

4 p

## RELATÓRIO ANUAL DE 2023

Apresentamos o relatório do trabalho desenvolvido na Ajuda de Mãe, Associação de Solidariedade Social.

Queremos prosseguir a missão que nos propusemos: apoiar as grávidas e mães recentes para que o nascimento do bebé seja um factor de melhoria de vida da família e para isso mantivemos e melhoramos o funcionamento e procedimentos dos diversos serviços.

Embora alguns projectos tenham tido menos sessões de funcionamento, mães e bebés estão a ser bem acompanhados no atendimento/ acompanhamento, acolhimento, formação e integração profissional no que é o essencial da Ajuda de Mãe; A Escola do Arco – creche e Pré-escolar continua com a sua lotação máxima. Mantivemos ainda o projecto Vamos Dar de Mamar de promoção e apoio ao aleitamento Materno e aos cuidados ao recém nascido, a Ajuda em Casa e o By Ajuda de Mãe

2023 foi um ano de adaptação a novas realidades e de dificuldades acrescidas nas mães que procuram a Ajuda de Mãe, em numero crescente de famílias vulneráveis, o que implicou a procura de novas soluções do apoio que propomos a muitas das famílias acompanhadas. Foi ainda um ano difícil na área de recursos humanos, nomeadamente nas casas de acolhimento.

Através do SOS Grávida demos resposta a 2047 contactos: foram atendidas 1369 Grávidas e Mães das quais 1945 pela 1ª vez. Foram acompanhadas 1244 Mães e os seus bebés 269 em apoio psicossocial e 29 só com apoio do gabinete de psicologia. O acompanhamento de famílias continua a ser feito em 8 gabinetes na área da grande Lisboa e Santarém, numa óptica de proximidade e integração na comunidade. Lisboa, Queluz e Loures são os gabinetes com mais mães acompanhadas

Nas 3 residências de acolhimento foram acolhidas 28 Grávidas/ mães e 29 crianças.

A formação abrangeu 1159 pessoas e foram integradas 276 mães em trabalho

Estes são os números de mães impactadas directamente pelo trabalho desenvolvido ao longo do ano; indirectamente impactamos ainda os bebés e as suas famílias Este impacto reflete-se em resultados: mais gravidez vigiada, aumento de competências parentais, integrações sociais, melhor alimentação, integração em trabalho. Estes são resultados de curto e médio prazo, já que muitas mães, ganha a sua autonomia, deixam de manter o contacto.

No ano de 2023 iniciou-se a parte prática da formação do projecto Capacitar4lactente nos gabinetes de Lisboa, Loures e Queluz, um projecto da Faculdade de Ciências da Saúde da UCP financiado pelos Prémios BPI- Fundação La Caixa.

Foi ainda aprovado o projecto “Uma Casa para muitas Mães” da Fundação Vinci para manter e melhorar a Casa João Paulo II e o projecto CEPISA – valor Social para a empregabilidade.

O Projecto Escola de Mães ganhou o prémio dos Objectivos do Desenvolvimento Sustentável Local

Todo este trabalho assenta numa equipa multidisciplinar, interessada e empenhada que ajuda a fazer da Ajuda de Mãe um verdadeiro apoio para tantas e tantas grávidas que aqui recorrem; apoiada por voluntários que, por si só ou integrados em projectos de voluntariado empresariais ou de associações, mas de uma forma sempre tão amiga, complementam o trabalho realizado dando o seu tempo e a sua experiência de trabalho e de vida. Agradecemos à Joana Lucas o incansável apoio na Contabilidade e a Graciete o funcionamento da loja

Voluntários da Ferring para a festa de Natal, Fidelidade no apoio ao estudo da Escola de Mães e Residências, Impactrip e UCP – sala de bebés Accenture – literacia Digital entre outros, chegaram e envolveram-se ajudando mães e bebés. Voluntários da Abanca, Just a Change, Universidades ajudam no que é preciso que envolva uma equipa- obras arrumações, manutenção

E porque a Ajuda de Mãe é uma organização da comunidade que faz o trabalho em rede, agradecemos a todos os parceiros que facilitaram e complementaram a intervenção junto de cada mãe e cada família, a formação, a integração laboral e o apoio em géneros tantas vezes o primeiro passo para um acompanhamento que integre e melhor a vida

Agradecemos todas as campanhas de angariação de fundos e produtos que foram dinamizadas por particulares ou empresas ao longo do ano principalmente no dia da mãe e na altura do natal e a todos os que através da compra dos produtos By ajuda de mãe contribuem para a empregabilidade das Mães

Agradecemos ainda a todos os mecenas, patrocinadores e amigos que contribuem para manter o apoio a grávidas e famílias e sem os quais a Ajuda de Mãe não conseguiria existir

## **ATENDIMENTO**

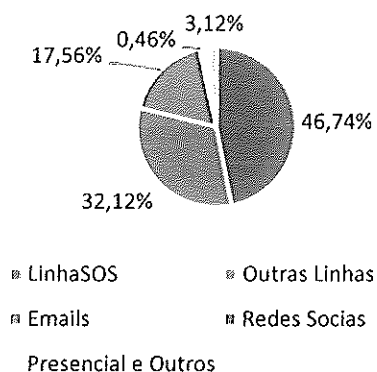
### **SOS GRAVIDA**



O SOS Gravida é um serviço de acesso rápido e fácil (por telefone, email ou redes sociais institucionais) e de resposta imediata, para informações e dúvidas relacionadas com gravidez, sexualidade e planeamento familiar e ainda se para dar uma resposta imediata aos pedidos de apoio institucional, conseguindo-se desta forma uma resposta pronta e mais eficaz às necessidades de quem pede ajuda, com uma melhor agilização dos encaminhamentos para

serviços (internos e externos) quando necessário, o que constitui uma mais valia na solução dos problemas apresentados.

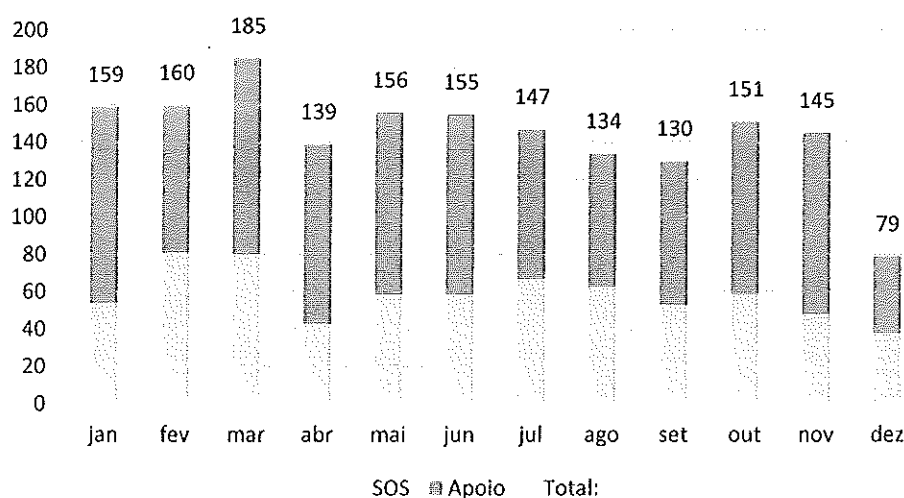
### Meios de Contacto 2023



No ano de 2023 foram recebidos um **total de 1740 contactos** dos quais 1365 chamadas telefónicas, 312 contactos eletrónicos (304 e-mails e 8 mensagens através do Facebook), 50 contactos presenciais (47 dos quais pedidos de apoio institucional), 4 Outros e 9 sem registo. A página de Facebook do SOS Grávida conta (até 31 de dezembro de 2023 inclusive) com um total de 1,3 mil gostos e seguidores.

