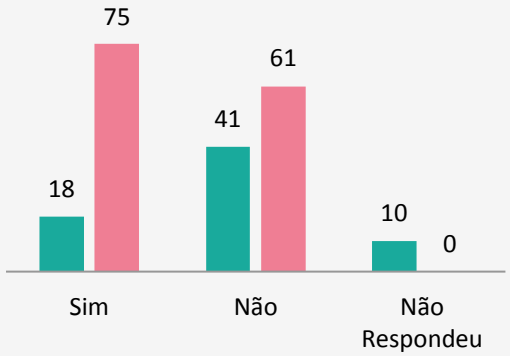

- 1º trimestre (até 13ª semana)
- 2º trimestre (14ª a 27ª semana)
- 3º trimestre (a partir da 28ª semana)
- Gravidez suspeita mas não confirmada

**Não GD**

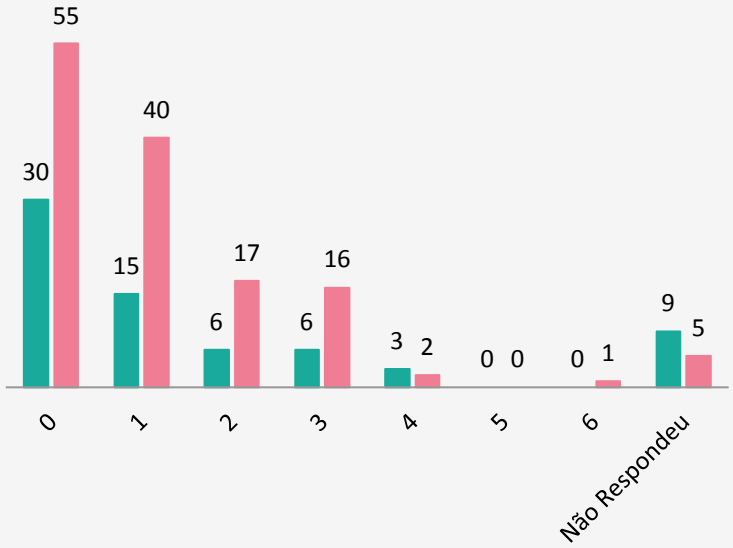



- 1º trimestre (até 13ª semana)
- 2º trimestre (14ª a 27ª semana)
- 3º trimestre (a partir da 28ª semana)
- Não Veio Grávida (Mãe/ Puérpera)

### Coabita



### Número de filhos nascidos




Enquanto a maioria das GD não coabita com o pai do bebé e pede ajuda no início da sua gravidez, as mulheres que já decidiram ter os seus bebés chegam até nós com gravidezes mais adiantadas e um pouco mais de metade coabita com o pai do bebé.

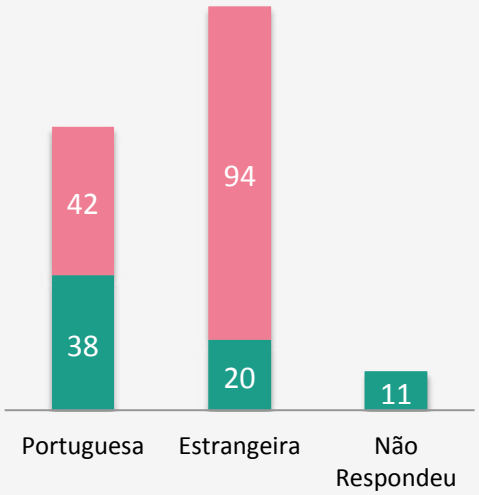
Cerca de 40% destas mulheres estavam na sua primeira gravidez.

FIGURA 8 (CONTINUAÇÃO)

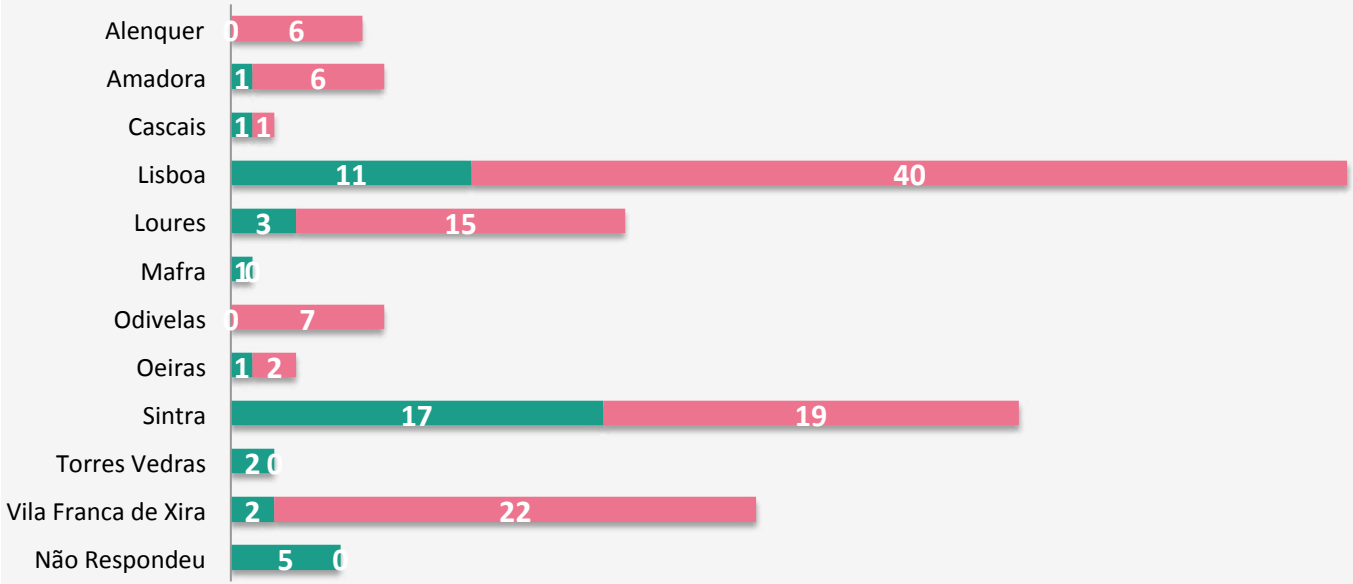
## Caracterização das 205 Mulheres que pediram ajuda em 2021

GD NÃO GD

### Nacionalidade

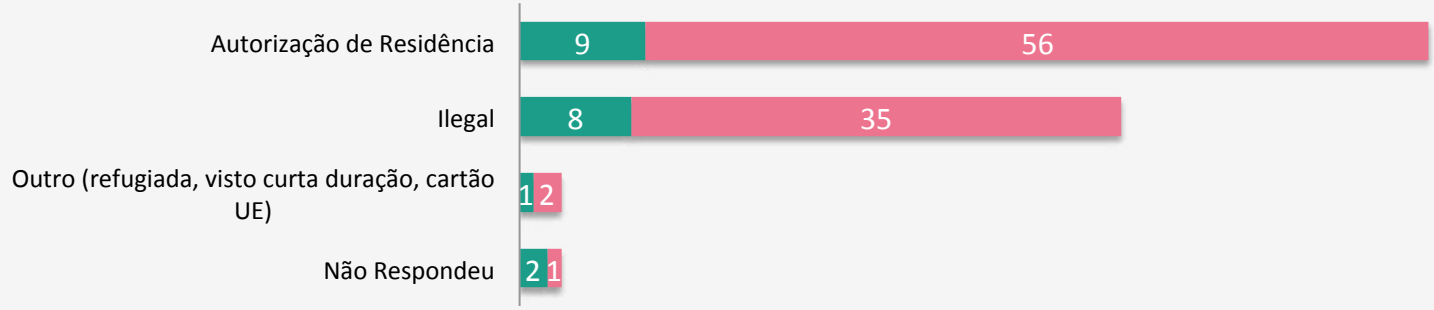



### Concelho de origem




Das 205 mulheres que pediram a nossa ajuda em 2021, 80 são portuguesas e 114 são estrangeiras.

