



RELATÓRIO DE ACTIVIDADES 2025



ABRIL DE 2025
AJUDA DE MÃE

Índice

1 - MENSAGEM DA DIREÇÃO	3
Diagnóstico e contexto de atuação.....	3
Projeto de Santarém e sustentabilidade.....	3
Mapa Estratégico	3
Missão, Valores e Visão	4
Pilares Estratégicos.....	4
Indicadores Estratégicos	4
Iniciativas Estratégicas	5
Evolução ao longo do ano	5
Comunicação, voluntariado e reconhecimento	6
Agradecimento final	6
2 - ENQUADRAMENTO E MODELO DE INTERVENÇÃO	7
3 - IMPACTO SOCIAL EM 2025	8
4 - INTERVENÇÃO POR ÁREAS-CHAVE	9
4.1 - Atendimento e Acompanhamento	9
SOS Grávida	9
Serviço de Atendimento Direto.....	10
Gabinete de Psicologia	12
As principais problemáticas identificadas no acompanhamento psicológico induem:	13
4.2 Acolhimento.....	13
Residência Temporárias para Grávidas Adultas.....	14
Residência Temporária para Grávidas Adolescentes	14
Casa João Paulo II – Residência de Acolhimento para mães adolescentes.....	14
Recursos humanos e indicadores de funcionamento	14
4.3 Formação e Capacitação Parental	15
Espaço Grávida	16
Dar de Mamar	16
Consultas de Osteopatia	17
Grupos de Partilha.....	17
Conversas Sobre	18
Escola de Mães.....	18
Formação Contínua de Colaboradores.....	19
Curso Somos Mães e... ..	19
4.4 Infância e Juventude	20
AECS E AAFS.....	20

5 - INSERÇÃO PROFISSIONAL	20
5.1 Lisboa	21
5.2 Santarém.....	21
Atelier By Ajuda de Mãe.....	21
6 - ATIVIDADES DE SUPORTE INSTITUCIONAL	22
Enquadramento da valência	22
Relação com os Órgãos Sociais	22
Serviços Administrativos e Financeiros	22
6.1 Comunicação, Notoriedade e Envolvimento com a Comunidade	22
Desenvolvimento da área	22
Desempenho digital	22
Representação institucional e participação pública	23
Formação, capacitação e desenvolvimento técnico	23
Estágios, trabalhos académicos e visitas de estudo.....	24
Eventos e iniciativas	24
Donativos	25
Apoios em Géneros	25
Agradecimentos	26
Parcerias	27
6.2 Voluntariado	28
Enquadramento.....	28
Dimensão e valorização.....	28
Distribuição por áreas	28
Principais conclusões.....	28
Participação em iniciativas	29
7 - ATIVIDADES DE APOIO	29
Enquadramento.....	29
Refeitório.....	29
Formação de colaboradores.....	29
8 - RECURSOS HUMANOS	30
Enquadramento.....	30
Afetação por valência (31/12/2025)	30

1 - MENSAGEM DA DIREÇÃO

O presente Relatório contempla a atividade do ano de 2025 onde menos de 10 meses de atividades da direção eleita em Assembleia Geral em 18 de março e 9 meses desde a reunião com a direção cessante, de passagem dos assuntos pendentes em 31 de março. Seguiu-se o período de prestação de contas de 2024, em coordenação com os Órgãos Sociais cessantes, período que culminou com a aprovação dos documentos na Assembleia Geral de 29 de maio e envio à Segurança Social.

Diagnóstico e contexto de atuação

Com a informação disponível e tendo presente a necessidade de concentrar os recursos sempre escassos, nas valências com maior preponderância, e à luz dos princípios de Ajuda de Mãe e dos acordos em vigor, a direção empreendeu, a par da atividade corrente, o diagnóstico e avaliação das tarefas em curso, das principais condicionantes de atuação e das potenciais melhorias, sempre em estreita colaboração com os Órgãos Sociais disponíveis, as coordenações dos serviços, colaboradora/es e voluntário/as, no plano interno, e com entidades externas, não exclusivas do Sector Social, individualidades e utilizando bibliografia, sobre práticas de inovação, eficiência produtiva e cultura organizacional.

Nos últimos 5 anos, a Ajuda de Mãe tem assistido uma média anual de 1000 pedidos de ajuda e acompanhado uma média de cerca de 380 famílias por mês (300 no distrito de Lisboa e Vale do Tejo e 80 em Santarém), mantendo os níveis de atendimentos de 108 famílias, assumidos no acordo de 2011.

Em resultado deste crescimento, as atividades de Ajuda de Mãe têm ultrapassado em muito o previsto nos Acordos em vigor para o Atendimento. Mesmo os contributos reforçados de instituições e patrocinadores, monetários, com alimentos e artigos, não têm evitado reflexos negativos nas contas da Instituição, que nos últimos dois anos acumularam perdas de 87 mil Euro e reflexos no crescente agravamento da liquidez.

Projeto de Santarém e sustentabilidade

Em particular, compete aqui referir à decisão de prosseguir com o Gabinete de Santarém, na dupla vertente dos serviços de atendimento e serviços de inserção social desenvolvendo produtos ambientalmente sustentáveis, com a Marca Re-Use, de notoriedade crescentemente estabelecida.

A direção assume este projeto pela parceria estabelecida com o Município, garante das instalações inauguradas em 14/10/2025, e com a Segurança Social de Santarém, aguardando por parte do Ministério, a concretização o estabelecimento de Acordo de CAV. Não obstante o apoio de empresas e outras instituições, Ajuda de Mãe tem vindo a financiar os serviços de atendimento e de formação/desenvolvimento de produtos.

Desde 2020, as perdas líquidas atingiram 88.394€ (30.158€ em 2025) na valência de atendimento e 34.145€ (18.890€ em 2025) na valência de inserção social.

Mapa Estratégico

Interpretando a resultante da avaliação da situação global e específica, da atividade de Ajuda de Mãe, a direção estabeleceu um guião de trabalhos, orientado pelo Desígnio plasmado nos seus Estatutos e decorrente da experiência histórica dos seus 34 anos de vida acompanhando

famílias, mães e bebês, designado por Mapa Estratégico, com as linhas fundamentais de desenvolvimento que deverão caracterizar a atuação do seu mandato.

A Missão, Visão, Valores e Pilares Estratégicos, traduzem as inquestionáveis Bases que têm norteado a atuação de Ajuda de Mãe ao longo dos anos, muito embora com limitações decorrentes da escassez de recursos já referida e sempre presente, sobretudo face a uma procura em crescimento acentuado e crescentemente diversificada.

Missão, Valores e Visão

Missão

Apoiar mães e famílias para que o nascimento do bebê seja um fator de melhoria da vida da família.

Valores

DEFESA da VIDA respeitar a vida humana desde a concepção até à morte.

RESPEITO pela opção informada e livre de cada família.

DIGNIDADE numa vida onde se acolhe o novo bebê num ambiente favorável.

IGUALDADE promover a igualdade de direitos e de oportunidades.

Visão

Ser uma IPSS de referência, no respeito pelas opções livres e informadas das famílias.

Concretizar serviços e projetos de acompanhamento, acolhimento, formação e reinserção socioprofissional para ajudar a comunidade destas mães e famílias a desenvolverem a sua autonomia, a ultrapassarem dificuldades e a promover a sua inserção social e no mercado de trabalho.

Pilares Estratégicos

Posicionamento

Queremos ser reconhecidos pela excelência dos serviços de apoio a mães e grávidas, pelos nossos Valores, Motivação, Humanismo e Rigor/Cuidados e Atenção à Utente.

Rede de Parcerias

Alargar a rede para reforçar a notoriedade, reduzindo custos e reforçando a satisfação das necessidades e as receitas, através da partilha de recursos. Institucionais Públicos, Privados e Particulares.

Modelo Corporativo

Organização eficaz e eficiente, cooperativa, e aberta à inovação.

Indicadores Estratégicos

Para os Indicadores estratégicos contemplando **os recursos / a área financeira / as operações internas**, assumimos:

- O redimensionamento das equipas por valência, e;
- o arranque do controlo de gestão das atividades por valência, a consolidar em 2026.

Para os Indicadores estratégicos contemplando a **aprendizagem organizacional/impacto social**, definimos:

- O reforço das atividades de formação, designadamente do/as colaborador/as, com prioridade para as valências de atendimento e acolhimento, determinantes para a satisfação das necessidades com que o Centro de Apoio à Vida se confronta.

Iniciativas Estratégicas

As iniciativas estratégicas a desenvolver durante o mandato, apresentam as políticas que consideramos irem de encontro aos riscos e ameaças identificadas no decurso do diagnóstico, merecendo como tal, a atenção permanente da direção quanto ao seu desenvolvimento e sentido de evolução futura.

Estas iniciativas estratégicas foram objeto de intensa abordagem com os Parceiros Institucionais stakeholders tendo merecido acolhimento muito significativo e promissor, sendo certo que pela sua natureza, os compromissos não se balizam no espaço de um ano, e muito menos em meses.

