



apoio à vida

ajuda a grávidas em dificuldade

Relatório e Contas

2019

ÍNDICE

01. O Apoio à Vida

02. 20 Anos

03. Atividade em 2019

Dados Globais

Centros de Atendimento

 Linha Gratuita

 Atendimentos

 Caracterização das Mães acompanhadas

 Grupos

Casa de Santa Isabel

Inserção Profissional

Escola de Talentos

Famílias em Casa

Sensibilização e Prevenção

Equipa

Parceiros

Voluntários

04. Marcos do Ano

05. Demonstrações Financeiras



apoio à vida

0

1

0 Apoio à Vida

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

Foi esta Visão que nos fez nascer.

Ao longo destes 20 anos, tivemos oportunidade de acompanhar perto de 4.300 mulheres grávidas.

Vimos, assim, nascer perto de 4.300 bebés; 4.300 famílias. É muito para as nossas capacidades e pouco para o trabalho que precisa de ser feito. Queremos chegar a todas as mulheres que enfrentam gravidezes inesperadas.

É esta a Missão que abraçamos:

Acompanhar mulheres grávidas em situação de dúvida ou dificuldade psicológica, familiar ou social.

Acompanhar, igualmente, os seus companheiros e famílias.

Ajudar, acolher e capacitar todas as grávidas que nos procuram.

Ajudá-las a perceber que não estão sozinhas.

São estes os Valores que marcam a nossa actuação:

Respeito pela vida humana, pela grávida e pelas suas decisões.

Amor como pilar de todo o processo de acompanhamento.

Esperança num novo projeto de vida e na autonomização das famílias.

O Primeiro momento da nossa intervenção é promover o discernimento livre e informado por parte da mulher grávida: qual é a decisão que mais a realiza, hoje e no futuro?

ÁREAS DE ATUAÇÃO E PROJETOS PARA APOIAR A MULHER GRÁVIDA E SUA FAMÍLIA

Em 2019, e no seguimento do trabalho desenvolvido em anos anteriores, o Apoio à Vida continuou a centrar a sua intervenção no apoio a mulheres grávidas em dificuldade e suas famílias.

SOMOS
UMA EQUIPA
DE INTERVENÇÃO
PERSONALIZADA,
INDIVIDUAL
OU EM GRUPO,
EM REGIME
AMBULATÓRIO,
DOMICILIÁRIO
OU DE ACOLHIMENTO



NASCEMOS
EM 1999
PARA DAR
RESPOSTA
ÀS GRÁVIDAS
QUE SE SENTIAM
SOZINHAS
E COM DÚVIDAS
PERANTE
A SUA GRAVIDEZ



apoio à vida

02
20 anos

20 ANOS

apoio à vida

1998 | Início dos trabalhos do Apoio à Vida.
Início da Linha Telefónica Gratuita 24 horas.

1999 | Registo da Instituição como IPSS.

2000 | Oficialização no Diário da República.

2002 | Entrada da primeira psicóloga para a equipa.

2003 | Inauguração da Casa de Santa Isabel, com o apoio da Câmara Municipal de Lisboa.

2006 | Criação do Departamento de Inserção Profissional.

2007 | Novo Referendo e aprovação da lei atual.
O número total de atendimentos efetuados duplicou em relação ao ano anterior.

2009 | 10 anos do Apoio à Vida. O número de “novas” Mães ultrapassou os 300.

2013 | Início das Formações em Grupo.

2014 | Inauguração da Escola de Talentos.

2015 | Integração do Modelo Touchpoints, de Brazelton, na intervenção psicossocial do Apoio à Vida.

2016 | Consolidação do projeto Famílias em Casa.

2017 | Arranque do projeto de Prevenção e Sensibilização nas escolas. Nascimento do 100.º bebé na Casa de Santa Isabel.

2019 | Abertura do segundo Centro de Atendimento, passando o Apoio à Vida a atuar também em Vila Franca de Xira, em parceria com a autarquia local.

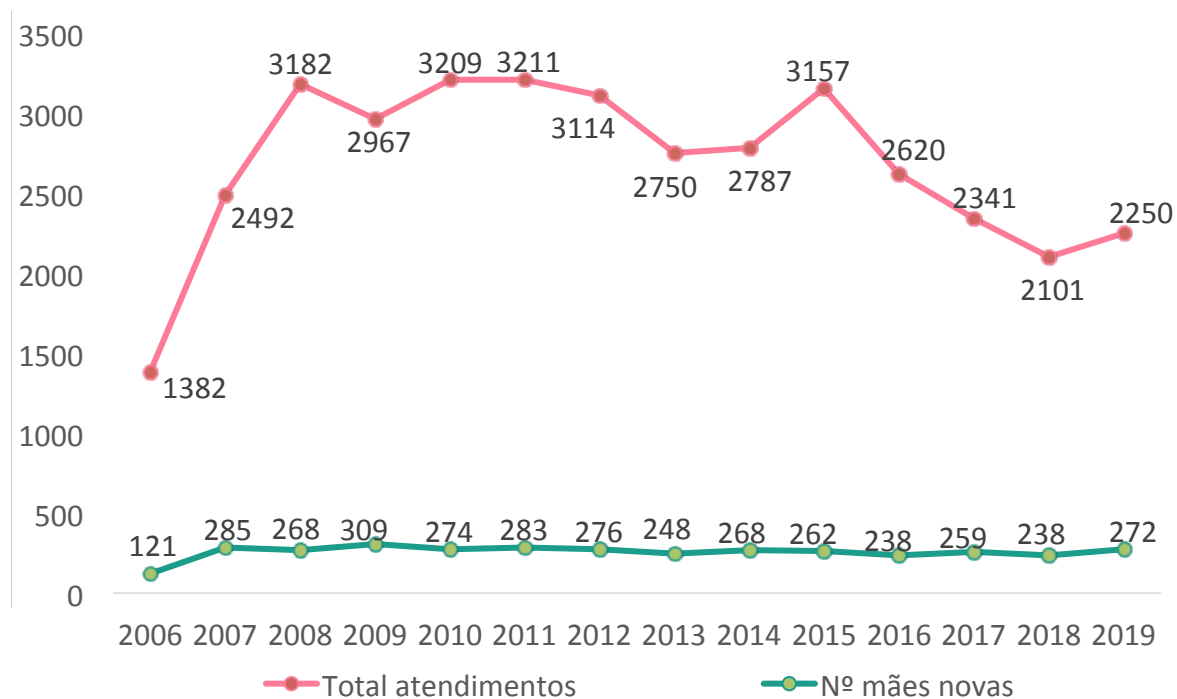


apoio à vida

03

Atividade
em 2019

EVOLUÇÃO DA ATIVIDADE DO APOIO À VIDA



Conforme o gráfico acima, 272 Mães recorreram ao Apoio à Vida pela primeira vez em 2019, notando-se um acréscimo de 13% face ao ano anterior (238).

Na sequência desta subida, o número total de atendimentos individuais efetuados aumentou de 2101 para 2250 (cerca de 7%).

ANGARIAÇÃO E DOAÇÃO DE BENS

ENTREGAMOS ÀS NOSSAS MÃES E SUAS FAMÍLIAS:

284 enxovais
3.000 Babygrows
5.600 bodies
710 chuchas
426 biberons
1.554 pacotes de toalhitas
1.987 produtos de higiene
73.882 fraldas
656 latas de leite
1.410 pacotes de papa



ANGARIAMOS EM 4 PARÓQUIAS, 16 EMPRESAS, 16 ESCOLAS, 2 SUPERMERCADOS, 3 IPSS, 1 CRECHE E 46 PARTICULARES:

1.658 pacotes de toalhitas
2.279 produtos de higiene
71.623 fraldas
865 latas de leite
905 pacotes de papa



CONTAMOS COM A AJUDA DE 66 VOLUNTÁRIOS REGULARES:

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



ACOLHER IMEDIATAMENTE



800 20 80 90

Linha 24h gratuita e confidencial.
Sempre atendida por um elemento
da equipa técnica do Apoio à Vida.
A resposta é imediata.

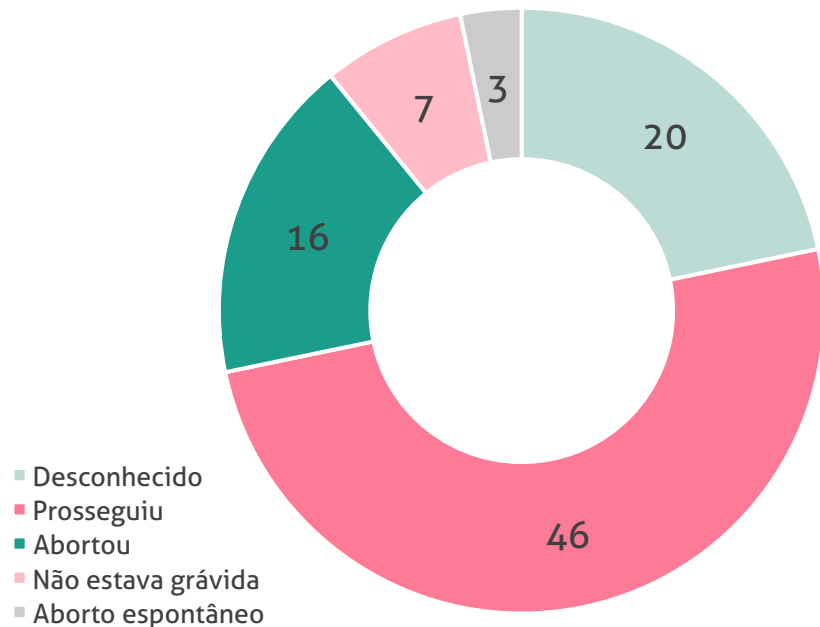
Desde o seu início, o Apoio à Vida disponibiliza uma Linha de atendimento telefónico gratuita, confidencial, disponível 24 horas por dia, 365 dias por ano.

Sempre atendida por um dos elementos da Equipa Técnica (Psicólogas e Assistentes Sociais), esta linha permite-nos acolher prontamente as mulheres que nos procuram com respostas concretas a todas as questões, dúvidas e pedidos de ajuda.

Nota-se uma procura crescente através da internet. Porém esta Linha continua a ser a porta de entrada principal das grávidas em discernimento. Encontrando-nos no site (apoioavida.pt), o passo seguinte é contactar-nos por telefone.

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

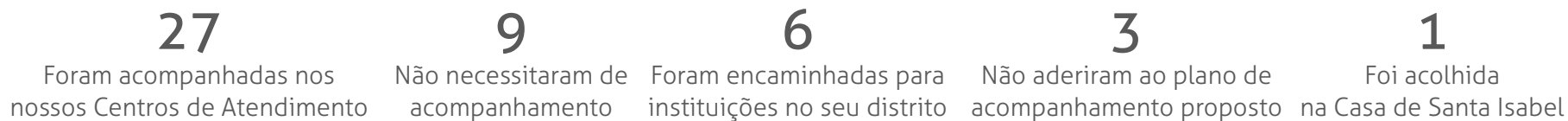
GRÁVIDAS EM DISCERNIMENTO ATRAVÉS DA LINHA GRATUITA



Em 2019, entre as centenas de chamadas que recebemos, 92 correspondiam a grávidas em fase de discernimento, algumas com dúvidas acerca da gravidez, outras rejeitando o facto de estarem grávidas.

Com o nosso apoio, 46 delas decidiram prosseguir com a gravidez. Das restantes, 16 abortaram, 7 não estavam grávidas e 3 sofreram um aborto espontâneo. A situação das restantes 20 acabou por não ser conhecida, por não ter sido possível dar continuidade ao contacto telefónico.

46 Mães decidiram prosseguir com a gravidez



RESPEITO, AMOR E ESPERANÇA

Em 2019, demos início à nossa atividade em Alverca como parceiros oficiais da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, com a abertura do segundo Centro de Atendimento.

O primeiro atendimento de uma Mãe nos Centros de Atendimento (CA) é realizado por uma Assistente Social, a quem compete efetuar um diagnóstico da situação e que, face ao risco em que a Mãe se encontra, estabelece com ela um plano de intervenção.

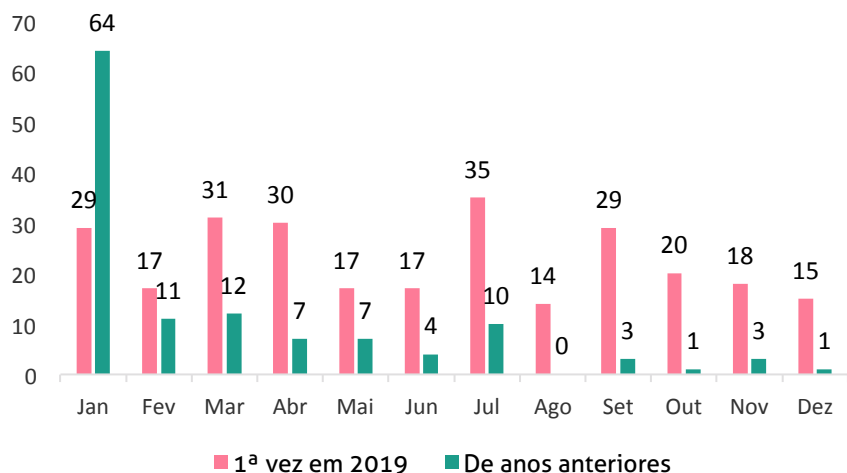
Este plano de intervenção individual assume a natureza de um verdadeiro projeto de vida e orienta todo o processo de acompanhamento. Visa sempre a autonomia de cada Mãe e sua família, podendo incluir apoio social, psicológico, ajuda na inserção escolar/profissional e a frequência de uma formação específica para grávidas e Mães cujos objetivos são a promoção de competências parentais e o reforço da rede de suporte informal.