### Estrangeiras - Situação Legal

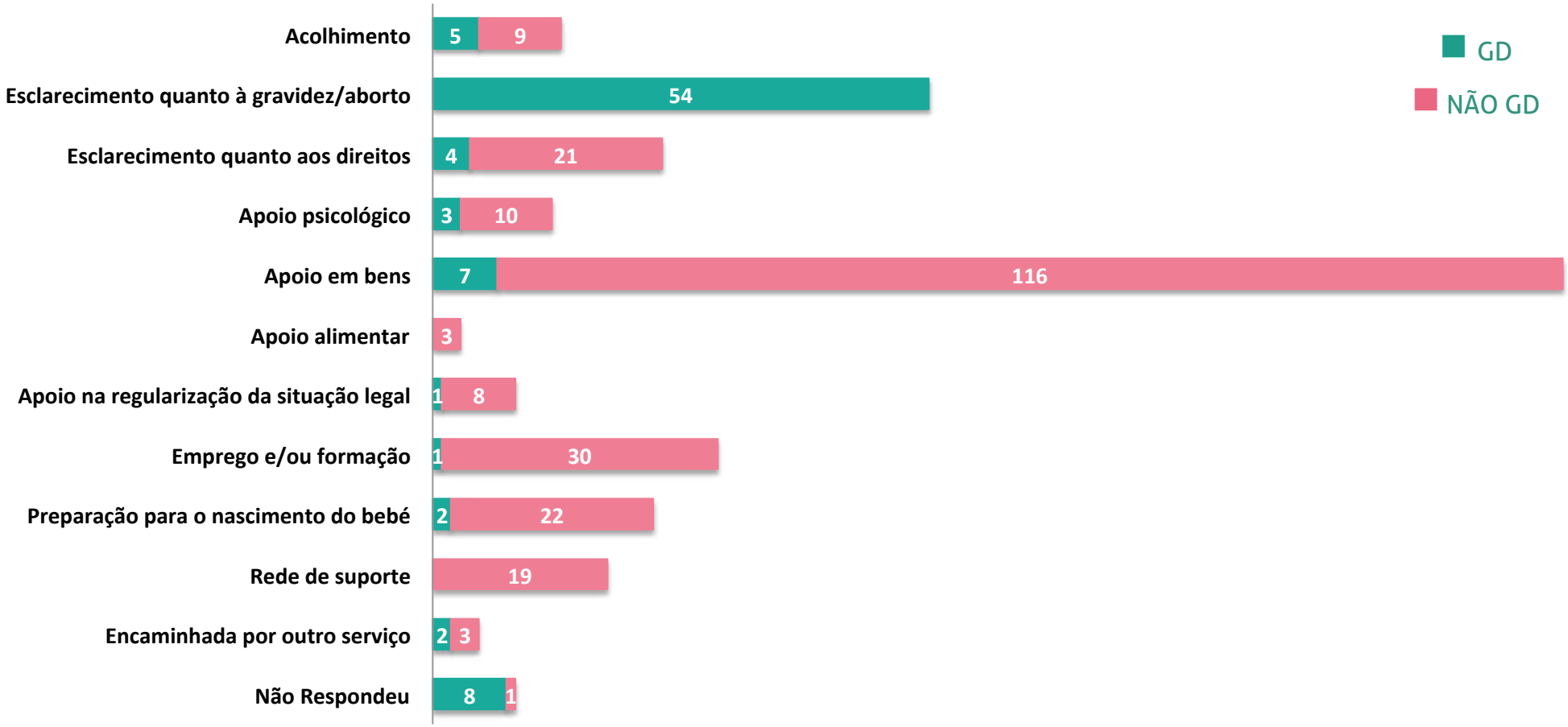


# O QUE NOS É PEDIDO

As mulheres grávidas em dúvida ou dificuldade (GD) pedem, sobretudo, que as apoiemos durante o processo de decisão. Entre aquelas que já decidiram prosseguir com a gravidez, é a condição socioeconómica que dita a necessidade/pedido

Figura 9

**Número e tipo de pedidos de ajuda**



# RESPOSTAS PARA APOIAR A VIDA

Conforme o Plano de acompanhamento definido, as Mães grávidas usufruem das respostas criadas pelo Apoio à Vida, algumas em parceria com outras entidades públicas ou privadas.

O objectivo, como dissemos atrás, é ajudar cada mulher a conquistar a sua autonomia e estabilidade.

## Linha Gratuita

O Apoio à Vida disponibiliza uma linha telefónica gratuita, 24 horas por dia, que é sempre atendida por um dos elementos da Equipa Técnica.

Em 2021, esta Linha continuou a ser um canal importante de pedidos de ajuda

## Centro de Atendimento

No Centro de Atendimento, as Mães têm os seus Atendimentos Individuais e as Formações em Grupo.

Em 2021 foram realizadas 50 sessões de grupo e 1265 Atendimentos individuais

## Casa de Santa Isabel

Quando as Mães precisam de sair do seu ambiente, podem ser acolhidas na Casa de Santa Isabel, situada na Baixa de Lisboa e com vaga para 19 pessoas.

Em 2021, foram admitidas 7 novas Mães na Casa e, por falta de vaga, foram recusados 90 pedidos de acolhimento.

## Inserção Profissional

A actuação deste departamento é extensível a todo o agregado familiar das Mães acompanhadas. Apoia na construção de ferramentas para obtenção de um emprego adequado e o mais estável possível.

Em 2021 acompanhou 130 pessoas (Mães e Familiares).

## Escola de Talentos

Dirigida às Mães com menos habilitações e pouca experiência de trabalho, esta Escola tem uma taxa de empregabilidade de 87%.

A Escola de Talentos foi fundada em 2014 e, até 31-12-2021, formou 180 alunas.

## Famílias em Casa

Baseando-se no Modelo Touchpoints de Brazelton, este Projecto tem duas vertentes: Promoção de Competências Parentais e Intervenção Psicossocial no Domicílio.

Num total de 82 Visitas Domiciliárias, 33 famílias beneficiaram deste projecto em 2021.

# LINHA GRATUITA

A LINHA GRATUITA DO APOIO À VIDA É A ÚNICA DO PAÍS VOCACIONADA PARA O APOIO À MULHER GRÁVIDA, EM FUNCIONAMENTO 24 HORAS POR DIA, TODOS OS DIAS DO ANO. SEMPRE ATENDIDA POR UM MEMBRO DA EQUIPA TÉCNICA, GARANTE QUE QUALQUER PEDIDO DE AJUDA TEM UMA RESPOSTA IMEDIATA E CONCRETA.

EMBORA A GENERALIDADE DOS TARIFÁRIOS ACTUAIS PERMITAM LIGAÇÕES ENTRE TODAS AS OPERADORAS SEM ACRÉSCIMO DE CUSTOS, MANTER O NÚMERO

**800 20 80 90**

— GRÁTIS PARA QUEM NOS TELEFONA — CONTINUA A SER IMPORTANTE

Para uma mulher em crise, saber que o Apoio à Vida disponibiliza uma Linha de Atendimento telefónico gratuita, confidencial e disponível 24 horas por dia, 365 dias por ano, é comparável a sentir-se convidada a não continuar sozinha.

Assim, por mais que quase todos os tarifários de telecomunicações permitam ligações entre redes sem acréscimo de custos, manter a Linha Telefónica Gratuita que disponibilizamos desde o início da nossa actividade continua a ser importante.

Acresce que, para o Apoio à Vida, qualquer recurso que possa motivar uma mulher grávida em dúvida a dar o primeiro passo no sentido de procurar ser acompanhada no seu processo de discernimento, é de enorme valor.

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 através dos motores de busca (apoioavida.pt), o passo seguinte é contactarem-nos por telefone ou escreverem-nos uma mensagem através do formulário do site. Todas as mulheres residentes em áreas nas quais não actuamos, são encaminhadas para entidades parceiras mais próximas.

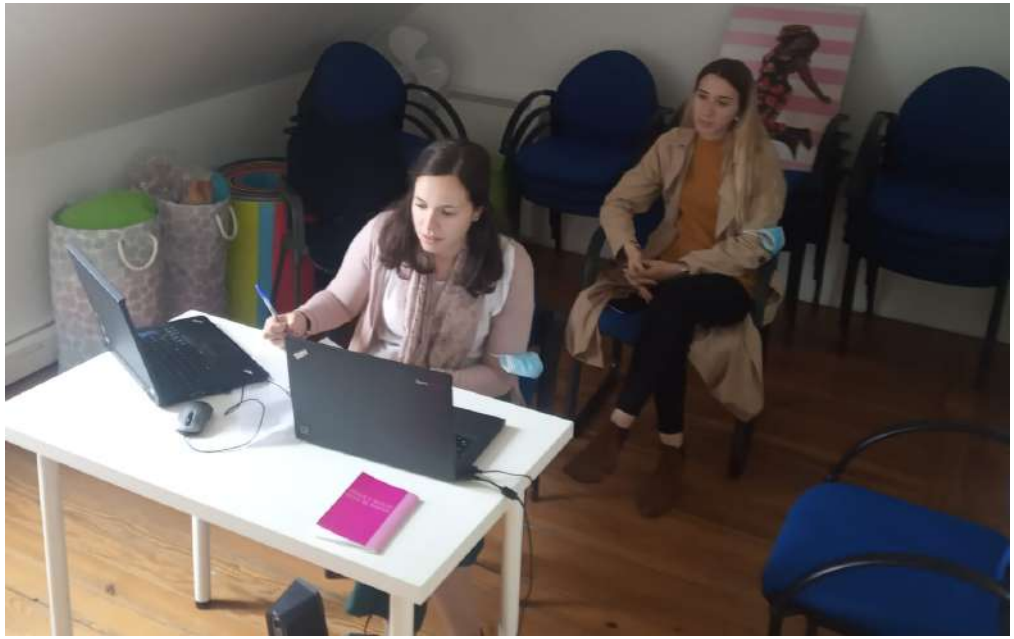
# CENTROS DE ATENDIMENTO

**Em 2021 a actividade dos Centros de Atendimento foi marcada por restrições devidas à pandemia por SARS-Cov-2 e pelo encerramento da actividade em Vila Franca de Xira. O total de mães acompanhadas aumentou em relação a 2020.**

Devido à pandemia por SARS-Cov-2, durante 2021, e tal como em quase todo o ano anterior, parte das actividades dos Centros de Atendimento continuaram a ser realizadas através dos meios digitais, sobretudo as sessões de Grupo.

Os grupos de WhatsApp, meio que desde o início da pandemia tem sido particularmente útil para o contacto frequente entre as Mães de cada grupo e com as respectivas Técnicas (assistente social e psicóloga), também continuaram a ser bastante utilizados para tirar dúvidas, trocar ideias e comunicar o nascimento dos seus bebés. Compreensivelmente, estas eram sempre as mensagens mais "festejadas".

O Centro de Atendimento de Vila Franca de Xira, que inaugurámos em parceria com a Câmara Municipal local no início de 2019, encerrou a sua actividade no fim de Julho. As Mães ali acompanhadas são agora seguidas a partir do Centro de Atendimento de Alcântara.



Clara Inocêncio, psicóloga, e Mariana Vagarinho, que fez connosco o estágio em Serviço Social, numa Sessão de Grupo via Teams. Podemos ver alguns dos brinquedos e acessórios que, assim que possível, voltarão a ser usados nas sessões de grupo

Em 2021 o número de Mães/Famílias acompanhadas aumentou em relação ao ano anterior. Como mostra a Figura 8, foram acompanhadas mais 68 Mães/Famílias e tivemos mais 19 pedidos de ajuda do que em 2020. Ao todo, acompanhámos 397 Mães/Famílias, com quem foram realizados 1219 Atendimentos Individuais (Figura 9). Além dos Atendimentos Individuais e das Formações em Grupo, o acompanhamento às Mães/Famílias implica um intenso trabalho de BackOffice que, em 2021, contabilizou 421 acções: telefonemas, e-mails, contactos com outras instituições, encaminhamentos para formações, etc.