Em comparação com o ano anterior notamos podemos ver uma descida geral dos contactos, especialmente nas linhas dedicadas (muitas pessoas associam números azuis a custos e não a custos partilhados) mas por outro lado, com o fim das medidas de prevenção da Covid 19 assistimos ao retomar dos contactos presenciais especialmente na segunda metade do ano.

### Contactos por Mês com Apoio destacado



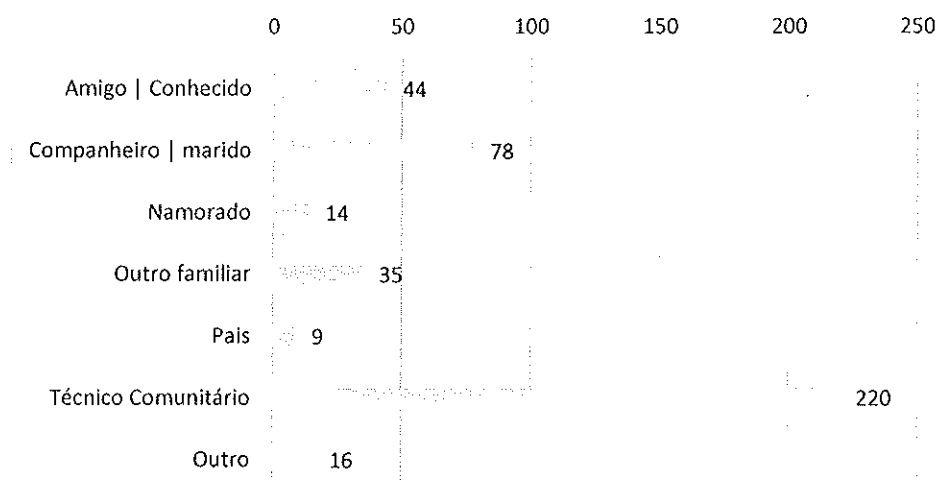
Os pedidos de apoio também têm um peso cada vez maior no volume de contactos recebidos.

**Quem contacta** - Na larga maioria dos casos continua a ser a própria a ligar-nos embora se assista a um aumento do numero de contactos dos técnicos comunitários.

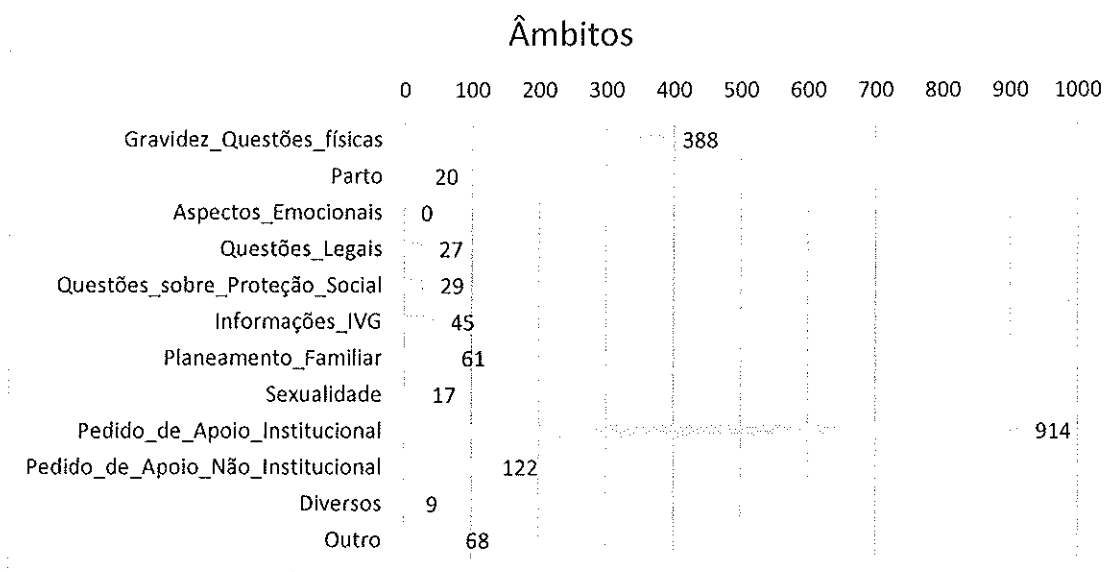
Quando é a própria a ligar, a maioria dos contactos vem de grávidas (62% do total de contactos, contra 60% em 2021), com um equilíbrio entre os 3 trimestres de gestação, com uma ligeira vantagem para o Terceiro Trimestre. As Idades com maior peso são entre 21 e 35 anos

25/11/2019

### Além da própria quem nos liga

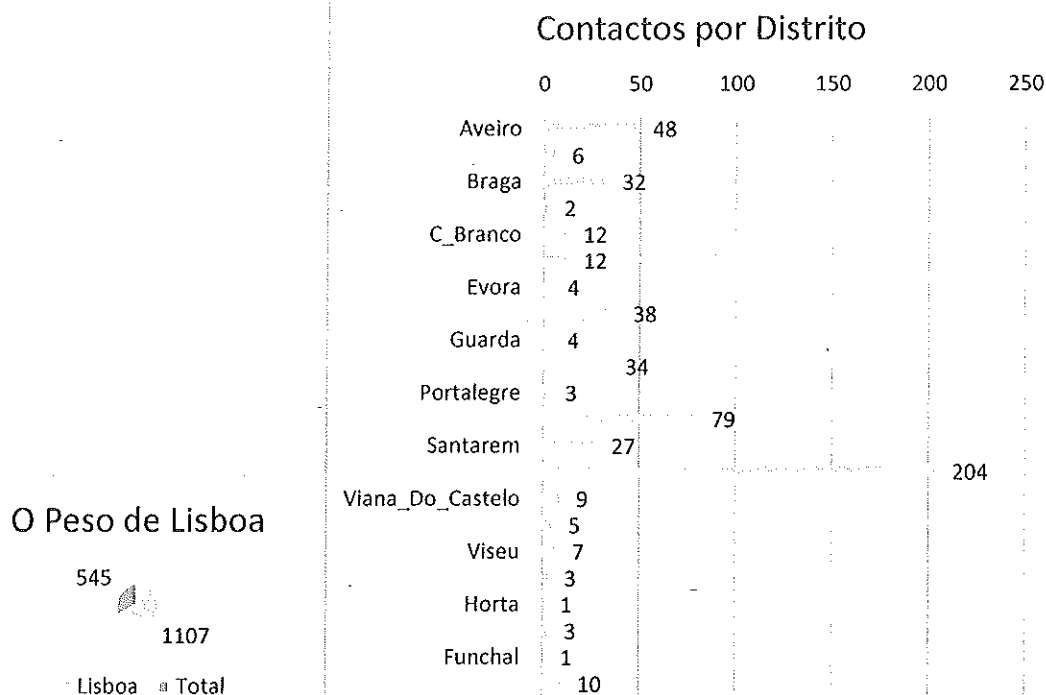


### Porque contacta



**Donde contacta** - Saliente-se o peso de Lisboa relativamente aos restantes distritos na localização dos apelantes que nos contatam, que só por si representa mais de 63% dos

contactos (foram 57% em 2021), conforme nos mostra o gráfico abaixo:

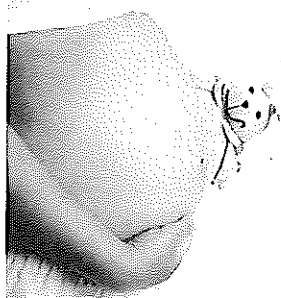


#### ATENDIMENTO/ ACOMPANHAMENTO

Acompanhamos grávidas e famílias para que se sintam acompanhadas, para que adquiram competências que necessitam para receber o seu bebé e para melhorar a sua vida e para que estejam emocionalmente bem. A gravidez é uma altura de grandes mudanças e é aproveitando esse facto que queremos incentivar a capacitação de cada mulher que nos procura, quer na parentalidade quer no ganho de competências pessoais, sociais e laborais de modo a que juntemos ainda as competências digitais tão importantes no mundo actual.

Acompanhamos as Grávidas e Mães nas necessidades sociais, com consultas de psicologia e na distribuição de géneros de 1ª necessidade. Os atendimentos sociais e as consultas de psicologia são descentralizados com o polo da Grande Lisboa (7 Gabinetes) e Santarém.

#### ATENDIMENTO DIRECTO



As famílias procuram-nos em situações diversas conforme as suas necessidades: o primeiro contacto está muitas vezes relacionado com a falta de bens essenciais para o bebé. Com o desenvolvimento do acompanhamento, podem ser detectadas

outras necessidades. A grávida/ mãe pode pedir um atendimento pontual, e há outras ainda que nos procuram com bebés mais velhos com necessidades de habitação ou financeiras para sustentar a sua família e com quem é feita um trabalho de capacitação para o emprego. Com todas, é definido um projecto de vida centrado na aquisição das competências parentais, pessoais e sociais que permita que no fim do apoio tenhamos mulheres mais autónomas e competentes. Na concretização deste projecto de intervenção são feitos os encaminhamentos necessários para outros serviços da Ajuda de Mãe e da Comunidade num trabalho concertado e em parceria, essencial para um acompanhamento com sucesso, nomeadamente os que permitem diminuir as situações de pobreza em que muitas mães chegam à Ajm

Em 2023 foram atendidas um total de 1369 beneficiários e respetivas famílias nos diversos gabinetes da Ajuda de Mãe. Dos 1244 casos acompanhados, 988 foram finalizados no decorrer do ano de 2023 e 256 continuam a beneficiar de intervenção Institucional.

Local	N de mães atendidas	N de apoios pontuais	N.º At Marcados	N.º At Realizados presenciais/ on line	N.º 1º At Marcados	N.º 1º At Realizados	Visitas domiciliares
Lisboa	251	10	431	324/100	193	168	32
Queluz	287	10	717	464/125	341	217	108
Loures	213	50	358	272/87	152	140	18
Odivelas	157	2	385	231/85	124	119	10
Amadora	124	4	298	241/43	117	109	15
Oeiras	44	0	101	87/24	42	39	-
Corroios	159	0	295	219/29	124	121	17
Santarem	134	39	763	556/105	336	122	24
<b>Total</b>	<b>1369</b>	<b>115</b>	<b>3448</b>	<b>2394/599</b>	<b>1429</b>	<b>1045</b>	<b>224</b>

**Quem acompanhamos** - A caracterização das Mães/famílias acompanhadas varia pontualmente de gabinete para gabinete mas são, na sua maioria, monoparentais femininas, (50%) ou reconstruídas 30%. As mães chegam grávidas (60%), recém mães (35%) ou mães com bebés mais velhos; as problemáticas que se destacam são a carência económica (92,7%), desemprego/empregos precários (90,2%), gravidez não planeada (79,8%), necessidade de formação parental (63,3%), ilegalidade (40,9%), falta de suporte socio familiar/ fraca rede de apoio social (47,6%).

São Gravidas/Mães maioritariamente adultas (80%), em que o maior nº tem idades compreendidas entre os 25 e os 34 anos, oriundas, em maior percentagem de Portugal 55% seguidas dos Palop, Brasil e outros migrantes sendo que está a aumentar o numero de famílias asiaticas: nepalesas e indianas estas ultimas em grande numero no gabinete de Santarem

São ainda famílias em que 60% já têm pelo menos o 12º ano e 8% uma licenciatura. Continuam a recorrer aos serviços da Ajuda de Mãe, maioritariamente clientes em situação de desemprego, contudo o número de mulheres empregadas com vínculo laboral tem aumentado. Salienta-se ainda o facto de muitas Mães se encontrarem numa situação irregular no país.

#### Apoio em Generos:

	Lisboa	Amadora	oeiras	loures	santarem	odivelas	queluz	corroios	
Enxovais	82	37	12	87	58	36	94	42	448
Apoios alimentares mensais	119	87	9	293	-	83	565	64	
Apoios de higiene para famílias Produtos entregues	1356	1257	438	1645	-	1659	1897	879	
Pacotes de Fraldas e toalhitas	3650	2428	487	2469	1100	1258	2674	1221	
mães que receberam roupa	44	12	3	31	28	9	263	22	
mães que receberam produtos de puericultura	128	32	5	86	35	38	149	35	

Com os apoios alimentares são sempre que possível distribuídos produtos de limpeza. Os produtos de Higiene são distribuídos a todas as mães que necessitam segundo avaliação do acompanhamento.

Os apoios alimentares são distribuídos mensalmente, os produtos frescos são distribuídos semanalmente na sede e gabinetes.

O apoio em géneros é possível devido às contribuições regulares do Banco alimentar, Entrajuda, Auchan, Pingo Doce e Unilever e de tantas empresas e particulares que, através de campanhas ou entregas individuais, nos permitem esta ajuda às famílias mais vulneráveis.

Alem das feiras para escolha de produtos necessários às famílias, na sede há sempre "A Feira" um local de escolha de roupa de adultos e criança

Todas as mães acompanhadas pertencem a um grupo de whatsapp onde são divulgadas as formações internas e externas, atividades internas e outros assuntos de interesse

No 1 semestre, o serviço teve reuniões de supervisão e discussão de casos com docentes da Licenciatura de Serviço Social da UCP.