Tem uma natureza multidisciplinar, implicando uma permanente e estreita articulação com as restantes áreas de atuação do Apoio à Vida (Casa de Santa Isabel, Escola de Talentos e Famílias em Casa) e com os serviços da comunidade envolvente, entre os quais:

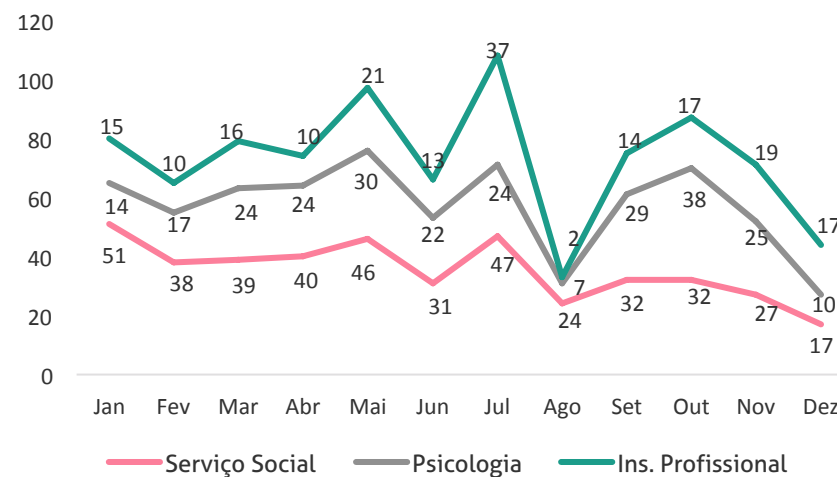
- Santa Casa da Misericórdia de Lisboa;
- Comissões de Proteção de Crianças e Jovens;
- Serviços da Segurança Social;
- Centros Sociais e outras IPSS;
- Centros de Saúde locais;
- Hospitais Centrais.

**O Plano de Intervenção é estabelecido com cada Mãe que recorre à nossa associação.
Visa sempre a sua autonomia e conta com uma forte componente
de promoção de competências parentais.**

N.º DE MÃES ACOMPANHADAS EM 2019



NÚMERO DE ATENDIMENTOS POR TIPO DE ACOMPANHAMENTO

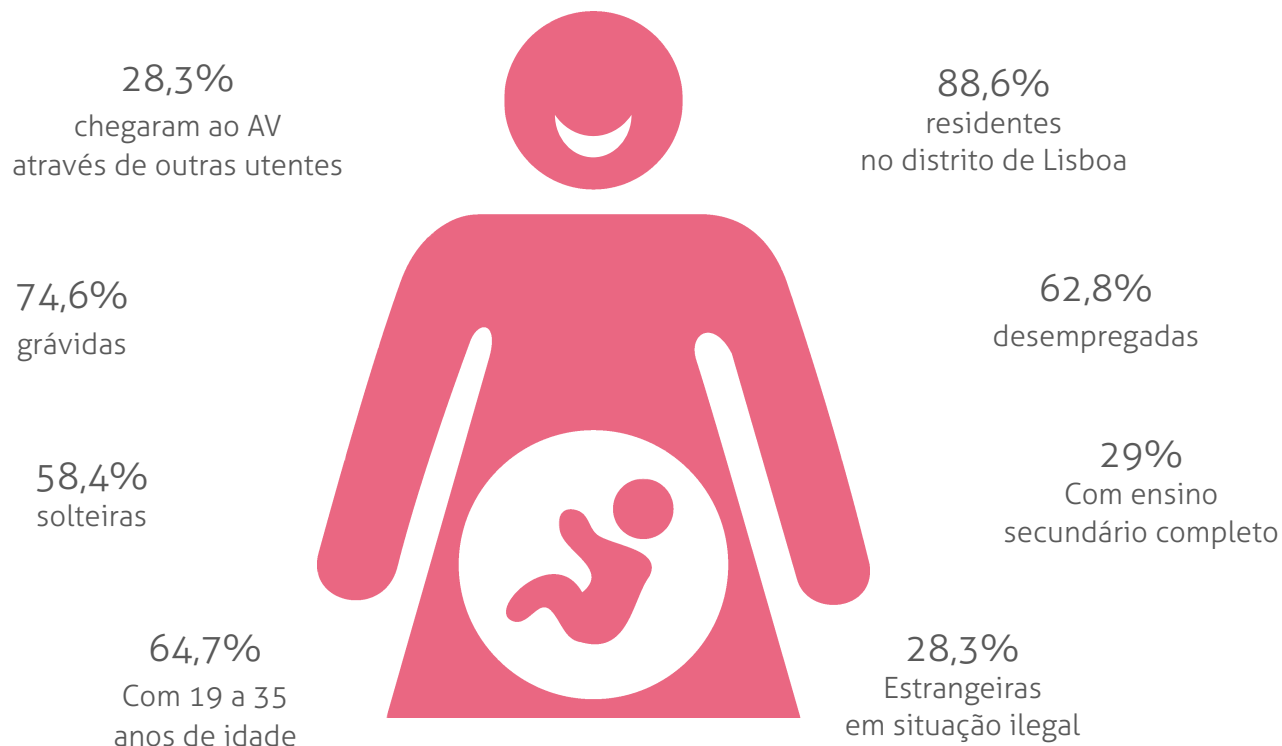


Das 395 Mães/famílias acompanhadas, 272 recorreram à Instituição pela primeira vez em 2019. As restantes 123 vinham sendo acompanhadas desde anos anteriores.

Ao longo do ano, foram realizados atendimentos dos vários tipos a 395 Mães/Famílias.

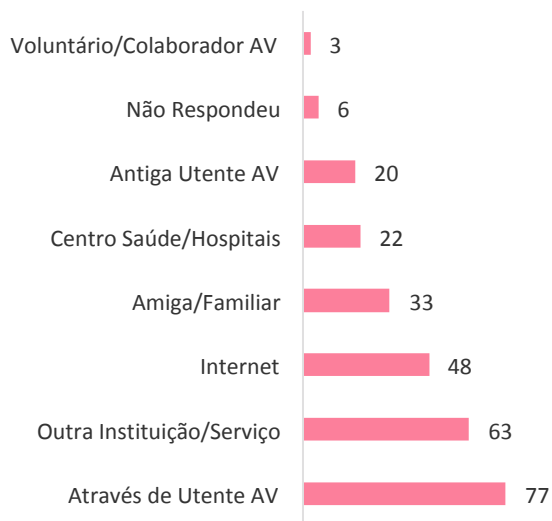
272 "NOVAS MÃES" EM 2019

(Gráficos nas páginas seguintes)



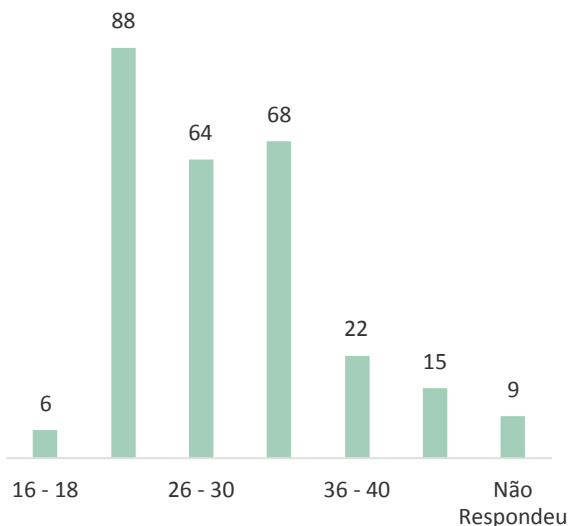
A instabilidade laboral e socioeconómica continua a predominar no universo de Mães acompanhadas.

COMO CHEGARAM AO AV



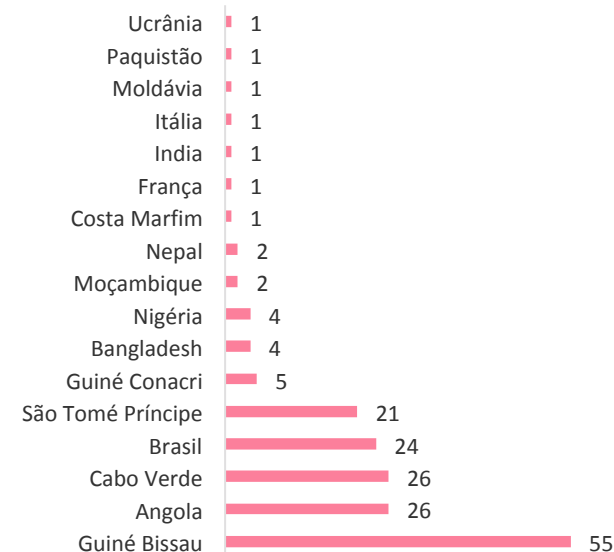
As Mães que recorreram pela primeira vez aos CA, em 2019, tiveram conhecimento da Instituição através de outras Mães apoiadas em anos anteriores (77), de instituições congêneres (63), da internet (48), de amigas/familiares (33), de centros de saúde/hospitais (22), entre outras origens.

FAIXA ETÁRIA



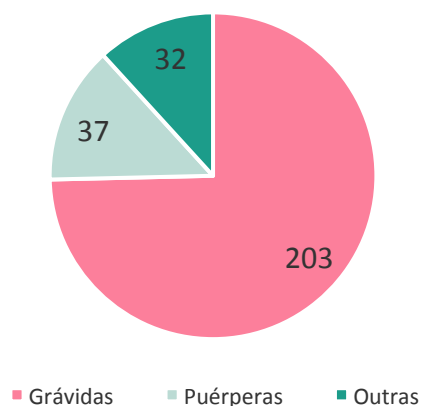
Eram sobretudo Mães jovens, na sua maioria solteiras (159, no referido universo de 272), predominantemente nas faixas etárias dos 19-25 anos (88), dos 26-30 anos (64) e dos 31-35 anos (68). Este facto poderá estar associado a gravidezes fruto de relações frágeis e instáveis, das quais é frequente resultar o abandono por parte do pai do bebé, no que toca às responsabilidades parentais.

PAÍS DE ORIGEM



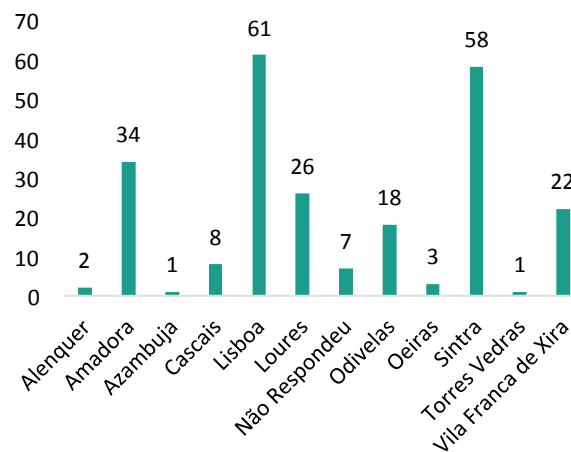
No que respeita à nacionalidade, verificou-se uma predominância de mulheres estrangeiras (176 face ao total de 272), oriundas maioritariamente dos PALOPS — designadamente da Guiné-Bissau (55), Angola (26), Cabo Verde (26), Brasil (24) e São Tomé e Príncipe (21).

PEDIDOS DE AJUDA



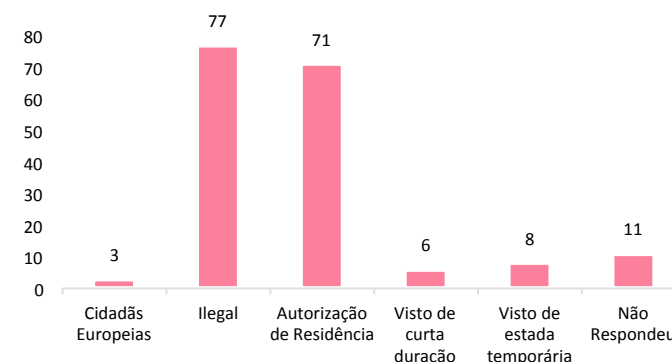
Em 2019, tal como em anos anteriores, predominaram os pedidos de ajuda de grávidas (203). No entanto, foram também acompanhadas situações de mães com bebés recém-nascidos (37) e de outras mulheres, sem filhos ou com filhos maiores (32).

CONCELHO DE ORIGEM



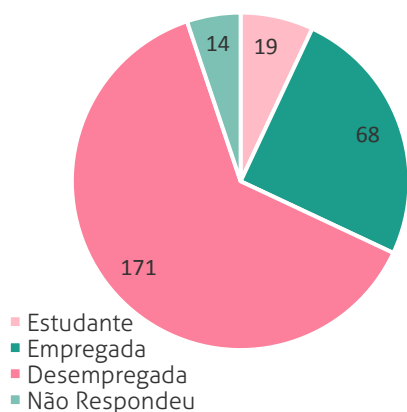
Os pedidos de ajuda foram provenientes, na sua maioria, dos distritos de Lisboa (241) e Setúbal (22), entre outros com menor expressão. Entre os concelhos de origem com maior incidência, destacaram-se Lisboa (61), Sintra (58), Amadora (34), Loures (26) e Vila Franca de Xira (22).