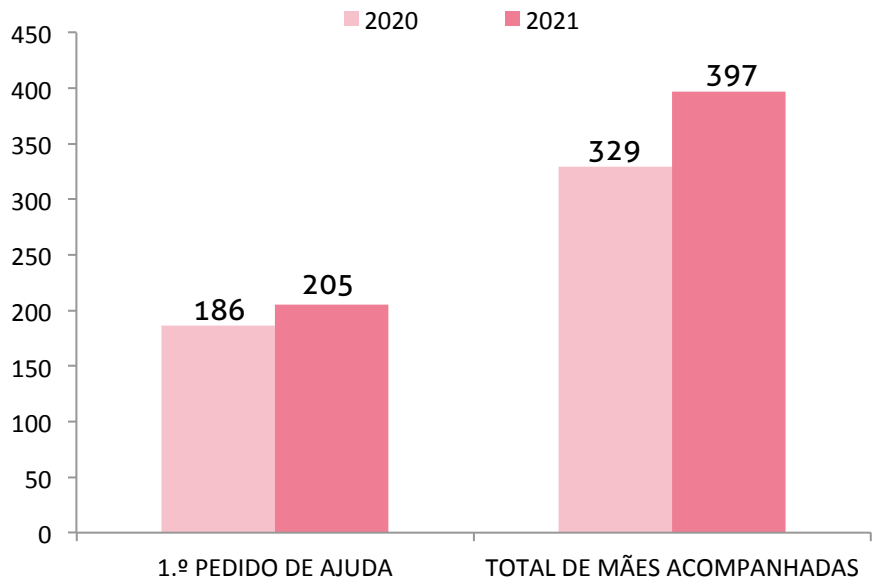
FIGURA 11

## Número de Atendimentos por tipo nos Centros de Atendimento (CA)

| Tipo de Atendimento | CA Lisboa | CA Vila Franca de Xira | Total |
|---|---|---|---|
| Atendimento Social | 509 | 146 | 655 |
| Psicologia | 254 | 84 | 338 |
| Inserção Profissional | 176 | 50 | 226 |
| **Totais** | **939** | **280** | **1219** |

FIGURA 10

## Mães/Famílias acompanhadas em 2020 e 2021



O TRABALHO DE BACKOFFICE ENVOLVE TELEFONEMAS, E-MAILS, CONTACTOS COM OUTRAS INSTITUIÇÕES, ENCAMINHAMENTOS PARA FORMAÇÕES, ETC.

FIGURA 12
## Grupos de Mães em 2021

| | |
|---|---|
| Grupos que começaram em 2021 | 6 |
| Grupos que transitaram de 2020 | 6 |
| N.º de Sessões | 50 |
| N.º de Mães que participaram | 79 |
| N.º de horas formação | 70 |

Constituídos consoante o tempo de gravidez, os Grupos de Mães são um meio muito importante para a transmissão de conteúdos (gravidez, nascimento, cuidados do bebé, técnicas de procura de emprego, gestão orçamental, entre outros) e para a criação de laços entre as Mães, que, em alguns casos, são um suporte relevante umas para as outras.

Devido à pandemia, as sessões de formação quinzenais foram realizadas via Zoom ou Teams e a actvidade nos grupos de WhatsApp era quase diária.

Nas 50 sessões realizadas, registámos 406 presenças de 79 Mães. Ao todo, foram dadas 70 horas de formação.

FIGURA 13
## Mensagens nos grupos de WhatsApp

Olá . com quase uma semana de atraso.. muitos parabéns pelo primeiro aniversário da ! Só agora vi que o dia 20 já passou 🤦 espero que tenha sido um dia muito bom, cheio de alegria e vida! Um beijinho grande e parabéns aos fantásticos pais! 💚 15:36

Olá Mafalda !!! Obrigadaaaaa . Está sendo, conviver com a é uma alegria sem fim ... muitíssimo obrigada ❤️ 15:37

Muito obrigada!!! O sorriso que minha filha fez foi sem preço 11:19

Ela está muuuuito feliz 11:19

Muito grata 🙏🙏🙏 12:56

Que maravilha!!!! 19:51

É bom ver esta alegria! 😀 19:51

😍 21:45

Obrigada por tudo!!!! Sou grata a cada uma de vcs, por cada ajuda, mão estendida, conselhos toda troca de experiência. Me ajudou em muitos momentos!! 23:38

Olá a todas! Como combinado, este grupo chegou ao fim. Foram anos de grandes descobertas, alegrias e desafios: gravidez, nascimentos, novos trabalhos, covid, isolamentos, projetos novos, desilusões, grandes surpresas! Agradecemos a cada uma toda a confiança e desejamos o melhor para as vossas famílias. Que continuem a cuidar, mimar, abraçar e brincar muito com os vossos filhos! Vamos sair deste grupo de WhatsApp, que se manterá ativo para que possam continuar em contacto umas com as outras! Espero que aproveitem bem esta comunidade de mães fantásticas! 💚💪🏽 Um beijinho a todas, Clara, Rosário e Mafalda 15:40

# CASA DE SANTA ISABEL

**QUANDO NECESSÁRIO, AS MULHERES QUE NOS PEDEM AJUDA PODEM SER RECEBIDAS NA NOSSA CASA DE ACOLHIMENTO TEMPORÁRIO, ONDE PASSAM A VIVER ATÉ CONQUISTAREM A SUA AUTONOMIA. EM 2021, NASCERAM AQUI 6 BEBÉS.**

A Casa de Santa Isabel (CSI) foi a segunda estrutura criada pelo Apoio à Vida, depois do Centro de Atendimento. Pode acolher 19 pessoas, entre Mães e bebés, e mantém uma vaga de emergência para uma mulher grávida em dúvida que precise de se afastar do seu ambiente.

Inaugurada em 2003, conta com 7 colaboradoras permanentes: 1 Directora, que gere a Casa e acompanha as Mães que ali vivem no seu dia a dia e 6 Monitoras, graças às quais as Mães nunca estão sozinhas e têm sempre companhia, ajuda no cuidado dos seus bebés, e apoio em todas as tarefas inerentes ao quotidiano.

Procura-se que a CSI replique as condições de vida de uma família estruturada e que as Mães, além de cuidarem do seu espaço pessoal, participem nas tarefas diárias, tal como o farão na sua própria casa.

As Mães que vivem na CSI contam ainda com o apoio da Directora Técnica da Associação (assistente social), de duas psicólogas da equipa e da técnica de inserção profissional.

### TESTEMUNHO DA G.

"A família não é uma questão de sangue mas de alma. A família é quem segura a nossa mão e nos ampara quando mais precisamos, e foi assim que me senti na Casa de Santa Isabel: amparada.

Sem familiares por perto e grávida, vi-me numa situação difícil e, graças ao Apoio à Vida, tive todo o tipo de apoio, desde material a psicológico, e hoje tenho a minha filha.

Tive todo o acompanhamento nas consultas pré-natal e pós-parto, tanto eu como a minha filha. Arcaram também com alimentação e vestuário. Acolheram-me, ajudaram-me quando mais precisei e isso nunca vou esquecer. Agradeço, do fundo do coração.

FIGURA 14

**Número de Atendimentos na Casa de Santa Isabel**

| Tipo de Atendimento | Total 2021 |
|---|---|
| Atendimento Social | 159 |
| Psicologia | 159 |
| Inserção Profissional | 29 |
| Educativos | 959 |
| **Totais** | **1306** |

## Do online ao presencial

As reuniões da "Equipa da Casa" mantiveram a sua periodicidade quinzenal, sendo realizadas online até meados do ano e depois presencialmente.Do mesmo modo, os Atendimentos Individuais com a Assistente Social e as Psicólogas deixaram de ser online em Agosto, regressando ao regime presencial a partir daí.

## Integração nos Grupos

As Mães acolhidas na Casa de Santa Isabel participam nos Grupos de Mães que decorrem no Centro de Atendimento, presencialmente ou pelas vias digitais enquanto a pandemia o exigir.

Em 2021 voltou a ser dinamizado pelas psicólogas da Casa o "Grupo de Mães da CSI" que, em 4 sessões, abordou temas como o autoconhecimento, a gestão de emoções e outros. Três das sessões foram realizadas via Teams e a quarta consistiu numa dinâmica ao ar livre com as psicólogas, as Mães e os seus bebés.

Na quarta sessão do Grupo de Mães da CSI, os conteúdos foram trabalhados ao ar livre, no Jardim do Torel

Nas Reuniões de Equipa, são analisados os planos de acompanhamento de cada Mãe

As Mães revezam-se nas tarefas da Casa

A responsável pelo Departamento de Inserção profissional com uma das Mães.

**TESTEMUNHO DA J.** Família não é só de sangue mas sim aquela que construímos nós mesmos. Vim para Portugal grávida e morava com a minha prima. A situação não era fácil. Tivemos vários desentendimentos e resolvi pedir ajuda à Casa de Santa Isabel, onde fui muito bem tratada e acolhida. Todas as Mães e Monitoras são carinhosas e ajudaram-me muito, tanto durante a gravidez como depois de ter a minha filha.

Estando na Casa de Santa Isabel, consegui entrar na Faculdade para fazer o Mestrado em Ciências Jurídicas Criminais. Sou muito grata a todos na Casa e é uma família que eu vou levar para onde for e uma lição para toda a vida.

Por isso e muito mais coisas, não hesitem em pedir ajuda à Casa de Santa Isabel.

## Entradas e saídas

Em 2021, entraram na Casa 7 Mães, seis das quais estavam grávidas e uma já tinha tido o seu bebé. Entre as Mães grávidas, uma já tinha um filho, que também ficou a viver na CSI.

Ao todo, saíram 5 Mães. Quatro saídas foram planeadas: duas por autonomização, uma por ter regressado à família biológica e uma por ter ido viver com o companheiro. A quinta saída ocorreu porque a Mãe desistiu do plano de acompanhamento. Em todos os casos, saíram com os seus bebés.

## 7 Admissões para mais de 100 pedidos

A Casa de Santa Isabel recebeu 148 pedidos de acolhimento durante 2021. Alguns destes pedidos não tinham enquadramento (Mães com filhos de idade superior a 1 ano, por exemplo).

No entanto, 97 pedidos tinham todos os critérios para o Acolhimento e, por falta de vaga, pudemos admitir apenas 7 Mães.