Os técnicos de cada gabinete estão integrados nos redes sociais da freguesia a que pertencem, assim como nas reuniões de parceria e de discussão de casos

Os gabinetes da Ajuda de Mãe, com excepção de Lisboa(sede) e Santarem que estão a tempo inteiro, funcionam 1 ou 2 vezes por semana em espaços cedidos por entidades parceiras a quem agradecemos

Oeiras – União das Freguesias de Oeiras, Paço de Arcos e Caxias

Loures – Centro comunitário da Apelação

Queluz – Centro comunitário do Pendão

Corroios – Associação Voz do Amor

Odivelas – Camara Municipal de Odivelas

Amadora – Escola de Transito, Junta de Freguesia da Falagueira

O atendimento integrou 3 estagiarias de Licenciatura do ISCPs e da Universidade Catolica, e uma estagiaria de Mestrado, além de uma Estagiaria profissional

Integrou ainda 5 estagiarias do curso de animadora cultural

Participou nas Diversas redes Sociais dos concelhos em que há Gabinetes e nos diversos grupos de actuação

Participou no primeiro encontro “Comunidades em Ação - Operações integradas metropolitanas” da Área Metropolitana de Lisboa e câmaras municipais de Lisboa, Amadora e Odivelas

Participação no Encontro de entidades MDV

#### GABINETE DE PSICOLOGIA

### Gabinete de Psicologia

Rua Arco do Carvalhão, nº282  
1350-026 Lisboa  
21 382 78 50  
psicologia@ajudademae.pt

Uma vivência harmoniosa da gravidez  
Prevenir dificuldades emocionais no pós-parto  
Uma parentalidade positiva, responsável e saudável



O Gabinete de Psicologia continuou a promover, como sua atividade principal o acompanhamento psicológico de suporte individual a jovens, adultos e famílias na área da gravidez e da parentalidade. Foram atendidas 325 Mães nos vários gabinetes, 296 das quais eram acompanhadas também no atendimento direto e 29 que só procuraram o apoio da Psicologia num total de 276 rastreios e 1824 consultas. Muitas das consultas foram também feitas on-line o que permitiu apoiar mães de maior área geográfica nomeadamente as mães do gabinete de Santarem



As problemáticas mais frequentes nas consultas de psicologia prendem-se com:

Gravidez não planeada

Gravidez não desejada

Ambivalência emocional em relação à gravidez

Aconselhamento IVG

Progressão inadequada nas tarefas psicológicas da gravidez

Sintomatologia depressiva na gravidez

Fragilidade emocional

Ruptura/ Dificuldades no relacionamento conjugal

Violência doméstica

Inexistente/ fraca rede de suporte familiar

Este ano o Gabinete contou com menos 1 Psicóloga e integrou 4 estagiárias de mestrado do ISPA e da Universidade Lusófona além de uma psicóloga Junior com um estágio de acesso à ordem

Conta com a supervisão externa da Dra. Conceição Faria.

Na pessoa da Dra Sofia Pires participamos:

- Congresso "Promoção da Saúde Mental Perinatal em Amadora e Sintra" - Promovido pelo Projeto Semente do HFF, novembro 2023
- VII Encontro de Saúde Mental e Família: Cuidar e Ser Cuidado, promovido pela CPCJ Amadora, dezembro 2023
- 

## **ACOLHIMENTO**

O Acolhimento de Mães é feito em 3 residências que correspondem a problemáticas distintas: Residência Temporária de Gravidas Adultas (res1), Residência Temporária de Gravidas Adolescentes (res2) e Casa João Paulo II - Residência de Mães Adolescentes com filhos (res3).

O objetivo destas casas, variando com a idade e as necessidades apresentadas pelas Mães, é acolher e realizar um plano de intervenção específico para cada mulher com o seu(s) filhos, de acordo com as suas competências, ambições e projeto de vida. Este plano trabalha a promoção de competências pessoais, sociais e parentais, para que futuramente saibam responder às solicitações que a vida lhes apresente, de modo responsável, consciente e refletido, assegurando o seu bem-estar e dos seus filhos. O tempo de permanência varia em cada casa sendo maior na Casa João Paulo II, mas pretende-se sempre que as Mães saiam com autonomia: com habitação, emprego, Bebê em creche e sempre que possível uma rede de apoio, esta última de maior relevância no caso das Mães adolescentes.

As Mães acolhidas são encaminhadas por técnicos da comunidade ou no caso das mães adultas o pedido de acolhimento pode ser feito pelas próprias. O acolhimento das mães adolescentes é sempre tutelado por uma medida de promoção e proteção.

Em 2023:

Mães acolhidas:28

Crianças acolhidas:29

Saídas com autonomia:5  
Abandono do acolhimento:1  
Admissões:7  
Pedidos de admissão:43

Cada residência tem o seu plano de actividades que visa sempre a formação pessoal e parental mas pretende-se que funcionem com um ambiente familiar desenvolvendo cada mãe hábitos e rotinas que facilitam depois a sua saída.

As residências funcionam numa articulação estreita com as actividades desenvolvidas na sede e as mães são encaminhadas para todos os serviços da Ajuda de Mãe e da comunidade que promovam a sua integração plena.

Dentro das actividades mais relevantes distinguimos:

A Farmacia Holon da Figueirinha desenvolveu um projecto de formação na Casa João Paulo II  
As Mães adolescentes fazem parte da Rede Contruir Juntos dinamizada pelo IAC

Este ano de 2023 foi especialmente difícil na área dos recursos humanos nas residências com muitas baixas e substituições de técnicos

Também difícil foi a autonomização nomeadamente da Residência das Adultas com muitas mães com dificuldade e vontade de abandonar a casa, e o acolhimento.

## **FORMAÇÃO**

A Formação é importante na Ajuda de Mãe como factor de aumento de conhecimentos e competências

Importante para a equipa porque melhora o seu trabalho de apoio às famílias. Importante para as Mães assegurando um melhor cuidado aos seus filhos. Importante para as Mulheres porque, se mais competentes, melhor irão desempenhar o seu papel como membros ativos da sociedade. A formação pessoal e parental é transversal na Ajm fazendo parte do acompanhamento diário. Mas tem ainda vários espaços formativos como um complemento mais efectivo, com um efeito positivo numa vivência harmoniosa e saudável da gravidez; preparando os futuros pais /famílias para melhor cuidarem dos seus filhos após o nascimento e nos primeiros tempos de vida do bebé; dando-lhes ferramentas para melhorarem a sua vida; aumentando as suas competências e potenciando as suas capacidades, nomeadamente no que se refere ao emprego.

### **FORMAÇÃO CONTÍNUA/SUPERVISÃO – EQUIPA TÉCNICA**

No sentido de garantir a qualidade da intervenção institucional, a Ajuda de Mãe promove o constante desenvolvimento de competências técnico-profissionais dos colaboradores da Instituição – equipa técnica e uma continua atualização dos conhecimentos nas áreas a intervir. Dada a normalização da formação on-line esta tornou-se mais acessível e foram várias as ações de formação frequentadas pelos elementos da equipa técnica e apoio administrativo  
A equipa de psicologia tem sessões de supervisão mensal com a Dra Conceição Faria

### **Conversas sobre...**

São espaços de aprendizagem, partilha e esclarecimento de dúvidas na área da gravidez e parentalidade, com temas importantes a abordar na gravidez e de parentalidade. Dinamizados através de plataformas digitais, utilizando-se preferencialmente o TEAMS, são abertos a toda a

comunidade interessada – mães, famílias, cuidadores, estudantes e profissionais , e estão divulgados nas redes sociais da Ajuda de Mãe e nos grupos de whatsapp das mães acompanhadas.