SITUAÇÃO LEGAL DAS MULHERES ESTRANGEIRAS



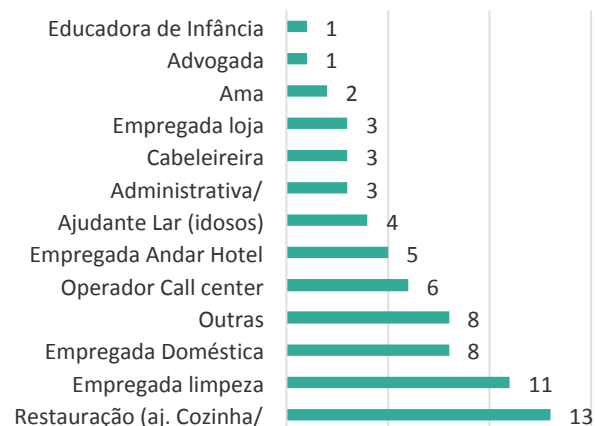
Apesar do número crescente de Mães com autorização de residência em Portugal (71) ou com vistos de curta duração (6), de estada temporária (8) e cidadãs europeias (3), 77 Mães encontravam-se ainda em situação ilegal, pelo que foram encaminhadas, com o apoio da Instituição, para o Serviço de Estrangeiros e Fronteiras.

SITUAÇÃO PROFISSIONAL



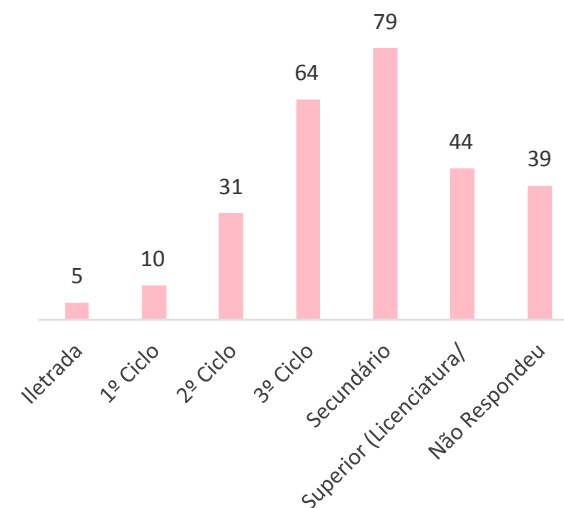
Tal como verificado em anos anteriores, o maior problema enfrentado pelas Mães que procuram o Apoio à Vida continuou a ser o desemprego (171) ou o emprego temporário, sem vínculo laboral e com baixa remuneração.

OCUPAÇÃO LABORAL /PROFISSIONAL



Entre as referidas 272 Mães, apenas 68 se encontravam a trabalhar, predominando a área da restauração (13), os serviços de limpeza (11) e os trabalhos domésticos (8).

ESCOLARIDADE



Em termos de escolaridade, o nível mais comum correspondeu ao secundário (79), seguindo-se o 3º ciclo (64), o ensino superior (44) e o 2º ciclo (31). 10 Mães tinham apenas o 1º ciclo, 5 delas não tinham qualquer escolaridade e 19 encontravam-se ainda a estudar.

CONTRARIAR A LÓGICA ASSISTENCIALISTA

Em 2019, continuámos o sistema de intervenção psicossocial em grupo com carácter multidisciplinar.

A nossa atuação procura realizar um acompanhamento social e psico-educativo eficaz na promoção dos conhecimentos e competências de cada Mãe, contrariando a lógica assistencialista: conforme o seu tempo de gravidez ou a idade dos filhos, as Mães são integradas em diferentes grupos onde recebem formação nas áreas da gravidez e da maternidade.

Ao mesmo tempo, beneficiam do acompanhamento técnico individual, conforme cada caso particular.

Cada grupo reúne quinzenalmente, incluindo sessões específicas com os Pais, e abordando temas como:

- Autoestima e mudanças na gravidez;
- Preparação para o parto;
- Cuidados de higiene e saúde;
- Amamentação e alimentação;
- Primeiros socorros;
- Rotinas e limites;
- Procura de emprego;
- Gestão orçamental;
- Planeamento familiar.



Modelo Touchpoints, de Brazelton

Esta intervenção psicossocial em grupo inclui 20 a 30 minutos finais de “conversa de Mães”, tendo por base o Modelo Touchpoints de Brazelton, sendo que a partilha dos maiores desafios e conquistas da semana é orientada de acordo com a fase de desenvolvimento dos bebés de cada grupo.

Aulas de Português

Foram realizadas 8 Sessões de aulas de Português para Estrangeiros, sob orientação de uma formadora voluntária. As mães participantes eram oriundas da Nigéria, do Bangladesh e do Nepal.

Desenvolvimento Pessoal

Entre Janeiro e Junho 2019, decorreu o **Grupo de Desenvolvimento Pessoal**, que procurou responder às necessidades de ocupação de Grávidas no início de gestação ou de Mães que haviam completado o ciclo de formação.

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

Grupos nos Centros de Atendimento em 2019

17
Grupos de Mães

197
Mães

4
País

201
Horas de formação

134
Sessões realizadas

UM NOVO PROJETO DE VIDA A PARTIR DA GRAVIDEZ

Ao por em prática a sua Missão, o Apoio à Vida foi desenvolvendo respostas para o apoio efetivo às grávidas que acompanha.

Já com a Linha Gratuita e o Centro de Atendimento de Lisboa a funcionar em pleno, a primeira destas respostas foi a criação, em 2003, da Casa de Santa Isabel. Aqui podemos acolher até 9 Mães e 10 crianças, procurando manter sempre uma vaga para casos de emergência. A equipa da Casa inclui uma diretora e seis monitoras que trabalham por turnos, assegurando que as Mães têm suporte 24 horas por dia. Em termos de recursos humanos, as Mães acolhidas contam ainda com o apoio, em part-time, de uma técnica de inserção profissional, uma psicóloga e da Diretora Técnica da associação.



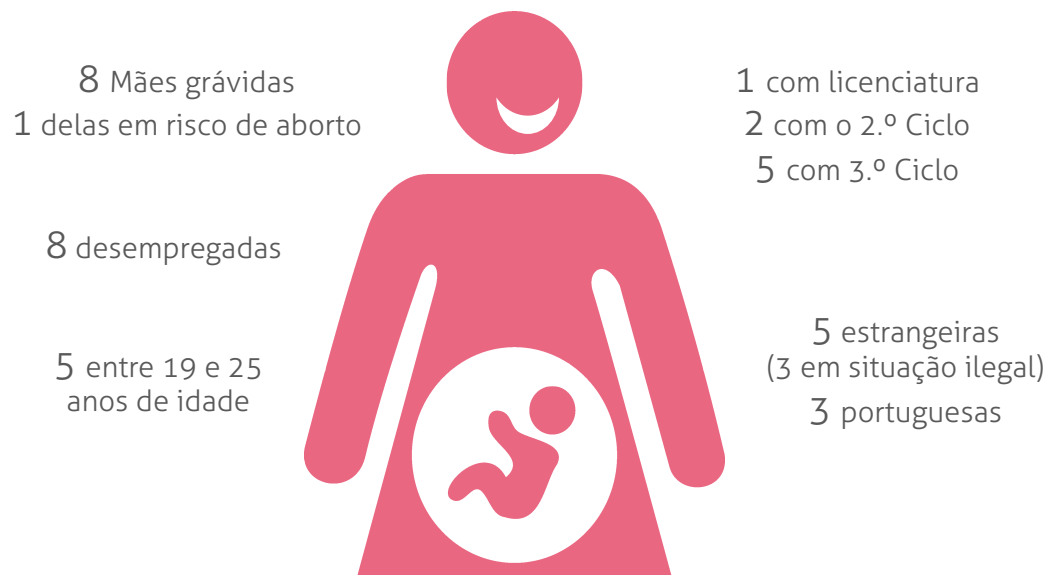
Na Casa de Santa Isabel, procuramos que as Mães vivam a sua gravidez e pós-parto num ambiente familiar, participando das tarefas e rotinas diárias, enquanto beneficiam de acompanhamento e formação. O objetivo é que, a partir da sua gravidez, estas mulheres construam um novo projeto de vida que possibilite a sua autonomização e plena reintegração na sociedade. Ao longo de 2019, residiram na Casa de Santa Isabel (CSI) 18 Mães e 17 crianças. Deste total (35), 18 foram admitidas nesse ano (8 Mães e 10 crianças) e as restantes 17 transitaram do ano anterior.. Durante o ano nasceram aqui 7 bebés, o que eleva o número total de nascimentos a 126 desde que a Casa abriu.

Saíram da Casa 10 Mães:

- 3 por se terem autonomizado;
- 2 por terem ido viver com os companheiros;
- 1 por integração na família biológica;
- 1 por motivo de abandono;
- 1 na sequência de fuga;
- 2 foram convidadas a sair por incumprimento das regras da Casa.

Quanto às crianças, saíram 12: 8 acompanhadas pelas Mães e 4 por transferência para outra instituição.

CHEGARAM À CSI 8 “NOVAS MÃES” EM 2019



As 8 novas Mães acolhidas em 2019 foram admitidas ainda grávidas, encontrando-se uma delas em situação de risco de aborto.

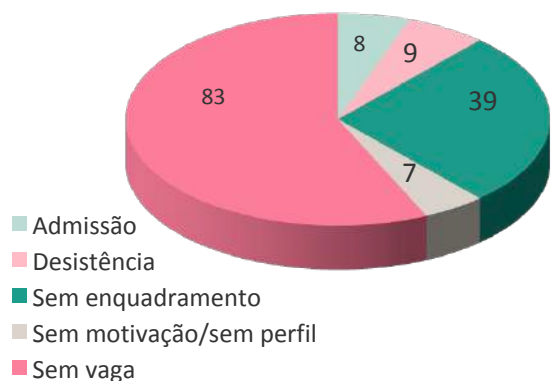
Em termos de idade, verificou-se uma predominância da faixa etária dos 19-25 anos (5 Mães). As restantes 3 Mães estavam distribuídas, cada uma, pelas seguintes faixas etárias: 14-18 anos, 26-30 anos e 31-35 anos.

Quanto à nacionalidade, 3 eram portuguesas e 5 estrangeiras (1 de

Angola, 1 de Cabo Verde, 1 da Guiné-Bissau, 1 de Moçambique e 1 de São Tomé e Príncipe. Destas, 3 encontravam-se em situação ilegal no país.

Relativamente ao nível de escolaridade, verificou-se que 5 Mães tinham completado o 3.º ciclo, 2 o 2º ciclo e uma delas tinha concluído uma licenciatura. Todas se encontravam desempregadas e a atravessar dificuldades económicas acrescidas.

PEDIDOS DE ACOLHIMENTO

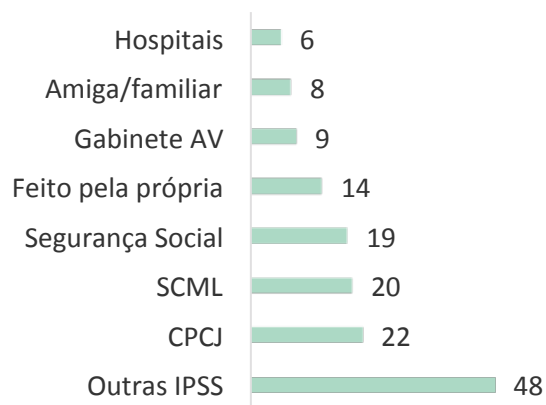


A CSI recebeu, em 2019, um total de 146 pedidos de acolhimento, um número superior ao verificado em 2018 (115).

Do total de pedidos recebidos, foram admitidas 8 grávidas/Mães.

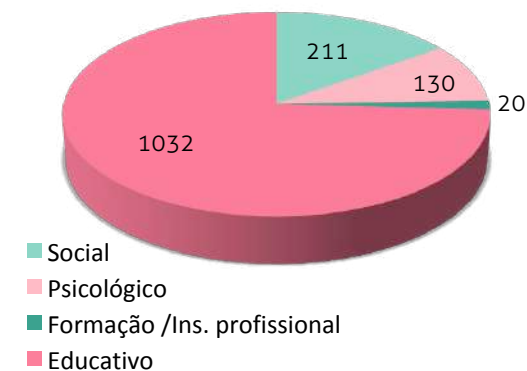
Entre as razões para o não-acolhimento dos restantes 138 pedidos, destacam-se a ausência de vaga (83), a ausência de enquadramento (39) e a desistência do pedido (9).

PROVENIÊNCIA DO PEDIDO



A maioria dos pedidos proveio de outras IPSS (48), das CPCJ (22), da SCML (20) e dos serviços da Segurança Social (19). Registaram-se também 14 pedidos feitos pelas próprias grávidas e outros tantos encaminhados pelo Centro de Atendimento.

ACOMPANHAMENTO TÉCNICO



Ao longo de 2019, foram realizados 1393 atendimentos na Casa de Santa Isabel (CSI), segundo os vários tipos de acompanhamento

A VIVÊNCIA NA CASA DE SANTA ISABEL

Grupos no Centro de Atendimento de Alcântara

As Mães que estiveram acolhidas na CSI participaram nas formações que decorreram no Centro de Atendimento de Alcântara, nas quais foram abordados temas relacionados com a preparação para o parto, cuidados maternos, técnicas de procura de emprego, gestão orçamental e questões relativas a direitos e deveres sociais.