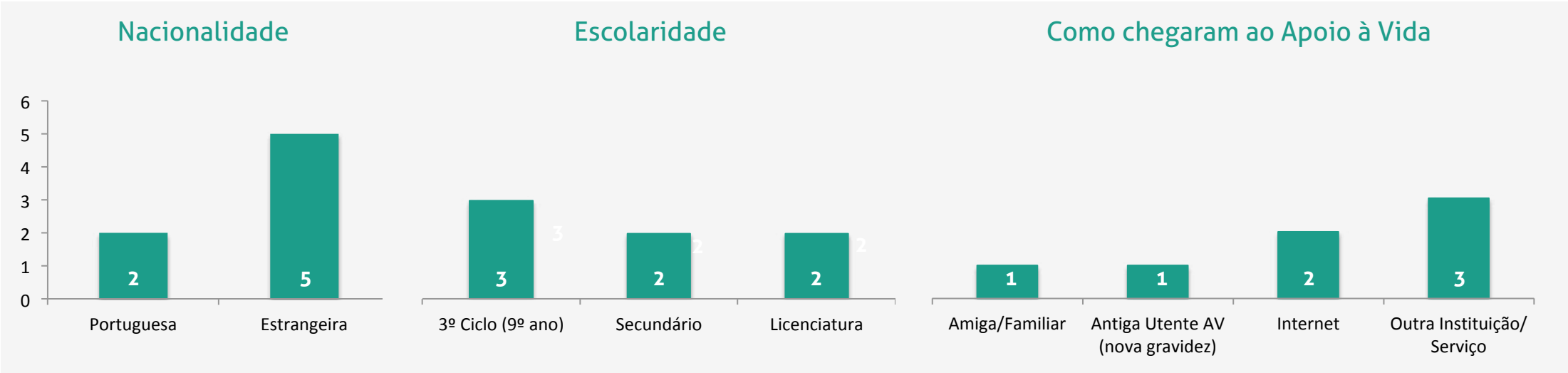
FIGURA 15

**Pedidos de Acolhimento**

| Proveniência dos Pedidos de Acolhimento | Total 2021 |
|---|---|
| Equipa Técnica do Apoio à Vida | 10 |
| A própria Mãe Grávida | 23 |
| Amiga/familiar da Mãe Grávida | 6 |
| Outras IPSS | 41 |
| Segurança Social | 27 |
| Comissões de Protecção de Crianças e Jovens | 25 |
| Santa Casa da Misericórdia de Lisboa | 8 |
| Hospitais | 8 |
| **Total** | **148** |

FIGURA 16

## Caracterização das 7 Mães que entraram na Casa de Santa Isabel em 2021




Todas as Mães admitidas na Casa de Santa Isabel (CSI) em 2021 residiam no Distrito de Lisboa, estavam desempregadas e eram solteiras. Apenas uma — que já tinha decidido prosseguir com a sua gravidez — coabitava com o pai do bebé.

Uma destas Mães era puérpera (bebé com 1 mês de idade) e outra, além de estar grávida, tinha um filho com 13 meses de idade, que também ficou a viver na Casa.

Em termos de escolaridade, é de destacar que duas mães são licenciadas, uma das quais está a terminar um Mestrado.

Entre as Mães estrangeiras, 2 estavam em situação ilegal e 3 tinham autorização de residência.

A CASA DE SANTA ISABEL ESTÁ LOCALIZADA EM PLENA BAIXA DE LISBOA

# INSERÇÃO PROFISSIONAL

CRIADO EM 2008, O DEPARTAMENTO DE INSERÇÃO PROFISSIONAL DO APOIO À VIDA TEM UMA ACTUAÇÃO TRANSVERSAL A TODA A ASSOCIAÇÃO (CENTROS DE ATENDIMENTO, CASA DE SANTA ISABEL E ESCOLA DE TALENTOS) E EXTENSÍVEL A TODO O AGREGADO FAMILIAR DAS MÃES ACOMPANHADAS.

Sendo o emprego um ponto primordial da autonomia de uma Mãe, esta área de actuação tem um grande destaque no Apoio à Vida e complementa toda a intervenção. É conduzida por uma técnica de inserção profissional que, tanto em contexto de formação em grupo como em Atendimentos Individuais, promove :

- Validação e promoção de competências;
- Apoio efectivo na procura activa de trabalho;
- Esclarecimento quanto a direitos (ex. grávidas e mães trabalhadoras);
- Criação das ferramentas necessárias;
- Preparação para entrevistas;
- Postura profissional e relacionamento com os empregadores;
- Colocação directa no mercado de trabalho, em particular das alunas da Escola de Talentos.

Como mostram as figuras 15 e 16, nas páginas seguintes, em 2021 esta área acompanhou 130 pessoas, entre Mães e seus familiares, e realizou 72 colocações directas no mercado de trabalho.

**TESTEMUNHO DA L.**

Sentia-me perdida em relação às vagas compatíveis com a minha trajetória de trabalho e sobre como me poderia inserir no mercado em Portugal. Na busca de melhoria das condições financeiras da minha família, fui ajudada pelo departamento de Inserção Profissional do Apoio a Vida, que me acompanhou e forneceu as ferramentas necessárias para eu procurar um emprego de acordo com as minhas necessidades. Consegui alcançar os meus objetivos e seguir adiante com as minhas metas profissionais. Sou grata a toda a sensibilidade e ajuda prestada por toda a equipa.

FIGURA 17
## Inserção Profissional (IP) no Apoio à Vida nos últimos 5 anos

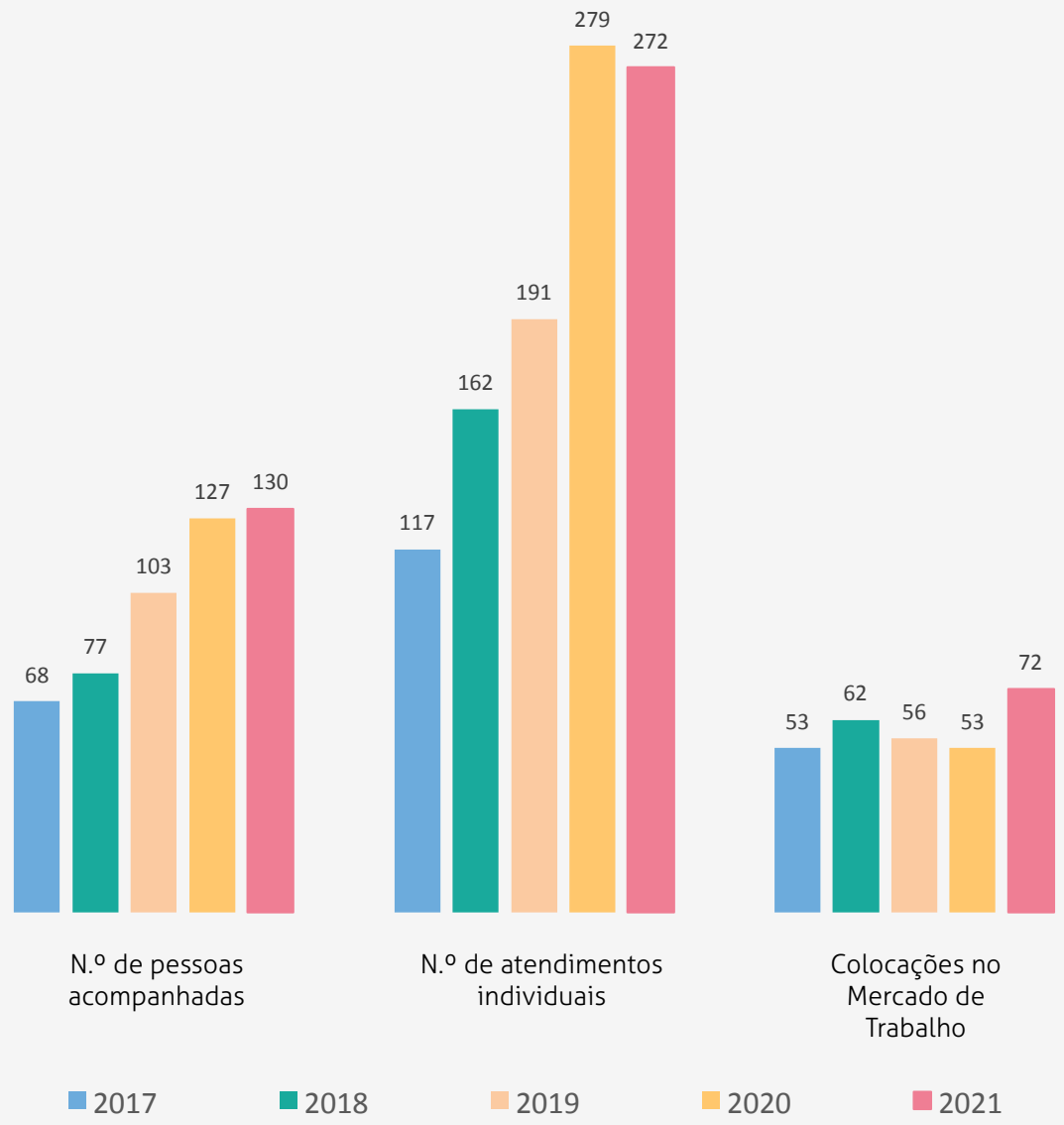



FIGURA 18
## N.º de Atendimentos de IP em 2021

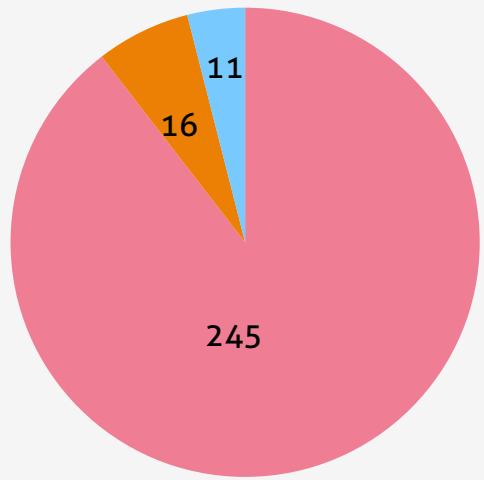
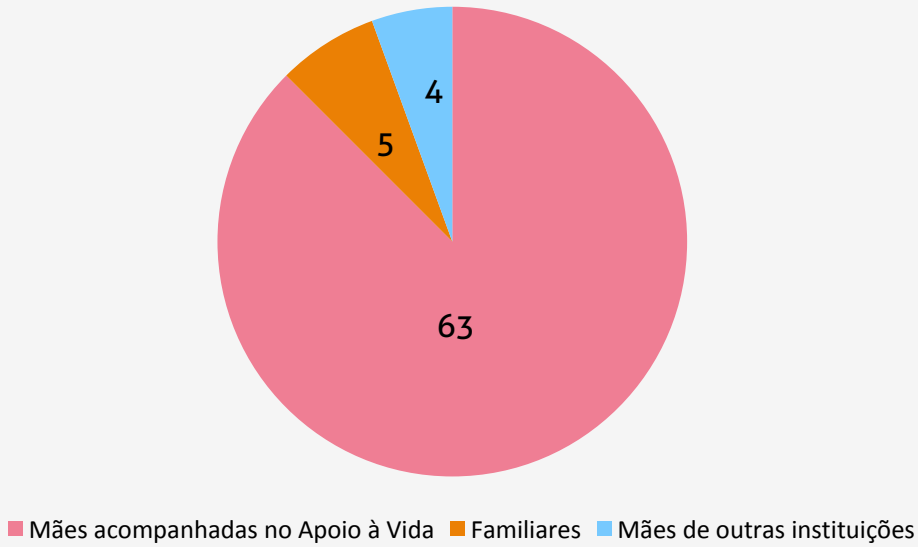