A título de avaliação global, continuamos a identificar como principais aspetos positivos destas sessões:

- Possibilidade de poderem ser frequentados por qualquer pessoa que esteja interessada, desde que tenha acesso à internet e à plataforma utilizada. tendo por ex, como participantes não só beneficiárias de outras instituições congéneres, como alunos de um curso profissional de ação educativa e profissionais de uma creche
- Facilitar a presença de convidados especialistas e/ou com muita experiência profissional nos temas a abordar, o que é uma mais valia incontornável. Para tal, as parcerias institucionais continuam a revelar-se muito importantes, destacando-se: na área da saúde, a Comissão Amadora e Sintra juntas no Aleitamento Materno, o Hospital Dr. Fernando da Fonseca, USF Amato lusitano da Venda Nova e o Centro de Saúde de Oeiras, entre outros.

A estrutura | planificação das “Conversas sobre...” também tem vindo a sofrer melhorias continuas, sendo uma preocupação introduzir novos temas que vão ao encontro dos interesses das grávidas/ mães recentes assim como repetir outros pela sua pertinência ao darem uma resposta directa à missão da Instituição e às necessidades e interesses da população acompanhada e das grávidas ou mães em geral: “Estou grávida e agora”, “ hora do Parto”, “Parentalidade positiva”, “apoios sociais na gravidez” são exemplos dos temas abordados

A presença de grávidas/mães e outros interessados nas diversas sessões, a observação dos mesmos, a participação e o *feed back* dos participantes (oral e através do preenchimento dos documentos de avaliação utilizados) são os indicadores de avaliação utilizados no período considerado.

Número total de sessões dinamizadas: 34

Número total de presenças | participações: 713

Número total de horas de formação: 93h45min

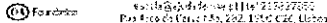
#### SER+Mãe

Espaço de capacitação pessoal e formação parental e partilha de experiências para mães grávidas e mães com bebés até 2 meses. Este espaço usufruiu de uma estrutura com conteúdos flexíveis, baseados nos interesses, características e necessidades da população-alvo, mas sempre com a preocupação de capacitar as mães e promover a sua inclusão

Ao longo do ano de 2023 foi possível dinamizar 18 sessões, totalizando 39 horas para um total de 124 Grávidas /Mães num misto de sessões on-line e sessões presenciais dinamizadas por colaboradores internos e por voluntários e parceiros, que deram o seu contributo de acordo com a sua experiência pessoal e profissional. Destacam-se as seguintes colaborações: do Movimento Vencer e Viver do Núcleo Regional do Sul da Liga Portuguesa contra o Cancro da Mama; Isabel Botelho do Centro Intergeracional Ferreira Borges); nutricionistas e dermatologistas das Farmácias Holon; colaboradores da McDonalds.

42

Destina-se a todas as grávidas com mais de 28 semanas de gravidez e acompanhantes, e foi frequentado por 103 mulheres encaminhadas pelos diversos serviços da Ajuda de Mãe e também por vários serviços da Comunidade dos quais destacamos o Projecto Semente Do HFF . Os assuntos abordados nas sessões durante o ano de 2023 foram diversos dos quais destacamos: - saúde e desconfortos na gravidez e após o nascimento, o que acontece durante o trabalho de parto e nascimento, lidar com o trabalho de parto e informações sobre diferentes tipos de alívio da dor, como é o bebé quando nasce e a mulher-mãe após o parto, técnicas de relaxamento, cuidar do bebê, incluindo amamentação, emoções e sentimentos durante a gravidez , parto e puerpério sempre acompanhados de treino de exercícios facilitadosres do parto



Na “Escola de Mães” a frequência escolar dos 2º, 3º ciclos e secundário, realiza-se através de uma plataforma on-line disponibilizada pela Escola Fonseca Benevides – EDI, acompanhando os tempos e as provas escolares. A Ajuda de Mãe complementa com um acompanhamento psicossocial muito próximo e uma educação pessoal e social das grávidas/puérperas adolescentes nas áreas da gravidez, maternidade, saúde, e cidadania. As pausas escolares são ocupadas pelos “Tempos Livres” - um conjunto de ateliers ocupacionais e atividades várias que

procuram valorizar o potencial de cada jovem e proporcionar algumas novas experiências enquanto jovens e enquanto mães com os seus bebés

De modo a fomentar uma relação mais próxima entre Mãe e bebé e a proporcionar uma aprendizagem dos cuidados necessários, os bebés ficam na Sala de Bebés da Ajuda de Mãe

No ano 2022/2023 foram matriculadas e frequentaram as aulas 11 alunas, cujas idades variaram entre os 16 e os 18 anos, sendo na sua maioria, à data da matrícula, adolescentes com 16 anos. 2 alunas encontravam-se grávidas de final de tempo e 9 já eram mães.

10 alunas transitaram de ano e apenas 1 aluna ficou retida

No ano letivo 2023/2024 começaram 12 alunas, cujas idades das alunas variam entre os 15 e os 19 anos.

Quando integraram o projeto, 5 alunas encontravam-se grávidas e 7 já eram mães.

A Escola de Mães conta com o apoio de voluntários presenciais, para explicações tutoria e coaching. Com o apoio de uma estagiária de Psicologia foi dinamizada um espaço de partilha para a resolução dos problemas do dia-a-dia

Foram realizados os Tempos Livres da Páscoa e do Verão com a Colónia de Férias em Ferreira do Zêzere e do Natal

A Avaliação é feita de modo quantitativo pelo sucesso na aprendizagem, mas também de modo qualitativo com a melhoria de atitude social, com a melhoria de cuidados de saúde

O projecto escola de Mães ganhou o Premio ODS Local



**MÃE+ DIGITAL**

O Projeto Mãe+Digital pretende promover a literacia digital de grávidas e mães acompanhadas com vista à sua empregabilidade, inclusão social e o empreendedorismo.

Resulta de um projecto apoiado no âmbito do Pact-Fund da Deloitte que foi sendo modificado respondendo às necessidades das mães em relação ao tempo de vigência de cada ação e a integração no mercado de trabalho.

São grávidas e mães encaminhadas pelos diversos serviços da Ajuda de Mãe para adquirirem ou desenvolvam as suas competências na literacia digital, e que tomem conhecimento de que o digital pode simplificar a vida do dia-a-dia, libertar tempo para os filhos mas que também pode há perigos ligados à internet.

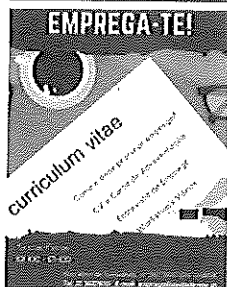
Em 2023 realizaram-se 3 ações Cada ação tem 6 módulos de aprendizagem, a duração de 6 semanas num total de 60 horas on-line e 6 horas presenciais. Finalizaram as ações 29 mães.

Os módulos são ministrados por voluntários empresariais que colaboram neste programa

A Avaliação das mães é positiva assim como das técnicas de acompanhamento

Contamos com várias colaborações externas em regime voluntariado.