Conselheiras de Aleitamento Materno

As Mães também beneficiaram de sessões específicas na área da amamentação, com o apoio de uma conselheira em aleitamento materno, as quais se revelaram de extrema utilidade na promoção da amamentação e esclarecimento de dúvidas.

Grupo psicoeducativo

O grupo psicoeducativo realizado na CSI teve como principal objectivo a promoção de competências pessoais e sociais. Foram realizadas 7 sessões, com uma periodicidade semanal, distribuídas em quatro módulos: Eu; Eu e os Outros; Eu e a Comunidade; Eu e o Mundo. Cada sessão começa com um momento de partilha, seguindo-se a formação com temas como o autoconhecimento e a resolução de conflitos e um debate final sobre as principais conclusões. As conquistas mais valorizadas têm sido o crescimento pessoal, a aquisição de competências comunicacionais e a união do grupo.



Cake Design

Um grupo de Mães residentes na CSI teve oportunidade de frequentar workshops de iniciação ao *cake design* e à decoração de bolos “unicórnio”, promovido pela Istofaz-se – Escola de Decoração Artística de Bolos.

Projeto Darte

Foi também dada continuidade ao projeto Darte, que promove sessões de arte como terapia, através do desenvolvimento das competências sociais e artísticas das Mães, favorecendo a sua autoestima e autoconfiança. Nesta formação, com periodicidade semanal e a duração de uma hora e meia, as Mães têm oportunidade de realizar diversos trabalhos manuais, individuais e em grupo, colocando os seus talentos em prática.

Passeios e Férias

Em paralelo, foram organizadas, ao longo do ano, diversas atividades de carácter lúdico para as Mães e crianças acolhidas, destacando-se: a participação na semana de férias organizada pela Instituição; a ida a Fátima e as idas à praia e a jardins durante o Verão.

Embalaiê

Também em 2019 teve lugar a formação Embalaiê para grávidas e mães. Esta formação, centrada na dança, tem como principal objectivo a promoção do desenvolvimento intrauterino e a vinculação entre mãe e bebé. Em simultâneo, contribui para a melhoria da postura e diminuição das dores lombares que podem ocorrer na gravidez.



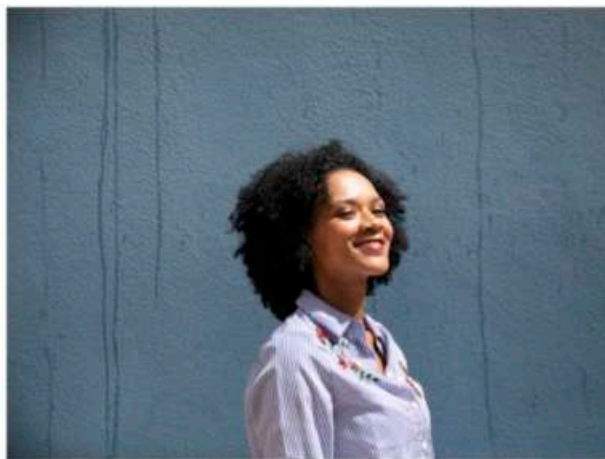
A INSERÇÃO PROFISSIONAL NO APOIO À VIDA

O Departamento de Inserção Profissional do Apoio à Vida é outra das respostas da instituição para apoiar a mulher grávida e sua família. Criado em 2008, ano em que se verificou uma crise económica a nível mundial com o conseqüente aumento do desemprego, já colocou 326 utentes no mercado de trabalho.

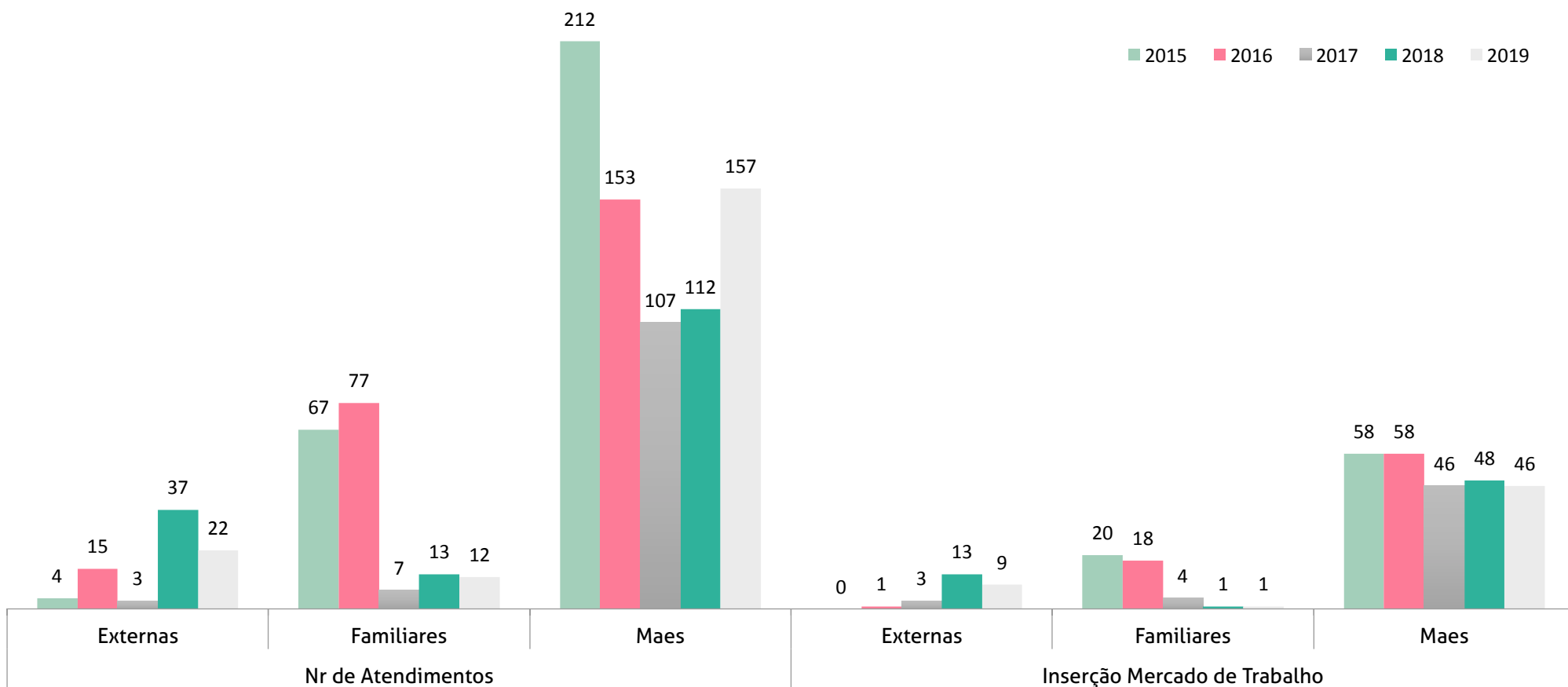
A sua actuação é transversal aos Centros de Atendimento, à Casa de Santa Isabel e à Escola de Talentos e extensível a todo o agregado familiar das Mães que acompanhamos.

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

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



INSERÇÃO PROFISSIONAL NO APOIO À VIDA DESDE 2015



A ESCOLA DE TALENTOS

Em 2014 criámos a Escola de Talentos (ET), procurando assim preencher mais uma lacuna no apoio às Mães. Tudo começou com o objetivo de promover, de forma consistente, a integração profissional das Mães acompanhadas no Apoio à Vida. Chegam à ET cerca de 100 candidatas todos os anos, encaminhadas pelo próprio Apoio à Vida e por instituições parceiras. Destas, selecionamos entre 36 e 42. O número de alunas é reduzido pois só assim nos permite acompanhar, com a devida proximidade, o seu desempenho e evolução.

Cursos intensivos

Realizamos anualmente 6 cursos intensivos de 3 meses, decorrendo dois em simultâneo (um de manhã e outro à tarde), com aulas diárias ministradas numa casa-modelo por cerca de 27 formadoras voluntárias criteriosamente selecionadas. Desta forma, as alunas — no máximo 7 em cada turma — aprendem a desempenhar todas as tarefas envolvidas no trabalho doméstico e no cuidado com crianças, idosos e dependentes.

Os cursos estão organizados em oito disciplinas:

- Cozinha;
 - Limpeza e arrumação da casa;
 - Lavagem, tratamento de roupa e noções básicas de costura;
 - Formação Humana;
 - Cuidados com bebés e crianças;
 - Cuidados informais com idosos e dependentes;
 - Consultoria de Imagem;
 - Gestão Orçamental;
- Ocasionalmente, são dadas aulas extra sobre outras matérias.



Formação humana

A Formação Humana, além de ser uma disciplina específica, é transversal a todas as matérias dadas. É uma parte importante não só da sua capacitação para o trabalho, como de todo o processo de autonomização e aquisição de competências pessoais, sociais e parentais.

Note-se que, tipicamente, as alunas selecionadas para frequentarem um curso da Escola de Talentos (ET) encontram-se numa situação de extrema fragilidade e vulnerabilidade. Por isso afirmamos que, mais do que uma escola de formação, a ET é uma escola de amor.

Avaliação mensal

Todos os meses, cada aluna é avaliada pelas formadoras em conjunto com a coordenadora da Escola e a técnica de Inserção Profissional. Entre os critérios utilizados na avaliação, contam-se: Capacidade técnica; Postura; Motivação; Relacionamento Interpessoal; Assiduidade e Pontualidade.

É uma avaliação rigorosa e exigente, que favorece o desenvolvimento pessoal das alunas na medida em que é feita por quem as conhece bem e se dedica a apoiar, acima de tudo, o seu processo de autonomia.

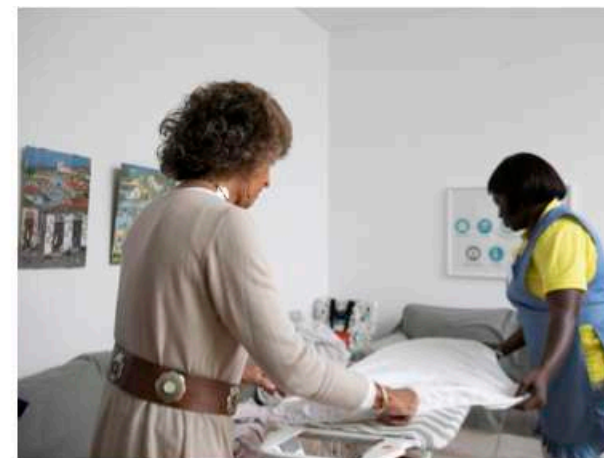
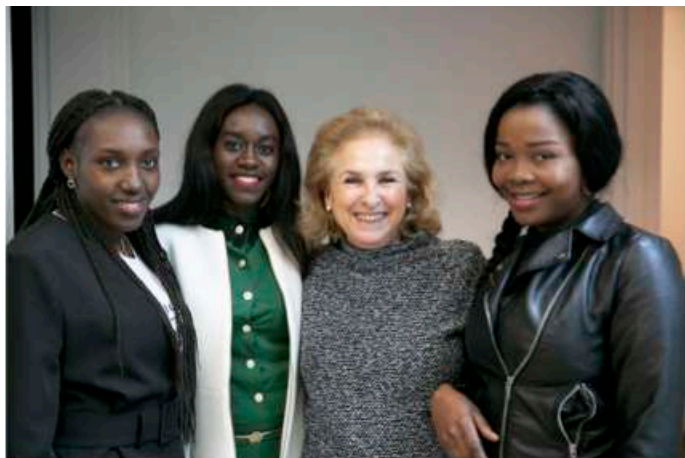
A equilibrar uma eventual chamada de atenção, está sempre o carinho de todas as pessoas envolvidas nesta obra.

Inserção profissional

A ligação entre do Departamento de Inserção Profissional do Apoio à Vida e a Escola de Talentos é muito estreita, com a presença quase diária da nossa técnica de Inserção Profissional na Escola e sempre em contacto com as alunas.

Durante o curso, estas também aprendem a assumir uma atitude responsável e ativa perante uma situação de desemprego, bem como a melhorar a sua apresentação física e postura profissional.

Uma vez concluída a formação, as nossas alunas estarão aptas a trabalhar com mais qualidade, confiança e segurança.



Entrega de Diplomas

Sempre que cumprem os objetivos, as alunas recebem um Diploma. Este documento é uma forma de lhes garantir uma maior probabilidade de sucesso na procura de emprego e na manutenção do mesmo, condições indispensáveis a uma vida mais autónoma e menos vulnerável. Além disso, contribui em muito para elevar a confiança em si própria e no futuro. No fim de cada curso, realizamos a Festa Final com a entrega dos referidos Diplomas, durante a qual há lugar para que cada aluna dê o seu testemunho sobre o que a conclusão do curso representa para si. A seguir publicamos alguns excertos:

“Vou de coração cheio e quero agradecer a todas as Formadoras”.

