



apoio à vida



— 25 anos —

a ajudar grávidas em dificuldade

Relatório & Contas 2024



apoio à vida

— 25 anos —

a ajudar grávidas em dificuldade

3 MENSAGEM DA DIRECÇÃO

4 DESTAQUE

5 PRINCIPAIS INDICADORES

6 As mulheres que acompanhamos

7 Mulheres Grávidas em Discernimento (GD)

11 Acompanhamento Psicossocial

18 RESPOSTAS PARA APOIAR A VIDA

19 Centro de Atendimento

25 Casa de Santa Isabel

29 Inserção Profissional

31 Escola de Talentos

35 Interacção com a Comunidade

40 Equipa

41 Apoios

42 DEMONSTRAÇÕES FINANCEIRAS

Mensagem da Direcção



Verão de 1998. O referendo sobre a legalização do aborto, a pedido da mulher, até às dez semanas tinha mantido ilegal este acto. Por todo o país, pessoas de diversos quadrantes da sociedade, que se tinham juntado pelo “não” à lei, constataram que havia em Portugal muitas mulheres que recorriam ao aborto contra a sua vontade. Os motivos nem sempre eram evidentes mas, claramente, a pressão que sofriam no sentido de “não deixar vir o bebé” era uma das razões mais frequentes. Foi face a esta realidade que se reconheceu não bastar dizer “não” à lei. Era preciso criar estruturas para que estas mulheres fossem ouvidas, compreendidas e apoiadas, de forma a que nenhuma dificuldade impedisse um bebé de nascer.

Foi por esta razão que nasceu o Apoio à Vida, quando, logo depois do citado referendo, a Teresa Seabra começou a trabalhar para criar esta Associação. Num espaço emprestado e com o suporte de um grupo que garantiu as despesas básicas (muito básicas, diga-se de passagem), “atirou-se para isto”, como disse uma vez o seu irmão Padre João, um dos grandes mentores e apoiantes desta obra.

Há muitos mais nomes a recordar e muitas mais histórias a contar desde que, em 26 de Janeiro de 1999, foi constituído oficialmente o Ponto de Apoio à Vida como Associação Privada de Fiéis Católicos, com o estatuto de Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS).

Em 2024, celebrámos 25 anos. Se fossem bodas, seriam de prata. Sendo uma Associação com uma equipa de 21 colaboradores e mais de 50 voluntários, uma casa de acolhimento, um departamento de inserção profissional e uma escola de capacitação profissional, que, desde o seu início, já apoiou mais de 5000 mulheres e conta com cerca de 300 doadores regulares, atribuir-lhe esse valor soa a pouco. O certo é que cá estamos, para mais 25 anos e mais 25, e mais 25... Com o vosso apoio e com a ajuda de todos os que, como nós, partilham desta causa:

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

A Direcção

Dom Rui Valério abençoa as novas instalações



Em Abril recebemos a visita do Patriarca de Lisboa D. Rui Valério que inaugurou e benzeu as instalações da Ameixoeira. Contámos com a presença de muitos amigos entre sócios, doadores, parceiros, voluntários, grande parte da Equipa e, claro, da Direcção desta Associação bem como do Padre Duarte da Cunha, que nos acompanha desde o início.

Com grande alegria e graças à generosidade de um casal de doadores que prefere manter-se anónimo, já tínhamos na Capela, a imagem de Nossa Senhora do Olhar (Artes do Mosteiro). Gostávamos que todas as mães e todos os filhos se olhassem com o mesmo amor.



Principais indicadores

455

Novos pedidos
de ajuda

267

Mulheres grávidas
em dúvida (GD)

+

151

Casos de ajuda
psicossocial

+

37

Externas
ou Familiares

+ 117

Mães de anos
anteriores

=



572

Pessoas acompanhadas



212

Bebés nascidos*

* As Mães de 47 destes bebés foram grávidas em dúvida (GD)

As mulheres que acompanhamos

GD (Grávida em Dúvida)

Quando nos contacta, considera abortar e pode ser qualquer mulher em idade fértil, independentemente da sua idade ou condição social.

É importante saber que o primeiro passo é sempre dado pela mulher e não queremos ser mais uma pressão na sua vida. Ao perceber que a GD se está a afastar, a técnica comunica-lhe que se mantém disponível para tudo o que ela precisar, mas não a força a manter o acompanhamento.

Mãe com Acompanhamento Psicossocial

Esta mulher já disse *Sim* ao seu bebé e, no geral, é mais carenciada do que a maioria das GD. Pode ter acompanhamento psicológico social e/ou de inserção ou capacitação profissional. A duração do período de acompanhamento não é rígida, mas temos por referência que termine quando o bebé tem seis meses. Recebe apoio em bens para o bebé quando faz parte dos Grupos de Mães.

Mãe que vive na Casa de Santa Isabel

O pedido de acolhimento pode ser feito pela própria, pela nossa Equipa Técnica, por instituições parceiras ou pelos tribunais ou outros serviços públicos. Pode viver na Casa de Santa Isabel até aos sete meses do bebé, mas, se ainda não for autónoma, poderá permanecer na Casa mais algum tempo.

Aluna da Escola de Talentos

Pode ser encaminhada pela nossa Equipa Técnica, por outras instituições ou por antigas alunas da Escola (“Externa”). Pode, ainda, ser familiar de uma Mãe acompanhada. Caso demonstre ter o perfil adequado, é admitida no curso. Para quase todas as alunas, este passo precede a autonomia.

Familiar e Externa

Familiar de uma Mãe acompanhada ou que chega até nós por intermédio de outras instituições ou de antigas alunas da Escola de Talentos, com vista a ser admitida nesta última ou a ser apoiada em Inserção Profissional.

Não grávida

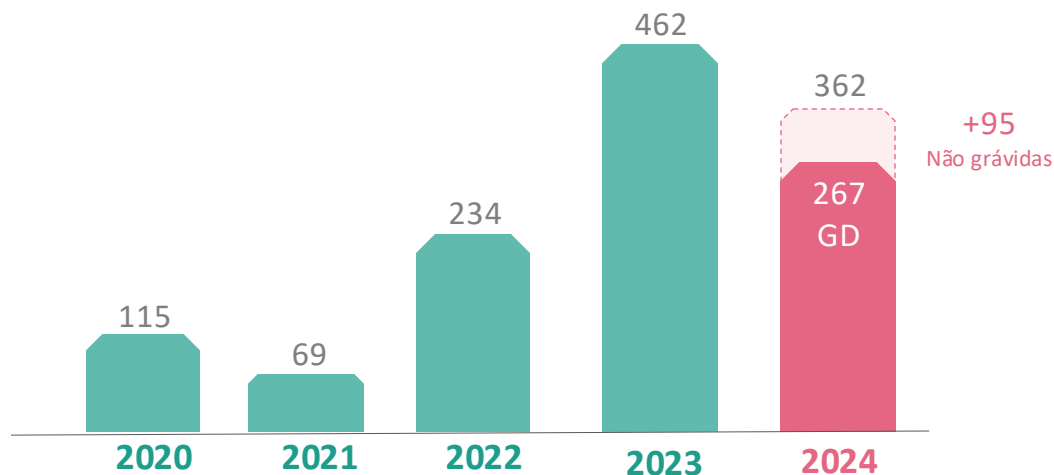
Ainda não sabe se está grávida mas quer conversar sobre uma eventual gravidez. Recebe o mesmo apoio de uma GD quando afirma que seria terrível ou que pensa abortar caso a gravidez se confirme. Ao contactar com a nossa Equipa Técnica, a oportunidade de refletir sobre a verdade da situação deixa a porta aberta para nos procurar numa eventual futura gravidez.

Mulher em fase de pós-aborto

Tendo abortado, necessita de alguém que a ouça e acompanhe. O crescente número de mulheres nesta situação faz com que também as apoiemos, ajudando a prevenir futuros *Nãos* ao bebé.

Mulheres Grávidas em Dúvida (GD)

Pedidos de ajuda de mulheres grávidas em dúvida (GD) nos últimos 5 anos



Novos algoritmos e alterações na contagem

Há dois factores que explicam a redução do número de pedidos de ajuda por mulheres grávidas em dúvida (GD):

Alterações nos motores de busca

Periodicamente, os motores de busca como o Google, Yahoo, Bing, etc. adoptam estratégias para que as empresas especialistas em optimização de sites (SEO) não possam afectar a credibilidade das pesquisas efectuadas. Um dos exemplos é a utilização de Inteligência Artificial (IA) que, nos *browsers* mais actualizados, permite exibir um resumo dos conteúdos dos sites relacionados com aquilo que se procura limitando, assim, as visitas aos mesmos. A Profemina Internacional tem vindo a criar ferramentas para contornar esta situação e melhor captar a atenção das pessoas que pesquisam temas relacionados com a gravidez e o aborto.

Alterações no método de contagem

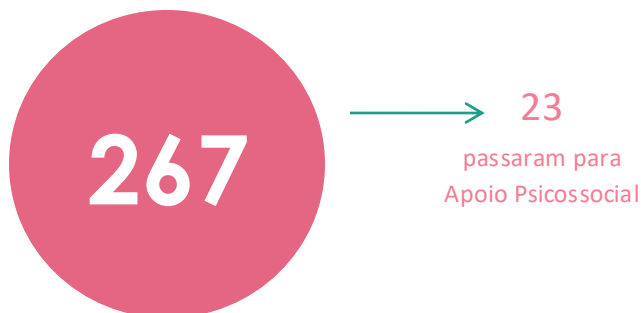
Até 2023, entre as Mulheres Grávidas em Dúvida (GD) acompanhadas incluíamos aquelas que, suspeitando de uma gravidez, afirmavam que, caso esta se confirmasse, seria terrível ou que, claramente, se sentiriam inclinadas a fazer um aborto. Em muitos casos, estas gravidezes acabavam por não se confirmar. Passados três anos da parceria com a Profemina, reajustámos a maneira de apresentar os dados sobre as mulheres grávidas em dúvida (GD). Assim, a partir de 2024, deixámos de incluir os pedidos de ajuda correspondentes aos casos de “não gravidez” na contagem de GD. O gráfico acima mostra todos os pedidos de GD, separando os 95 casos em que a gravidez não se confirmou.

Mas não deixa de ser importante salientar que, além das referidas 267 GD acompanhadas em 2024, apoiámos também, com igual empenho, mais 95 mulheres que apenas suspeitavam estar grávidas e que, assim, tiveram a oportunidade de reflectir connosco sobre a verdade da situação. Acreditamos que, numa eventual gravidez não planeada que venham a enfrentar, voltarão a procurar o nosso apoio, pelo que teremos contribuído para prevenir um futuro *Não* ao bebé.