## INSERÇÃO PROFISSIONAL



A Inserção no mercado de trabalho é uma área importante para as mães acompanhadas já que muitas das Mães estão desempregadas, algumas perdem o seu emprego durante a gravidez e outras, que precisam de um posto de trabalho de modo a poder ter meios de autonomia deparam-se com algumas dificuldades acrescidas por causa do bebé, nomeadamente a falta de apoio familiar que as impede de fazer turnos, os horários incompatíveis com a creche

Dos 185 casos acompanhados através do Emprega-TE, 131 foram finalizados no decorrer do ano de 2023, 37 transitaram para o ano de 2024. Foram realizados 396 atendimentos dos 425 marcados e integradas profissionalmente 86 Mães

- N.º de Atendimentos marcados: **346**
- N.º de Atendimento realizados: **313**
- N.º de beneficiários integrados profissionalmente em propostas - Incorpora: **21/60 (objetivo)**

A Ajuda de Mãe continua a fazer parte do Programa Incorpora da Fundação La Caixa para promoção do emprego e integrados nesse programa cada Mãe candidata a emprego frequenta um programa de avaliação de competências – Mais Competências que permite uma avaliação das áreas de maior deficit de capacitação e é um bom indicador do trabalho a desenvolver na área da empregabilidade.

Pertencemos à Rede Emprega do Vale de Alcântara e ao grupo de Emprego do CLAS de Lisboa.

Através do **Programa Incorpora** acompanhamos 120 beneficiários num total de 313 atendimentos

- N.º de Beneficiários: **120**
- N.º de beneficiários integrados profissionalmente em ofertas fora da rede: **62**
- N.º de Empresas prospetadas: **10/20 (objetivo)**
- N.º de Visitas realizadas: **1/48 (objetivo)**
- N.º de Ofertas angariadas: **25**
- N.º de empresas fidelizadas: **17**

O atendimento Directo integrou 37 Mães em Lisboa e 12 em Santarem

No Gabinete de Santarem foram integradas 19 mães após formação no atelier.

Também o **Mães à Obra**, gabinete de logística e espaço de aquisição de competências para o emprego continuou a trabalhar assegurando também a sustentabilidade das Mães desempregadas.

Foram integradas no "**Mães à Obra**" 13 Mães que realizaram trabalhos diversos, tais como preparação de doces e bolachas e cabazes, separação de ginja, envelopagem e brindes, serviço de engomadoria. A Unilever é já nossa cliente há alguns anos para o manuseamento de brindes.

20

### SALA DE BEBÉS

É uma sala na sede da Ajuda de Mãe e um valioso apoio do acompanhamento efetuado às Mães. Teve uma media mensal de 14 bebés inscritos; bebés de mães da Escola de Mães, em trabalhos pontuais ou cujas ocupações escolares ou profissionais lhes permitem deixar os bebés na Ajuda de Mãe. Conta com o apoio de voluntários de vários projetos universitários e continuamos a contar com o voluntariado da Impactrip que já há vários anos acompanha a sala de bebés assim como o voluntariado da Universidade Católica

Continua a realizar-se o projecto de receber mães grávidas ou mães recentes para treino de competências no cuidar diário do bebé

### ESCOLA DO ARCO



A Escola do Arco é um equipamento socio-educativo que abrange creche e pré-escolar. Desenvolve o seu trabalho num horário diário alargado sem interrupções anuais, sendo um valioso contributo para as famílias.

Frequentaram a creche 71 crianças e o pré-escolar 59 crianças.

Este ano letivo começamos também um novo Triénio - 2022-2025 – Pelos Caminhos da Infância, assumindo que a escola é um importante lugar de experiências e relações que pretendem assegurar um desenvolvimento harmonioso das “nossas” crianças. Este ano com o sub-tema: CreScer com as EMOÇÕES foi o mote para nossa atividade pedagógica e para as vivências que por cá aconteceram.

De acordo com os projetos pedagógicos/curriculares, cada sala desenvolveu a sua atividade pedagógica dirigida ao seu grupo de crianças. Cada projeto foi elaborado procurando dar resposta às necessidades, interesses e potencialidades de cada grupo. Nesse âmbito, cada sala desenvolveu um amplo conjunto de atividades com vista a favorecer o desenvolvimento integral das crianças.

Durante o ano letivo, a equipa pedagógica definiu algumas atividades/dias temáticos a serem dinamizados por todas as salas. Algumas destas atividades pretendiam também promover a relação e o convívio entre a escola e a família para que com elas se pudesse favorecer o envolvimento das famílias no nosso projeto educativo; Festa de Natal, carnaval, Dia do Teatro, Dia da Actividade Física, dia da criança, Dia do ambiente/eco- escola, Fim de ano; as famílias foram ainda desafiadas para elaboração de presépios que estiveram expostos no Oeiras Parque

Alem dos dias temáticos de festa, a Escola do Arco teve alguns projectos diferenciadores; Projeto “Semana sem parede...” Com este projeto, que decorreu em novembro, pretendeu-se reforçar que há muitas aprendizagens feitas, diariamente, com as “nossas” crianças, que não são registadas em fotografias, desenhos, textos ou produções visíveis e expostas nas paredes.

Projeto "Não é uma caixa..." "A imaginação é mais importante que o conhecimento, porque o conhecimento é limitado, ao passo que a imaginação abrange o mundo inteiro" (Albert Einstein). Utilizando caixas de papelão e muita imaginação as crianças e equipas de sala "construíram" diversas coisas para brincarem e ir mais além até onde a fantasia nos levar! Não, não é uma caixa... é uma casa, uma televisão, um castelo, um helicóptero, um jogo, um instrumento musical... é tudo aquilo que nós quisermos

Semana da Diferença Porque queremos educar para a cidadania, para o respeito pelo outro, para a empatia e para a aceitação das diferenças de cada um, as salas de pré-escolar, no mês de março, refletiram sobre a diferença. Através de jogos, pinturas e atividades, as crianças experimentaram pintar de olhos vendados, andar com os pés atados a um amigo, pintar com os pés, perceber as diferenças físicas e emocionais de cada um e entender os vários sentimentos que nos levam à paz.

Exposição: CreScer com as emoções! Resultado de várias atividades, momentos, partilhas e vivências feitas ao longo do ano, foi dinamizada uma exposição onde foram expostos alguns dos trabalhos desenvolvidos

Tertulias Espaços de Formação para pais "De olhos ocupados... o impacto das tecnologias no desenvolvimento das crianças, dinamizada pela Dra. Raquel Bastos Ferreira,

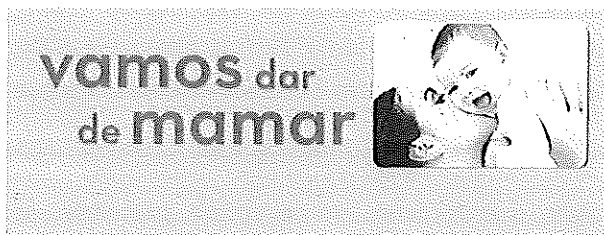
No novo ano lectivo a escola do arco recebeu 126 alunos

A Escola do Arco é uma Eco- escola trabalhando de forma lúdica os temas da sustentabilidade ambiental e pondo esses princípios em pratica no seu dia-a-dia

Este ano foram realizadas algumas obras de beneficiação do espaço no que diz respeito ao pavimento da creche para o que contou com o apoio da Camara Municipal de Oeiras.