Desta forma, foram definidas as seguintes iniciativas:

1. Inovar a estrutura de Governação. Avaliar novas localizações possíveis. Renegociar Acordos com a Segurança Social mais conformes aos serviços realmente prestados.
2. Reavaliar todos os serviços prestados, reduzindo ou eliminando os que não apresentam uma boa relação de benefícios (para os utentes e para a associação) / custos. Implementar novos serviços com potencial de ganhos.
3. Apostar na melhoria incremental e contínua da qualidade dos restantes serviços prestados.
4. Concretizar uma Política de Gestão de Recursos Humanos aumentando a Satisfação e Motivação dos Colaboradores e com ganhos significativos para produtividade (serviço aos utentes). Reforçar o quadro técnico e estimular a inovação e comunicação interna. Criar programa de avaliação de desempenho e gestão de carreiras.
5. Criar uma Cultura de Gestão Orçamental realizando Planos Financeiros e a monitorização efetiva da Gestão.
6. Reforçar a área de Comunicação, desenvolvendo a notoriedade de Ajuda de Mãe na Sociedade, na Comunidade de Associados e patrocinadores e junto dos Colaboradores.

Evolução ao longo do ano

Encetámos passos que obtiveram reações muito positivas, como a avaliação de novas localizações possíveis para espaços adequados a atendimentos e acolhimentos residenciais, ou para atividades logísticas relacionadas com os bens e serviços destinados às mães e bebés, doados ou adquiridos, por parte da Câmara de Lisboa, de Santarém e de Oeiras.

A avaliação a que procedemos dos serviços prestados, conduziu à redução e eliminação dos que não apresentavam uma boa relação de benefícios/custos para os utentes e Ajuda de Mãe, tendo-se traduzido em ganhos de recursos nos restantes serviços focalizados na essência da organização.

E se é certo que ainda não foi possível iniciar a **renegociação dos Acordos com a Segurança Social**, facto que continua a condicionar a população alvo de Ajuda de Mãe ao limitar a oferta de serviços, assim como a logística e eficiência da estrutura interna e a valorização das equipas, foram dados passos institucionais no sentido da chamada de atenção do Governo e das Instituições Públicas reguladoras, através de reuniões e troca de informação, assim como o recurso à candidatura ao Fundo de Socorro Social em Outubro de 2025 (da qual se aguarda resposta) como forma de ultrapassar temporariamente, a condicionante resultante do PROCOOP em 2025 não ter considerado a abertura de tais apoios, e até que tal venha a ocorrer.

Iniciámos igualmente o que consideramos ser a aposta na **melhoria incremental e contínua da qualidade dos restantes serviços prestados**, através do regular acompanhamento das equipas e troca de informação sobre os problemas, perspetivando permanentemente soluções. Foi possível, como já referido, através da redução de custos em áreas não prioritárias, o reforço embora limitado, do quadro técnico do atendimento e acolhimento e estimular a inovação e comunicação interna, o que deverá merecer maior dimensão em caso de revisão dos Acordos.

Dependendo da viabilidade de ultrapassar esta forte condicionante contratual, prevemos continuar a concretizar uma **política de gestão de recursos humanos** com ganhos significativos para produtividade (serviço aos utentes), muito embora devamos continuar a pugnar pela satisfação do/as colaboradores/as e desde logo, pela implementação da gestão de carreiras.

Comunicação, voluntariado e reconhecimento

O reforço das áreas de **Apoios e Comunicação**, desenvolvendo a notoriedade de Ajuda de Mãe na sociedade, na comunidade de associados e junto de patrocinadores, tem sido levado a cabo com base nos recursos disponíveis, nos Órgãos Sociais disponíveis, de colaboradores existentes e novos, e de voluntários. Constitui naturalmente uma área a reforçar, promovendo que financiamentos e atividades relacionadas ocorram desejavelmente no mesmo ano, evitando a penalização das contas de 2025 (ex. Escola de Mães e o Vamos dar de Mamar), respeitando a especialização de exercícios.

Evidenciamos o apoio solidário dos 89 voluntários em todas as valências de Ajuda de Mãe, expresso em 12.104 horas, a que corresponde uma valorização monetária de 182.890€ utilizando como referência o estudo da CNIS. Esta metodologia, apesar de não apresentar qualquer reflexo nas Contas, permite, no entanto, concluir que a economia de meios disponibilizados pelo Voluntariado abrangeu mais de 15,3 % da massa salarial da Associação. Em termos nacionais, conforme este estudo, as organizações sociais captam voluntariado com valores próximos de 4,58% da massa salarial segundo o estudo referido.

Agradecimento final

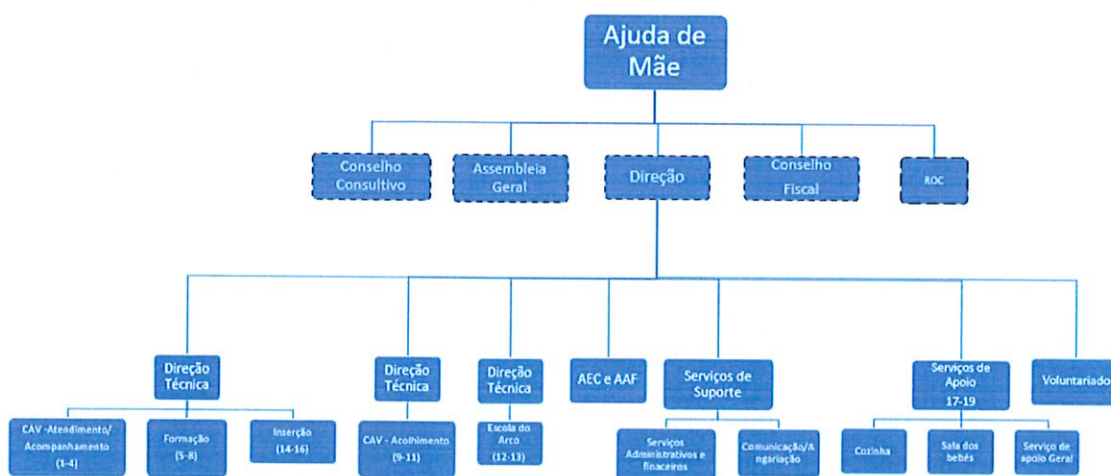
A direção formula os seus agradecimentos aos Órgãos Sociais e às/aos coordenadora/es, técnica/os e voluntária/os que nos tem apoiado com determinação e conhecimento, no cumprimento da nossa missão.

2 - ENQUADRAMENTO E MODELO DE INTERVENÇÃO

Após uma primeira explicação sobre os últimos dez meses de atividade e as dificuldades sentidas, apresenta-se o enquadramento da execução física do ano de 2025, no que concerne às várias valências da Ajuda de Mãe.

O organograma aprovado pela direção (Fig. 1) encontra-se estruturado em 7 valências principais, objeto de reestruturação conforme anteriormente referido, assegurando uma resposta integrada às necessidades das grávidas, mães e famílias acompanhadas pela instituição.

Fig. 1 – Organograma



Legenda:

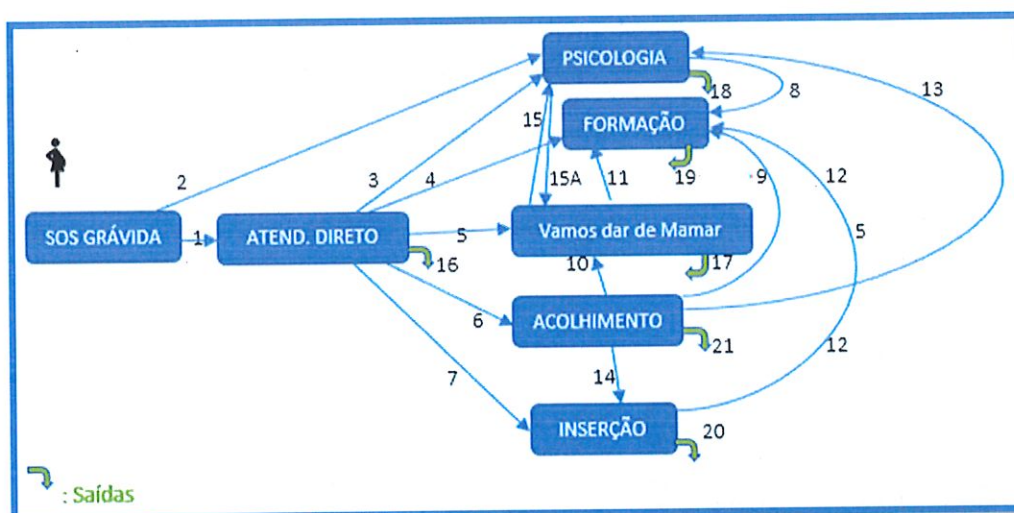
CAV-Atendimento/ Acompanhamento:	FORMAÇÃO	CAV - Acolhimento	ESCOLA DO ARCO	INSERÇÃO	SERVIÇOS DE APOIO
1 – SOS Grávida	5 –Gravidez e Parentalidade	9 – Residência temporária grávidas adultas	12 – Creche	14 - Re(use)	17 - Cozinha
2 – Atendimento Direto (Grande Lisboa e Santarém)	6 – Pessoal e Social	10 - Residência temporária grávidas adolescentes	13 – Pré-Escolar	15 - Mães à Obra	18 – Sala de bebés
3 – Gabinete Psicologia	7 – Escolar e Empregabilidade	11 – Casa João Paulo II		16 – By Ajuda de Mãe	19 – Serviços de Apoio
4 – Vamos dar de Mamar	8 – Contínua de colaboradores				