FIGURA 19
## Inserção no Mercado de Trabalho em 2021



# ESCOLA DE TALENTOS

**A Escola de Talentos é a área de capacitação profissional do Apoio à Vida e, muitas vezes, o último passo na autonomização de algumas mulheres/Mães que nos pedem ajuda. Até 31 de dezembro de 2021, formou 180 alunas.**

Entre as Mães que acompanhamos, algumas têm muito pouca experiência de trabalho e quase nenhumas habilitações. Muitas vezes, são estrangeiras a residir há pouco tempo em Portugal.
Foi a pensar nestas Mães que criámos a Escola de Talentos, em 2014.
A actividade normal da Escola de Talentos (ET) assenta na realização de seis cursos de Serviços Domésticos e de Apoio à Família. 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;
- Cuidado de bebés e crianças;
- Cuidado informal de idosos e dependentes;
- Consultoria de Imagem;
- Gestão Orçamental;
  Ocasionalmente, são dadas aulas extra sobre outros temas

A Formação Humana, além de ser uma disciplina, é um tema transversal a todo o Curso.

Alunas do curso 32, realizado em 2021

Alunas do curso 33, realizado em 2021

Cada curso tem apenas 6 ou 7 alunas, favorecendo a proximidade das Formadoras com cada uma. Não é raro ouvir-se que, mais do que uma escola de formação/capacitação profissional, a Escola de Talentos é uma escola de amor.

Enquanto estão a frequentar o Curso, as alunas recebem uma bolsa de 100 euros mensais que as ajuda a pagar os transportes e a assegurar o cuidado dos seus filhos. Recebem também muita atenção e suporte emocional. Ao mesmo tempo, para que se preparem para enfrentar a vida profissional, também muito lhes é exigido, valorizando-se a sua pontualidade, assiduidade, participação e interesse. É importante que interiorizem a oportunidade que lhes está a ser dada para que tirem dela o melhor partido. Todas são acompanhadas de muito perto, não só pelas Formadoras como pela directora da Escola, pela técnica de Inserção Profissional e pela Direcção do Apoio à Vida. Podem contar também com o acompanhamento de uma dupla da Equipa Técnica (psicóloga e assistente social). Todas são avaliadas mensalmente segundo a sua Capacidade Técnica, Postura e Motivação, Pontualidade e Assiduidade.

São realizados dois cursos em simultâneo, um de manhã e outro à tarde, com aulas diárias teóricas e práticas.

Terminada a formação, as alunas com aproveitamento recebem um diploma que é um instrumento valioso para obterem emprego. Quase todas as alunas já estão colocadas quando acabam o curso e em vias profissionais que vão desde funções em hotéis, restaurantes e lares até empresas de limpeza e casas de família.

**TESTEMUNHO DA T.** A Escola de Talentos é uma escola de oportunidades. Durante os 3 meses que frequentei a Escola, aprendi muitas coisas novas e ganhei novas amizades. Foi muito bom conhecer as formadoras, pessoas tão boas e pacientes connosco que nos dão tantos novos conhecimentos. Para além das amizades que ganhei, dos novos conhecimentos e oportunidades que nos são dadas as quais já referi, ganhei também um bom emprego! A importância que a Escola de Talentos teve na minha vida foi ajudar-me a conseguir conquistar alguns objetivos que estavam pendentes. Obrigada Dra Maria e Dra Sofia pela oportunidade, irei sempre lembrar-me de vocês, da vossa bondade e da vossa paciência." Curso 32

## A pessoa certa para o trabalho certo

Ao gerir a colocação das alunas, o departamento de Inserção Profissional (IP) procura o melhor emprego para cada uma, considerando o seu perfil e preferências, zelando para que haja um contrato de trabalho e que o horário seja compatível com a vida de uma Mãe com filhos pequenos.

As alunas são acompanhadas pelo IP ao longo dos primeiros seis meses de trabalho. Da mesma forma, um mês após a colocação, é feita uma avaliação junto do empregador, cujo perfil, necessidades e expectativas também são tidos em conta quando da selecção de alunas para aquele emprego.

Em 2021, a taxa de empregabilidade da Escola de Talentos foi de 87%.

FIGURA 20
### A Escola de Talentos em 2021

| | 2021 |
|---|---|
| Cursos realizados | 2 |
| Alunas formadas | 12 |
| Alunas colocadas | 10 |

FIGURA 21
### N.º de Atendimentos na Escola de Talentos

| Tipo de Atendimento | 2021 |
|---|---|
| Atendimentos e Entrevistas | 62 |
| Coaching | 31 |
| Inserção Profissional | 18 |
| **Totais** | **127** |

## Dois cursos em 2021

Em 2021, devido à pandemia por SARS-Cov-2 a Escola esteve fechada até Agosto, só tendo sido possível reabrir em Setembro, com a realização dos Cursos 32 e 33, que terminaram em Dezembro. Cada curso teve seis alunas, todas com aproveitamento. 10 alunas já tinham emprego quando acabaram o curso.

FIGURA 22
### Empregabilidade da Escola de Talentos

| | 2014 – 2021 |
|---|---|
| Alunas admitidas | 217 |
| Alunas formadas | 180 |
| Alunas colocadas | 156 |
| Pedidos de empregadores | 900 |

A FESTA DE ENTREGA DE DIPLOMAS É SEMPRE CARREGADA DE EMOÇÃO E A LIGAÇÃO ENTRE ALUNAS E EQUIPA É VISÍVEL NOS ABRAÇOS DE "DESPEDIDA"

**TESTEMUNHO DA A.** "Agradeço ao Apoio à Vida e à Escola de Talentos pela oportunidade que me foi dada. A Escola de Talentos ajudou-me a expressar-me com convicção e menos medo. Com o apoio das minhas formadoras posso assumir sem medo trabalhar para alguém e essa pessoa será satisfeita com o que fizer para ela. Aprendi a cozinhar pratos portugueses que antes pensava serem um bicho de sete cabeças. Aprendi a distinguir garfos de peixe e carne, a pôr a mesa, a dobrar lençóis com elásticos, a dar o nó da gravata e a fazer bainhas. Aprendi que quando damos banho ao bebé a temperatura da água deve estar à temperatura do nosso corpo. Aprendi que para tratar de um idoso, mesmo com as minhas dores de costas depois de ter tido a bebé, é possível cuidar. Basta apenas a técnica certa para o fazer. Neste curso aprendi muitas coisas... como posso lidar com as pessoas com quem vou trabalhar e com aqueles que me rodeiam. Aprendi a encarar tudo na vida com determinação.

E ganhei um emprego!

Obrigada a todos os que fazem com que esta formação seja possível, como patrocinadores, Formadoras, Dra. Ana, Dra. Maria, Dra. Sofia e Dra. Mafalda.

A vossa querida aluna, A. C. – Curso 33

Formação Humana | Limpeza e Arrumação de uma casa | Tratamento, lavagem de roupa e costura | Cozinha | O Idosos e os cuidados a ter | O Bebé e a Criança | Gestão Orçamental | Consultoria de Imagem

# PROJECTO FAMÍLIAS EM CASA

O Projecto Famílias em Casa foi criado para responder à necessidade de apoiar as famílias de forma mais próxima e consistente. O seu objectivo principal é estimular o desenvolvimento das suas competências parentais e sociais e, assim, prevenir situações de negligência e/ou de risco.

Conjuga dois programas: Visitas Domiciliárias de Promoção de Competências Parentais (PCP) e Intervenção Psicossocial no Domicílio.

**As Visitas Domiciliárias PCP** ocorrem em 5 momentos-chave do desenvolvimento do bebé, segundo o Modelo Touchpoints de Brazelton: pre-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.

O Programa de **Intervenção Psicossocial no Domicílio (IPD)** – com um formato flexível, definido caso a caso, consoante as necessidades de cada família – centra-se na criação de um sistema de suporte de longa duração e no apoio à construção de um projeto de maternidade consistente.

Em 2021, 33 das Famílias que acompanhamos beneficiaram deste Projecto, sendo que 3 terminarão o programa de Visitas Domiciliárias PCP em 2022.

FIGURA 23

**N.º de famílias abrangidas pelo "Famílias em Casa"**

| Vertente | Total |
|---|---|
| Famílias PCP | 14 |
| Famílias IPD | 16 |
| Famílias PCP+IPD | 3 |
| **Total** | **33** |

# A SOCIEDADE
# NO APOIO À VIDA

# UM PAPEL QUE NÃO SE ESGOTA

**O Apoio à Vida beneficia da ajuda de diversos particulares e entidade públicas e privadas que, através dos seus donativos ou da disponibilização do seu tempo e serviços, apoiam a mulher grávida e o seu bebé.**

Existem diversas organizações de apoio à mulher grávida que contactam e interagem entre si ao articular as suas áreas de actuação, sempre no sentido de criar sinergias que fortalecem o sector.