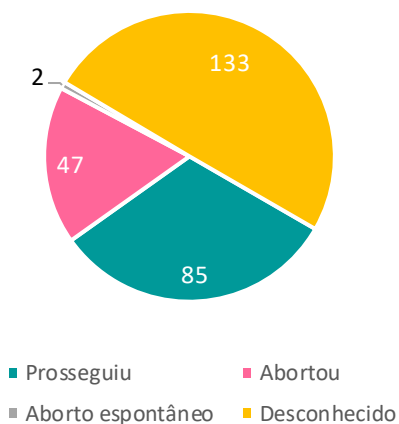
Mulheres Grávidas em Dúvida (GD)

Número de pedidos de ajuda

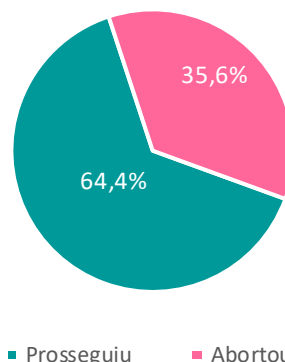
(207 Pro Femina + 60 Apoio à Vida)



Desfecho dos 267 casos



Decisões conhecidas

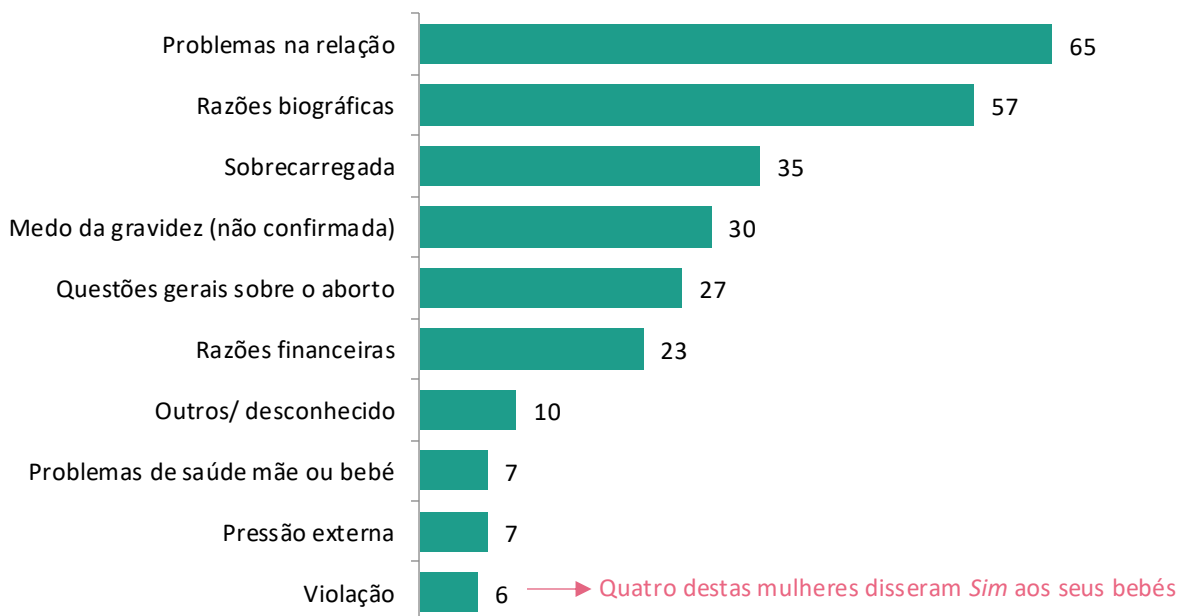


“Quando cheguei ao Apoio à Vida, fui recebida com muito carinho. Deus colocou no meu caminho pessoas que têm um coração muito bom e cheio de empatia.

No meu processo de aceitar a gestação, a psicóloga teve um papel importantíssimo, pois eu estava a passar por um momento muito difícil no meu relacionamento. Não sei o que seria de mim se não tivesse pedido ajuda a esta instituição. Agradeço imensamente.”

Mulheres Grávidas em Dúvida (GD)

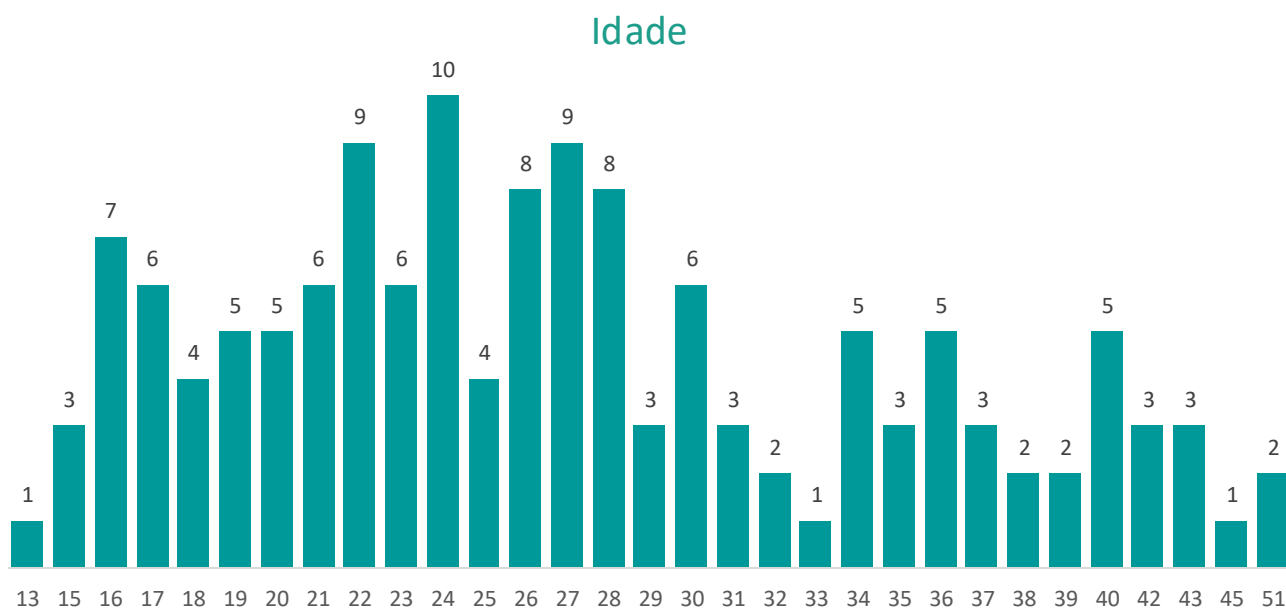
Motivo principal da crise*



Problemas na relação	Relação instável ou pontual; o pai não quer a criança; infidelidade; relação em crise; casal que se separou e descobriu a gravidez depois; violência doméstica; insatisfação com a relação “Esta relação, assim, não dá/não quero ter um filho com ele”.
Razões biográficas	Sentir-se demasiado nova/velha; ser estudante; estar em fase da carreira profissional que considera exigir toda a sua energia; mudança recente de trabalho; razões culturais (por ex.: países onde mães solteiras são discriminadas); questões religiosas (vergonha).
Medo da gravidez	Casos em que a GD tem suspeitas de gravidez e afirma que seria terrível ou não saberia o que fazer, pondo hipótese de fazer um aborto caso a gravidez se confirme.
Questões gerais sobre o aborto	GD que entraram em contacto para saber como e onde podem fazer um aborto e não permitem reflexão. Quase sempre perdemos o contacto e não sabemos o desfecho.
Sobrecarregada	Responsabilidades profissionais; já tem filhos e mais um parece aumentar essa sobrecarga.
Razões financeiras	Desemprego; instabilidade laboral; considerar que não tem as condições financeiras que entende serem indispensáveis. Nem sempre são pessoas carenciadas.
Outros/desconhecido	Mulheres que pediram contacto por WhatsApp mas não clarificaram a razão da dúvida. Dizem “preciso de ajuda, quero falar com alguém” mas não se abrem ao diálogo.
Problemas de saúde da mãe ou do bebé	Malformação suspeita ou confirmada; doença física ou emocional da GD, que pode estar a tomar medicação psiquiátrica e ter medo de deixar de tomar ou de que esta faça mal ao bebé; cesariana recente.
Pressão externa	Pressão evidente de terceiros (família/empregador/pai do bebé). A GD não quer abortar mas sofre ameaças e pressão “Se tiveres este bebé saís de casa/nunca mais me vês.”

* O motivo apontado é a razão principal que leva estas GD a ponderarem abortar. Pode haver mais de um a provocar a crise.

Mulheres Grávidas em Dúvida (GD)



Quase metade (132) das GD que acompanhámos não revelaram a sua idade.
As 135 que responderam tinham entre os 13 e os 51 anos, com prevalência entre os 22 e os 27.

Em 2024, 617 mulheres pressionaram o botão de pedido de ajuda personalizada num dos testes ou artigos do site Profemina.org/pt-pt. Destas, 207 não deram continuidade; 286 eram, de facto, GD e 124 já tinham dito *Sim* ao bebé e precisavam de apoio social. Todas as que responderam tiveram acompanhamento de proximidade.

E Depois?

Temos recebido pedidos de ajuda de mulheres em sofrimento na fase pós-aborto, aos quais procuramos dar resposta. Não é esse o *core* da nossa actividade mas, uma vez que nos batem à porta, nunca a fechamos. Um dos objectivos do nosso Plano de Actividades de 2025 é criar uma resposta para estes casos.

Em 2024, sete mulheres que não tinham sido acompanhadas enquanto GD pediram-nos ajuda depois de terem feito um aborto.

Acompanhamento Psicossocial



Todas as mulheres grávidas podem contar com o Apoio à Vida.

Por vezes, pensa-se que acompanhamos mães solteiras, sozinhas e carenciadas. Mas, na verdade, recebemos pedidos de ajuda de mulheres em todas as situações e de todas as idades.

Além das mulheres com dúvidas em relação a prosseguir com a gravidez (GD), recebemos muitos pedidos de apoio de mulheres totalmente decididas a terem os seus filhos, muitas vezes em estádios adiantados da gestação.

Os pedidos iniciais são diversos e por isso criámos várias respostas e valências:

Linha telefónica 24h | Centro de Atendimento | Casa de Santa Isabel
Dep. Inserção Profissional | Escola de Talentos | Programa Famílias em Casa

O objectivo da intervenção que propomos é sempre a autonomia.

Procuramos contribuir para que se libertem da dependência de subsídios e outros apoios, combatendo a pobreza e a discriminação. Tratando-se de Mães estrangeiras, promovemos a sua progressiva integração e adaptação ao nosso país.