Estas valências contemplam: o **Atendimento e Acompanhamento** (Sede e Bairros da Grande Lisboa e Santarém); o **Acolhimento** em 3 residências (grávidas adultas, grávidas adolescentes e mães adolescentes); a **Formação**, através de estrutura por projeto; a área de **Infância e Juventude**, com a Escola do Arco (Creche e Pré-Escolar) e Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) e Atividades de Apoio à Família (AAF); a **Inserção Social** (Lisboa e Santarém); as **Atividades de Suporte Institucional** (Órgãos Sociais, Serviços Administrativos e Financeiros, Comunicação, Angariação e Voluntariado); e as **Atividades de Apoio** (Refeitório, Transportes e Serviços de Apoio Geral).

O foco da Ajuda de Mãe nas mães, nos bebés e nas famílias que nos procuram constitui a essência do seu modelo de intervenção, baseado numa abordagem integrada e contínua ao longo das diferentes fases da maternidade.

Este percurso encontra-se representado na Figura 2, que ilustra a jornada da beneficiária através das várias respostas da instituição, evidenciando a articulação entre as diferentes valências e a complementaridade dos serviços prestados.

Figura 2 – Percurso / Jornada da Beneficiária:



3 - IMPACTO SOCIAL EM 2025

No ano de 2025, a Ajuda de Mãe manteve uma resposta alargada e consistente às necessidades das grávidas, mães e famílias em situação de vulnerabilidade, reforçando o seu papel enquanto entidade de referência no apoio à maternidade e à parentalidade.

Ao longo do ano, foram acompanhadas 1057 famílias, tendo sido realizados 3192 atendimentos, o que representa uma superação significativa face às metas inicialmente previstas. Foram ainda rececionados 770 novos pedidos de apoio institucional, evidenciando a crescente procura pelos serviços da instituição.

A intervenção da Ajuda de Mãe estendeu-se também às áreas da infância e educação, com 199 crianças integradas na Escola do Arco, garantindo respostas adequadas ao desenvolvimento infantil e à conciliação da vida familiar e profissional.

Na área da inserção social e profissional, foi possível apoiar a integração de grávidas e mães em contexto laboral, quer nas iniciativas desenvolvidas em Lisboa, quer no âmbito do projeto implementado em Santarém, contribuindo para a promoção da autonomia e da sustentabilidade das famílias.

O contributo do voluntariado revelou-se igualmente determinante para a capacidade de resposta da instituição. Em 2025, a Ajuda de Mãe contou com 89 voluntários, que asseguraram um total de 12.104 horas de colaboração, correspondendo a uma valorização estimada de

182.886€, de acordo com a metodologia do estudo da CNIS. Este contributo permitiu reforçar de forma significativa a intervenção da instituição, alargando o impacto social com recursos financeiros limitados.

No seu conjunto, estes resultados evidenciam não só a dimensão da atividade desenvolvida, mas também a capacidade da Ajuda de Mãe em responder de forma integrada, eficiente e sustentada a uma procura crescente e cada vez mais diversificada.

4 - INTERVENÇÃO POR ÁREAS-CHAVE

4.1 - Atendimento e Acompanhamento

A área de Apoio e Acompanhamento constitui o núcleo central da intervenção da Ajuda de Mãe, assegurando uma resposta integrada às necessidades das grávidas, mães e famílias, desde o primeiro contacto até ao acompanhamento continuado nas várias dimensões da sua vida.

Esta intervenção desenvolve-se através de diferentes serviços complementares, nomeadamente o SOS Grávida, o Serviço de Atendimento Direto e o Gabinete de Psicologia, garantindo uma abordagem multidisciplinar e adaptada às especificidades de cada situação.

SOS Grávida



O SOS Grávida é a linha de apoio e informação na área da gravidez, constituindo o primeiro serviço criado pela Ajuda de Mãe e a principal porta de entrada para o apoio na instituição.

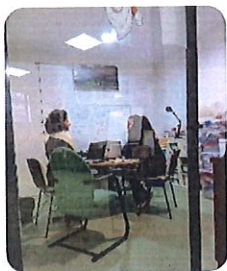
Para além do atendimento telefónico, este serviço assegura igualmente resposta a solicitações recebidas por email, Instagram e Facebook, funcionando de segunda a sexta-feira entre as 10h e as 18h.

Em 2025, foram registados:

- 757 contactos telefónicos
- 564 pedidos de apoio por email
- 4 contactos via Facebook
- 2 contactos via Instagram

Num total de 1327 pedidos de ajuda, verificando-se que o principal motivo de contacto se relaciona com pedidos de **apoio institucional**, tendência que tem vindo a aumentar face a outros tipos de solicitação.

Serviço de Atendimento Direto



O Serviço de Atendimento Direto constitui o eixo estruturante do acompanhamento desenvolvido pela Ajuda de Mãe, tendo como principais objetivos:

- Informar, apoiar e encaminhar nas áreas da gravidez, parentalidade, sexualidade e planeamento familiar;
- Promover o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, com especial enfoque nas competências parentais;
- Reforçar as redes de suporte familiar e social;
- Promover a integração social e a autonomia;
- Apoiar a reinserção profissional;
- Promover uma vivência emocional adequada da gravidez e da parentalidade;
- Prevenir situações de desajuste emocional no pós-parto;
- Estimular estilos de vinculação saudáveis entre mãe e bebé;
- Despistar situações de risco psicossocial para os menores.

Durante o ano de 2025, a Ajuda de Mãe assegurou o funcionamento de 8 gabinetes descentralizados, localizados nos municípios de Lisboa, Oeiras, Sintra, Amadora, Odivelas, Loures, Almada e Santarém.

Os gabinetes de Lisboa e Santarém funcionaram em regime contínuo ao longo da semana, enquanto os restantes asseguraram atendimento semanal em instalações cedidas por parceiros da comunidade.

No âmbito desta intervenção foram:

- Foram acompanhadas **1057 famílias**;
- Foram prestados **273 apoios pontuais em géneros**;
- Foram realizados **3192 atendimentos**;
- Foram efetuados **3132 contactos com as famílias via WhatsApp**.

Estes resultados representam uma superação significativa das metas estabelecidas para o ano, evidenciando a elevada procura e a capacidade de resposta da instituição.

No ano de 2025, foram ainda rececionados **770 novos pedidos de apoio institucional**, dos quais:

- **476** foram acompanhados pelo **Serviço de Atendimento Direto**;
- **273** tiveram **apoio pontual** em géneros.

O detalhe da atividade desenvolvida, nomeadamente a distribuição da intervenção por local de atendimento, apresenta-se de seguida:

Local	Nº de Mães Acompanhadas	Nº Atendimentos Marcados	Nº Atendimentos Presenciais Realizados
Lisboa	200	549	449
Queluz	219	567	467
Loures	114	436	336
Odivelas	105	409	359
Amadora	110	455	395
Oeiras	30	130	100
Corroios	129	220	173
Santarém	150	913	905
Total	1057	3679	3192

Estes resultados representam uma superação significativa das metas estabelecidas para o ano, evidenciando a elevada procura e a capacidade de resposta da instituição.

Caracterização da população acompanhada

Caracterizando a população utente que acompanhamos no ano de 2025, a média de idades foi de 28 anos, maioritariamente solteiras, residentes no distrito de Lisboa. Os concelhos com maior prevalência são Sintra, Loures, Lisboa, Amadora, Odivelas e Santarém.

Em relação a sua origem a nacionalidade com maior prevalência é Guiné Bissau, seguido de São Tomé e Príncipe, Angola e Portugal.

Em relação à situação documental da população emigrante, maioritariamente 65,4%, encontram-se em situação regular no país, das que se encontram em situação irregular 14,8% já tem processo a decorrer no SEF.

A tipologia familiar com maior prevalência é a monoparental, seguida da alargada.

A escolaridade com maior expressão é o ensino secundário, seguido do 3º ciclo.

A língua mais falada é o português, seguido do inglês.

Maioritariamente a população que recorreu à Ajuda de Mãe encontrava-se em situação de desemprego, sem ocupação ou com empregos precários.

As famílias que recorreram até nós, estavam maioritariamente grávidas 71%.

Os pedidos de ajuda chegaram a Ajuda de Mãe através da própria, familiares, utilizando a nossa linha telefónica SOS Grávida, tiveram conhecimento da instituição através de amigos, inicialmente o pedido de apoio é de intervenção psicossocial.