O Apoio à Vida insere-se em redes de trabalho oficiais ou informais e está sempre aberto a estabelecer parcerias nos mais diversos sectores da sociedade como escolas, empresas, outras instituições, famílias, grupos de amigos, de alunos ou de colegas de trabalho.

**Ao longo do ano, recebemos ajuda regular de todo o País.** Nestas imagens, lembramos as doações de três turmas do Agrupamento de Escolas da Quinta do Conde, do Movimento da Mensagem de Fátima de Évora e de um grupo de Torres Novas.

## PEDIDOS ESPECIAIS

Cada mulher tem os seus talentos e planos, o que pode significar necessidades muito particulares.

Uma das Mães acompanhadas em 2021 tinha formação como cabeleireira e queria dar início a esta actividade, trabalhando por sua conta. Desempregada, não tinha possiblidades de investir em materiais. Através da área de Voluntariado e Logística, a associação conseguiu todos os materiais necessários e esta Mãe começou o seu negócio.

## A importância da proximidade

Os apoios em dinheiro são fundamentais para a continuidade do nosso trabalho e não queremos deixar de destacar a importância da proximidade com as pessoas que nos doam o seu dinheiro directamente ou que, nas empresas, decidem ou gerem estes apoios.

### TESTEMUNHO DA PROFESSORA MARTA PATRÃO

A escolha da Associação Apoio à Vida foi feita com base na comunidade a ajudar: MÃES e FILHOS.

Quisemos promover ajuda com bens para bebés, proporcionar o mínimo conforto, bem-estar e aconchego alimentar. É um projecto desafiador, que "toca" no coração dos alunos e fá-los reflectir no que realmente é importante na vida. É um projecto feito de ALMA e com muito amor para todos vós, da associação. Muito grata,

Professora Marta Patrão,
Colégio de Santa Doroteia

Em 2021 a Lisgarante atribuiu-nos pela primeira vez um donativo e visitou o Centro de Atendimento

Pelo segundo ano consecutivo, o Grupo ETE incluiu o Apoio à Vida na sua acção de responsabilidade social

Os bens que entregamos às mães a quem damos apoio social são angariados em campanhas nas quais, muito generosamente, participam inúmeras escolas e empresas.
As roturas ocasionais são supridas por acções de que é exemplo a organizada pela Professora Marta Patrão que, com os seus alunos e várias vezes por ano, nos faz chegar os bens que fazem falta em determinado momento.

Fomos convidados pelo presidente da Associação dos Médicos Católicos Portugueses para uma presença no Encontro anual daquela organização em Lisboa, onde pudemos contactar com vários dos seus stakeholders

Maria Themudo, Coordenadora da Escola de Talentos, com Manuela Eanes, na entrega dos prémios da Fundação Manuel António da Mota.

## Cooperações que beneficiam as Mães e as Famílias

Contamos com as pessoas que, nas suas empresas, promovem o bem estar das famílias que acompanhamos. Assim, mantêm a sua actividade e, ao mesmo tempo, ajudam directamente as "Mães do Apoio à Vida".

### MUNDO A SORRIR

Esta ONGD (Organização Não Governamental para o Desenvolvimento, promove a Saúde Oral como um direito universal junto das populações em situação de vulnerabilidade socioeconómica.

Estabelecemos uma parceria que já possibilitou tratamento dentário a cinco Mães que acompanhamos.

### NOMUNDO

A noMundo, empresa especializada em soluções tecnológicas para organizações do terceiro sector, tem sido um parceiro-chave na comunicação digital do Apoio à Vida, ao assegurar, em regime pro-bono, o site da associação e a loja de donativos online.

### SECURITAS

A Securitas, Serviços de Tecnologia de Segurança SA, foi uma das empresas que aderiu à Campanha "Dia da Mãe" (angariação de bens para bebé), quis fazer ainda mais pelas nossas famílias. Além dos bens que nos fez chegar, angariados entre os seus colaboradores, publicou uma reportagem e um anúncio do Apoio à Vida na sua revista. São gestos que agradecemos muito.

### CRIATOPO

A CriaTopo, empresa de sinalética e publicidade, continua a ter o Apoio à Vida entre as organizações que beneficiam dos seus serviços gratuitamente.

Da decoração dos carros à produção de roll-ups e outras peças, contamos sempre com a alta qualidade dos seus produtos e com a simpatia da equipa.

Conheça a Criatopo em https://criatopo.com/

# Cooperações que beneficiam as Mães e as Famílias (continuação)

## DONA AJUDA

A colaboração da Dona Ajuda teve início em 2020 e continua a ser um apoio importante para a nossa instituição e para as nossas Mães. Sempre que necessário, que podem contar com as doações desta velhinha simpática: roupa, móveis, livros, objectos de decoração, utensílios de cozinha, entre outros.

Para o Apoio à Vida, esta é mais uma resposta que, embora possa parecer pequena, tem muita expressão na vida das Mães e famílias apoiadas.

## DRESS FOR SUCCESS

A Dress for Success, cuja Missão é capacitar as mulheres para alcançar a independência económica, nasceu nos Estados Unidos da América em 1997 e está presente em mais de 150 países. Tem sido uma aliada do Apoio à Vida, sobretudo junto do Departamento de Inserção Profissional e da Escola de Talentos. É a a única ONG que trabalha a valorização da imagem como factor de inserção na sociedade e no mercado de trabalho.

Esta colaboração teve início em 2020 e, em 2021, a organização fez-nos chegar ofertas de trabalho para as Mães que acompanhamos e ajudou muitas das alunas da Escola de Talentos a prepararem-se para entrevistas de emprego,.

## PARTILHA DE BENS COM OUTRAS INSTITUIÇÕES

No Apoio à Vida, acreditamos que as instituições devem estar unidas e cooperar entre si sempre que necessário. Em 2021 partilhamos bens com a Ajuda de Berço, Centro Social e Paroquial do Estoril (Senhora da Boa Nova), Ajuda de Mãe e Jardim de Infância do Casalinho da Ajuda, entre outros. Assim, a generosidade dos nossos doadores chega sempre mais longe e ajuda sempre mais pessoas.

## Cooperações que beneficiam as Mães e as Famílias (continuação)

### BABYSHOWER DO VASCO

Em parceria com os produtores de conteúdos digitais *All Aboard Family* e com a loja Babycool, a Bioderma dedicou o Babyshower do Vasco, o 3.º filho do casal, a um dos Grupos de Mães do Apoio à Vida.

Nesta iniciativa, 26 Mães foram presenteadas com mochilas, almofadas de amamentação, produtos de higiene, fraldas, biberons vários artigos Bioderma e de outras marcas topo de gama, indispensáveis ao cuidado de um bebé.

### WELLS

Em 2021 teve início a segunda edição do Apoio da Wells, que oferece, a 10 Mães, todos os artigos de primeira necessidade para o seu bebé (ou bebés, no caso de gémeos) durante um ano: fraldas, leite, produtos de higiene etc.

Esta iniciativa demonstra que a empresa defende "Um futuro com mais bebés", tal como afirma na sua publicidade

# RESILIÊNCIA
# E CRESCIMENTO ANUNCIADO

# A PARCERIA COM A PROFEMINA

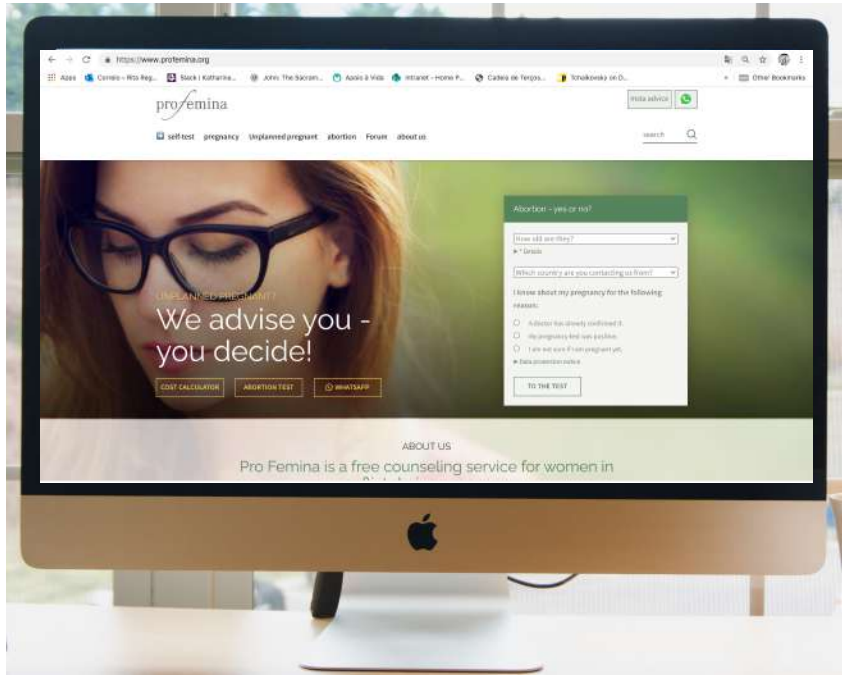
O Apoio à Vida respeita cada mulher e a sua liberdade. Assim, o acompanhamento começa sempre por iniciativa desta e uma das preocupações da associação é estar onde as mulheres grávidas em dúvida ou dificuldade pedem ajuda. A parceria que estabelecemos com a associação alemã Profemina é um grande passo nesse sentido.

O Apoio à Vida sempre se empenhou na divulgação da sua existência em todos os meios e locais onde as mulheres grávidas em dúvida ou dificuldade pudessem ser impactadas.

Entre os esforços feitos nesse sentido, destacamos o contacto com mais de 900 farmácias, 85 Centros de Saúde da Grande Lisboa e 373 Sessões de Sensibilização em escolas secundárias (mais de 9.000 alunos), além de alguns investimentos em publicidade exterior. Ainda assim, o número de mulheres grávidas em dúvida ou dificuldade (GD) que nos contactavam não aumentava significativamente.

No início de 2019 renovámos e desenvolvemos o SEO (Search Engine Optimization) do nosso site, o que, em relação a 2018, fez aumentar quase para o dobro o número de mulheres que nos encontraram.