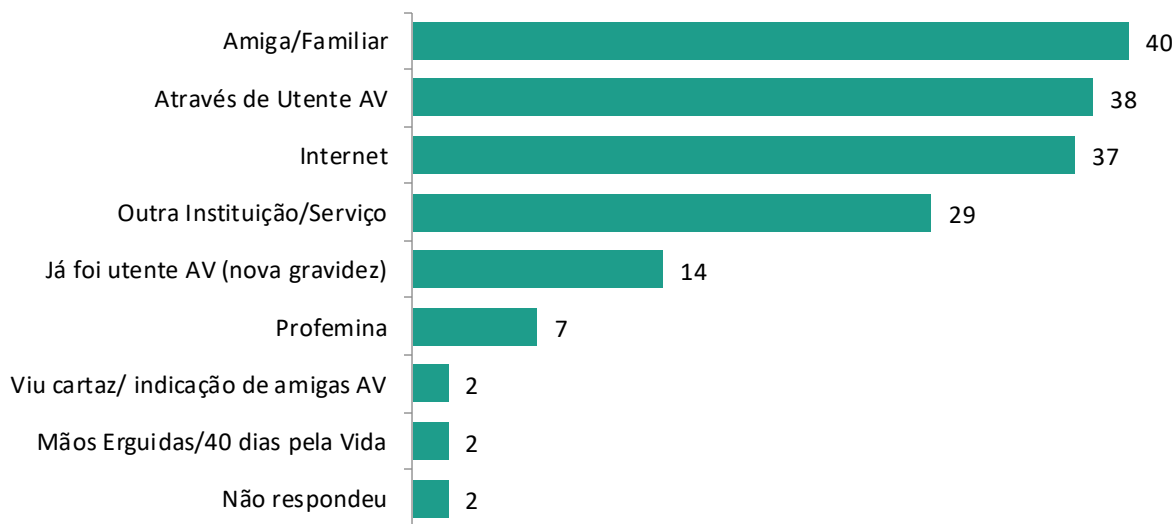


“Quando entrei em contacto com o Apoio à Vida, sentia-me muito desesperada por estar grávida e desempregada. Acompanharam-me desde o primeiro momento e apoiaram-me até ao nascimento da minha filha. Isso significou muito para mim. Sou, e serei, eternamente grata a todos.”

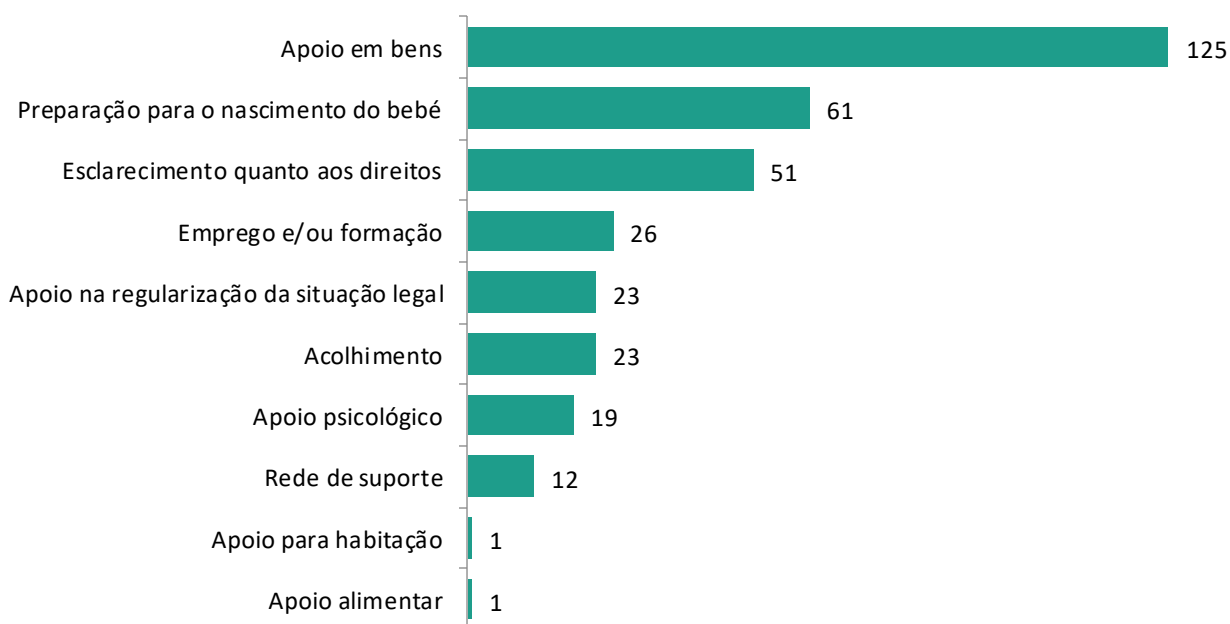
Acompanhamento Psicossocial

Caracterização das Mães com Apoio Psicossocial

Como encontrou o Apoio à Vida



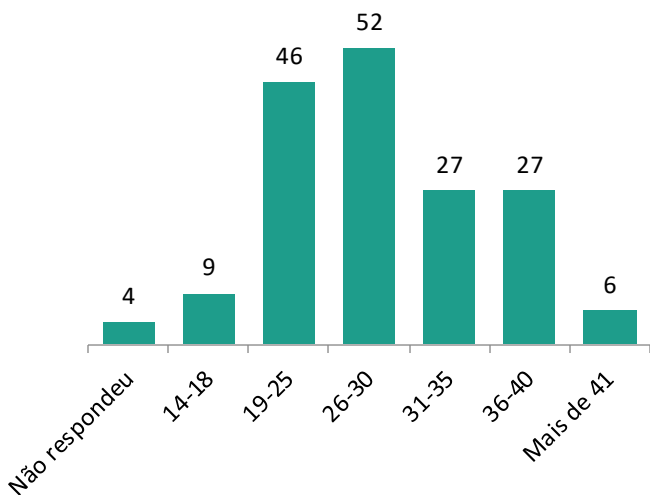
Pedido inicial (necessidades sentidas pelas Mães no primeiro atendimento)



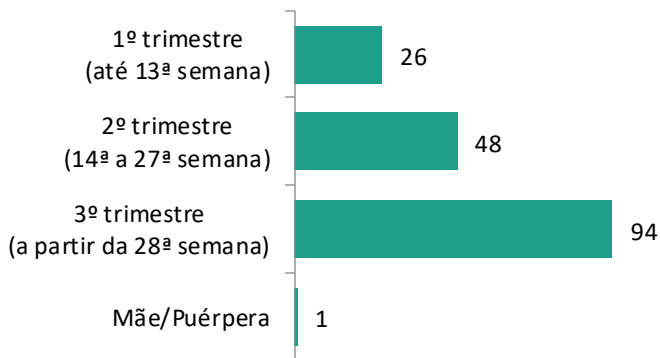
Acompanhamento Psicossocial

Caracterização das Mães com Apoio Psicossocial

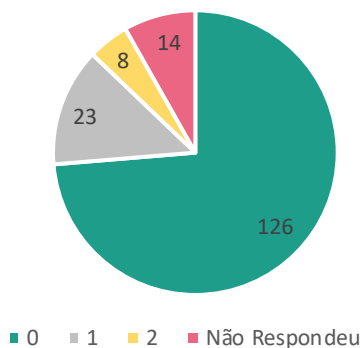
Idade



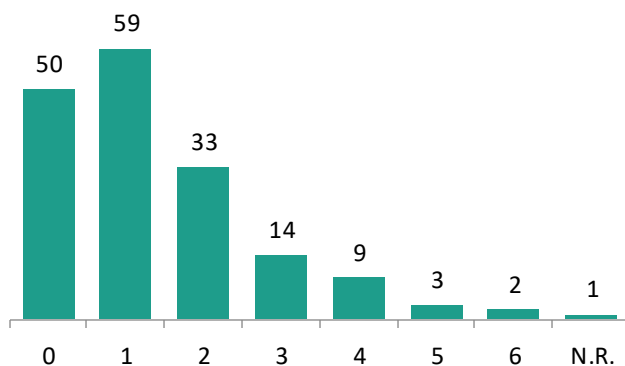
Tempo de Gravidez



Número de IVG



Número de filhos nascidos

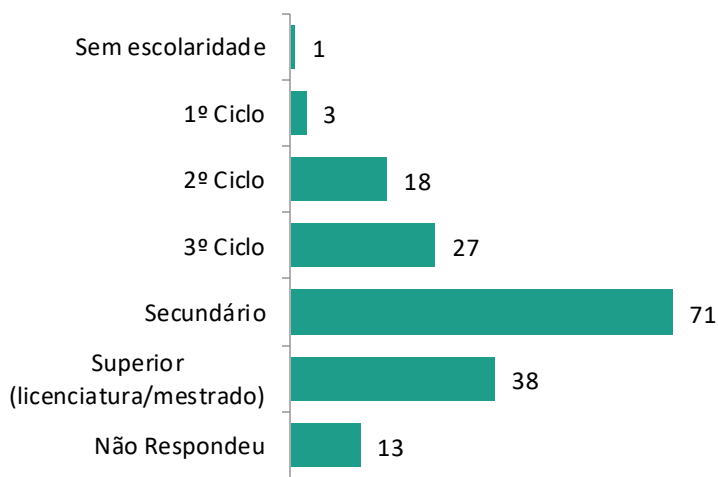


“Gratidão 🙏 Por vezes necessitamos de falar com alguém de fora da nossa zona de conforto, sem julgamentos, pelos apertos que estamos a passar, não por escolhas nossas, mas pelas voltas que a vida dá.”

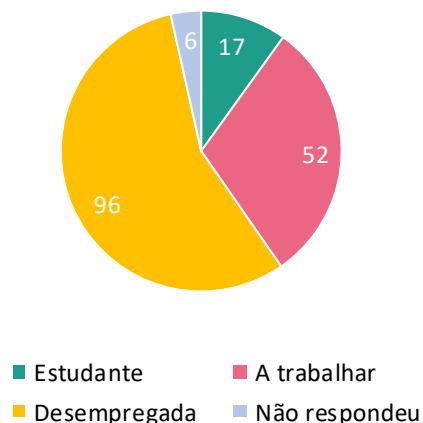
Acompanhamento Psicossocial

Caracterização das Mães com Apoio Psicossocial

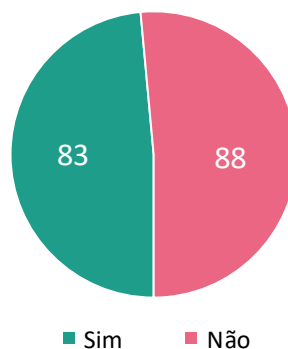
Escolaridade



Ocupação



Vive com o Pai do Bebê?

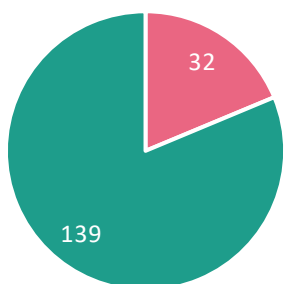


“Eu só tenho a agradecer, do fundo do meu coração, toda a ajuda e apoio que me deram nesta gravidez e na anterior! Vocês são incansáveis em tudo o que fazem e por isso estou muito grata! Foram o meu apoio quando mais ninguém esteve lá para mim e nunca vou esquecer. A ajuda que me deram até aqui foi imensa. E se voltar a estar, ou conhecer alguém que esteja na mesma dificuldade, com certeza irei contactar-vos.”