Em junho foi realizada a avaliação de satisfação de clientes e colaboradores que revelou níveis elevados de satisfação nos diferentes aspetos em análise (infraestruturas, dinâmica e funcionamento, serviços oferecidos e desempenho de colaboradores). Este feedback continua a ser indispensável para uma melhoria continua dos serviços prestados pela escola  
Em Dezembro a coordenadora da Creche, de licença prolongada, foi substituída.

### **VAMOS DAR DE MAMAR**



O Vamos Dar de Mamar é um projecto de promoção do aleitamento materno. É um serviço que apoia toda a comunidade e é bastante requisitado pelas mães acompanhadas e também por muitas mães externas



Atendimento telefónico – 3400 contactos,  
visitas domiciliarias 475,  
vídeo/chamadas 34,  
whatsapp e sms – 563,  
Formação a 318 técnicos  
Emprestimos de 36 bombas e distribuição de materiais a 54 mães

Além do apoio ao aleitamento em vários casos foi feito apoio na chegada do Bebê, cuidados a prestar e esclarecimento de duvidas quanto ao choro e sono.

Tem varias parcerias nomeadamente com o SOS-Amamentação, no projecto Juntos pelo Aleitamento Materno que integra o Aces da Amadora e de Sintra e o Hospital Fernando da Fonseca

### MASSAGEM DO BEBÉ

Em 2023 houve 40 sessões semanais do curso massagem ao bebé. É uma mais valia para o estabelecimento da relação mãe-bebé, para o relaxamento da mãe e do bebé e ainda para a diminuição das cólicas. Tiveram uma media de 8 mães/bebes por ação

### AJUDA EM CASA



Sempre que recorrer à Ajuda em Casa  
ajuda uma mãe e o seu bebé

**Ajuda em Casa**  
UMA EMPRESA DE INSERÇÃO DA AJUDA DE MÃE  
Damos orçamento consoante cada caso.

Ajuda de Mãe - Associação para a Inclusão da Mãe e do Filho | Rua Alameda do Cavaleiro, 202 | 1350-076 LISBOA | TEL: 21 352 72 50 | TFM: 93 624 02 30 | ajudaemcasa@ajudadema.pt  
www.ajudadema.pt

Assumimos a Ajuda em Casa como um negócio Social de prestação de serviços domésticos, lavandaria e catering.

Em 2023 foram integradas 2 novas colaboradoras dado o aumento de clientes, nomeadamente nos serviços de catering

Foi então feita formação a essas funcionarias de modo a cumprir as normas do serviço e fazer um trabalho de qualidade

A Ajuda em Casa presta serviço a cerca de 40 clientes com um total de 10 funcionarias mas é essencial pensar neste projecto como um serviço que integre sem ser um peso para a Ajuda De Mãe

Foi feito inquérito de satisfação aos clientes com resultado de bom.

### **BY AJUDA DE MÃE**

É um projecto de reutilização de materiais e combate ao desperdício. Em Lisboa está mais ligado ao aproveitamento de excedentes alimentares e à reutilização de donativos sem valor para as mães; em Santarém, mais vocacionado para a reutilização têxtil através da marca RE-USE.

É um negócio já com resultados significativos, através da venda de cabazes de produtos feitos na Ajuda de Mãe e dos produtos da re-use.

Em Lisboa além das mães do Mães à Obra que prestam serviço neste projecto, inserimos 1 colaborador temporariamente para serviços na altura do Natal.

Em Santarém, o projecto conta com uma Mãe costureira a tempo inteiro e contamos com a colaboração de mães que através do atelier adquiriram competências de empregabilidade: 12 saíram para integrar o mercado de trabalho, 1 numa formação profissional, 14 continuam no projecto. Vendeu mais de 5000 produtos e estabeleceu inúmeras parcerias de lojas eco sustentáveis, caminhando para o equilíbrio económico.

Contamos com a colaboração valiosa da plataforma [www.comprasolidaria.pt](http://www.comprasolidaria.pt), uma plataforma de comercialização dos produtos de várias associações.

### **COLABORADORES**

Para este trabalho com as mães e as famílias, a Ajuda de Mãe conta com uma equipa multidisciplinar de 70 colaboradores que dinamiza os diversos serviços e actividades segundo uma filosofia e os valores da Ajuda de Mãe, os regulamentos e procedimentos que são adaptados perante as novas realidades. Para melhorar a qualidade dos serviços foram reformulados alguns dos regulamentos e o processo do Cliente.

No sentido de assegurar a participação dos colaboradores no planeamento e dinâmica organizacional foram realizadas 24 reuniões de equipa on-line, e reuniões mensais de cada serviço; na Escola do Arco foram realizadas 26 reuniões de serviço.

Foram integrados 8 novos colaboradores, 5 em regime de substituição.

Participação em vários grupos de trabalho para otimização e conhecimento dos recursos da Comunidade.

### **ESTAGIOS, TRABALHOS ACADÉMICOS E VISITAS DE TRABALHO**

Foram integrados 17 estagiários académicos.

Foram acompanhados ainda estudantes de Medicina num módulo do 1º ano do Curso, estudantes de enfermagem num programa de estágios de verão, e acompanhados 22 trabalhos académicos.

Recebemos a visita de uma Organização polaca Rodzina Blisko (Family Close) para troca de experiências.

Visita de um grupo de parceiros do IAC da Lituânia ao abrigo do programa Erasmus+, sob o tema competências parentais.

### **VOLUNTARIADO**

O Voluntariado é uma ajuda preciosa em todos os serviços da Ajuda de Mãe. Integramos voluntários regulares nem sempre com a rapidez ideal mas sempre procurando fazer um match entre interesses do voluntário e necessidade da Ajuda de Mãe

Integramos voluntários que nos procuram por si só - cerca de 20 voluntários ou integrados em Projectos de voluntariado estudantil ou empresarial:

Do programa Voluntariado Nacional em Férias (VNF) da Associação Nacional de Estudantes de Medicina (ANEM), Voluntariado do Departamento de Projetos e Causas das Erasmus Student Network Lisboa para obras e pinturas nas salas de atendimento, Voluntariado ABANCA para arrumação dos Roupeiros e armazéns, Voluntários da Universidade Católica na Sala de Bebés, Voluntários Ferring que organizaram a Festa de Natal, Voluntários Impactrip um programa de voluntariado internacional para a Sala de Bebés, Voluntariado Empresa FOUNDEVER Organização de Donativos, várias alunas de escolas com voluntariado no seu curriculum escolar A Equipa de África organizou os roupeiros e os donativos de Natal O colegio Ave Maria organiza jogos e está com os bebés

Deixamos aqui um agradecimento especial à Joana Lucas

### **EVENTOS**

Feira da Primavera

Feira da grávida

Feira do Outono

Arraial dos Santos Populares

Festa de Natal das mães

Festas na Escola do Arco

Peregrinos JMJ Gesto Missionário

### **COMUNICAÇÃO E DIVULGAÇÃO - Campanhas**

Participamos em diversas feiras de solidariedade para divulgação da Ajuda de Mãe e dos produtos confeccionados e para angariação de fundos em Lisboa e Santarém

Feira Natal Alvalade

Feira de Voluntariado Nova SBE

Feira de Voluntariado da Católica

Feira de Natal da Católica

Feira de Natal na Assembleia da República

Feiras de Natal da Edp

Outras Feiras de Natal

Participamos em diversas ações de divulgação

"Live Loud in Lisbon"

Entrevista para o projecto UM BANCO DE CAUSAS TODO O ANO - Do banco Montepio

Entrevista para a Revista Time Out

Entrevista para o Jornal de notícias

Participação no encontro Construir Pontes: Cidadania e Voluntariado Corporativo

**Torneio do Atlético**

**Torneio da Casa Pia**

## **Torneio do Pabasquete Pai Natal Solidario**

Temos varias paginas no Facebook e no Instagram E linkedin com um numero crescente de seguidores e gostos.