Este dado e o facto de vários estudos indicarem que, hoje, a maioria das pessoas procura informação e/ou ajuda na Internet, (Google PT), sobretudo quando se trata de temas ligados à saúde, reforça a importância da nossa parceria com a Profemina, cujo teor explicamos na próxima página.




A Profemina é uma associação alemã que actua essencialmente no acompanhamento da mulher grávida em fase de discernimento quanto à sua gravidez (GD). Tem a sua presença na Internet assegurada por uma plataforma de conteúdos sobre a gravidez e o aborto, em cuja optimização (SEO) investe fortemente. Através desta plataforma, mais de 16.000 mulheres GD entram em contacto com a sua Equipa Técnica (Counsellors).

## Os mesmos princípios e objectivos

Tanto o Apoio à Vida como a Profemina nasceram em 1999 e esta não é a única coincidência. Os princípios por que ambos nos regemos e o Modelo de Acompanhamento que seguimos é muito semelhante, sobretudo nos princípios cristãos e no respeito incondicional pela mulher.

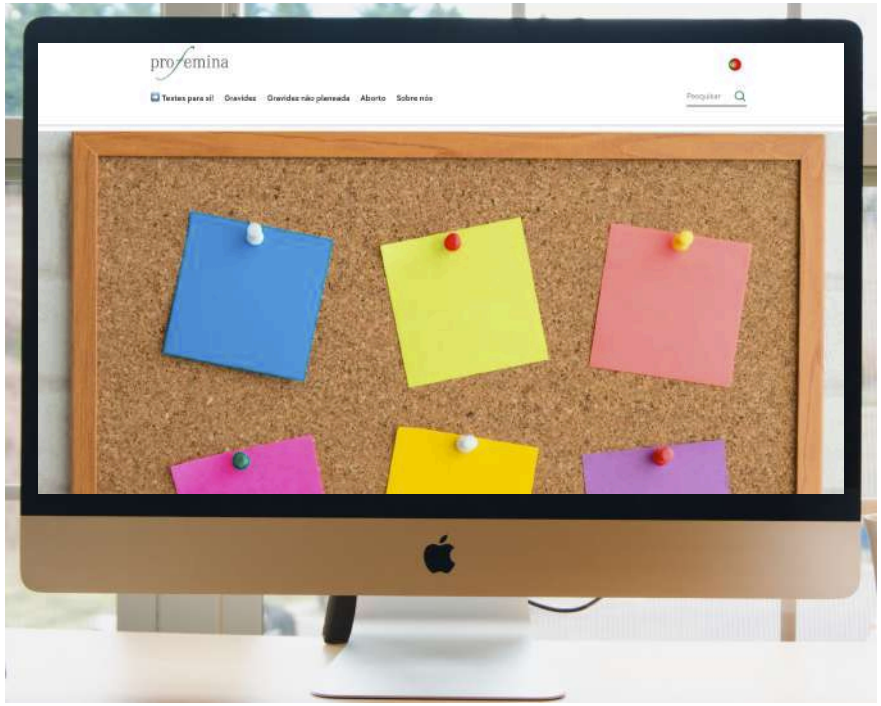
Depois do primeiro encontro, em Novembro de 2019, seguido de uma visita à sede da Profemina (Munique) por três membros da equipa do Apoio à Vida e de uma série de contactos pelas vias digitais (devido à pandemia), foi estabelecida uma parceria que consiste em:

- Implementação do site profemina.org em português, a cargo da Pro Femina Internacional, que detém a propriedade do site e de todos os seus conteúdos;
- Investimento na optimização da plataforma, também inteiramente a cargo da Profemina;
- Disponibilização de membros da Equipa Técnica do Apoio à Vida para certificação como *counsellors* Profemina em Portugal;
- Coaching às Equipas Técnica e de Fundraising do Apoio à Vida;
- Acompanhamento das mulheres GD de língua portuguesa pelas técnicas do Apoio à Vida certificadas pela Profemina;

Em 2021, os conteúdos do site foram adaptados para português e as counsellors certificadas receberam formação específica sobre o acompanhamento por escrito, que já se revelou uma tendência crescente.

Também foi dada formação à equipa de Fundraising e Comunicação por duas *fundraisers* da equipa Profemina, ajudando a montar projectos de angariação.

Tudo isto decorreu em pouco menos de dois anos de trabalho.




A versão portuguesa do site profemina.org tinha o seu lançamento previsto para o final de 2021. No entanto, algumas questões tecnológicas obrigaram ao adiamento, que deverá acontecer no primeiro trimestre de 2022. Tudo indica que o aumento de pedidos de ajuda fará aumentar também o número de elementos da equipa técnica e levará ao crescimento da associação como um todo.

A imagem acima mostra o menu do site profemina.org em português.
Além de conteúdos informativos, o site disponibiliza testes que, só por si, ajudarão as mulheres GD a reflectirem melhor e possibilitam um pedido de ajuda personalizado.

# A EQUIPA DO APOIO À VIDA

UNIDA, EMPENHADA E DISPOSTA A VENCER TODAS AS ADVERSIDADES. É ASSIM A EQUIPA DO APOIO À VIDA QUE, DIA A DIA, TRABALHA PARA AJUDAR CADA MULHER QUE NOS PEDE AJUDA A TOMAR AS MELHORES DECISÕES E CONQUISTAR A SUA AUTONOMIA.

## DIRECÇÃO

Manuel Faria Blanc | Ana Faria Blanc | Ana Figueiredo Sanches

### EQUIPA TÉCNICA

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

### CASA DE SANTA ISABEL

Fernanda Ludovice, Directora
Carla Vieira, Monitora
Sandra Coelho, Monitora
Filipa Afonso, Monitora
Soraia Rombinha, Monitora
Cristiane Assumpção, Monitora
Jorgina Santos, Monitora

### SERVIÇO ADMINISTRATIVO

Isabel S. Cunha

### VOLUNTARIADO E APOIO LOGÍSTICO

Maria João Correia

### FUNDRAISING E COMUNICAÇÃO

Rita Sousa Rêgo

# VOLUNTARIADO E APOIO LOGÍSTICO

O TRABALHO DESENVOLVIDO NO APOIO À VIDA REQUER PROFISSIONAIS NAS DIFERENTES ÁREAS, MAS OS NOSSOS VOLUNTÁRIOS TAMBÉM SÃO MEMBROS DA EQUIPA.

No Apoio à Vida, as inscrições de novos voluntários chegam com alguma frequência, e a selecção é feita pela gestora de voluntariado da Associação, que, através de uma ficha informativa seguida de uma entrevista, procura integrar cada pessoa na tarefa que mais a realiza e onde o seu contributo poderá ser mais útil.

Contamos com mais de 60 voluntários regulares em funções como o dar formação na Escola de Talentos, a recolha de alimentos no Banco Alimentar Contra a Fome (BA) e posterior entrega na Casa de Santa Isabel, o transporte de bens, a participação em peditórios e campanhas de fundraising e, quando os grupos de Mães têm as suas Sessões no Centro de Atendimento, o cuidado dos bebés que as Mães trazem consigo.

Em 2021, o voluntariado só foi retomado em Setembro e apenas parcialmente, com a reabertura da Escola de Talentos e o recomeço de alguns Atendimentos Individuais em regime presencial, o que proporcionou o regresso de algumas babysitters

## TESTEMUNHO DE 3 BABYSITTERS

(Inês FS): Que bom voltar ao Apoio à Vida, depois desta interrupção forçada por causa da pandemia!
Este nosso grupo de voluntárias encontra-se aqui há alguns anos e todas gostamos de ser voluntárias no Apoio à Vida, onde nos sentimos tão bem e tão queridas! O ambiente do Apoio à Vida é muito acolhedor e cheio de pessoas novas e com vontade de ajudar o outro. Juntando isto ao prazer que nos dá tomar conta dos bebés, para que as suas mães possam receber a formação essencial à sua vida e desenvolvimento da relação mãe-filho, torna a aventura de ser voluntária ainda melhor!
Entretanto, foi nos proposto tomar conta de 2 irmãos para que a mãe tivesse reuniões com uma psicóloga do Apoio à Vida, presencialmente! Todas as três aceitámos de imediato, pq as saudades eram muitas. Queríamos muito voltar à instituição e estarmos juntas de novo...
Em relação a esta proposta, em que fomos acompanhando as crianças, surgiram, alguns pontos que queremos partilhar... [Continua]

## TESTEMUNHO DE 3 BABYSITTERS

(Luisa Campos): Foi gratificante voltar a dar colo a estes dois bebés enquanto a Mãe estava no seu encontro semanal com a Francisca (psicóloga). A Taiana, de 3 meses, fazia do nosso colo um descanso descontraído. Tivemos que lidar com as desconfianças do Santiago, com 13 meses, pela sua dificuldade em separar-se da mãe e de gerir a sua ausência. Mas o nosso ombro servia de conforto na angústia da separação e ele sentia que estávamos disponíveis para isso, para brincar com ele, para lhe mudar a fralda e para lhe dar o lanche, mas era evidente a sua alegria e mudança de atitude quando a mãe voltava. Foi um desafio e nós três demos o nosso melhor. Aquela Mãe e aqueles meninos mereciam com certeza, e o nosso compromisso com a Associação Apoio à Vida é esse: darmos o melhor de nós, do nosso saber e sensibilidade seja a um grupo de 10 bebés ou a dois, que precisem do nosso cuidado e protecção. A Associação merece o empenho de todo o trabalho de voluntariado porque tem técnicas/gente esforçada, trabalhadora, cuidadosa e conhecedora, que faz o melhor pelas famílias que acompanha. Ficamos sempre um pouco mais ricas quando sentimos que somos úteis dentro de uma instituição e dentro de um grupo de voluntárias que se completam e gostam genuinamente umas das outras. Não é por acaso que já passaram 5 anos e tal de bom e recompensador voluntariado. Bom trabalho a todas!!

(Teresa Araújo): Faço minhas as vossas palavras e já não tenho mais nada a acrescentar!... aguardo ansiosamente que nos chamem novamente. Até breve, espero eu.