A população acompanhada em 2025 apresenta um perfil diversificado, com características predominantes que permitem orientar a intervenção da instituição.

Apoios complementares

Para além do acompanhamento direto, a Ajuda de Mãe assegurou um conjunto alargado de apoios complementares às famílias, nomeadamente:

- distribuição de 448 enxovais
- apoio a 121 famílias através do banco alimentar
- apoio a um total de 214 pessoas (adultos e crianças)
- distribuição de 384 cabazes alimentares e 563 cabazes frescos
- distribuição de 1093 produtos de higiene

Estes apoios contribuem de forma decisiva para a mitigação de situações de carência e para a melhoria das condições de vida das famílias acompanhadas.

Gabinete de Psicologia



O Gabinete de Psicologia tem como principal objetivo o acompanhamento psicológico de suporte individual a jovens, adultos e famílias na área da gravidez e da parentalidade.

Objetivo

Reforçar o funcionamento do Serviço Gabinete de Psicologia contratualizado com Seg. Social (Lisboa, Oeiras, Amadora, Queluz, Odivelas, Loures, Corroios) e Santarém

Atividade

Rastreios e consultas de Psicologia a grávidas internas

Rastreios e consultas de Psicologia a grávidas externas

Resultados

Durante o ano de 2025, o Gabinete de Psicologia acompanhou **139 clientes**, tendo sido realizadas **460 consultas**.

A atividade distribuiu-se pelos diferentes locais de atendimento, refletindo a dispersão geográfica do serviço e a sua articulação com os gabinetes descentralizados.

Assim, registaram-se:

- Amadora – 13 consultas; 1 cliente acompanhada
- Lisboa – 112consultas; 37 clientes acompanhadas
- Loures – 15consultas realizadas; 4 clientes acompanhadas
- Oeiras – 73 consultas realizadas; 16 clientes acompanhadas

- Queluz – 192 consultas realizadas; 35 clientes acompanhadas

Número total de beneficiárias: **139**, das quais **26** transitadas de 2024

Distribuição da Atividade do Gabinete de Psicologia:

	Amadora	Corroios	Loures	Ódivelas	Oeiras	Queluz	Lisboa	Santarém	Residências	Total
Número de beneficiárias	1	10	4	13	16	35	37	1	20 (R1 – 10; R2 – 8; R3 – 2)	139
Rastreios marcados	1	11	6	18	18	38	37	0	11	140
Rastreios realizados	1	9	3	15	15	30	29	0	11	113
Consultas de seguimento marcadas	15	62	25	47	85	221	128	1	54 (R1 – 38; R2 – 8; R3 – 8)	638
Consultas de seguimento realizadas	12	47	12	42	58	162	83	1	38 (R1 – 26; R2 – 7; R3 – 5)	460

As principais problemáticas identificadas no acompanhamento psicológico incluem:

- gravidez não planeada
- fragilidade emocional
- redefinição do projeto de vida
- ausência ou fragilidade da rede de suporte familiar
- situação social desfavorecida
- dificuldades no relacionamento conjugal

O Gabinete integrou ainda 5 estagiárias de mestrado do ISPA e da Universidade Lusófona, bem como 3 psicólogas juniores em estágio profissional, contando com supervisão externa da Dra. Conceição Faria.

4.2 Acolhimento

A Ajuda de Mãe mantém 3 casas de acolhimento para grávidas e mães com bebés, duas em Lisboa e outra no concelho de Oeiras.



Estas residências têm capacidade para acolher 49 grávidas/mães e bebés.

No ano de 2025 foram rececionados 79 pedidos de acolhimento, tendo estado acolhidas 39 grávidas/mães.

Existiram 18 novas integrações, 18 saídas e duas transferências.

Durante o ano de 2025 a taxa de ocupação das residências de acolhimento de grávidas adolescentes e grávidas adultas foi de 100%, em relação à residência João Paulo II teve uma ocupação de 85%.

A média de tempo de permanência na residência de grávidas adolescentes foi de 18m, na residência para grávidas adultas 9m a 12m, na residência João Paulo II foi de 4 anos.

Residência Temporárias para Grávidas Adultas

Foram recebidos 52 pedidos de acolhimento, realizadas 10 novas admissões, estiveram acolhidas 18 grávidas e saíram 10 mães no decorrer do ano de 2025.

As mães acolhidas tinham entre 19 e 42 anos, desempregadas ou sem experiência profissional, imigrantes dos Palops, em situação irregular em território nacional e residentes no distrito de Lisboa e setúbal.

Residência Temporária para Grávidas Adolescentes

Foram rececionados 9 pedidos de acolhimento, realizadas 5 novas admissões, tendo estado acolhidas 9 grávidas/mães, existiram 3 saídas, 2 das quais para a residência de mães adolescentes – Casa João Paulo II.

As mães acolhidas tinham entre 13 e 19 anos, grávidas na altura da admissão a estudar, oriundas dos Palops, em situação irregular em território nacional, em termos dos motivos que levaram ao acolhimento temos a ausência e/ou conflito familiar, com processo de promoção e proteção, residentes Distrito de Lisboa e Setúbal.

Casa João Paulo II – Residência de Acolhimento para mães adolescentes

Durante o ano de 2025 foram rececionados 10 pedidos de acolhimento, foram realizadas 3 admissões, das quais 2 transitaram da residência temporária de grávidas adolescentes, estiveram acolhidas durante o ano de 2025 12 mães e seus respetivos filhos, existiram ainda 5 saídas.

O perfil das mães acolhidas durante o ano de 2025, tinham entre 17 e 23 anos, estudantes, 4 de nacionalidade portuguesa as restantes oriundas dos Palops, sem suporte familiar, com processo de promoção e proteção, residentes nos distritos de Lisboa e Setúbal.

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

As residências funcionam numa articulação estreita com as atividades 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, escola nas mães adolescentes, estruturas de emprego e legalização para as mães adultas, creche para as crianças.

Recursos humanos e indicadores de funcionamento

Durante o ano de 2025, foi prioridade da direção completar o quadro técnico das residências, tendo sido integradas 3 estagiárias de psicologia e 2 técnicas de serviço social.

Este ano foi um ano mais ameno em termos de baixas e saídas das casas de acolhimento.

Ao longo do ano de 2025, a taxa de ocupação das residências 1 e 2 foi de 100%, a residência 3 teve uma taxa de ocupação de 85%.

4.3 Formação e Capacitação Parental

Durante o ano de 2025 a Ajuda de Mãe apostou na formação dos seus colaboradores, bem como das famílias que acompanha.

Nesse sentido apresentamos em baixo os resultados dos serviços formativos.

Objetivo:

Desenvolver as competências parentais.

Atividades e Resultados:

Conversas sobre...

- 7 sessões
- 155 presenças

Sessões de Massagem (Massagem Infantil)

- 24 sessões
- 151 presenças

Espaço Grávida

- 44 sessões
- 147 grávidas inscritas
- 112 grávidas participantes

Grupos de partilha (nas áreas da parentalidade e saúde mental)

- 21 sessões
- 124 participantes

Sala de bebés

- 12 bebés

Escola de Mães – Prevenção do abandono escolar

- Integradas no ano letivo 2024/2025 – 10 grávidas/mães
- Integradas no ano letivo 2025/2026 – 12 grávidas/mães
- Concluíram com sucesso 9 em 10 alunas que iniciaram o ano letivo 2024/2025

Espaço Grávida

Ao longo de 2025, o Espaço Grávida funcionou em formato online, através de sessões de grupo semanais. Para além das sessões estruturadas, foi assegurada disponibilidade para responder a dúvidas, situações de ansiedade, pedidos de esclarecimento e acontecimentos inesperados, garantindo um acompanhamento próximo e individualizado, particularmente no terceiro trimestre da gravidez.

Este acompanhamento incluiu contactos telefónicos e por mensagem, bem como a articulação com outras técnicas e valências da Ajuda de Mãe, sempre que necessário.

Durante o ano de 2025, foram acompanhadas 147 mulheres no Espaço Grávida. O encaminhamento para o serviço ocorreu, em média, às 33 semanas de gestação, tendo origem em diversos gabinetes e serviços da Ajuda de Mãe, com destaque para o Atendimento Direto, Loures, Queluz e Corroios.

Das 147 grávidas encaminhadas, 112 participaram em pelo menos uma sessão, enquanto 35 não chegaram a assistir a qualquer sessão.

Ao longo do ano, foram realizados 1.600 contactos individuais com as grávidas, por telefone e/ou mensagem. Este volume resulta de um acompanhamento regular e sistemático, iniciado no momento do encaminhamento e mantido ao longo da gravidez, até à confirmação do nascimento do bebé.

No que respeita à caracterização das grávidas acompanhadas, verifica-se uma elevada diversidade cultural, com representatividade de mulheres oriundas da Guiné, São Tomé, Angola, Brasil, Cabo Verde, Gâmbia, Índia, Nepal, Nigéria, Paquistão e Portugal.