“Estes três meses passaram a correr, aprendi várias coisas, uma dela foi a ser uma pessoa melhor. No meu coração levo as formadoras e tudo o que me transmitiram. Tornei-me uma pessoa mais organizada e descobri que é importante dar-me com os outros”

“Nós somos as mesmas pessoas, mas somos mais justas. (...) acredito que nada do que aprendemos na Escola de Talentos se perderá dentro de nós”

“O bom que tive deste curso é que ele mexeu no meu coração”

“Dos aspetos positivos que este curso teve em mim é que me sinto hoje capaz de tomar conta de uma casa”



ALUNAS DA ESCOLA DE TALENTOS EM 2019

	INSCRITAS		FORMADAS		COLOCADAS
CURSO 24 (jan-mar19)	6	→ 100%	→ 6	→ 83%	→ 5
CURSO 25 (jan-mar19)	6	→ 100%	→ 6	→ 67%	→ 4
CURSO 26 (abr-jul 19)	6	→ 83%	→ 5	→ 80%	→ 4
CURSO 27 (abr-jul 19)	6	→ 83%	→ 5	→ 100%	→ 5
CURSO 28 (set-dez 19)	5	→ 80%	→ 4	→ 75%	→ 3
CURSO 29 (set-dez 19)	6	→ 100%	→ 6	→ 100%	→ 6

De Janeiro a Dezembro de 2019, a Escola de Talentos (ET) exerceu a sua atividade em instalações cedidas pela Paróquia de Cristo-Rei de Algés, no Centro Pastoral de Miraflores.

Em 2019 foram lecionados seis cursos, ministrados por um total de 27 formadoras.

Para a sua sustentabilidade, a ET contou com vários donativos, entre os quais a do prémio Pact Fund, da Delloite.

Toda a formação na Escola tem como objetivos principais:

- A maximização do número de alunas formadas: 32 em 2019;
- Promover a respetiva colocação, orientando-as para as ofertas de emprego recebidas: 27 das 32 alunas formadas em 2019 (78%), foram colocadas diretamente pelo Departamento de Inserção Profissional do Apoio à Vida.

MAIS AMOR E MENOS RISCO

O projeto “Famílias em Casa” veio preencher mais uma lacuna no apoio às grávidas e Mães e surgiu da necessidade de apoiar as famílias de forma mais próxima e consistente.

O objetivo principal deste projeto é a promoção das competências parentais e sociais de cada família, apostando na prevenção de situações de negligência e/ou de risco. Tem lugar nos domicílios por ser este o lugar de excelência para alargar a intervenção a todos os membros da família, no seu meio natural e a partir da criação de uma relação de confiança e compromisso entre estes e os técnicos da Instituição.

Em 2019, este projeto recebeu o Prémio BPI/“la Caixa” Infância.

O Projeto conjuga duas vertentes:

I) Intervenção Psicossocial – Visitas pontuais, com periodicidade flexível, consoante as necessidades de cada família. Procura ser o complemento da criação de um sistema de suporte de longa duração e apoiar a construção de um projecto de maternidade consistente;

II) Promoção de Competências Parentais – Conjunto de 5 visitas, conforme as etapas de crescimento do bebé (pré-natal, recém-nascido, três semanas, 6-8 semanas e 4 meses), orientadas segundo o Modelo Touchpoints de Brazelton. Destinam-se a promover as capacidades dos pais em responder adequadamente às etapas do desenvolvimento físico, cognitivo e sócio-afetivo do seu filho.

Famílias em Casa em 2019

64
Famílias
acompanhadas

33
Intervenções
psicossociais

23
Acções de promoção de
competências parentais

8
Famílias com ambos
os tipos de prevenção

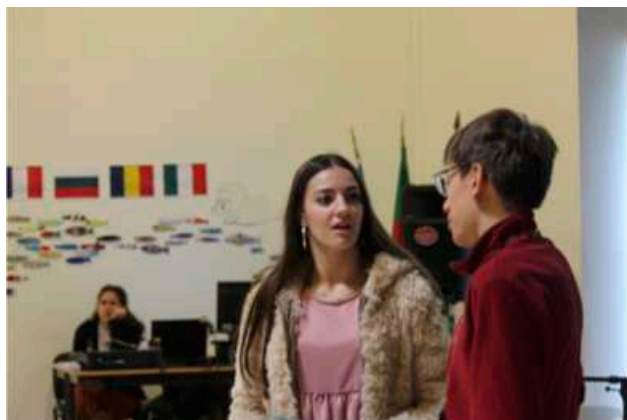
1+1, ACHAS QUE TENS A ESCOLA TODA?

O Projeto “1+1, Achas que tens a Escola toda?” É a aposta do Apoio à Vida na sensibilização e prevenção entre as camadas mais jovens da população. Tem como objetivos despertar a consciência e o coração, promover a análise crítica e fomentar a responsabilização pelas decisões relativas à sua vida afetiva. O seu fim último é prevenir a gravidez na adolescência. Para o cumprimento destes objectivos, consideramos essencial aliar à informação biológica e médica uma abordagem psicológica e social.

Tendo começado em 2018 em Escolas do 3.º Ciclo do Ensino Básico e do Ensino Secundário, o projeto foi um sucesso, com pedidos sucessivos por parte dos professores para contactarmos com mais turmas e mais escolas onde também leccionavam.

Por impossibilidade de horário da equipa, em 2018 optámos por cingir a intervenção ao Ensino Secundário e o mesmo aconteceu em 2019, o terceiro ano letivo de realização do projeto que, no total, já impactou 8601 jovens.

Ao longo do ano, o Apoio à Vida dinamizou 137 sessões em 33 escolas, abrangendo um total de 3227 alunos dos distritos de Lisboa e Setúbal.



ACHAS QUE TENS A ESCOLA TODA?

powered by
apoio à vida



Gravidez não planeada?
Não estás sozinha.

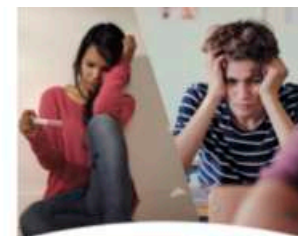
Liga 800 20 80 90 - grátis e confidencial.
Se estás grávida ou queres saber mais sobre esta realidade, temos especialistas de saúde que podem ajudar-te. Também podemos-te dar mais informações sobre a gravidez e o parto. Também podemos-te dar mais informações sobre a gravidez.

Contatamos em horários de funcionamento e confidencialidade 24 horas por dia, 7 dias por semana. Não cobramos nada por esta linha de apoio.

Responde imediatamente

1+1

apoio à vida



Gravidez não planeada?
Não estão sozinhos.

Ligam 800 20 80 90 - grátis e confidencial.

1+1

apoio à vida

O programa compreende duas sessões de 90 minutos cada e parte da experiência de trabalho do Apoio à Vida, conjugando informações científicas, casos reais e atividades práticas que procuram promover a reflexão individual. Em casos especiais, a pedido das escolas, oferecemos a possibilidade de realização de uma única sessão condensada.

Sessão 1: “Conhecer-me: Eu, os meus afetos, as minhas relações” — promoção da reflexão pessoal sobre a individualidade de cada um, afetos, atitudes e vivência da sexualidade; compreensão da importância das dimensões “Sentir – Pensar – Agir” no processo de tomada de

decisões; promoção da reflexão pessoal e da assertividade na construção de relações interpessoais e de projeto de vida, como base para a abordagem do tema da gravidez precoce.

Sessão 2: “Prevenção de gravidez na adolescência” — promoção da consciencialização da realidade da gravidez na adolescência, do aborto e das suas consequências; promoção da reflexão crítica sobre a complexidade da gravidez na adolescência e do processo de tomada de decisão; fomento da prevenção de comportamentos de risco e promoção de escolhas informadas e responsáveis na vivência da sexualidade.

“1+1, Achas que tens a Escola toda?” em 2019

3277
alunos

137
sessões

33
Escolas

2
Distritos

DIREÇÃO Manuel Faria Blanc | Ana Faria Blanc | Ana Figueiredo Sanches

EQUIPA TÉCNICA

Mara Mota – Diretora Técnica
Mafalda Líbano Monteiro – Coordenadora dos Centros de Atendimento
Catarina Sousa – Assistente Social
Clara Inocência – Psicóloga
Beatriz Gorjão – Psicóloga Júnior
Joana Serpa – Psicóloga
Rosário Boavida – Técnica de Intervenção Psicossocial
Sofia Fernandes – Técnica de Inserção Profissional

CASA DE SANTA ISABEL

Fernanda Ludovice – Diretora da CSI
Carla Sofia Sousa – Monitora da CSI
Carla Vieira – Monitora da CSI
Filipa Afonso – Monitora da CSI
Inês Silva – Monitora da CSI
Sandra Coelho – Monitora da CSI
Soraia Rombinha – Monitora da CSI

COORDENAÇÃO DA ESCOLA DE TALENTOS - Maria Themudo

COMUNICAÇÃO E ANGARIAÇÃO DE FUNDOS - Rita Sousa Rêgo

SERVIÇO ADMINISTRATIVO - Margarida Oliveira

VOLUNTARIADO E APOIO LOGÍSTICO - Maria João Correia





apoio à vida

04

Marcos do Ano

Os 20 anos do Apoio à Vida

O primeiro dia

O Apoio à Vida foi constituído oficialmente no dia 26 de janeiro de 1999. Assim, as comemorações dos nossos 20 anos começaram no mesmo dia de 2019, com a celebração de uma Missa na Paróquia de Santa Joana Princesa concelebrada pelos Padres João Seabra e Duarte da Cunha, ambos conosco desde o primeiro momento. Esteve presente toda a equipa, algumas Mães, vários antigos colaboradores e os membros da atual e de antigas direções.



Seminário Gravidez não planeada: que realidades em Portugal?



A experiência de duas décadas

No dia 9 de Fevereiro de 2019 realizámos, no Hotel Sheraton & Spa, no Porto, o Seminário “Gravidez não Planeada: que Realidades em Portugal?”.

Organizado em parceria com a Associação Vida Norte, o evento foi financiado pela Bebê Vida e teve como objetivo juntar entidades que atuam na área da gravidez em Portugal. Pudemos, assim, partilhar experiências e conhecer melhor a realidade atual desta área.

Com uma comissão científica composta por especialistas da área da saúde, contou com profissionais qualificados que trabalham no terreno e contactam diariamente com situações de gravidez não planeada. >>

9 DE FEVEREIRO
9h00 > 13h30
SHERATON PORTO
HOTEL & SPA

DESTINATÁRIOS
Profissionais da área de saúde e da área social que intervirão com grávidas
Profissionais e estudantes interessados nas temáticas de gravidez e da maternidade
Público em geral

GRAVIDEZ NÃO PLANEADA: QUE REALIDADES EM PORTUGAL?

COMISSÃO CIENTÍFICA
Alexandra Matias Médica especialista em Ginecologia e Obstetria
Bárbara Figueiredo Professora Associada em agregação, Escola de Psicologia Universidade do Minho
Francisco Goiana da Silva Consultor Organização Mundial de Saúde
Joaquim Azevedo Professor Catedrático em Ciências da Educação

9h00 > 9h30 RECEÇÃO E CHECK-IN

9h30 > 9h45 Sessão de Abertura
Isabel Pessanha Moreira Presidente Associação Vida Norte
Luís Castro de Matos Administrador Bebê Vida

9h45 > 10h00 GRAVIDEZ NÃO PLANEADA, OTEM, HOJE E AMANHÃ
Maria Raül Lobo Xavier Professora Auxiliar na Faculdade de Educação e Psicologia (FEP) da Universidade Católica Portuguesa

10h00 > 12h30 PAINEL I - GRAVIDEZ NÃO PLANEADA: QUE RESPÓSTAS?
Antónia Costa Médica Especialista em Ginecologia e Obstetria, responsável da consulta de IVG do Centro Hospitalar Universitário de São João do Porto
Salomé Reis Psicóloga Clínica, responsável pela Consulta de Psicologia do Serviço de Ginecologia e Obstetria do Centro Hospitalar Universitário de São João do Porto
Bárbara Figueiredo Professora Associada na Escola de Psicologia da Universidade do Minho
Margarida Cortes Real Psicóloga, Associação Vida Norte
Maderação Jorge Gabriel, Jornalista

12h30 > 12h45 COFFEE BREAK

12h45 > 13h00 PAINEL II - GRAVIDEZ NÃO PLANEADA: QUE PREVENÇÃO?
Mafalda Liberto Monteiro Assistente Social, Apoio à Vida
Mary Anne Avillez Enfermeira e Formadora em Educação Sexual e Planeamento Familiar
Teresa Oliveira Médica, Espaço Jovem, Centro Hospitalar Universitário do Porto - CHUP
Sofia Guedes Professora Formadora, Escola Profissional Val da Rio
Maderação Diana Baugh-Nova, Jornalista

13h00 > 13h10 TESTEMUNHO GRAVIDEZ NÃO PLANEADA

13h10 > 13h30 Sessão de Encerramento
Manuel Faria Bianc Presidente Apoio à Vida

INSCRIÇÃO GRATUITA E OBRIGATORIA ATÉ 25 JANEIRO
PARA FAZER A INSCRIÇÃO E PARA MAIS INFORMAÇÕES, POR FAVOR ENVIAR E MAIL PARA comunicacao@vidanorte.org

>> Depois da sessão de abertura e de uma comunicação inicial pela Prof. Doutora Maria Raul Lobo Xavier, sucederam-se dois painéis: "Gravidez não planeada: que respostas?" e "Gravidez não planeada: que prevenção?", ambos moderados por jornalistas que ajudaram a enriquecer a troca de ideias sobre a realidade, a percepção e a prática de cada entidade e profissional envolvidos.

Antes da sessão de encerramento ouvimos o testemunho de uma mãe que se deparou com uma gravidez não planeada e foi apoiada pelas duas associações: contactou inicialmente a linha de apoio 24h do Apoio à Vida e, por residir no Porto, foi encaminhada para a Vida Norte.