Acompanhamento Psicossocial

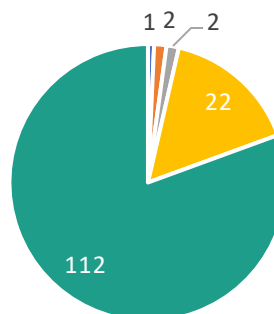
Caracterização das Mães com Apoio Psicossocial

Nacionalidade



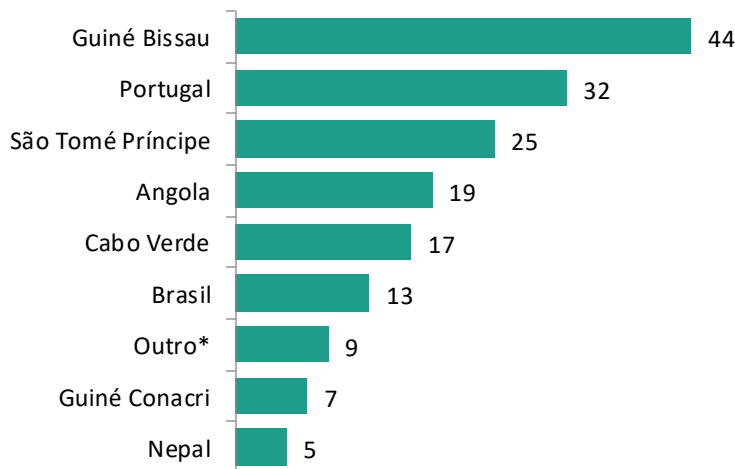
■ Portuguesa ■ Estrangeira

Situação das Mães estrangeiras face à lei



■ Não Respondeu ■ Visto estada temporária
■ Visto curta duração ■ Situação irregular
■ Autorização de Residência

País de origem



* Bangladesh, China, Colômbia, Cuba, Filipinas, Gâmbia, Índia, Roménia, Venezuela



“O acompanhamento que tive no Apoio à Vida foi muito agradável e inesquecível. Foi uma experiência fantástica, jamais esquecerei de tudo que têm feito por mim e pelo meu filho. Agradeço a toda a equipa pelo carinho e pelo amor no que estão a fazer pelas pessoas necessitadas. Que Deus vos abençoe ricamente.

Obrigada de coração, Beijinhos 🍷🍷🍷”

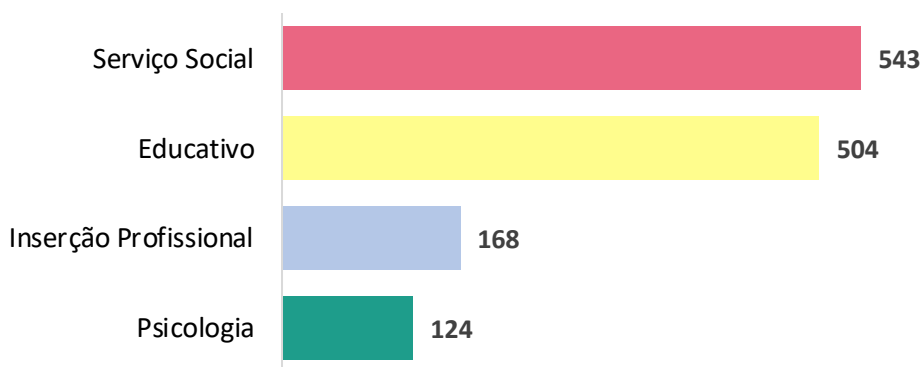
Acompanhamento Psicossocial

Atendimentos Individuais

O Plano de Acompanhamento das Mães pode incluir a sua participação num Grupo de Mães e atendimentos individuais nas áreas de serviço social, psicologia, educação e inserção profissional.

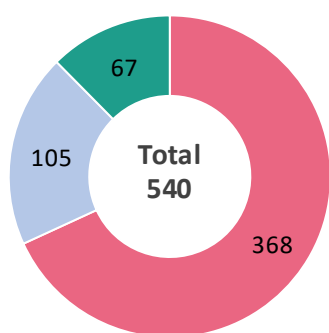
Em 2024 foi realizado um total de 1339 Atendimentos Individuais no Centro de Atendimento (CA), na Casa de Santa Isabel (CSI) e em Inserção Profissional (IP).

1339 Atendimentos Individuais

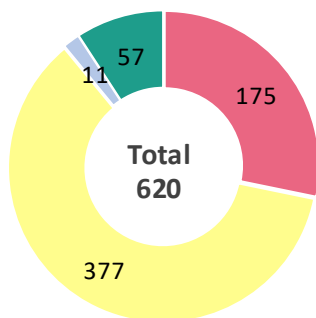


Distribuição dos Atendimentos Individuais por Área de Actuação/Valência

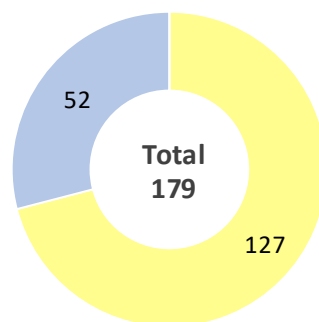
Centro de Atendimento



Casa de Santa Isabel



Escola de Talentos



■ Serviço Social

■ Educativo

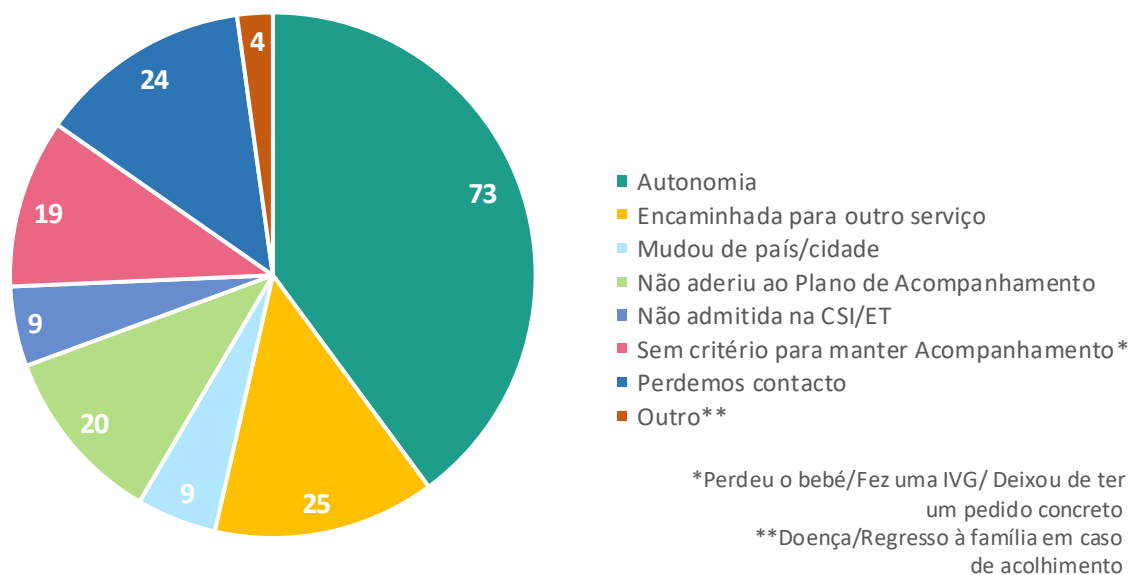
■ Inserção Profissional

■ Psicologia

Acompanhamento Psicossocial

Desfecho de processos

Processos arquivados em 2024



Em princípio, o período de acompanhamento de uma Mãe/família termina quando o bebé tem seis meses. No entanto, este período varia caso a caso e um processo pode ser arquivado por diversas razões. Em 2024, foram arquivados um total de 183 processos. Este número refere-se a mães, familiares e externas que pediram ajuda em 2024 ou em anos anteriores e inclui as mulheres que chegaram via Profemina e tiveram apoio psicossocial no Apoio à Vida.



Para mim a experiência no Apoio à Vida foi muito importante, sendo mãe de primeira viagem. As sessões ajudaram-me muito com o meu filho. Passei por uma gestação muito complicada e poder contar com o Apoio à Vida foi tudo para mim e para o meu filho. Só tenho a agradecer pela experiência que tive. Muito obrigado.”

Respostas

para apoiar a Vida



apoio à vida

2024

Respostas

para apoiar a Vida



apoio à vida
2024

Centro de Atendimento

Autonomia e responsabilidade

No Centro de Atendimento decorre a maior parte das actividades relacionadas com o acompanhamento das mulheres que nos pedem ajuda, entre as quais os atendimentos individuais, as sessões de formação dos Grupos de Mães e o acompanhamento na fase de dúvida (início da gravidez).

Num primeiro atendimento, é feito um diagnóstico da situação e, em conjunto com a Mãe, é traçado um plano de acompanhamento que pode incluir todas as valências do Apoio à Vida: apoio de serviço social, psicologia e inserção profissional; integração nos Grupos de Mães; acolhimento temporário na Casa de Santa Isabel; capacitação profissional (incluindo a admissão no Curso da Escola de Talentos); apoio domiciliário (Programa “Famílias em Casa”) e, sempre que necessário, articulação com outras instituições. Uma vez que as circunstâncias sociais e familiares das mães podem sofrer alterações ao longo do Acompanhamento, o Plano inicialmente traçado pode ser ajustado sempre que necessário.

O objectivo da intervenção do Apoio à Vida é sempre o fortalecimento de cada mulher, tanto em prol do *Sim* ao seu bebé, como para a conquista da sua própria autonomia e a da sua família.



“O Apoio a Vida foi uma ajuda que eu não esperava. Eu tinha acabado de chegar a Portugal. Estava grávida, o meu marido tinha começado a trabalhar recentemente e nós não tínhamos quem nos pudesse ajudar. Foi então que uma colega minha me levou ao Apoio a Vida. Fui recebida de braços abertos e ajudaram-me. A partir daquele dia, as necessidades da minha menina passaram a ser também uma preocupação deles. Ajudaram-me com o que tinham. Deus vos pague por mim. Espero que continuem a fazer esse trabalho lindo, que é dar às mulheres grávidas e mães a esperança e força para oferecerem um futuro melhor aos seus filhos. Obrigada!!”

Centro de Atendimento

Medição de impacto

O impacto da nossa actuação junto das Mães e famílias que nos pedem ajuda passou a ser medido. Naturalmente, as Mães recorrem a nós porque querem melhorar a sua vida. Tendo seleccionado os índices de bem-estar que nos pareceram mais coerentes com os pedidos de ajuda que recebemos, definimos a medição de impacto através de questionários em quatro momentos: No início do Acompanhamento; quando este termina (arquivamento do processo); um ano depois do arquivamento; três anos depois do arquivamento. As perguntas são as mesmas em todos estes questionários.

Uma vez que apenas demos início a esta iniciativa em 2023, neste Relatório damos conta daquilo que indicam os dois primeiros questionários sobre cada área:

- Situação legal;
- Acesso gratuito a cuidados de saúde;
- Guarda do Bebé
- Presença do Pai do bebé;
- Rede de suporte;
- Situação financeira da Mãe/casal;
- Situação habitacional;
- Situação laboral;
- Resposta para o bebé (para a Mãe poder trabalhar).