Em termos de evolução, em 2024 foram encaminhadas 142 grávidas, das quais 129 participaram nas sessões. Em 2025, o número aumentou para 147 grávidas encaminhadas, evidenciando uma procura estável e consistente ao longo de dois anos consecutivos.

A média de participação manteve-se semelhante nos dois anos, com cerca de quatro sessões frequentadas por grávida. Observa-se igualmente uma ligeira antecipação da idade gestacional média de entrada no serviço, passando das 34 semanas em 2024 para 33 semanas em 2025.

O perfil das participantes manteve-se globalmente semelhante, com forte presença de grávidas migrantes, sobretudo oriundas de países africanos de língua portuguesa. Em 2025, verificou-se, contudo, um aumento da diversidade cultural, incluindo grávidas não falantes de português, o que trouxe novos desafios ao nível da acessibilidade linguística. Esta limitação, já identificada em 2024, confirma-se como um desafio estrutural do serviço.

Dar de Mamar

Projeto criado em 2010, em parceria com a Associação SOS Amamentação e com o apoio da DGS, com uma duração inicial de 4 anos. A instituição tem mantido este apoio e suporte ao longo dos anos com os recursos existentes, após o término deste financiamento.

Desde o início efetivo do projeto, em maio de 2011, até ao final de 2025, foi possível realizar **6963 apoios domiciliários**, atender **mais de 30.000 chamadas**, acolher **mais de 5500 famílias** em contexto formativo individual ou em grupo e formar **mais de 2500 profissionais**, promovendo a adoção de boas práticas de saúde na área do aleitamento materno.

No ano de 2025:

- Foram realizadas **548 visitas domiciliárias**
- Foram apoiadas **38 mães** no espaço de amamentação
- Foi ministrada formação a **259 profissionais de saúde**

- Foram realizados **9346 contactos** (telefone, SMS e WhatsApp)
- Foram registados **1900 contactos por email**
- **242 mães/grávidas/cuidadoras** participaram nos workshops promovidos

Atividade desenvolvida em 2025

Objetivo

- Apoio na amamentação

Atividades e Resultados

Atendimento da Linha SOS Amamentação:

- 9346 contactos (telefone, SMS e WhatsApp)
- 1900 contactos por email

Visitas domiciliárias no âmbito da amamentação:

- 548 visitas domiciliárias

Formação a pais e técnicos

- 242 mães/grávidas/cuidadoras participantes em workshops
- 259 profissionais de saúde formados



Consultas de Osteopatia



Em 2024, foi criada uma parceria com a Escola superior de Educação, recebendo a Ajuda de Mãe, estágios de Osteopatia pediátrica.

No ano de 2025 esta parceria estendeu-se às grávidas, no ano de 2025, 81 beneficiaram desta consulta num total de 193 consultas.

Grupos de Partilha

Temas relacionados com Saúde mental:

- Lisboa: 4 sessões;
- Loures: 4 sessões;
- Oeiras: 4 sessões;
- Odivelas: 1 sessão;
- Queluz: 4 sessões.



Realizadas total de **17 sessões** de 2h cada – 84 presenças

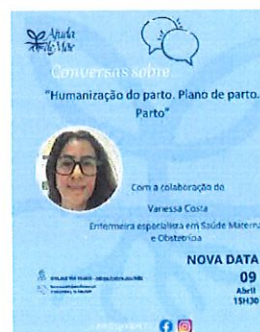
Temas na área da **Gravidez e Parentalidade recente em** parceria com a Universidade Católica Portuguesa, curso de enfermagem, retomado durante ano letivo 2025/2026, periodicidade quinzenal, no gabinete de Queluz.

Realizadas 4 sessões, de 3 horas cada – 40 presenças.

Conversas Sobre ...

Foram dinamizadas 7 ações com temas variados como:

- Sexualidade e Planeamento Familiar;
- Primeiros socorros pediátricos;
- Acesso à saúde e poios sociais na parentalidade na gravidez;
- Estou grávida... e agora?
- Humanização do parto. Plano de parto;
- Aleitamento materno. Cuidados pré e pós-natais;
- Olhares sobre a maternidade, com a duração de 14h, que contaram com 155 presenças



Em termos de formações a grávidas / mães estavam previstas 20 sessões, num total de 200 presenças. Foram realizadas 28 sessões, tendo tido 279 presenças.

Escola de Mães



Criada em 2007, a Escola de Mães é um projeto da Ajuda de Mãe que tem como objetivo o acompanhamento de grávidas / mães adolescentes, criando e promovendo um ambiente favorável à prevenção do abandono escolar precoce, permitindo a escolarização destas jovens, integradas no ensino regular, na modalidade de Ensino à Distância.

A "Escola de Mães" cria um ambiente favorável à prevenção do abandono escolar precoce ou ao retorno à escola, e também à aquisição e validação de conhecimentos/competências adquiridos em contextos formais e informais, que valorizem as jovens e permitam uma melhor vida para a mãe e o seu bebé.

No ano letivo 2024/2025, estiveram integradas 10 grávidas/mães e no ano letivo 2025/2026 estão integradas 9 grávidas / mães, a media de idades é entre os 13 e os 17 anos, os ciclos frequentados foi o 3º ciclo e secundário.

Das 10 mães que concluíram o ano letivo em 2025, 9 transitaram de ano, destas todas continuaram a estudar 2 mantiveram-se no projeto Escola de Mãe e 7 integraram o Ensino regular ou cursos de formação profissional.

Nos períodos não letivos estas adolescentes, bem com outras acompanhadas pela instituição tiveram a oportunidade de participar em várias atividades, participaram no ano de 2025, 12 jovens, em baixo deixamos algumas fotos ilustrativas das atividades.



Em relação ao plano de atividades de 2025, foi proposto a integração de 12 mães, no decorrer do ano civil, durante o ano de 2025 foram integradas 19 grávidas / mães, tendo 9 delas concluído o ano com sucesso, 9 que iniciaram o ano letivo 2025/2026, ainda se mantém integradas no projeto.

Formação Contínua de Colaboradores

Objetivo

Fomentar o desenvolvimento profissional de todos os colaboradores

Atividade

Implementação de um plano de formação interno, quer online, quer presencial

Realizado

- Dinamizadas 16 ações de formação
- Num total de 42H
- 334 presenças

Os nossos colaboradores assistiram ainda a **29 ações de formação** promovidas por parceiros da comunidade, tendo tido **60 presenças**.

Curso Somos Mães e...

Projeto de capacitação para a empregabilidade com o apoio da CM Lisboa, com a duração de 3 meses, sendo 2 em sala de aula e 1 mês de estágio.

Objetivos

- Promover o desenvolvimento de competências na área da empregabilidade e do empreendedorismo;
- Intervir e reforçar as competências parentais;
- Promover a cidadania;
- Promover a integração das populações migrantes;
- Ir ao encontro das políticas de igualdade, conciliação entre a vida familiar e a vida profissional e combate à exclusão social.



Resultados

Durante o ano de 2025 foram realizadas 2 ações, tendo sido abrangidas 17 grávidas/mães, que concluíram com sucesso a formação. Destas, 5 mães iniciaram atividade profissional, sendo de ressaltar que a segunda ação terminou a 16 de dezembro.

4.4 Infância e Juventude

A Escola do Arco é um serviço da Associação Ajuda de Mãe, Instituição Particular de Solidariedade Social. Está localizada em Paço de Arcos. É um equipamento criado em 2011, em parceria com a Câmara Municipal de Oeiras e Projeto P.A.R.E.S (Ministério do Trabalho e Solidariedade Social).

A Escola do Arco tem duas valências: Creche e Pré-Escolar. A valência de creche destina-se a crianças até aos 3 anos de idade. A valência de Pré-Escolar destina-se a crianças entre os 3 anos e a idade de integração no 1º Ciclo.

É um projeto que nasce de forma a facilitar a conciliação da vida familiar e profissional, tendo cobertura de horário alargado.

A Escola do Arco dispõe de uma equipa técnica que responderá ao rigoroso cumprimento do Projeto Educativo.

De janeiro a dezembro de 2025 estiveram integradas 199 crianças no equipamento, para o triénio 2025-2028 vai ser desenvolvido o projeto educativo A Brincar é que a Gente se Entende, sendo desenvolvido no ano letivo 2025-2026 o tema Brincar com as tecnologias.

AECS E AAFS

Em parceria com a Empresa Vitaminar a Ajuda de Mãe tem protocolos com a Câmara Municipal de Oeiras para dinamizar as atividades de Enriquecimento Curricular em 2 escolas do Concelho de Oeiras (Escola Básica Dionísio dos Santos Matias – 140 alunos e Escola Básica Amélia Vieira Luís – 139 alunos) e as Atividades de Apoio à família AAFs noutras 2 escolas (Escola Básica Amélia Vieira Luís – 16 alunos e JI Tomás Ribeiro – 72 alunos).

5 - INSERÇÃO PROFISSIONAL

No âmbito da intervenção do acompanhamento a grávidas e mães recentes, foi possível promover a sua integração profissional através de diferentes respostas, desenvolvidas em dois polos: em Lisboa, nas instalações da Sede, e nas novas instalações do Gabinete de Santarém.