Além da importância das comunicações, este Seminário foi um momento importante de trabalho e crescimento, tanto para o Apoio à Vida como para a Vida Norte, e contribuiu não só para aprofundar os temas da gravidez, do aborto e da maternidade como também para criar sinergias entre os que contactam com esta realidade.



Apoio à Vida, parceiro oficial Câmara Municipal Vila Franca de Xira

No dia 11 de Março de 2019 assinámos um protocolo com a Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, dando início a um polo do Apoio à Vida naquele município. Passámos, assim, a ser a entidade local de referência no apoio psicossocial à gravidez e maternidade em Vila Franca de Xira e estamos comprometidos a trabalhar em parceria com os serviços locais para dar resposta a todas as grávidas do Concelho.

Com instalações no Centro Comunitário de Arcena, disponibilizamos gratuitamente apoio social e psicológico, fazemos visitas domiciliárias e promovemos grupos de formação para grávidas e mães com foco especial na promoção de competências parentais. Fazemos, ainda, a ponte com os serviços de saúde, ação social e inserção profissional e temos como fim último o bem estar e a autonomia de cada família. Atualmente fazemos parte do Conselho Local de Ação Social (CLAS) de Vila Franca de Xira, integrando a rede social local.



Escola de Talentos no Centro Pastoral de Miraflores



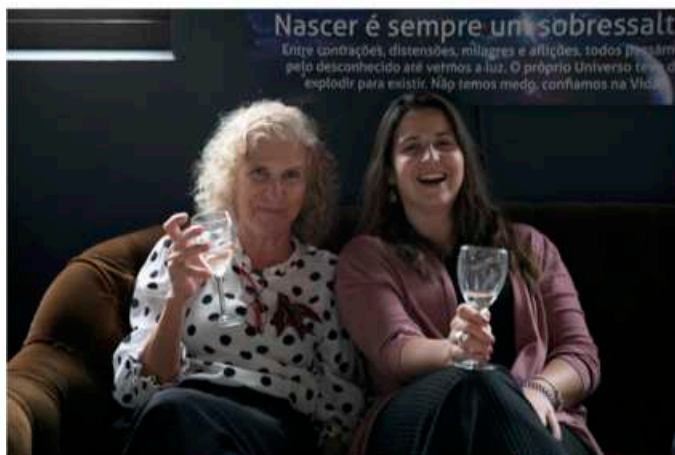
Tendo sido obrigados a fechar temporariamente a Escola de Talentos (ET) entre outubro e dezembro de 2018 por falta de espaço, reabrimos em Janeiro de 2019. As novas instalações, onde realizámos os seis cursos previstos para este ano, ficam em Miraflores, na Casa Paroquial da Igreja da Santíssima Trindade, onde tão amavelmente fomos recebidos pelos padres António Figueira e Miguel Vasconcelos.

Na verdade, toda a Paróquia acolheu a Escola de Talentos. Em janeiro, fomos convidados para o almoço paroquial onde apresentamos a ET a mais de 200 paroquianos e, em Outubro, organizámos uma angariação de bens junto das crianças e jovens da catequese e suas famílias. Todos os materiais utilizados nas aulas foram renovados, desde aspiradores, tábuas e ferros de engomar até produtos de limpeza e ingredientes para as aulas de cozinha. Estamos muito gratos a todos e muito reconhecidos às catequistas, tão nossas amigas, e à coordenação da Dra. Carmen Fins, que também nos fica no coração.



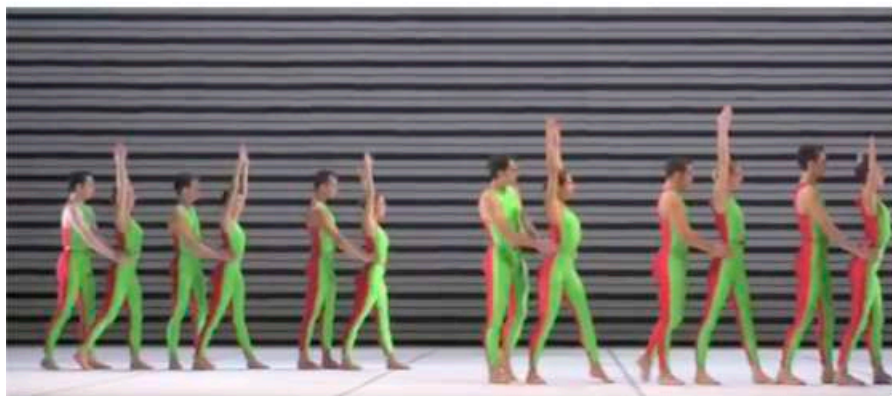
A Festa

Dia 6 de junho marcamos os nossos 20 anos de atividade com uma festa no Club Ferroviário, em Lisboa, que nos cedeu as suas instalações. Vieram celebrar connosco mais de 300 pessoas, entre elementos da Equipa, antigos colegas, voluntários, Mães, parceiros, estagiárias, doadores e patrocinadores. A festa, que também foi um meio de angariação de fundos, incluiu uma ceia/jantar que nos foi inteiramente oferecida, tal como os vinhos, sumos, águas e café. Fizemos também um “Leilão do Silêncio” cujas peças estavam expostas e podiam ser licitadas por escrito. Entre elas havia obras de arte, bilhetes para o Jardim Zoológico, fins de semana em hotéis de 5 estrelas, vinhos, perfumes e artigos de maquilhagem.



Ensaio Geral Solidário da Companhia Nacional de Bailado

Dia 9 de outubro, fomos uma das instituições beneficiárias do Ensaio Geral Solidário de uma obra de Hans van Manen, pela Companhia Nacional de Bailado. Neste espetáculo, que reuniu três peças do grande coreógrafo holandês, contámos com a presença de 220 pessoas. Os fundos angariados foram aplicados no projeto "Famílias em Casa".



Concerto de Natal das Equipas de Jovens de Nossa Senhora



Em dezembro, como vem acontecendo há alguns anos, a secção de Lisboa do Movimento Equipas de Jovens de Nossa Senhora ofereceu-nos as receitas do seu Concerto de Natal. Na altura houve também uma exposição de artes visuais em que parte das vendas também reverteu a nosso favor.

Prémio BPI “la Caixa” Infância 2019 distingue o projeto Famílias em Casa

Em Julho de 2019 fomos uma das associações vencedoras do Prémio BPI “La Caixa” Infância. Recebemos, assim, um financiamento de 40.000€ destinado ao Projeto Famílias em Casa, que decorre até Outubro de 2020.

Este projeto consiste numa resposta de proximidade no apoio a Mães grávidas ou puérperas e respetivo agregado familiar, mediante a realização de Visitas Domiciliárias centradas no ajustamento das relações mãe/pai-bebé, na capacitação das estruturas familiares e na promoção das competências e responsabilidades parentais.

O projeto já existia, mas ainda com pouca expressão. Precisávamos de um apoio como este para podermos investir na formação da equipa e conseguirmos chegar a mais famílias.



No âmbito do financiamento que nos foi atribuído pelo prémio BPI “la Caixa” Infância 2019, toda a equipa do Apoio à Vida teve a oportunidade de fazer, em conjunto, o Curso Intensivo em Touchpoints (que continua durante 2020). Este curso é promovido pela Fundação Brazelton/Gomes-Pedro, e compreende uma abordagem do desenvolvimento perspectivado em torno de momentos chave, sempre focada no bebé/criança e centrada na família.

A experiência mostra-nos que, com a aplicação do Modelo Touchpoints, ganha a equipa, ganha a instituição e ganham sobretudo as famílias acompanhadas, nas quais os pais fortalecem claramente os laços com os seus filhos, perdem medos e passam a ser uma influência segura e positiva no seu desenvolvimento.

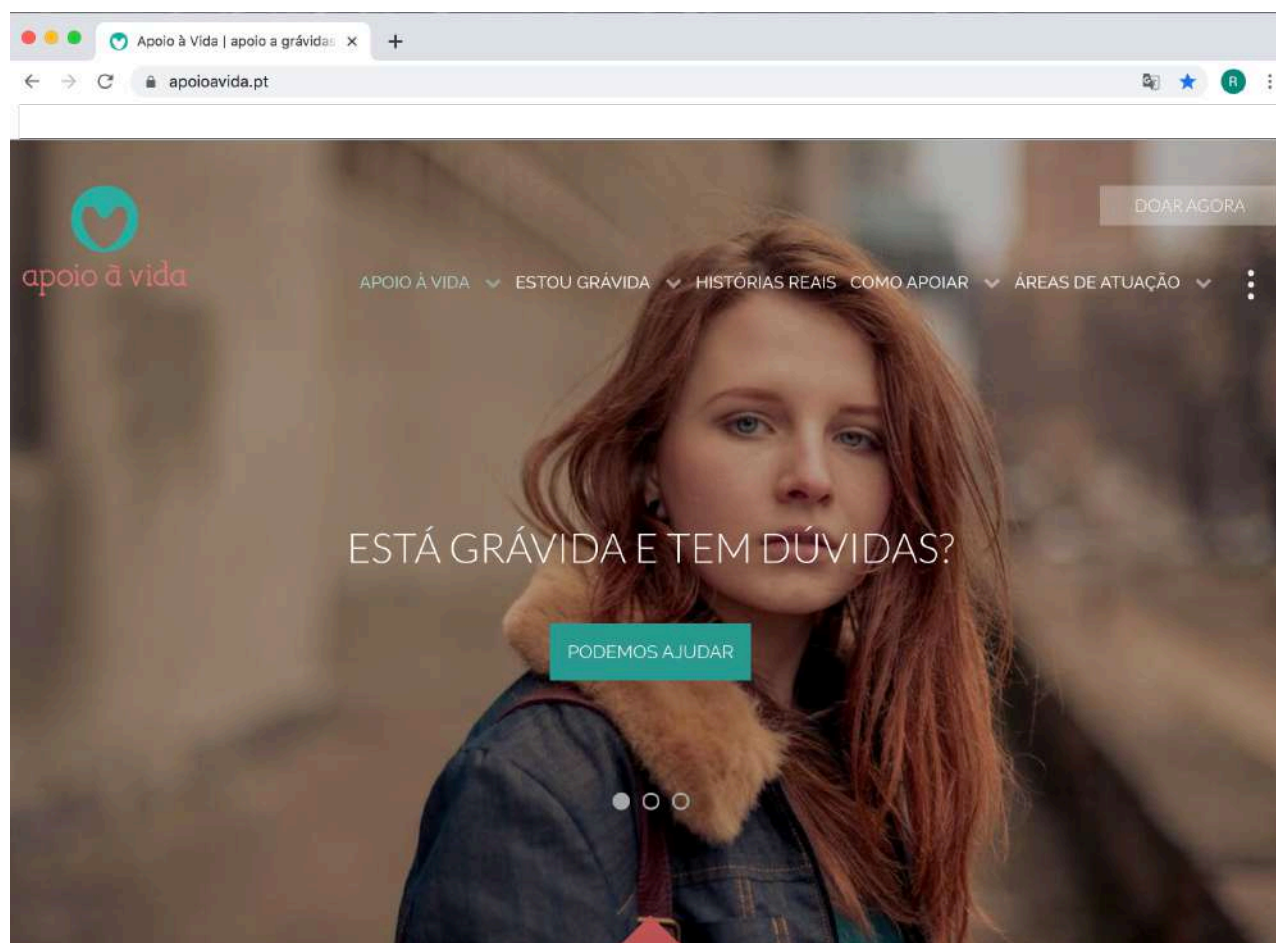
Apoio à Vida com site otimizado

Na sequência do estudo feito em 2018, lançámos o nosso novo site no dia 9 de Fevereiro de 2019.

Com uma imagem mais coerente com a realidade da associação e uma franca otimização em termos de motores de busca, este novo site só foi possível graças ao apoio da noMundo (nomundo.pt), uma empresa especializada em soluções web para instituições, também responsável pela nossa ferramenta de captação de donativos online: donativos.apoioavida.pt.

O Site dirige-se claramente às mulheres em dúvida ou dificuldade com a sua gravidez.

Tem havido, por parte da noMundo, um esforço na aplicação das palavras-chave que favorecem o site nos motores de busca (SEO - Search Engine Optimization) e, de facto, verificou-se um aumento significativo do número de grávidas em discernimento que nos encontrou na internet desde o seu lançamento: de 51 em 2018 para 92 em 2019. Estamos muito gratos à noMundo por este apoio.



Conselheiras de Aleitamento Materno

Durante o ano 2019, constatámos que cinco das nossas voluntárias, sendo Conselheiras de Aleitamento Materno certificadas, gostariam de apoiar as nossas Mães também nesta área. Juntámos a experiência destas cinco mulheres CAM — que são mães, profissionais de saúde e, acima de tudo, especialistas em amamentação e explicámos a realidade do nosso trabalho e a dificuldade em darmos resposta a algumas questões e dificuldades concretas das Mães que acompanhamos, por falta de experiência e conhecimento suficiente na área. Assim surgiu este projeto, e a partir deste ano, para além das formações em grupo que já aconteciam, conseguimos dar resposta especializada no domicílio, apoiando e promovendo a amamentação.