Os temas em que atuamos são:

- Apoio na regularização no país;
- Acesso a apoios financeiros e em bens;
- Integração do mercado de trabalho;
- Procura de creches/amas e habitação;
- Articulação com serviços de saúde e apoios sociais locais;
- Fortalecimento das relações familiares e da rede de suporte.

Naturalmente que nem tudo depende directamente do nosso trabalho e sabemos que o impacto do suporte e orientação que as Mães aqui recebem nem sempre é fácil de medir.

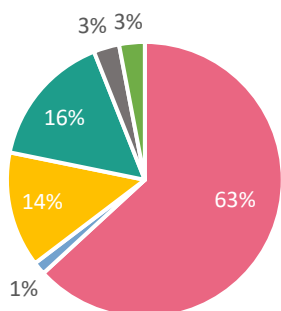


“Eu recomendo o Apoio à Vida a todas as Mães que estão em crise quanto à decisão importante de prosseguir com a gravidez porque, nestes momentos da vida, a mulher sente-se sozinha e precisa de ser bem acompanhada e apoiada.”

Centro de Atendimento

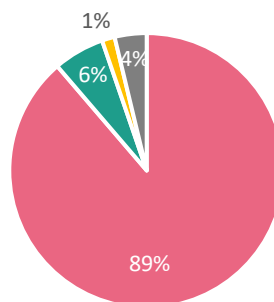
Medição de impacto

Situação legal



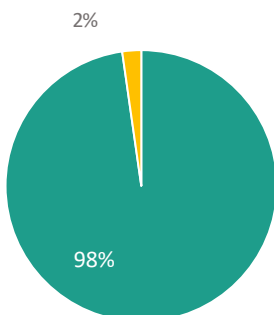
- Manteve (AR ou CC)
- Manteve (irregular)
- Piorou
- Manteve (visto temporário)
- Melhorou
- Sem informação

Acesso gratuito a cuidados de saúde



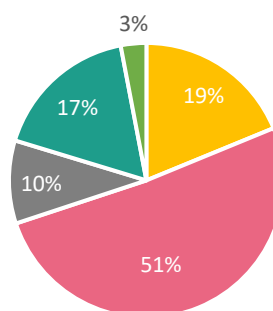
- Sim (sempre teve)
- Sim (passou a ter)
- Não (nunca teve)
- Não (deixou de ter)

Guarda do Bebê



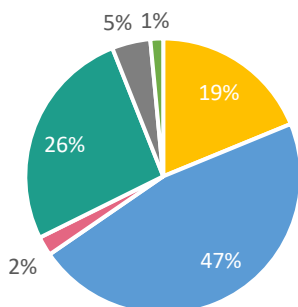
- Mãe
- Outro familiar ou instituição

Presença do Pai do bebê



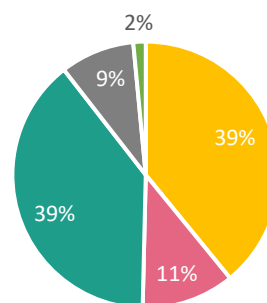
- Manteve-se (ausente)
- Manteve-se (presente)
- Afastou-se
- Aproximou-se
- Sem informação

Rede de suporte



- Manteve rede frágil (0-1 px)
- Manteve rede forte (+5 px)
- Reduziu rede de suporte
- Manteve rede razoável (2-5 px)
- Melhorou
- Sem informação

Situação financeira da Mãe/Casal



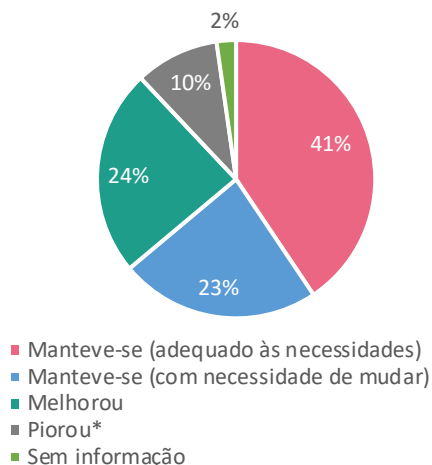
- Manteve-se (com dificuldades)
- Melhorou
- Sem informação
- Manteve-se (estável)
- Piorou*

*perda de trabalho de, pelo menos, um dos membros do casal, aumento das despesas, dependência de subsídios

Centro de Atendimento

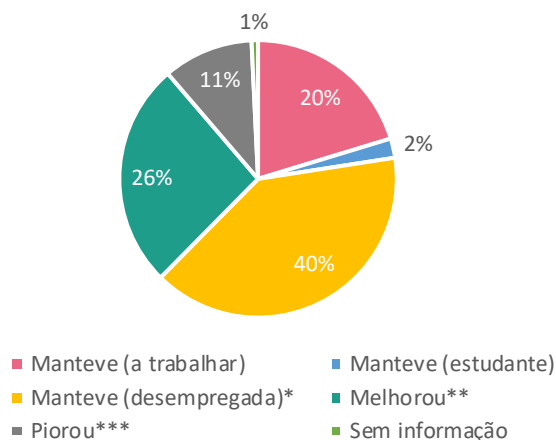
Medição de impacto

Situação habitacional



*Rendas em atraso; ordem de despejo; mudança de uma casa para um quarto devido ao aumento de rendas; necessidade de mais espaço devido ao nascimento de um novo bebé; casa sobrelotada devido ao alojamento de mais familiares.

Situação laboral



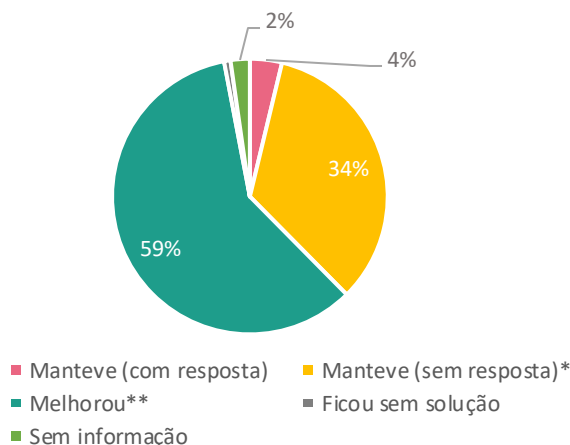
*Mães que conquistaram um certo grau de autonomia devido ao emprego do companheiro e/ou acesso a apoios sociais.
 **Mães que começaram a trabalhar ou passaram a ter melhores condições de trabalho como, por exemplo, um contrato.
 ***Mães que perderam um trabalho precário, não renovaram contrato e/ou não conseguiram integração no mercado de trabalho por não terem com quem deixar os seus Bebés

Sabia que

O Centro de Atendimento conta com voluntários que exercem tarefas tão diversas como o babysitting, enquanto as Mães estão nas sessões de Grupo; arrumação de roupa e artigos para bebé que nos são doados; participação em campanhas de angariação de fundos ou bens; e recolha e transporte de géneros provenientes do Banco Alimentar contra a Fome?

Pode saber mais sobre o nosso voluntariado na página 37

Resposta para o Bebé (para a Mãe poder trabalhar)



* Mães que ainda estavam no período de licença de maternidade quando o Acompanhamento chegou ao fim e corriam o risco de perderem o seu emprego por falta de resposta para os seus bebés (creche, ama, outro).

** Mães que encontraram uma solução para os seus Bebés ou usufruindo, por exemplo, de uma ama (dispendiosa), conseguiram integrar o bebé em creche, aliviando significativamente o orçamento familiar.

Centro de Atendimento

Grupos de Mães

As Mães acompanhadas no Centro de Atendimento são convidadas a integrar um dos Grupos de Mães. Podem, assim, ter acesso às sessões de formação quinzenais e reforçar aspectos que contribuem para a sua autonomia.

Os Grupos de Mães do Apoio à Vida têm três objectivos principais:

Acompanhar – o grupo é sempre acompanhado por uma assistente social e uma psicóloga, o que facilita o esclarecimento de dúvidas, fortalece a relação com as Técnicas e favorece o trabalho com o lado emocional das Mães. Mensalmente, entregamos um apoio em bens para os bebés.

Formar – As sessões abordam temas que vão desde a preparação para o parto, amamentação e cuidados ao recém-nascido até à gestão orçamental. Podem ser ministradas pela Equipa Técnica do Apoio à Vida ou por voluntários especializados (obstetras, pediatras, enfermeiras, conselheiras de aleitamento materno, entre outros).

Potenciar a rede de suporte informal das Mães — Para que as Mães se identifiquem e se ajudem mutuamente, os grupos são criados consoante o tempo de gravidez/idade dos bebés.



Grupos iniciados em 2024	4
Grupos que transitaram de 2023	3
Nº de sessões	43
Nº de Mães que participaram	140
Nº de horas de formação	64h

“O Apoio à Vida foi de grande importância para a minha família. Entraram na minha vida num momento delicado, de mudança de país e grávida. As sessões ajudam-nos muito. Conviver com outras mães foi maravilhoso, aprender sobre os cuidados com os pequeninos e como ingressar novamente no mercado de trabalho, e outros temas. Enfim, apenas agradeço imensamente ao Apoio a Vida pelo excelente trabalho, e que possam continuar a contribuir para melhorar as vidas de muitas outras pessoas!”

Centro de Atendimento

Programa “Famílias em Casa”

O Programa de visitas domiciliárias a que chamamos “Famílias em Casa” faz parte do acompanhamento psicossocial e visa fortalecer os laços pais-bebé. Baseia-se no Modelo de Desenvolvimento Infantil Touchpoints, criado pelo pediatra canadiano Berry Brazelton. Este modelo tem aceitação científica e, em Portugal, é ministrado pela Fundação Brazelton/Gomes-Pedro.

O Modelo de Desenvolvimento Infantil Touchpoints foi trazido para Portugal pelo Prof. Dr. Gomes Pedro. Vários membros da nossa Equipa Técnica têm formação em Touchpoints e muitos dos conteúdos transmitidos durante as visitas domiciliárias são parte destes ensinamentos.

Em 2024 houve uma diminuição do número de visitas, sobretudo porque grande parte das Mães/Famílias vive em quartos ou divide casa com outras famílias, o que gera certos constrangimentos quanto a receberem visitas. Assim, os conteúdos essenciais do programa passaram também a ser transmitidos durante as sessões de formação dos Grupos de Mães ou nos Atendimentos Individuais.

N.º de Visitas realizadas	Mães na Casa de Santa Isabel	Mães acompanhadas no Centro de Atendimento	N.º de famílias abrangidas
Em 2023	9	26	22
Em 2024	6	4	7



“Esta experiência foi importante para mim porque aprendi muitas coisas sobre a maternidade, foi muito bom porque pus em prática tudo o que aprendi.... Muito obrigada!”