Ao longo do ano de 2025, foram integradas 266 clientes profissionalmente, no âmbito da procura ativa de emprego, com a seguinte distribuição:

- Lisboa – 63
- Queluz – 84
- Oeiras – 8
- Odivelas – 46
- Loures – 4

- Amadora – 2
- Corroios – 29
- Santarém – 30

Para além da integração em mercado de trabalho externo, a Ajuda de Mãe promoveu igualmente respostas internas de capacitação e inserção, através de projetos próprios.

5.1 Lisboa

Em Lisboa, o By Ajuda de Mãe tem dinamizado a produção de doces e bolachas, bem como a venda de cabazes solidários. Durante o ano de 2025, foi possível integrar neste projeto, de forma regular, 10 grávidas/mães.

Este ano foram ainda realizados serviços de envelopagem, handling e mailing.

5.2 Santarém

Atelier By Ajuda de Mãe

O projeto By Ajuda de Mãe, desenvolvido pelo Gabinete de Santarém, assenta num modelo de negócio social que promove a (re)integração de mães em situação de desemprego na vida ativa, através da reutilização criativa de desperdício têxtil, aliando impacto social, económico e ambiental.

No Atelier de Costura, as mães desenvolvem competências técnicas em corte e costura, fortalecem competências pessoais e sociais e beneficiam de um contexto seguro de partilha, apoio mútuo e combate ao isolamento social. O desperdício têxtil é transformado em produtos sustentáveis e reutilizáveis, comercializados ao público, online e através de parcerias empresariais, sendo parte das receitas distribuída pelas mães de acordo com o trabalho realizado.

Em 2025, o projeto integrou 21 mães em situação de desemprego, das quais 15 eram simultaneamente acompanhadas pelo atendimento social do Gabinete.

A média de idades foi de 35 anos, verificando-se uma forte presença de mães de nacionalidade estrangeira (19), maioritariamente angolana e indiana. Em termos de escolaridade, a maioria concluiu o ensino secundário ou superior, sendo que 11 mães se encontravam em situação de desemprego de longa duração.

Relativamente à tipologia familiar, predominam famílias nucleares e monoparentais. À data da integração, 10 mães estavam grávidas e 11 bebés e crianças até aos 3 anos acompanharam as mães no atelier, reforçando o carácter inclusivo e ajustado à realidade familiar do projeto.

No final de 2025, 43% das mães foram integradas profissionalmente. As mães que cessaram participação no atelier fizeram-no por motivos associados à gravidez ou mudança de residência, mantendo-se 8 mães ativas no final do ano.

O projeto manteve e reforçou parcerias estratégicas fundamentais para a sua sustentabilidade, destacando-se a Câmara Municipal de Santarém, que cede o espaço do atelier, empresas do setor têxtil que doam desperdício, e diversos parceiros comerciais e institucionais que asseguram canais de venda, encomendas regulares e visibilidade pública.

6 - ATIVIDADES DE SUPORTE INSTITUCIONAL

Enquadramento da valência

A valência é constituída pelos serviços de suporte à atividade operacional de Ajuda de Mãe, garantes da eficácia interna organizativa. Contempla a vertente institucional com os Órgãos Sociais, de natureza integralmente voluntária, com exceção do ROC; os serviços Administrativos e Financeiros; e os serviços de Comunicação, Angariação e de Voluntariado.

Relação com os Órgãos Sociais

No que respeita à relação com os Órgãos Sociais, procedemos aos contactos regulares relacionados com a aprovação das Contas do exercício de 2024 e aprovação do plano de atividades e contas para 2026. Registamos a atempada troca de informações, o que permitiu o cumprimento atempado de todas as obrigações legais da Associação no exercício.

Serviços Administrativos e Financeiros

Os serviços Administrativos e Financeiros asseguraram o correto e pontual tratamento das tarefas de apoio à direção e aos colaboradores, de articulação com as entidades externas, tendo desenvolvido ações de formação específicas para melhoria da produtividade (como as relacionadas com a interligação dos serviços informática e de contabilidade), bem como ações comuns aos restantes serviços.

6.1 Comunicação, Notoriedade e Envolvimento com a Comunidade

Desenvolvimento da área

Foi possível desenvolver as áreas de comunicação (presença digital e organização de informação) e de angariação de fundos a partir do 3.º trimestre.

A angariação de fundos e parcerias permitiu avaliar mais de 20 oportunidades e submeter 7 candidaturas. Dos contactos estabelecidos, resultou a presença no programa "A Nossa Tarde" bem como no concurso "Joker", que rendeu 10.000€, ambos na RTP1.

Procedeu-se à gestão de uma base de dados para Angariação com 14.283 contactos institucionais e organizacionais consolidados em 12 categorias.

Desempenho digital

O desempenho nas redes sociais atingiu um volume de 538 publicações únicas, registando-se:

- 340 novos seguidores no Instagram (+57,4%)
- 148 novos seguidores no Facebook (+38,3%)
- 21 novos seguidores no LinkedIn

Em termos de alcance e envolvimento:

- 297,3 mil visualizações (Facebook + Instagram)
- 3,3 mil interações no Facebook (+143,2%)
- 2,1 mil interações no Instagram (+184,7%)

Indicador	Facebook	Instagram	Linkedin
Novos Seguidores	148	340	21
Visualizações/ Impressões	148,9 mil	148,4 mil	*
Interações com Conteúdos	3,3 mil	2,1 mil	*
Visitas ao Perfil/Página	4 mil	2,1 mil	34 (30 dias)

Representação institucional e participação pública

Participação de Sofia Pires e Margarida Telhado no Programa da RTP 1, A Nossa Tarde Programa Joker que reverteu para a Ajuda de Mãe

Participação Ana Galla no programa da CMTV Olá, Bom dia!

Participação enquanto Moderação nas Jornadas da CPCJ Santarém

Participámos nas aulas do 3º ano do Curso de Educação Social – Boas Práticas em Contexto de Trabalho

Participação no evento Biblioteca Humana da ESES

Participação, Lúgia Nestal e Adriana Carvalho como oradoras, no Encontro promovido pela Fundação Luísa Andaluz sobre Ser Mãe e Mulher, a propósito do Dia Internacional da Mulher

Participação no Dia da Criança, no Largo do Seminário, a convite da ACES

Participação, Lúgia Nestal e Adriana Carvalho oradoras, no 1.º Encontro Anual do Grupo de Apoio à Maternidade, promovido pela Associação Pró-Abraçar em Almeirim

Participação, Lúgia Nestal enquanto oradora, numa sessão com alunos do 3.º ano de Educação Social da Escola Superior de Educação de Santarém

Entrevista do Notícias do Sorraia

Entrevista do Mais Ribatejo

Presença na Cerimónia da Pró-Abraçar onde o Gabinete de Santarém foi distinguido com um Diploma de Mérito

Participação na iniciativa “Ser Mãe em Portugal!”, promovida pelo CLDS 5ª Geração + Comunidade de Almeirim

Formação, capacitação e desenvolvimento técnico

Reciclagem de aleitamento materno

Alimentação no primeiro ano de vida

Direito Laboral

Relação de ajuda e ética profissional

Princípios basilares da Ajuda de Mãe

Trabalho de equipa e comunicação

Gestão de conflitos

Desenvolvimento infantil

Lei de promoção e proteção de crianças e jovens em risco

Adolescência e maternidade

Aparelho reprodutor feminino e masculino. Pré concepção. Aspectos gerais gravidez
Aspectos psicológicos da gravidez e maternidade
Infeções sexualmente transmissíveis
Sexualidade e planeamento familiar
Aspectos gerais da gravidez (continuação)
Apoios sociais e acesso à saúde na gravidez
Fontes de Financiamento nas Organizações de Economia Social
Apoio ao emprego e empreendedorismo
Palestra – Burnout como prevenir
Mentoria para a retenção e desenvolvimento profissional
Conversas sobre... Parto Humanizado
Conversa sobre... Aleitamento materno...Cuidados pré e pós-natais
Capacitação Empreende + Empreendedorismo de impacto
Capacitação Digiup sobre Marketing Digital
Lei da Imigração e sua aplicabilidade
O corpo liberta a mente
Oeiras education fórum
Noções de gestão de qualidade
1º socorros pediátricos
Apresentação Microsoft e recolha de donativos

Estágios, trabalhos académicos e visitas de estudo

Foram integrados 10 estagiários académicos de psicologia, Serviço Social, Apoio Psicossocial e Educação Social, bem como 3 estágios profissionais de Psicologia.

No âmbito do módulo do 1.º ano do curso de Medicina da FMUL, dois grupos de estudantes entrevistaram na Ajuda de Mãe.