Veja o que diz uma das Mães que beneficiou deste acompanhamento:

“Tive um pós-parto difícil, com vários contratemplos, e contar com o apoio da Joana fez a diferença entre desistir de amamentar e acreditar que afinal não é doloroso, pelo contrário, é um processo natural e de adaptações. Estava muitas vezes ansiosa para que ela chegasse para me ouvir, contar-lhe as minhas dificuldades e progressos. Ela fez a diferença. Sou grata!”

Patrícia Malta



Embalaiê para grávidas

Este ano recebemos no Apoio à Vida (Casa de Santa Isabel e Centro de Atendimento de Alcântara) uma iniciativa que pretende fortalecer o vínculo entre a mãe e o bebé acreditando que, se a mãe está bem, o bebé também estará.

Chamado Embalaiê, a iniciativa consiste num trabalho destinado às mães grávidas onde a dança é a ferramenta utilizada para promover o bem estar, usando os sentidos para descobrir e aceitar o corpo em mudança. Através de movimentos suaves trabalha-se a respiração, o relaxamento e a consciencialização do corpo através do toque, da massagem e dos movimentos livres e espontâneos, como forma de exprimir as emoções. Para além das sessões para grávidas, realizámos também sessões para mães e filhos, que aproveitaram o momento numa dança conjunta.

Mães grávidas e equipa técnica agradecem muito este trabalho probono da formadora Margarida Machado no Apoio à Vida.

Obrigado Catarina!

Durante todo o ano de 2019, tivemos a alegria de trabalhar com a Catarina Goes, estagiária de Serviço Social da Universidade Católica Portuguesa. Já acabou o curso, e é mais uma assistente social para ajudar a tornar o mundo cada vez melhor! Parabéns, Catarina!



“Foi através do estágio que fiz no Apoio à Vida que tive a primeira experiência profissional enquanto futura Assistente Social. Foram quase dois anos de aprendizagem constante, durante os quais tive a oportunidade de conhecer pessoas espetaculares — entre profissionais e todas as queridas famílias que o AV acompanha — que fizeram parte deste caminho e tanto me ajudaram a crescer. Por isso, levo para o meu futuro, com muita alegria, tudo o que aprendi, conheci e cresci ao longo deste estágio.”

Catarina Goes



Bem-Vindas Catarina!

Também durante este ano, começaram dois novos estágios e parece que estamos destinadas às Catarinas! A Catarina Noronha, está no último ano de psicologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa; a Catarina Dias está no último ano de serviço social no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas. Ficam connosco até ao verão de 2020 e têm sido um grande exemplo de dedicação e trabalho!

Encontro de Mães e Equipa Técnica

No dia 7 de Abril de 2019 preparámos um encontro entre Mães que estiveram acolhidas na Casa de Santa Isabel e a equipa que ali trabalhava na altura. Para além da enorme alegria de as revermos — e aos seus filhos, já tão crescidos —, aproveitámos para saber como está cada uma, como se organizou, que apoios tem e como gere o seu dia-a-dia. Foi um dia cheio, com tempo para um lanche de convívio entre Mães, filhos e equipa técnica da nossa casa de acolhimento. Para marcar a data, demos um presente a cada uma que nos foi oferecido pela L'Óreal.



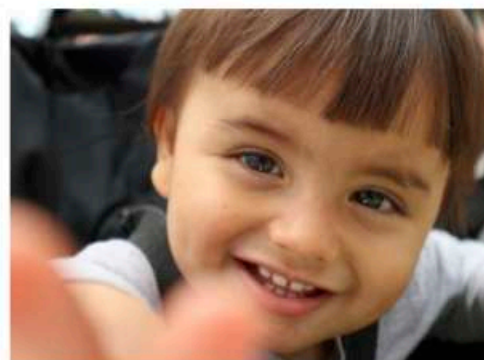
Encontro de Voluntárias do Babysitting

No dia seguinte, 8 de Abril, foi a vez do encontro entre a equipa do Centro de Atendimento de Alcântara e as voluntárias que nos ajudam todas as semanas com babysitting aos bebés enquanto as Mães estão no grupo de formação e partilha. Com 11 destas voluntárias e alguns membros da equipa, aproveitámos para nos conhecermos melhor, partilhámos experiências e passámos tempo juntas, o que nem sempre é possível na correria do dia-a-dia. Foi tempo de agradecer a cada uma a entrega e a disponibilidade para cada bebé a quem dão colo e mimo todas as semanas.



Dia de agradecer

No dia 17 de Junho organizámos uma peregrinação a Fátima para as famílias acompanhadas pela instituição. Ao todo, éramos 55 pessoas, entre mães, bebês, crianças e equipa. Também contámos com a presença do Padre Duarte da Cunha, que nos ajudou a viver melhor este dia. Começámos por rezar o terço na viagem, visitámos a Capelinha das Aparições, celebrámos a Eucaristia numa das capelas do Santuário, almoçámos no jardim da casa da Irmã Lúcia e ainda visitámos a Loca do Cabeço. Na viagem de volta, houve tempo para partilhar a experiência deste dia tão diferente.



A Angélica é mãe do Francisco, que podemos ver na imagem ao lado, em cima, e conta-nos como viveu esta peregrinação:

“Conhecer o Santuário de Fátima foi um dos momentos mais marcantes que tive desde que cheguei a Portugal. Há a presença de uma paz intensa, que me fez sentir conectada com tudo em volta de uma maneira muito profunda. Vai ser maravilhoso poder contar ao meu bebê, no futuro, que umas das suas primeiras experiências de vida foi num lugar tão cheio de luz e comunhão entre as pessoas.”

Uma semana de aprendizagem, momentos de descontração e praia

Entre 1 e 5 de Julho de 2019 estiveram em Almoçageme (Praia das Mações) 17 mães, 21 crianças, 2 psicólogas, e 6 voluntárias para uma semana em grande! Para umas foi uma semana de férias e descanso; para outras, um tempo de partilha e aprendizagem conjunta; e, para outras ainda, um tempo essencial de treino de rotinas com os seus bebés, que permitiu um regresso a casa mais tranquilo. Para além das idas diárias à praia, das tarefas da casa e das refeições partilhadas, de longas conversas, e de atividades divertidas em grupo, houve tempo para os seguintes workshops:

- Yoga do riso
- Teatro
- Maquilhagem e sessão fotográfica

Na última noite, como tem sido habitual, houve um jantar e festa para o qual convidámos os benfeitores desta semana e toda a equipa, com direito a cachupa cozinhada com muito carinho por um grupo de mães. >>



>>

Tudo isto só foi possível graças ao apoio de alguns benfeitores particulares e de empresas como o El Corte Ingles, Chef Kiko, Pastéis de Belém, Orivarzea, Bom Petisco, Quinta do Arneiro, Sovena, Dream Plus, Luso, L’Oreal e Fundação Oriente. Ficámos, assim, com mais uma semana cheia de memórias para recordar, e muito para agradecer!

A demonstrar a importância destas férias, deixamos aqui dois testemunhos:



“Sou a Márcia Costa e gostaria de agradecer ao Apoio à Vida por me ter convidado para a colónia de férias. Para mim foi uma experiência única, conheci pessoas maravilhosas, ri, chorei, cantei, brinquei, aprendi muito, pude ver que a vida por vezes não é só o que temos diante dos nossos olhos ou o que queremos ver. Assim posso dizer que, hoje, me considero uma pessoa completamente diferente e agradeço de todo coração por esta grande experiência, que levarei para a vida. Obrigada!” [Márcia Costa, Mãe acompanhada]

“Foi pouco o que fiz, mas soube-me a muito. Acabei a semana cansada fisicamente, mas com uma felicidade plena e com a sensação que, de alguma maneira, tinha cumprido a minha parte da melhor forma que sabia. Foram semanas muito gratificantes e onde fui muito feliz! Já dizia Georges Bernanos: “Saber encontrar a alegria na alegria dos outros, é o segredo da felicidade” e apesar das circunstâncias vividas por todas as mães, eu encontrei muita felicidade durante aquelas semanas!” [Joana Correia, Voluntária que colabora nas nossas férias há vários anos]



Mais motivos para estarmos gratos

Em 2018 a Wells lançou o projeto “Por um futuro com mais bebês”, que assenta em três pilares: celebrar, debater e apoiar. Dentro deste último, em 2019 a Wells associou-se ao Apoio à Vida para ajudar 10 famílias com maiores necessidades financeiras, durante o primeiro ano de vida dos seus bebês. A cada família selecionada pelo Apoio à Vida, foram atribuídos padrinhos (colaboradores da empresa) que entregam mensalmente, a cada família, um cabaz com produtos de higiene, puericultura e alimentação infantil adequados às necessidades do bebê e da mãe.

A Leopoldina conta-nos como é receber este apoio:

“Quero agradecer à Wells pela iniciativa. Tem sido, sem dúvida, uma grande ajuda receber todos os meses aquilo de que realmente o meu bebé precisa e em quantidade muito generosa. É mesmo muito gratificante... E, como se não bastasse oferecerem-me os produtos para o meu bebé, também me doaram os óculos graduados para o meu filho mais velho. Isso foi a cereja no topo do bolo... Muito, muito obrigada, serei eternamente grata... Saúde e paz.”



Por um futuro com mais bebês

Trigêmeos a caminho... Como é que vai ser?

No dia 19 de Julho de 2019 lançámos uma campanha de angariação de fundos na plataforma PPL destinada a uma Mãe que esperava trigêmeos. A mensagem explicava o seguinte: *No Apoio à Vida ajudamos todas as grávidas que nos procuram e, na segunda quinzena de Agosto, uma das nossas Mães vai ter trigêmeos. Se um bebé precisa de muitas coisas, três bebés nem se fala: são 3 carrinhos (conectam-se entre si para a Mãe poder passear com eles sem precisar de ajuda), 3 berços, 3 ovos para o carro, enfim, tudo a triplicar! Por isso lançamos este crowdfunding e precisamos muito da sua ajuda. Vá ppl.pt/causas/trigemeos, e doe o que puder até dia 15 de Agosto. Ao longo das 4 semanas que faltam, vamos dando notícias. Contamos consigo!*

Solicitámos um total de 2.200,00 €, apresentámos o orçamento, conforme a PPL exige, e rezámos. Precisávamos de apoiar esta mãe com os artigos tão necessários. Quisemos que fossem novos porque neste caso era importante que fossem 3 berços iguais, 3 caminhas iguais, um carrinho (raro) para os 3 bebés e outros produtos que a ajudassem a ter tudo o mais prático possível.

A resposta foi extraordinária. No dia seguinte já havia cinco donativos e, em dez dias, chegámos aos 50%. Antes da data final (15 de agosto) já tínhamos alcançado os 100%. A campanha terminou com 2410,00 € angariados, os "parabéns" da própria plataforma e a gratidão infinita da equipa e da Mãe. Tudo isto em pouco mais de um mês. Os bebés — três meninas — nasceram algumas semanas antes do termo mas vieram cheias de saúde. Aos 71 doadores — 48 que nunca tinham apoiado campanhas na PPL; 23 apoiantes recorrentes e 49 anónimos, agradecemos em triplicado!






apoio à vida
ajuda a grávidas em dificuldade

**ACRESCENTE AMOR
À SUA LISTA DE COMPRAS.**
Ajude-nos com estes produtos. Muito obrigado.

**PRODUTOS HIGIENE DE BEBÉ
(SHAMPOO E GEL DE BANHO, CREME
HIDRATANTE, CREME MUDA FRALDAS)
SORO FISIOLÓGICO
FRALDAS Nº 1 E 4
LEITES EM PÓ Nº 1 E 2
PAPAS A PARTIR DOS 4 MESES**

apoioavida.pt | geral@apoioavida.pt
Calçada da Tapada, 143, 1300 - 541 Lisboa | T. 217 570 941

Mais amor na lista de compras

Este ano agradecemos aos responsáveis do Intermarché de São João do Estoril e do Auchan de Cascais pelos peditórios realizados nas suas lojas, em Setembro e Outubro, respetivamente.

No Intermarché contámos com a ajuda de 17 voluntários e foi possível angariar 129 produtos de higiene, 2219 fraldas, 25 leites para bebé e 41 papas.

No Auchan estiveram presentes 33 voluntários e angariámos 368 produtos de higiene, 7700 fraldas, 86 leites para bebé, 69 papas, 53 biberões e 148 chuchas. Muito obrigado por toda esta ajuda!



SIBS ajuda-nos a angariar fundos

No Multibanco

Com o seu serviço Ser Solidário, a SIBS viabiliza a transferência de fundos de pessoas individuais para contas de instituições com impacto na sociedade civil. Em fevereiro, a nossa associação passou a figurar na lista de IPSS deste serviço nos terminais Multibanco, o que gerou fundos em quantidade significativa. Inicialmente previsto para ter a duração de um ano, ou seja, até fim de Janeiro de 2020, tivemos a nossa participação alargada até Agosto de 2020. A razão? Fomos campeões de movimentos. Agradecemos muito à SIBS por esta oportunidade tão importante e às centenas de pessoas que nos ajudaram com as suas transferências.

No MBWay

Em dezembro de 2019, o Ser Solidário passou a estar disponível também na aplicação MBWay e, além de ser uma das Instituições escolhidas para beneficiar da iniciativa, o Apoio à Vida foi anfitrião do evento de lançamento. Em parceria com a própria SIBS, abrimos as portas da nossa sede em Alcântara, onde tivemos a honra de receber os representantes das restantes instituições beneficiárias e a CEO da SIBS, Madalena Tomé, com parte da sua equipa. Alguns membros da nossa equipa participaram na campanha de publicidade, como se pode ver nas imagens ao lado.