Casa de Santa Isabel

21 anos depois, uma casa nova

Em Setembro deu-se a mudança da Casa de Santa Isabel para as instalações da Ameixoeira. As Mães que acolhemos têm agora mais espaço, mais conforto e mais “casa”. Neste lugar, oferecer-lhes uma experiência semelhante à vida numa casa de família tornou-se ainda mais possível.



Nas novas instalações, a Casa de Santa Isabel (CSI) passou a poder acolher 10 Mães e seus bebês. No conjunto do ano de 2024, viveram na CSI 26 pessoas (15 Mães e 11 crianças).

Residentes em 2024	Admitidos em 2024	Transitaram de 2023	Total
Mães	10	5	15
Bebês	6	3	9
Irmãos	1	1	2
Total	17	9	26

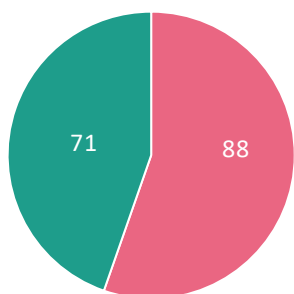
Em 2024 nasceram 6 bebês na CSI, o que eleva para 163 o número total de crianças aqui nascidas.

Casa de Santa Isabel

Pedidos de acolhimento

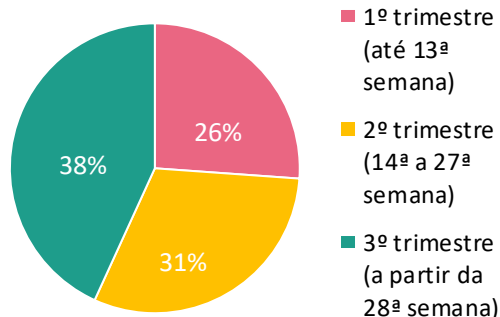
Em 2024 recebemos 159 pedidos de acolhimento, sendo 88 de mulheres grávidas e 71 de mulheres com filhos nascidos. Praticamente um terço desses pedidos teve origem noutras IPSS. Foram realizadas 20 entrevistas e acolhidas 10 Mães.

Pedidos recebidos

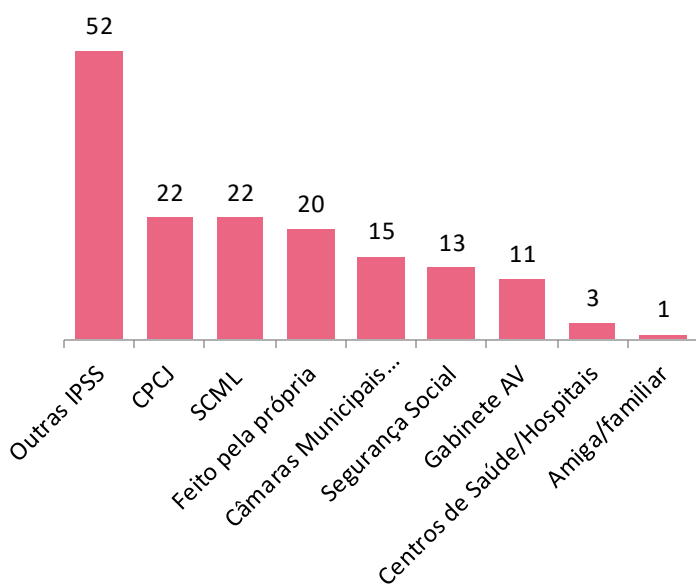


■ Grávidas ■ Mães com filhos nascidos

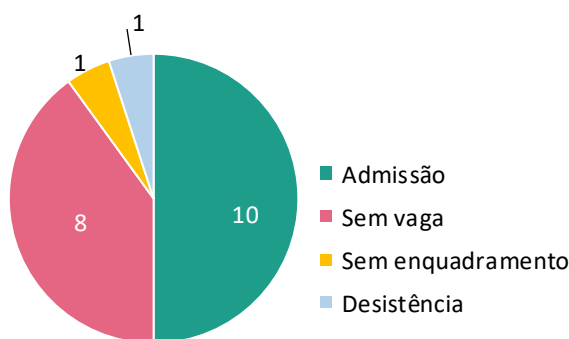
Pedidos feitos por grávidas



Proveniência do pedido



Entrevistas de acolhimento

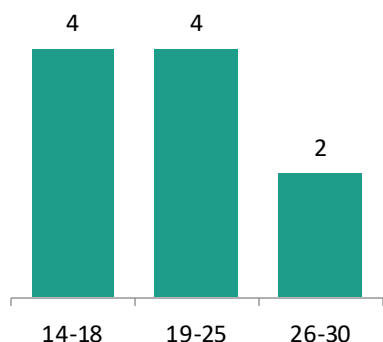


Casa de Santa Isabel

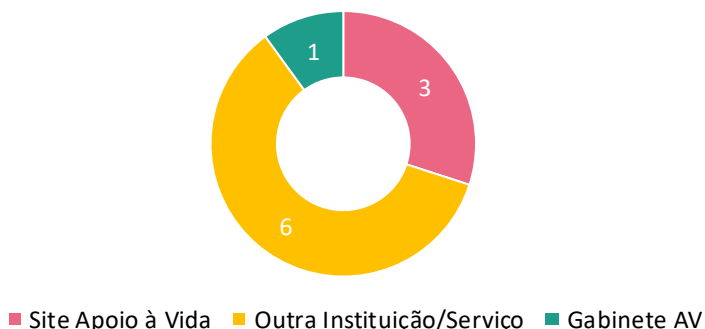
Caracterização das Mães acolhidas

Aquando do acolhimento, todas as Mães estavam grávidas e nenhuma coabitava com o Pai do bebé. Seis eram estrangeiras, sendo cinco provenientes de países africanos e uma da Roménia, todas elas com autorização de residência em Portugal.

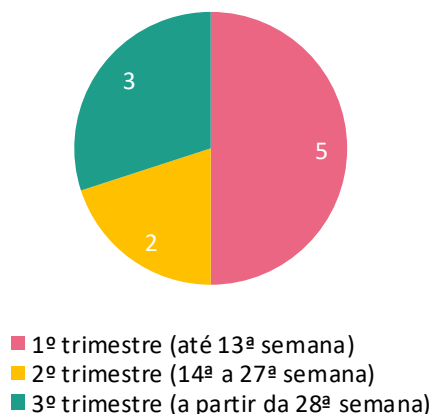
Idade



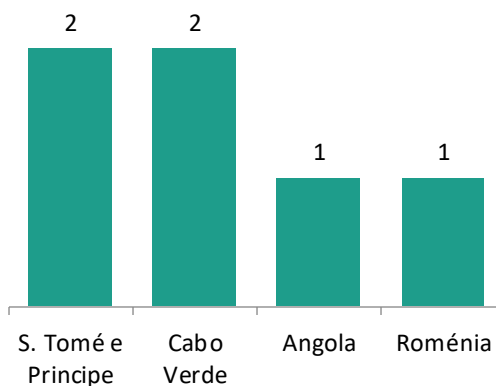
Como encontraram a CSI



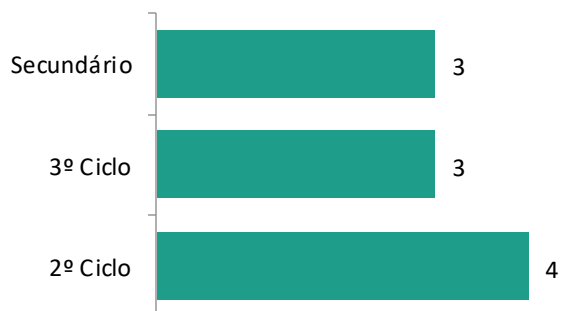
Fase da Gravidez



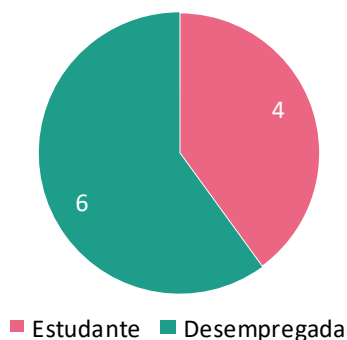
País de origem das estrangeiras



Escolaridade



Ocupação



Casa de Santa Isabel

Saídas

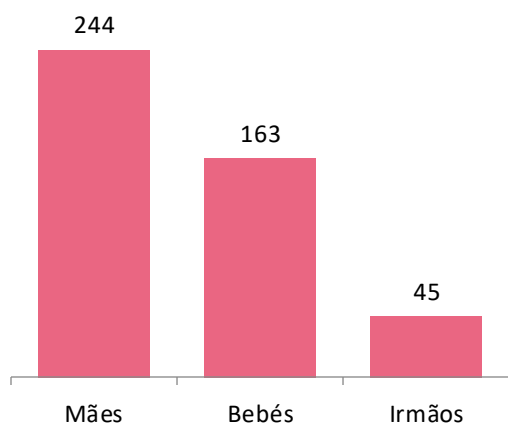
Das 10 Mães acolhidas em 2024, 6 tiveram os seus filhos durante o ano e uma trouxe consigo o seu filho mais velho (3 anos).

Saíram da Casa 8 Mães, 4 delas ainda grávidas: 2 Mães foram integradas na sua família biológica e uma na sua família alargada. Das restantes, uma Mãe abandonou a Casa por sua iniciativa e 4 foram convidadas a sair por não terem aderido ao projecto educativo que lhes foi proposto e com o qual se comprometeram no dia em que entraram.

Encaminhamento na saída		
Integração na família/amigos	Biológica	2
	Alargada	1
Abandono		1
Convidadas a sair		4
Total		8

Quando uma Mãe sai da Casa de Santa Isabel, pode acontecer que tenha necessidade de manter o acompanhamento pela Equipa da Casa ou pela Equipa Técnica do Centro de Atendimento. Em 2024, 17 Mães continuaram a receber apoio psicossocial e/ou em bens, 6 delas com regularidade e 11 sem periodicidade definida.