# Gestão de stocks

### Os bens angariados em campanhas ou oferecidos por outros doadores são sempre entregues nas melhores condições.

Por ano, entregamos uma grande quantidade de bens às famílias a quem damos apoio social. Para assegurarmos esta ajuda, realizamos campanhas em escolas e empresas e contamos com doações de particulares que nos fazem chegar os mais diversos itens.

Todos os bens são contabilizados e o seu prazo de validade (alimentação e produtos de higiene) é registado para que nunca haja perdas.

Em 2021 realizámos duas campanhas de angariação de bens em escolas (Natal e Dia da Mãe)

Figura 24
**Gestão de Stocks em 2021**

| Artigo | Quantdade angariada | Quantidade entregue às famílias |
|---|---|---|
| Toalhitas | 1086 | 1289 |
| Produtos de Higiene | 1073 | 1184 |
| Fraldas | 73.174 | 58.808 |
| Latas de leite | 331 | 484 |
| Papas | 827 | 803 |

* Contámos com stocks do ano anterior

# FUNDRAISING E COMUNICAÇÃO

O Trabalho de fundraising e comunicação no Apoio à Vida é, desde há muitos anos, desempenhado de forma profissional. A parceria com a Pro Femina permitiu a aquisição de mais conhecimentos pela Equipa e a implementação de alguns projectos que trazem aos doadores a mais-valia de contribuir para áreas específicas da Associação.

O Fundraising no Apoio à Vida é desenvolvido por uma equipa que também se ocupa da comunicação que conta com um forte apoio da Direcção da associação..

No ultimo trimestre de 2021, contámos com a ajuda de uma voluntária que fez um estágio de 3 meses e nos deu um apoio importante na comunicação.

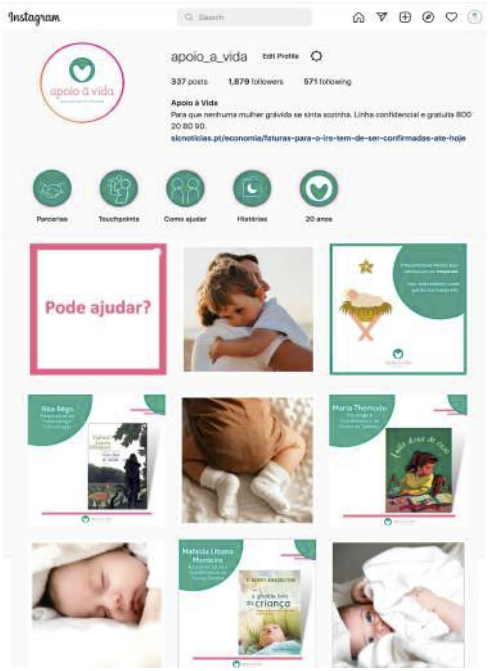
As actividades principais desta área são:

- Candidaturas a prémios de responsabilidade social das empresas e a iniciativas do sector público;
- Angariação de fundos junto de empresas e particulares;
- Campanha para captação de consignação fiscal;
- Campanhas de angariação de bens para bebé em escolas e empresas (Natal e Dia da Mãe);
- Gestão da presença na Internet (site e redes sociais);
- Comunicação interna.

Maria Castel-Branco (aqui com Mafalda Líbano Monteiro, coordenadora dos centros de Atendimento) compreendeu a delicadeza da nossa comunicação

**TESTEMUNHO DA MARIA** "Entre Setembro e Dezembro de 2021 realizei um estágio de Comunicação e Fundraising no Apoio à Vida, uma IPSS que ajuda mulheres grávidas em dificuldade. Neste estágio, fui responsável por várias campanhas de comunicação em redes sociais, para as quais criei e produzi novos conteúdos. Para além disso, acompanhei ações de fundraising, incluindo visitas pessoais a potenciais doadores, e ajudei na contabilização e arrumação de donativos (bens alimentares, roupa, brinquedos, etc).

Nestes quatro meses, aprendi muito sobre a missão do Apoio à Vida que, por tratar de um tema delicado, exige uma comunicação igualmente delicada e bem formulada." Maria Castel-Branco




## Comunicação

### Coerência nas redes sociais

O Apoio à Vida tem presença nas redes sociais Facebook e Instagram, utilizando estes suportes, para se dar a conhecer ao público em geral, angariar donativos e demonstrar toda a sua gratidão pelas ajudas que recebe.

Excepcionalmente, nestes meios também pedimos bens específicos, como carrinhos de gémeos.

A reforçar a equipa em 2021, além da estagiária que trabalhou na comunicação durante o último trimestre, contámos com o apoio de uma equipa voluntária que assegurou a qualidade da imagem.

## Fundraising

### Campanha do Biberon e Obras na CSI

Realizada pela Pro Femina em toda a Alemanha, a Campanha do Biberon dirige-se a grupos a quem é explicada a Missão do Apoio à Vida e entregue um biberon (simulado) onde, durante um certo tempo, reúnem donativos.

A edição piloto desta campanha decorreu em Maio, e teve resultados muito satisfatórios.

No princípio de 2021, a apresentadora de TV Andreia Rodrigues fez connosco a campanha de angariação de fundos para obras na Casa de Santa Isabel (CSI), de que é próxima há muitos anos.

# APOIOS FUNDAMENTAIS

O CONTRIBUTO DA SOCIEDADE PARA A SUSTENTABILIDADE DA ASSOCIAÇÃO É A ÚNICA FORMA DE DARMOS CONTINUIDADE AO NOSSO TRABALHO. SOMOS MUITO GRATOS A TODOS OS QUE DECIDEM APOIAR AS MULHERES GRÁVIDAS EM DÚVIDA OU DIFICULDADE, DESDE O PRIMEIRO MOMENTO ATÉ À AUTONOMIA DE CADA MÃE E FAMÍLIA

Com um orçamento anual na ordem dos 450.000,00€, o Apoio à Vida recebe uma comparticipação do Estado (Segurança Social) que cobre cerca de 45% das suas despesas. Para dar continuidade ao seu trabalho, a associação tem de procurar outros contributos.

Alguns grupos empresariais portugueses reconhecem o nosso trabalho como uma mais valia para a sociedade. Nos últimos anos, temos beneficiado da atribuição de prémios de responsabilidade social: Fundação Maria José Nogueira Pinto (2017), BPI "la Caixa" Solidário (2017), BPI "la Caixa" infância (2019), Deloitte Pact Fund (2019), Fundação Manuel António da Mota (2021) e Donativo Participativo "Quem faz Bem", do Banco Santander (2021). E recebemos outros apoios significativos de entidades como a Brisa, Lisgarante, Hospital da Luz, Grupo ETE e Grupo Jerónimo Martins.

Temos tido, ainda, oportunidades de divulgação do nosso trabalho e de obtenção de serviços pro bono por parte de diversas escolas, empresas e escritórios de advogados, entre outros.

Merece também destaque o apoio regular de Particulares, que vem assumindo uma importância crescente na sustentabilidade da Associação. Ao apoiarem o nosso trabalho, estas pessoas asseguram que existe uma equipa disponível para acompanhar, escutar e nunca deixar sozinha uma mulher grávida.

# MUITO OBRIGADO!

São os nossos doadores que permitem a continuidade do nosso trabalho.
A sua generosidade — em espécie, serviços ou bens —, assegura o apoio a muitas mulheres grávidas

Particulares

Brisa

Grupo ETE

Jerónimo Martins

BPI

Deloitte.

noMundo

lisgarante

altice fundação

Lusitania Seguros juntos

Fundação Millennium BCP

Santander

Associação de São Bartolomeu dos Alemães em Lisboa

Cria Topo Publicidade Lda.

TELECOM

Banco alimentar contra a fome

Banco Farmacêutico Portugal

Bens de Utilidade Social

Edeiros & Cia Mudanças

El Corte Inglés

Entrajuda Apoio a Instituições de Solidariedade Social

Lisboa Câmara Municipal

Freguesia de Alcântara

Dom Pedro V Associação

edp

# DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS

# RESULTADOS 2021

Em 2021, o total de subsídios e donativos recebidos de particulares e empresas ascendeu a cerca de 214 mil euros, registando uma subida de 5,1% em relação ao ano anterior – uma evolução inteiramente explicada pelo aumento, em perto de 11 mil euros (11,5%), dos donativos de particulares, já que os valores recebidos de empresas e institucionais, tanto em numerário como em espécie, se mantiveram sensivelmente ao mesmo nível do ano anterior.

Esta subida, conjugada com a actualização das comparticipações da Segurança Social, permitiu compensar o decréscimo dos restantes proveitos (muito influenciados, em 2020, pela reversão de uma provisão constituída em anos anteriores), conduzindo a que, globalmente, o total dos proveitos atingisse um valor – próximo dos 430 mil euros – praticamente idêntico ao registado em 2020.

## PROVEITOS TOTAIS

| (1,000€) | 2021 | 2020 | Variação | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Valor | % |
| Subsídios e Donativos | | | | |
| De Entidades Públicas | 210,9 | 203,1 | 7,8 | 3,8 |
| De Outras Entidades | | | | |
| De Empresas e Institucionais | 109,1 | 109,5 | (0,5) | (0,4) |
| De Particulares | 105,1 | 94,2 | 10,9 | 11,5 |
| Subtotal | 214,1 | 203,7 | 10,4 | 5,1 |
| Total Subsídios e Donativos | 425,0 | 406,9 | 18,2 | 4,5 |
| Proveitos Extraordinários | 0,0 | 11,7 | (11,7) | (100,0) |
| Outros Proveitos | 4,6 | 11,2 | (6,6) | (59,1) |
| Total Proveitos | 429,6 | 429,8 | (0,2) | (0,0) |

Em termos de custos, o aumento das rendas e, sobretudo, das despesas com pessoal (incluindo uma provisão constituída para fazer face ao pagamento extraordinário de prémios de desempenho) mais do que anulou as poupanças derivadas do recurso forçado ao teletrabalho. Ainda assim, o respectivo total (425 mil euros) não impediu que o exercício se saldasse por um resultado ligeiramente positivo (4,6 mil euros).

# apoio à vida

ajuda a grávidas em dificuldade

www.apoioavida.pt | direccao@apoioavida.pt | comunicacao@apoioavida.pt
Sede: Calçada da Tapada 143, 1300-541 Lisboa Tel.: 217 570 941