Dois produtos a favor das nossas Mães

Em 2019 produzimos dois artigos destinados a apoiar a angariação de fundos da associação:

Ó-ós: fraldas feitas em tecido 100% algodão de alta qualidade que servem para quase tudo no dia a dia do bebé: limpar a carinha, tapar o sol, substituir um babete... Podem ser adquiridos no Centro de Atendimento de Alcântara, na Escola de Talentos e na BabyCool em Campo de Ourique, com quem estabelecemos uma parceria. São embalados em celofane com autocolante do Apoio à Vida.

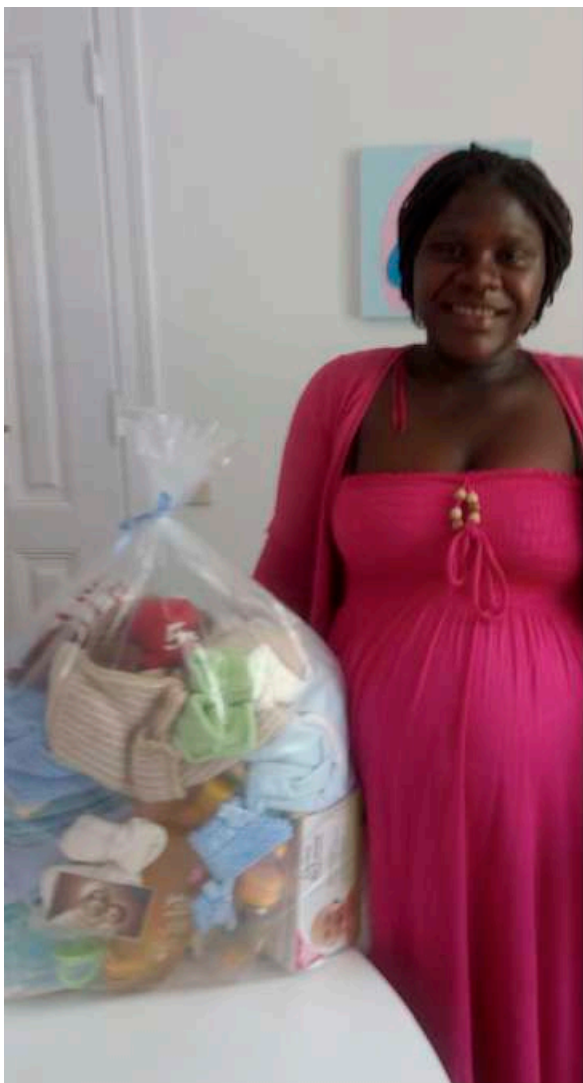


Berços: as meninas encantam-se com estes berços feitos em madeira e trabalhados por duas voluntárias que costuram os lençóis e as mantinhas para aconchegar o bebé da Barbie, ou qualquer outro do mesmo tamanho.

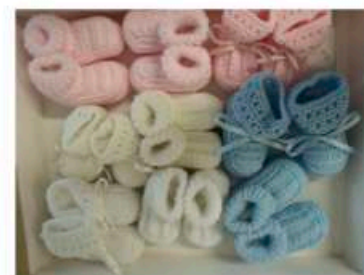
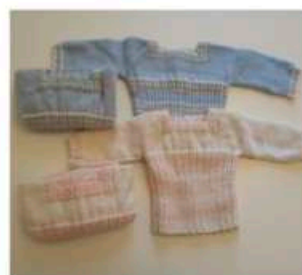
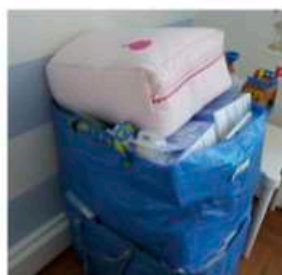
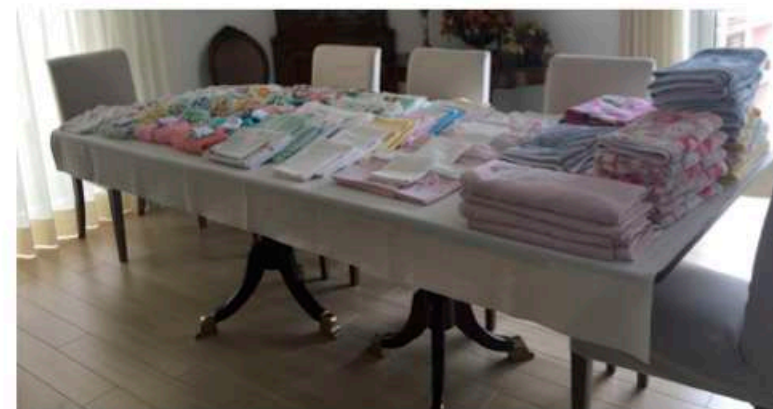
Têm 18 cm de comprimento e 8 cm de largura. A embalagem é em celofane com autocolante do Apoio à Vida e fita colorida.

Amor Feito à Mão

Há muitos anos que o Apoio à Vida conta com o amor e o talento de pessoas que se dedicam a fazer, com as próprias mãos, as roupas para os enxovais dos nossos bebês. É bom lembrar que, se para muitos de nós, felizmente, o enxoval do bebê está garantido, há Mães cujos olhos brilham diante de um enxoval com peças novas em folha e feitas com um amor tão grande que quase se sente em cada malha. O nosso muito obrigado por tanto carinho, dedicação e boa vontade destas verdadeiras artistas, muitas vezes em grupos de amigas ou família, que vestem os nossos bebês.



Muito obrigada pelo apoio que deu aos abençoás, sou muito grata a vocês - e principalmente a Senhora que ofereceu estas roupas.



Visitas de Natal

Este ano demos seguimento à iniciativa “Visitas de Natal”, que promovemos desde 2012, e cujo objetivo principal é dar mais apoio a algumas das famílias que acompanhamos durante a quadra natalícia.

Começamos por lançar o desafio aos nossos voluntários, especialmente àqueles que já fizeram visitas em anos anteriores, e estendemos o apelo nas redes sociais. Mediante inscrições, cada grupo compõe e leva um cabaz de alimentos a uma família, fazendo-lhe companhia e levando-lhe o espírito do Natal.

Temos muito a agradecer a estes voluntários-visitadores, pela sua disponibilidade e generosidade. Este ano, 32 famílias acompanhadas pela nossa associação foram visitadas e viveram esta época com mais amor e carinho graças a outras tantas famílias — ou grupos de amigos, colegas e casais de namorados — que ajudaram duplamente, porque tanto as famílias visitadas como o Apoio à Vida tiveram um Natal muito mais verdadeiro e feliz graças a eles.

Leia o que nos diz uma família visitadora:

“Hoje fizemos finalmente a nossa visita para entregar o cabaz de Natal. Correu muito bem! A família estava toda em casa e acolheu-nos cheia de simpatia. Até nos prepararam um bolo de chocolate e mostraram-se mesmo contentes com a nossa visita. Estavam muito à vontade e foram muito receptivos. O bebé estava curiosíssimo connosco: éramos uns estranhos para explorar. Portou-se muito bem, ao fim de uns minutos, já interagiu connosco e foi muito sociável. A família ficou muito agradecida e, para nós, foi uma experiência fantástica!”



Famílias ajudam famílias.

Reúna-se com a sua família e **leve um cabaz de alimentos** a quem mais precisa.

O seu tempo pode transformar o Natal das famílias acompanhadas no Apoio à Vida.

Inscrições ou mais informações:
visitasdenatal@apoioavida.pt
ou 217589818



apoio à vida
ajuda a grandes sem dificuldade

Festa de Reis

No dia 6 de janeiro de 2019, celebrámos o Natal de 2018 a lembrar a chegada dos Reis Magos ao presépio com as suas ofertas para o Menino Jesus. E foi mesmo com uma "Visita ao Presépio", orientada por um casal da Comunidade Canção Nova, que conhecemos melhor cada figura e demos mais sentido a este dia.

Entre brincadeiras, desenhos e pinturas faciais, bebés e crianças receberam presentes dos três Reis Magos. E porque uma refeição também é motivo de convívio e união, terminámos a festa com um lanche e com a alegria da partilha entre a equipa, os voluntários e as famílias que acompanhamos.



Festa de Natal

No dia 23 de dezembro, celebrámos o Natal de 2019 com a presença de 28 famílias acompanhadas e muitos dos nossos voluntários. A festa começou com uma catequese interativa sobre o presépio, dinamizada pela Comunidade Emanuel. Depois da entrega de presentes, foi a hora do lanche e de conversas animadas entre todos. Tanto esta festa como a de janeiro, foram possíveis graças ao apoio da Junta de Freguesia de Alcântara, que nos cedeu o seu salão.



Pai Natal Solidário

Contamos, já há alguns anos, com a Campanha dos CTT "Pai Natal Solidário", que possibilitou a entrega de um presente a todas as crianças menores de 12 anos (uns meses antes, cada criança escreveu uma carta ao Pai Natal, que foi "apadrinhada" por um benfeitor anónimo). Muito obrigada a todos e aos CTT, que dão corpo a esta iniciativa e fazem a entrega dos presentes sem qualquer custo para os padrinhos nem para as instituições.

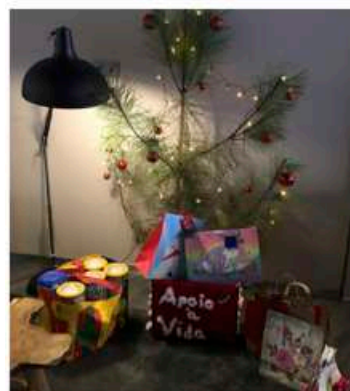


Campanha de Natal

No fim de cada ano, o Apoio à Vida promove a sua ação de angariação mais extensa, a Campanha de Natal. Regra geral, quase todos os artigos que entregamos às Mães com apoio social ficam assegurados por alguns meses, o que nos liberta para outras angariações, sempre necessárias.

Em 2019 contámos com a adesão de 13 empresas, 21 escolas, do Movimento da Mensagem de Fátima da Arquidiocese de Évora e da Rádio Despertar de Estremoz. Estamos muito gratos. Além de fraldas, leite, produtos de higiene e roupa para bebé, muitas pessoas quiseram dar presentes aos bebés das Mães que acompanhamos. É uma demonstração de carinho e de vinculação que nos deixa muito comovidos.

Embora a angariação de bens seja o objetivo principal desta campanha, por ser indispensável à nossa intervenção social, esta ação também é uma oportunidade para divulgar o Apoio à Vida e as especificidades do nosso trabalho. Fizemos apresentações em escolas, empresas e igrejas, ganhámos mais voluntários e estabelecemos parcerias que não terminaram com esta ação. Estamos cada vez mais gratos pelo acolhimento que temos tido e se nota cada vez com mais intensidade.





apoio à vida

05

Demonstrações
Financeiras

Em 2019, o total de subsídios e donativos recebidos de particulares e empresas (incluindo os provenientes de prémios atribuídos à Instituição) ascendeu a cerca de 255 mil euros, registando um crescimento de 17,2% em relação ao ano anterior – uma evolução explicada pelo aumento dos donativos de particulares em perto de 39 mil euros e para a qual contribuiu, em grande parte, o recebimento (em atraso) da consignação de IRS relativa ao ano de 2015.

Quanto aos subsídios atribuídos por entidades públicas, situaram-se praticamente ao mesmo nível de 2018, uma vez que o aumento (em perto de 2,9%) verificado nas comparticipações da Segurança Social compensou a redução (em mais de 4 mil euros) dos apoios recebidos do IEF. No seu conjunto, e à semelhança do ano anterior, estes apoios públicos não chegaram a atingir 40% dos custos totais da Instituição.

Globalmente, os proveitos obtidos em 2019 acabaram por situar-se quase 75 mil euros aquém do valor registado em 2018, uma vez que, neste último ano, foi realizada uma mais-valia extraordinária de 115 mil euros na venda de um imóvel.

Fruto de um grande esforço na contenção de custos, o seu valor total (onde as despesas com pessoal representam perto de 75%) pouco ultrapassou os 430 mil euros, evidenciando, em comparação com o ano anterior, uma poupança de cerca de 17 mil euros (3,8%), o que permitiu fechar o exercício com um resultado ligeiramente positivo: 1.180 euros.

Proveitos Totais

(1.000€)	2019	2018	Variação	
			Valor	%
Subsídios, Donativos e Eventos				
De Entidades Públicas	166,7	166,5	(0,2)	(0,1)
De Outras Entidades				
Em Géneros	16,2	17,6	(1,4)	(7,8)
Em Numerário				
De Empresas e Institucionais	119,0	118,9	0,1	0,0
De Particulares	120,2	81,5	38,7	17,1
Sub-total	255,4	218,0	37,4	17,1
Sub-total dos Subsídios e Donativos	422,0	384,5	37,6	9,8
Alienação de Activos	0,0	115,2	(115,2)	s.s.
Outros Proveitos	10,3	7,4	3,0	40,5
Total	432,4	507,0	(74,6)	(14,7)



apoio à vida

ajuda a grávidas em dificuldade

Muito obrigado por apoiar a Vida connosco

Conheça-nos melhor: apoioavida.pt | facebook.com/apoioavida | instagram/apoio_a_vida

Apoie-nos: donativos.apoioavida.pt

Fale connosco: 217 589 818

Visite-nos: Calçada da Tapada 143, Alcântara 1300-541 Lisboa