Pessoas acolhidas na Casa de Santa Isabel desde 2003



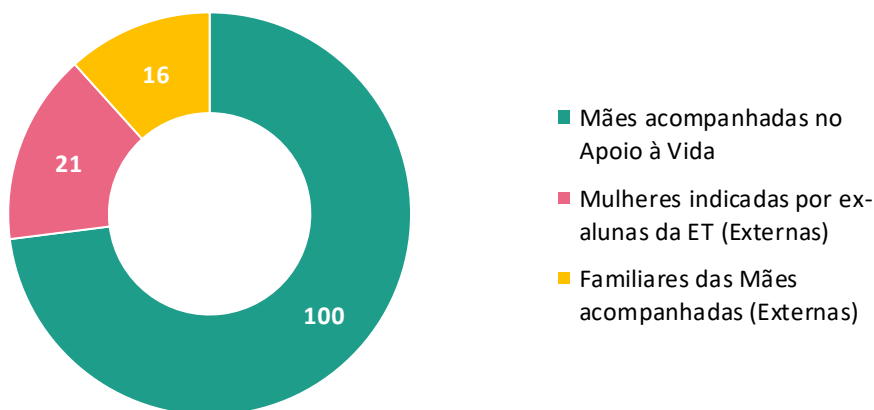
Inserção Profissional

Um dos passos mais decisivos da autonomia

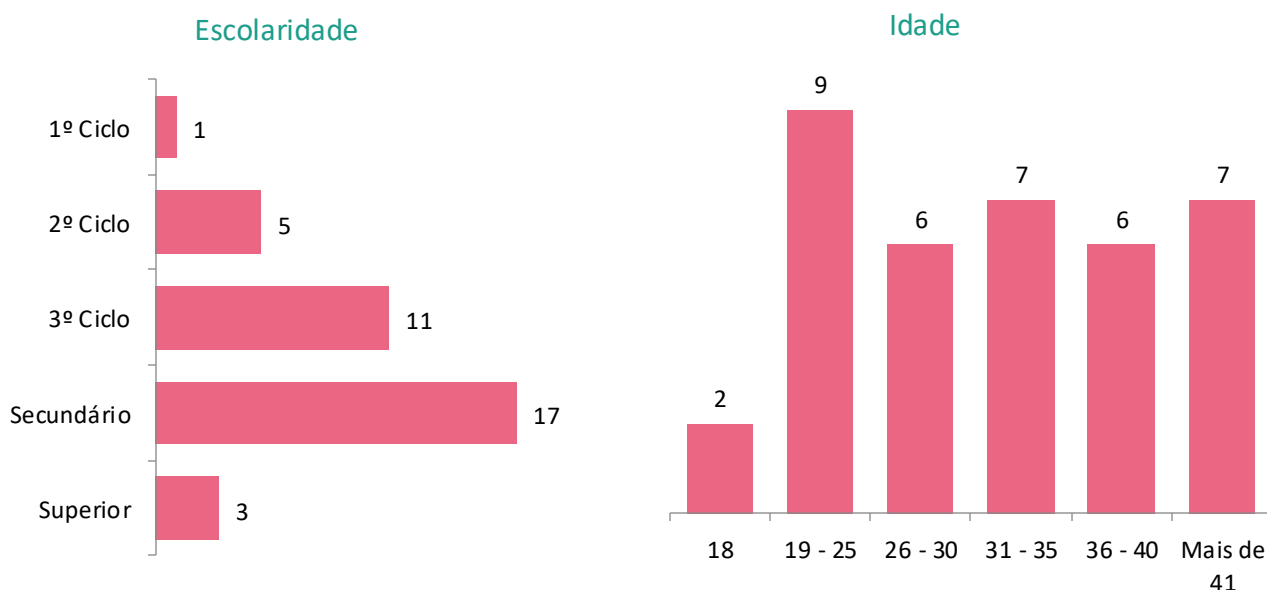
O Departamento de Inserção Profissional foi criado em 2008. É transversal a todas as áreas de actuação do Apoio à Vida e abrange:

- As Mães que acompanhamos
- O seu agregado familiar
- Mães encaminhadas por outras instituições
- Mulheres indicadas por ex-alunas da Escola de Talentos (preferencialmente Mães).

Em 2024, o Departamento de Inserção Profissional acompanhou 137 pessoas



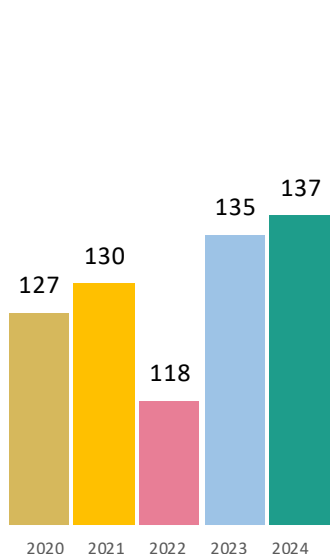
Caracterização das 37 Externas apoiadas em 2024



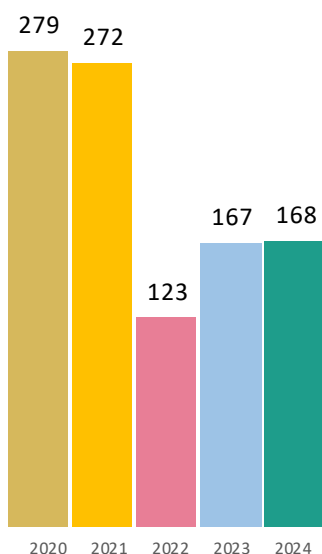
Inserção Profissional

Inserção Profissional no Apoio à Vida nos últimos 5 anos

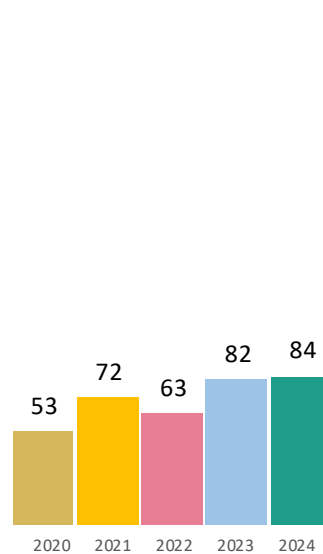
N.º de Pessoas Acompanhadas



N.º de Atendimentos Individuais



N.º de Colocações no Mercado de Trabalho



“Quando a minha filha completou seis meses, precisei de voltar ao mercado de trabalho e estive quase dois meses à procura. Quando me disseram que o Apoio à Vida tinha um departamento que ajudava as mães na procura de trabalho, não hesitei e logo passei a ser acompanhada pela Dra. Sofia que, em duas sessões, me ajudou a fazer o currículo e me preparou para entrevistas. Foi uma experiência muito boa e consegui um bom emprego. Hoje sou uma mãe que foi bem acompanhada até conseguir o seu trabalho e só tenho a agradecer pelo excelente acompanhamento. Muito obrigada, Apoio à Vida!”

Inserção Profissional

Os frutos da parceria com a Randstad

Em Novembro de 2023 estabelecemos uma parceria com a Randstad Portugal no âmbito da sua estratégia de Equidade, Diversidade e Inclusão (ED&I). Esta incide, sobretudo, na colocação no mercado de trabalho de Mães que acompanhamos, bem como dos elementos do seu agregado familiar.

Inclui ainda acções de voluntariado pelos colaboradores da Randstad, bem como recolha de bens para os bebés das famílias que acompanhamos.

42

Candidatos
a emprego

30

Famílias
apoiadas

10

Iniciativas de
voluntariado

23

Colaboradores
voluntários

56

Horas de
voluntariado

+ de 200

Bens para bebé
doados



O Marido da M. tinha um bom emprego em São Tomé e Príncipe, por isso ela veio para Portugal sozinha. Quando chegou, percebeu que estava grávida e, através de uma prima, pediu ajuda ao Apoio à Vida. Alguns meses depois de o bebé nascer, a M. começou a procurar trabalho e, logo que foi colocada, o marido, J., veio juntar-se a ela e logo pediu ajuda ao Apoio à Vida para encontrar trabalho. O J. tem formação e experiência em contabilidade, mas pensava que, em Portugal, os africanos só conseguiam trabalhar em obras. Com o apoio da Randstad, foi colocado numa empresa a trabalhar na sua área e tem hoje um emprego justo.

Escola de Talentos

10 anos, 50 cursos, 315 alunas e uma casa nova



10 anos após a sua inauguração em 2014, a Escola de Talentos deu já formação a um total de 315 jovens Mães cujos níveis de escolaridade e experiência profissional tornavam muito difícil a sua colocação no mercado de trabalho. Através de uma formação centrada não só na aquisição de competências técnicas mas também no desenvolvimento pessoal das alunas, na Escola de Talentos “Formamos Para a Vida”.

Sempre a funcionar, até então, em instalações provisórias, a Escola ocupa, desde Setembro de 2024, um novo espaço no qual a formação e capacitação das alunas acontece em condições muito mais favoráveis e propícias a um melhor aproveitamento por parte daquelas.

Situada no Largo da Memória (Ajuda), o edifício foi-nos cedido pela Câmara Municipal de Lisboa, tendo beneficiado de importantes obras de recuperação e restauro, que empreendemos com o apoio de diversas empresas e particulares e com o contributo do Prémio BPI/“La Caixa” Solidário, que nos foi atribuído em 2023. Finalizadas as obras do interior da casa, fizemos a mudança no final de Agosto e, uns dias depois, iniciámos os cursos 49 e 50 já nas novas instalações.

Anualmente, realizamos seis cursos, com aulas diárias em três ciclos de formação, decorrendo sempre dois cursos em simultâneo (um de manhã e outro de tarde). Sendo esta uma intervenção de proximidade, cada turma tem no máximo 7 alunas pelo que, anualmente, formamos entre 36 e 40 Mães. No final de cada curso, praticamente todas as alunas já têm emprego.

Escola de Talentos

Em 2024, 38 jovens Mães receberam um Diploma



Além de ser uma escola de formação — tão exigente como o de um futuro emprego —, a Escola de Talentos é uma escola de amor. O curso tem como eixo central o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais, mas a Formação Humana, além de ser uma disciplina específica, é transversal a todas as matérias do curso.

O Diploma que entregamos às alunas com aproveitamento é uma ferramenta valiosa para a sua inserção no mercado de trabalho.

Em 2024:

41

Alunas admitidas
nos 6 cursos de 2024

38

Alunas
formadas

29

Colocações
no final do curso

Escola de Talentos

Aprender numa casa modelo

As alunas da Escola de Talentos ficam aptas a trabalhar em empresas de limpeza, restaurantes ou hotéis, mas os horários por turnos são uma dificuldade acrescida para quem tem filhos pequenos. Assim, serem colocadas como empregadas externas, em casas de família, acaba por ser o mais frequente. Daí também que o ambiente ideal para as aulas seja o de uma casa modelo com quarto, sala, cozinha, etc., como passou a ser possível a partir da mudança para o Largo da Memória. Além disso, no caso das alunas estrangeiras, este modelo de formação favorece muito a sua integração, contribuindo para que se adaptem melhor e mais rapidamente a Portugal.



“A minha experiência no Apoio a Vida foi muito boa para mim, porque só o nome já diz tudo: Apoio à Vida! Apoiaram-me não só materialmente como também psicologicamente, para me manter firme e seguir o caminho, e só tenho a agradecer por tudo. Sou muito Grata porque agora tenho um diploma para a Vida toda, graças ao Apoio à Vida!”

Interacção com a comunidade



apoio à vida
2024

Voluntariado e Logística

Uma associação aberta a todos

Os voluntários são pessoas que, generosamente, desempenham várias tarefas importantes no dia-a-dia do Apoio à Vida, tais como a arrumação de roupa, o babysitting, apoio em campanhas, formações, transporte de bens, controlo de stocks, etc.