### **E AINDA**

Continuamos com a cedência da loja em Campo de Ourique para Loja Solidaria onde se escoam alguns dos produtos que não têm utilidade para as nossas Mães e famílias, constituindo um fator de sustentabilidade para a Ajuda de Mãe. Muito agradecemos à Graciete e à sua equipa de voluntários.

Foram elaborados diversos projetos para candidaturas a Programas e Prémios e fomos contemplados com o Bairro Feliz do Pingo Doce em Santarem ( atelier By) e em Oeiras (berços para a Escola do Arco), com o premio Cepsa na Escolha dos colaboradores, no Premio Vinci com o projecto “ Casa para muitas mães” e com o premio ODS LOCAL - Categoria Projetos (Dimensão Pessoas), com o projecto Escola de Mães.

Promovemos o Projecto Pós parto no museu em parceria com a Fisioterapeuta Graça Mexia, o Museu de Lisboa e o apoio da Junta de Freguesia de Alvalade

Participação no Projecto - Inspiring Recipes (European case studies)

Em parceria com a Empresa Vitaminar dinamizamos Actividades de Enriquecimento Curricular em 2 escolas do Conselho de Oeiras e AAFs em 2 escolas.

Acolhemos 2 Projectos de formação Cozinha Africana e Emprego para todos da Associação Aproximar

Fizemos um Projecto de Crowdfunding para as obras no armazém já que uma inspeção da ASAE detetou diversas faltas no armazém existente tendo interditado o mesmo provisoriamente até correção das faltas

A **Sustentabilidade Ambiental** é uma preocupação da Ajuda de Mãe que incorpora essa vertente em todas as suas formações às Mães e colaboradores.

Há sempre uma opção por produtos mais amigos do ambiente e uma preocupação constante pelo combate ao desperdício, nomeadamente o BY Ajuda de Mãe projeto de reciclagem e aproveitamento de excedentes que alia Sustentabilidade ambiental com Sustentabilidade Financeira

Eliminamos progressivamente o uso de plástico, nos enxovais entregas de géneros e catering.

### **DONATIVOS**

Os donativos financeiros são uma importante fonte de receita para a Ajuda de Mãe e espelham a credibilidade da instituição.

As doações financeiras são um apoio fundamental para continuar o trabalho que desenvolvemos e a consignação do IRS, o serviço SER Solidário e o PAYShop permitem manter a formação e ajudar a manter as residências de acolhimento.

Graças ao contributo de vários doadores é possível o apoio em géneros e artigos de bebé, assim como de produtos de higiene às famílias acompanhadas; destacamos o apoio da

Unilever pela sua regularidade em produtos de higiene e este ano o apoio da Empresa Ferring com a sua campanha de Natal Os enxovais tiveram ainda a generosa contribuição da USCQAL-

Universidade Sénior de Carnaxide da Redbridge School e do Colegio Monte Maior já parceiro há alguns anos

As doações regulares em alimentos do Pingo Doce, makro, Auchan e Banco Alimentar assim como pontuais de outras empresas e particulares permitem a diminuição da carência alimentar de muitas famílias assim como o acesso a alimentos saudáveis.

Agradecemos a todos particulares e empresas que nos ajudam.

### **Parcerias**

Auchan

Unilever

Pingo doce

Pai natal solidário

Colegio Monte Maior

Camara Municipal de Oeiras

Camara Municipal de Lisboa

Junta de Freguesia de Alvalade

Camara Municipal de Sintra

Espaço Pendão em Movimento

UFOPAC – União da Freguesias de Oeiras, Paço de Arcos e Caxias

Camara Municipal de Santarem, Junta de Freguesia de Santarem

Programa Semente Gravidez e Primeiros Anos de Vida,

Farmacias Holon

Banco alimentar

Entrajuda

Vitaminar

Compra Solidaria

Body shop

Sephora

Abreu Advogados

### **RECEITAS**

No âmbito dos Acordos com a Segurança Social, mantemos os acordos de CAV para as residências e para o Atendimento/Acompanhamento e um acordo de Creche.

A comparticipação do IEFP no âmbito dos estágios profissionais são também subsídios de funcionamento. Como receitas temos ainda os donativos, as multas provenientes de penas de tribunal, a consignação do IRS, o serviço SER Solidário e o Payshop assim como algumas receitas provenientes do facebook. Em 2022 recebemos uma herança que muito contribuiu para os resultados do ano

As vendas de serviços incluem as mensalidades da Creche e Pré escolar e os serviços de catering, apoio domestico, lavandaria e engomadoria prestados pela Ajuda em Casa assim como as vendas dos produtos By Ajuda de Mãe: cabazes e re-use.

### **CUSTOS**

O financiamento da Ajuda de Mãe em 2023 reflete-se no resultado das contas. O valor da comparticipação da Segurança Social é muito baixo são acordos de cooperação atípicos nas residências de acolhimento com valores muito longe do que está tabelado no Compromisso, num ano em que o valor dos salários dos colaboradores foi felizmente bastante atualizado; são

os valores dos projetos aprovados e o mecenato de particulares e empresas que tem permitido manter os serviços, e os donativos em géneros de empresas e particulares que ajuda no apoio das famílias

O maior encargo da Ajuda de Mãe continuam a ser os gastos com o pessoal, sempre crescente. Será um custo difícil de reduzir já que os acordos de cooperação obrigam a quadros de pessoal definidos e precisamos de uma equipa competente para o trabalho a desempenhar. Tem sido feito um esforço para contrabalançar esse montante com recurso a projectos que financiem o pessoal envolvido. Tem sido também feita uma gestão de pessoal recorrendo a apoios à contratação do IEFP.

Tem também sido feita uma gestão cada vez mais cuidada dos recursos que temos e do seu aproveitamento de modo a diminuir as despesas mas em 2022 foram crescentes o custo de fornecedores e matérias primas.

O Resultado Líquido do exercício de 2023 foi negativo de - 69 269,00 euros

O resultado do exercício será levado a Resultados Transitados

Lisboa, 17 de maio de 2024

A DIREÇÃO

Três das Rixas Mont

Para o Sr. Yousouf