Eventos e iniciativas

Jantar Solidário no Quinzena Hotel Santarém, organizado pelo salão de cabeleireiros Elaine Torres
Feira da Primavera
Dia da Mulher na Sephora
Feira do Outono
Arraial dos Santos Populares
Festa de Natal das mães
Festas na Escola do Arco
Exposição TERRA na Escola do Arco
Festa do Vizinho em Campo de Ourique
Festa de Natal da Escola do Arco
“Destralhar” na Escola do Arco
Festa de Natal no Hotel Ritz para as grávidas adolescentes apoiadas pela instituição
Almoço de Natal residências com o apoio da Brain Rocket
Jantar de Natal – Equipa de Santarém e Voluntários

Donativos

Os donativos financeiros constituem uma importante fonte de apoio e sustentabilidade para a Ajuda de Mãe, permitindo reforçar a intervenção desenvolvida nas áreas do apoio social, acolhimento, formação e inserção profissional. Estes contributos refletem igualmente a credibilidade e confiança depositadas na instituição por empresas, parceiros e particulares.

Durante o ano de 2025, a Ajuda de Mãe beneficiou do apoio do Ensaio Geral Solidário – Coppélia ou a Rapariga dos Olhos de Esmalte, promovido pela Companhia Nacional de Bailado, iniciativa que representou um contributo financeiro relevante para a instituição.



A Ajuda de Mãe encontra-se igualmente inscrita em plataformas digitais de doação, nomeadamente:

- Global Giving
- Benevity
- Sector3

Foi ainda possível contar com o apoio do programa MBWay Solidário para a Sala dos Bebês.

Apoios em Géneros

Os apoios em géneros alimentares, produtos de higiene e artigos de bebé desempenham um papel fundamental na resposta às necessidades das famílias acompanhadas, contribuindo para o combate à pobreza e para a promoção de condições de vida mais dignas.

As doações regulares de entidades como:

- Pingo Doce
- Makro
- Auchan
- Banco Alimentar

permitiram reforçar o apoio alimentar e facilitar o acesso a alimentos saudáveis para muitas famílias.

A doação regular da Unilever, através da disponibilização de produtos diversificados, constituiu igualmente um importante reforço ao apoio prestado.

As campanhas promovidas por empresas, escolas, grupos organizados e particulares, sobretudo em períodos como o Natal, Dia da Mulher e Dia da Mãe, representaram um contributo significativo para a distribuição de bens essenciais às famílias.

Os artigos de bebé distribuídos provêm maioritariamente de doações particulares. Já os enxovais beneficiaram também do contributo regular de grupos e entidades que mantêm uma relação próxima com a instituição, nomeadamente:

- USCQAL – Universidade Sénior de Carnaxide
- Colégio Monte Maior
- Formigas Solidárias
- Grupo de Senhoras do Seixal
- Entre outros

Agradecimentos

A Ajuda de Mãe agradece o apoio de todas as empresas, entidades e particulares que contribuíram ao longo de 2025, nomeadamente:

- Sephora
- Ensaio Geral Solidário Coppélia
- Unilever
- Makro
- Pingo Doce
- Auchan
- Pai Natal Solidário
- Campanha de Consignação do IRS
- Campanha Giving Tuesday
- Caixa Geral de Depósitos
- Ministério da Agricultura – Responsabilidade Social
- St. Julian's School
- USCQAL – Universidade Sénior de Carnaxide
- Colégio Monte Maior
- Farmácia Mendonça – Santarém
- Farmácia Holon
- Il Ao Sabor do Tejo – Serenatas da Tuna Académica do IADE
- Paixão Motard
- Injunções Criminais
- Brain Rocket
- Salão Elaine Torres
- Crowne Plaza Caparica
- Loja Solidária

A Ajuda de Mãe dispõe de uma Loja Solidária em Campo de Ourique, cedida por Marta Vidal, organizada e gerida com o apoio de voluntários.

Neste espaço são disponibilizados artigos em segunda mão e bens sem utilidade direta para as mães acompanhadas, constituindo uma importante fonte de sustentabilidade para a instituição.

O funcionamento da Loja Solidária só é possível graças ao empenho da sócia e voluntária Graciete Ferro e da respetiva equipa de voluntários, a quem a Ajuda de Mãe manifesta o seu reconhecimento e agradecimento.

Parcerias

Ao longo de 2025, a Ajuda de Mãe manteve e reforçou uma ampla rede de parcerias institucionais, empresariais e comunitárias, fundamentais para o desenvolvimento da sua atividade.

Entre os parceiros destacam-se:

- Auchan
- Unilever
- Pingo Doce
- Makro
- DGRS
- IGFEJ
- Escola Superior de Educação de Lisboa
- Pai Natal Solidário
- Colégio Monte Maior
- Câmara Municipal de Oeiras
- Câmara Municipal de Lisboa
- Câmara Municipal de Odivelas
- Câmara Municipal da Amadora
- Câmara Municipal de Sintra
- Câmara Municipal de Loures
- Câmara Municipal de Santarém
- Junta de Freguesia de Campo de Ourique
- Junta de Freguesia de Alcântara
- Junta de Freguesia de Alvalade
- Junta de Freguesia de Santarém
- Fidelidade
- Missão Continente
- Espaço Pendão em Movimento
- UFOPAC – União das Freguesias de Oeiras, Paço de Arcos e Caxias
- EPAR
- ISPA
- IAC
- CLAS de Oeiras
- CLAS de Sintra
- CLAS de Odivelas
- CLAS de Lisboa
- CSF Campo de Ourique
- CSF Falagueira Venda Nova
- CLAIM – Olho Vivo
- CLAIM – Paço de Arcos
- Programa Semente Gravidez e Primeiros Anos de Vida
- Farmácias Holon
- Banco Alimentar
- Entrajuda
- Vitaminar
- Compra Solidária
- Voz do Amor
- Universidade Católica Portuguesa

- Escola da Cruz Vermelha
- Clínica Dental Sky Céu
- SCML
- Centro José Luís Coelho
- ISLA Santarém

6.2 Voluntariado

Enquadramento

O voluntariado constitui um pilar estruturante da atividade da Ajuda de Mãe, permitindo reforçar a capacidade de resposta junto de grávidas e mães em situação de vulnerabilidade. Em 2025, o contributo dos voluntários foi transversal a várias áreas de intervenção, incluindo apoio direto, funcionamento operacional, capacitação e contributos técnicos especializados.

Dimensão e valorização

O voluntariado integrou 89 voluntários, num total de 12.104 horas, correspondendo a uma valorização de 182.886€, de acordo com a metodologia do estudo da CNIS. Os valores integram o apoio voluntário da Sociedade Abreu Advogados.

Distribuição por áreas

Área	Nº Voluntários	Total Horas	Total Valor 2025
Atendimento	0	0	0
Acolhimento (Residência 1)	3	94	499 €
Acolhimento (Residência 2)	2	20	106 €
Acolhimento (Residência 3)	8	484	2 570 €
Formação / Workshops / Ateliers	5	78	1 193 €
Mentoria (Escola de Mães)	5	268	4 100 €
Gabinete Santarém	19	561	2 978 €
Loja Ajuda de Mãe	4	2960	15 717 €
Receção Sede	2	1792	9 515 €
Feiras e Mercados	2	14	74 €
Apoio Sala de Bebés Sede	25	2149	11 411 €
Logística / Doações	4	754	4 003 €
Apoio Especializado (Médio - Pro bono)	10	2930	130 720 €
Total	89	12.104	182 886 €

Principais conclusões

O voluntariado assegura o funcionamento contínuo de serviços essenciais da instituição. Verifica-se um elevado nível de compromisso e continuidade por parte dos voluntários.

O contributo é transversal, abrangendo funções operacionais, apoio direto e atividades especializadas.

Existe uma significativa representação de voluntariado especializado.

O modelo de voluntariado adotado aumenta a eficiência de utilização de recursos.

Participação em iniciativas

Feira do Voluntariado – Faculdade de Farmácia

Feira do Voluntariado – Universidade Nova

Participação em feiras de solidariedade em Lisboa e Santarém para divulgação e angariação de fundos.

Presença em plataformas digitais: Facebook, Instagram e LinkedIn

Feira de natal Solidário – Meo

Mercadinho de Natal – Montepio

Mercado de Natal Mágico – EDP

Mercado de Natal Solidário – Universidade Católica

Mercado de Natal do Campus XXI – CGD

Mercado Solidário de Natal – Auchan

Mercado de Natal – Pingo Doce

Mercado de Natal – Ministério da Agricultura

Mercado Solidário de Natal – CMS

Mercado de Natal – SOLVAY

Mercadinho de Natal – NTT/DATA

Era uma vez no Jardim do Marquês o Natal – Oeiras

Feira de Responsabilidade Social no Instituto Politécnico de Santarém

Ode Spring Market

Gala do Ginásio Personal 20 Santarém

Republic Market

Arraial Solidário do ISLA

7 - ATIVIDADES DE APOIO

Enquadramento

As atividades de apoio são constituídas pelos serviços de refeitório, limpeza e transportes, assegurando o funcionamento diário da instituição e o suporte às restantes valências.

Refeitório

Foram servidas **1000 refeições** a mães e colaboradores.