Em 2024, além dos cerca de 60 voluntários regulares com quem já contávamos habitualmente, passámos a ter a colaboração de 39 novos voluntários, fruto do estreitamento de relações com empresas, escolas e universidades, em resultado, sobretudo, da participação da responsável desta área em feiras de voluntariado e outras iniciativas das referidas entidades, bem como em acções de formação em escolas, como já vem acontecendo desde 2022.

Além disso, estreitámos relações com algumas empresas que já colaboravam connosco nas Campanhas de Recolha de Bens (ver página 37).

Merecem também especial referência as 27 Formadoras da Escola de Talentos, um pilar fundamental na capacitação e autonomização das alunas que a frequentam e sem as quais a Escola não seria viável.



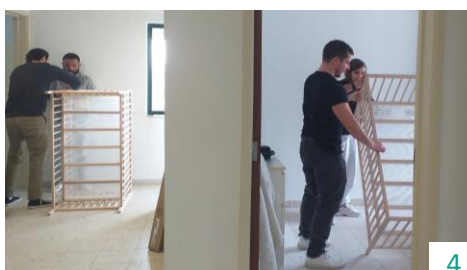
1 - Uma das seis voluntárias do [Programa Fly](#) da Universidade Católica Portuguesa;

2 - Formadoras da Escola de Talentos com as alunas dos cursos 45 e 46;

3 - Duas das, aproximadamente, 90 voluntárias das campanhas que realizámos ao longo de 2024;

4 - Parte da equipa Forensic da Deloitte Portugal, que montou as camas de bebé oferecidas à Casa de Santa Isabel pela PhD Trials;

5 - Grupo do BPI que escolheu os nossos jardins para celebrar a sua Semana do Voluntariado.



Voluntariado e Logística

Bens e roupas para bebé

As duas Campanhas anuais (Natal e Dia da Mãe ou da Criança) nas quais angariamos a maior parte dos bens que entregamos às famílias que necessitam de apoio social tiveram a participação de 27 estabelecimentos de ensino e 11 empresas.

Além destas campanhas, também recebemos diversos bens para bebés em resultado de um pedido realizado no Pingo Doce de Telheiras, bem como de donativos de particulares em roupas, mantas, camas, carrinhos, etc., quer de pessoas em nome individual quer de familiares ou amigos que se juntam em e reservam parte do seu tempo e das suas possibilidades para, através de instituições como a nossa, ajudarem quem precisa. É o caso de “O Novelo Solidário”, “As Formiguinhas Solidárias”, “Os Enxovais da Mana” e “Grupo de Sant’Ana” (Movimento Apostólico de Schoenstatt). Bem hajam!



- 1 - Voluntárias do *babysitting*;
- 2 - Enxovais do “Grupo de Sant’Ana”;
- 3 - Peças feitas pelas “Formiguinhas Solidárias”;
- 4 - Carrinho para trigémeas doado pelo “Grupo Ajuda”;
- 5 - Doação de “O Novelo Solidário”;
- 6 e 7 - Alunos dos Colégios de Santa Doroteia e Valsassina, em visita de estudo às nossas instalações da Ameixoeira.

Voluntariado e Logística

Gestão de stocks

Para a nossa equipa, uma das maneiras de agradecer a quem nos assegura as entregas de bens às famílias é gerir cuidadosamente os nossos stocks. Todos os artigos são contados e arrumados de modo a que nunca ultrapassem a sua validade, como acontece com os leites, papas e alguns produtos de higiene. As saídas de bens são sempre registadas e, a cada dois meses, os bens são recontados, muitas vezes com a ajuda de voluntários. Tudo o que nos doam é entregue às famílias que acompanhamos. Quando temos bens que não serão escoados dentro do respectivo prazo de validade, partilhamo-los com outras instituições.



1



2

1 e 2 - Duas imagens do sótão da casa da Ameixoeira, onde guardamos a roupa e os bens destinados às Mães com apoio social;
3 - Doação dos 9.ºs anos do Colégio Marista de Carcavelos, que, há três anos, aplica os valores das suas Vendas Solidárias durante a festa do Magusto na compra de bens destinados à nossa campanha de Natal;
4 - Doação da Innovarisk, pelo quinto ano consecutivo, no âmbito da mesma campanha.

Artigos	Angariados	Entregues às famílias
Toalhitas	1158	1857
Produtos de higiene	1209	1024
Soro fisiológico	441	330
Compressas	306	317
Fraldas T1	15275	12153
Fraldas T2	14991	8158
Fraldas T3	8814	13336
Fraldas T4	9054	7584
Fraldas T5	2685	3006
Fraldas T6	2335	1436
Leites 1	189	213
Leites 2	142	168
Leites 3	45	29
Papas (4-6m)	535	449
Discos de amamentação	82	121
Chuchas (0-6m)	115	163
Biberons (0-6m)	97	148



3



4

Angariação de Fundos

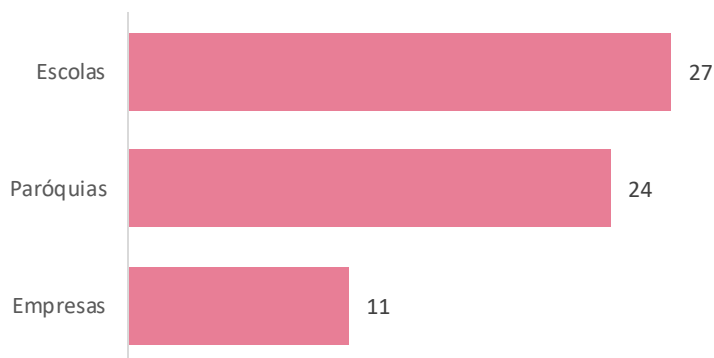
Campanhas e doadores

Por sermos uma associação sem fins lucrativos, a continuidade do nosso trabalho só é possível graças à generosidade das pessoas e organizações que compreendem a relevância da causa que defendemos.

Em 2024 a nossa actividade de *fundraising* incidiu sobretudo em:

- Campanhas de recolha de bens em escolas, empresas e supermercados;
- Estreitamento das relações com benfeitores particulares e corporativos;
- Campanha do Biberon (divulgação da associação, sensibilização quanto ao respeito para com a mulher que enfrenta uma gravidez inesperada e pedido de donativos);
- Consignação do IRS;
- Ensaio Geral Solidário, da Companhia Nacional de Bailado;
- Pedidos específicos dirigidos a grupos ou empresas;
- Inclusão no MBWay Solidário;
- Angariação de fundos destinados à conclusão das obras no edifício da Escola de Talentos

Organizações com que contámos nas Campanhas de 2023



Nos contactos com todas estas organizações, temos sempre a oportunidade de divulgar o nosso trabalho e de fazer saber que, nesta Associação, todas as mulheres grávidas são bem-vindas.

Equipa

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 do Centro de Atendimento

Beatriz Gorjão, Psicóloga

Catarina Eça Pinheiro, Assistente Social

Clara Almeida, Psicóloga

Francisca Miranda, Psicóloga

Leonor Morais Barbosa, Assistente Social

Madalena Marques dos Santos, Assistente Social

Maria Themudo, Psicóloga

e Coordenadora da Escola de Talentos

Sofia Fernandes, Técnica de Inserção Profissional

Casa de Santa Isabel

Fernanda Ludovice, Directora

Carla Vieira, Monitora

Edith Cabral, Monitora

Filipa Afonso, Monitora

Ione Pereira de Jesus, Monitora

Jorgina Santos, Monitora

Sandra Coelho, Monitora

Serviço Administrativo

Isabel Stock da Cunha

Voluntariado e Logística

Lúcia Martins

Fundraising e Comunicação

Rita Sousa Rêgo



apoio à vida

— 25 anos —

a ajudar grávidas em dificuldade

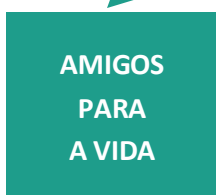
Apoios em 2024

Corporativos

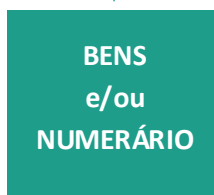


Particulares

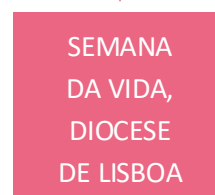
Doadores
Regulares



Doadores
Pontuais



Campanha
do Biberon



Demonstrações Financeiras



apoio à vida
2024

Demonstrações Financeiras

Resultados

O total de proveitos auferidos pelo Apoio à Vida em 2024 ascendeu a perto de 525 mil euros – um valor superior em 36 mil euros (7,4%) ao registado no ano anterior, graças aos aumentos verificados nas participações da Segurança Social e nos donativos de particulares e empresas, tanto em numerário como, sobretudo, em espécie (bens e serviços *probono*).

Além destes proveitos relativos ao seu funcionamento corrente, o Apoio à Vida recebeu ainda um total de donativos de cerca de 57 mil euros destinados ao financiamento das obras de reabilitação e adaptação das suas novas instalações da Ameixoeira e do Largo da Memória, o que, em conjunto com os 110 mil euros auferidos em anos anteriores, permitiu financiar grande parte do investimento realizado. Investimento este que, no final de 2024, já muito próximo da sua conclusão, ascendia a perto de 203 mil euros.

Proveitos totais

(1,000€)	2024	2023	Variação	
			Valor	%
Subsídios e Donativos				
De Entidades Públicas				
Segurança Social	247,4	234,2	13,2	5,6
IEFP	4,6	19,9	(15,4)	(77,1)
Subtotal	251,9	254,1	(2,1)	(0,8)
De Outras Entidades				
Em Espécie / <i>Probono</i>	55,3	15,1	40,2	265,6
Em Numerário				
De Empresas e Institucionais	81,0	79,2	1,8	2,3
De Particulares	129,7	116,8	12,9	11,0
Subtotal	266,1	211,2	54,9	26,0
Total Subsídios e Donativos	518,0	465,3	52,7	11,3
Outros Proveitos	6,6	23,3	(16,8)	(71,9)
Total Proveitos	524,6	488,6	36,0	7,4

Os custos, apesar da redução das despesas com pessoal em cerca de 2% e das rendas das instalações em mais de 10 mil euros, tiveram, no seu conjunto, um aumento próximo dos 31 mil euros (6,3%). Os incrementos mais significativos resultaram da contabilização de alguns bens doados e dos serviços prestados *probono* (cujo valor global mais do que duplicou relativamente a 2023), bem como das circunstâncias relacionadas com as obras das novas instalações e a mudança para estas últimas.

Nestes termos, o exercício de 2024 acabou por se saldar por um resultado positivo de aproximadamente 6,9 mil euros.

Muito obrigado
por acreditar nesta causa.

Fique connosco
para que nenhuma mulher
se sinta sozinha perante
uma gravidez inesperada
e receba toda a força
necessária para dizer
Sim ao seu bebé.



apoio à vida

— 25 anos —

a ajudar grávidas em dificuldade

www.apoioavida.pt | 217 570 941