Formação de colaboradores

No âmbito do desenvolvimento profissional dos colaboradores:

Objetivo

Fomentar o desenvolvimento profissional de todos os colaboradores.

Atividade

Implementação de um plano de formação interno, quer online, quer presencial.

Realizado

- Dinamizadas 16 ações de formação
- Num total de 42 horas
- 334 presenças

Adicionalmente:

- Os colaboradores assistiram a 29 ações de formação promovidas por parceiros da comunidade, com um total de 60 presenças

8 - RECURSOS HUMANOS

Enquadramento

Em 2025, a Ajuda de Mãe contou com uma equipa multidisciplinar de 75 colaboradores, que dinamizou os diversos serviços e atividades segundo a missão e os valores da instituição, bem como os regulamentos e procedimentos, adaptados às novas realidades com vista à melhoria contínua da qualidade dos serviços.

Afetação por valência (31/12/2025)

Valência	Recursos Humanos	Afetação
CAV Atendimento Acompanhamento	Directora Técnica	50%
	Coordenação de Serviço AD	20%
	4 Técnico de Atendimento Direto	1 a 100% e 2 a 20% e a 80%
	11 Atendedor SOS Grávida	8 a 20% 3 a 20%
	1 Psicóloga(o)	30%
	1 Educador(a) Social	100%
	3 Estagiárias Psicologia	40%
CAV Acolhimento	1 Directora Técnica	60%
	3 TSS	80%
	3 Estagiárias de Psicologia	50%
	15 Auxiliar Ação Direta	100%
Inserção	1 Coordenador Técnico	10%
	1 Técnico de Inserção	100%
	1 Costureira	100%
	3 Auxiliar Ação Gerais	100%
Formação	1 Conselheiro(a) em Aleitamento materno	100%
	1 Educador Social(a)	100%
	1 Formador	50%
	1 Responsável Projeto	100%

Objetivo

Fomentar o desenvolvimento profissional de todos os colaboradores.

Atividade

Implementação de um plano de formação interno, quer online, quer presencial.

Realizado

- Dinamizadas **16 ações de formação**
- Num total de **42 horas**
- **334 presenças**

Adicionalmente:

- Os colaboradores assistiram a **29 ações de formação promovidas por parceiros da comunidade**, com um total de **60 presenças**

8 - RECURSOS HUMANOS

Enquadramento

Em 2025, a Ajuda de Mãe contou com uma equipa multidisciplinar de **75 colaboradores**, que dinamizou os diversos serviços e atividades segundo a missão e os valores da instituição, bem como os regulamentos e procedimentos, adaptados às novas realidades com vista à melhoria contínua da qualidade dos serviços.

Afetação por valência (31/12/2025)

Valência	Recursos Humanos	Afetação
CAV Atendimento Acompanhamento	Directora Técnica	50%
	Coordenação de Serviço AD	20%
	4Técnico de Atendimento Direto	1 a 100% e 2 a 20% e
	11 Atendedor SOS Grávida	a 80%
	1 Psicóloga(o)	8 a 20% 3 a 20%
	1 Educador(a) Social	30%
	3 Estagiárias Psicologia	100%
CAV Acolhimento	1Directora Técnica	40%
	3TSS	60%
	3 Estagiárias de Psicologia	80%
	15 Auxiliar Ação Direta	50%
Inserção	1 Coordenador Técnico	100%
	1 Técnico de Inserção	100%
	1 Costureira	100%
	3 Auxiliar Ação Gerais	100%
Formação	1 Conselheiro(a) em Aleitamento materno	100%
	1 Educador Social(a)	100%
	1 Formador	50%
	1 Responsável Projeto	100%

Serviços de Suporte institucional	2 Administrativos(as)	100%
	1 Responsável do Voluntariado	20%
	1 Comunicação e Angariação	100%
Serviços de Apoio	4 Auxiliar Serviços Gerais	100%
	1 Auxiliar de Educação	100%
Escola do Arco	1 Directora técnica	100%
	1 Coordenação Pedagógica	20%
	6 Educador(a) Infância	1 a 80%, 6 a 100%
	19 Auxiliar de Educação	100%
	1 Administrativo(a)	100%
	3 Auxiliar Serviços Gerais	100%
	Prof de Ginástica	100%

A mobilidade é tradicionalmente elevada, (em 2024, 28 entradas e 23 saídas; em 2023, 25 entradas e 34 saídas) em particular devido ao nível de remuneração média não competitivo e ao alargamento da oferta pública de educação infantil e pré-escolar, a par da escassez de oferta de educadora/es, e a preferência desta/es pela garantia de maior estabilidade do emprego público.

As 24 rescisões em 2025 representaram uma despesa de 70 mil Euro, dos quais cerca de 11 mil Euro corresponderam a pagamentos por formações não realizadas nos últimos 5 anos, o que veio reforçar a deliberação de promover as ações necessárias mesmo que fora do período normal de trabalho. As entradas de 31 colaboradoras através de seleção criteriosa saldou positivamente o balanço de pessoal em 2025, tal como no ano anterior.

Durante o ano de 2025 foi feita uma gestão rigorosa dos recursos existentes de modo a diminuir a despesa.

O resultado líquido do exercício de 2025 foi de -6.737,18€

O resultado do exercício será levado a Resultados Transitados

Lisboa, 25 de maio de 2026

A Direção

Ana Galle

Objetivo

Fomentar o desenvolvimento profissional de todos os colaboradores.

Atividade

Implementação de um plano de formação interno, quer online, quer presencial.

Realizado

- Dinamizadas 16 ações de formação
- Num total de 42 horas
- 334 presenças

Adicionalmente:

- Os colaboradores assistiram a 29 ações de formação promovidas por parceiros da comunidade, com um total de 60 presenças

8 - RECURSOS HUMANOS

Enquadramento

Em 2025, a Ajuda de Mãe contou com uma equipa multidisciplinar de 75 colaboradores, que dinamizou os diversos serviços e atividades segundo a missão e os valores da instituição, bem como os regulamentos e procedimentos, adaptados às novas realidades com vista à melhoria contínua da qualidade dos serviços.

Afetação por valência (31/12/2025)

Valência	Recursos Humanos	Afetação
CAV Atendimento Acompanhamento	Directora Técnica	50%
	Coordenação de Serviço AD	20%
	4 Técnico de Atendimento Direto	1 a 100% e 2 a 20% e
	11 Atendedor SOS Grávida	a 80%
	1 Psicóloga(o)	8 a 20% 3 a 20%
	1 Educador(a) Social	30%
	3 Estagiárias Psicologia	100%
CAV Acolhimento	1 Directora Técnica	40%
	3 TSS	60%
	3 Estagiárias de Psicologia	80%
	15 Auxiliar Ação Direta	50%
Inserção	15 Auxiliar Ação Direta	100%
	1 Coordenador Técnico	10%
	1 Técnico de Inserção	100%
	1 Costureira	100%
Formação	3 Auxiliar Ação Gerais	100%
	1 Conselheiro(a) em Aleitamento materno	100%
	1 Educador Social(a)	100%
	1 Formador	50%
	1 Responsável Projeto	100%

Serviços de Suporte institucional	2 Administrativos(as)	100%
	1 Responsável do Voluntariado	20%
	1 Comunicação e Angariação	100%
Serviços de Apoio	4 Auxiliar Serviços Gerais	100%
	1 Auxiliar de Educação	100%
Escola do Arco	1 Directora técnica	100%
	1 Coordenação Pedagógica	20%
	6 Educador(a) Infância	1 a 80%, 6 a 100%
	19 Auxiliar de Educação	100%
	1 Administrativo(a)	100%
	3 Auxiliar Serviços Gerais	100%
	Prof de Ginástica	100%

A mobilidade é tradicionalmente elevada, (em 2024, 28 entradas e 23 saídas; em 2023, 25 entradas e 34 saídas) em particular devido ao nível de remuneração média não competitivo e ao alargamento da oferta pública de educação infantil e pré-escolar, a par da escassez de oferta de educadora/es, e a preferência desta/es pela garantia de maior estabilidade do emprego público.

As 24 rescisões em 2025 representaram uma despesa de 70 mil Euro, dos quais cerca de 11 mil Euro corresponderam a pagamentos por formações não realizadas nos últimos 5 anos, o que veio reforçar a deliberação de promover as ações necessárias mesmo que fora do período normal de trabalho. As entradas de 31 colaboradoras através de seleção criteriosa saldou positivamente o balanço de pessoal em 2025, tal como no ano anterior.

Durante o ano de 2025 foi feita uma gestão rigorosa dos recursos existentes de modo a diminuir a despesa.

O resultado líquido do exercício de 2025 foi de -6.737,18€

O resultado do exercício será levado a Resultados Transitados

Lisboa, 25 de maio de 2026

A Direção



Ana Galle

Assinado por: **MIGUEL NUNO DOS SANTOS JOÃO DOS REIS CUNHA**
 Num. de Identificação: 09555097
 Data: 2026.05.26 11:08:37+01'00'