

# Cuidar

Edição Abril 2026

Publicação Semestral  
nº 218 | ano 58 | 1,00 €

[www.aldeias-sos.org](http://www.aldeias-sos.org)



**ALDEIAS  
DE CRIANÇAS SOS**

# Estamos ao lado das crianças e dos jovens, para que ninguém cresça sem cuidados.

As Aldeias de Crianças SOS têm uma missão única: Cuidar de crianças e jovens em situação de vulnerabilidade social.



Porque *todos* somos ***responsáveis por cuidar!***

# Histórias de Sucesso



Pisar o relvado, olhar para as bancadas e marcar um golo num estádio esgotado. É um sonho de Balla, 18 anos, que começou muito antes de ele conhecer Portugal, antes de conseguir dizer uma palavra em português. Chegou a Portugal a 11 de março de 2024.

Não conhecia ninguém. Não tinha família à espera. Sentiu-se como se aterrasse noutra planeta: o frio cortava, a língua era indecifrável e a vida, completamente diferente da que deixara na Gâmbia. *“O meu coração está nos dois lugares”*, diz ele com o carinho de quem já se vai sentindo em casa.

No início, tudo era estranho. Cresceu num contexto cultural diferente, com códigos próprios. De repente, estava num país onde quase tudo funcionava de outra forma. *“Havia coisas que eu nunca tinha visto. Mas depois percebi: se alguém fosse ao meu país, também estranharia.”* A adaptação veio aos poucos, com observação e paciência. *“É tudo uma questão de paciência. Se a mente não for forte, podemos perder-nos”*, conta Balla, com uma maturidade que ultrapassa os seus 18 anos.

O futebol tornou-se a primeira ponte. Adepto do Manchester United e, em Portugal, do Benfica, encontrou no campo um espaço onde as palavras pesavam menos que os gestos. Começou a jogar num clube de bairro, mas no início, nem chuteiras tinha. O clube emprestou-lhe umas. Não podia competir, mas podia treinar e isso bastava. *“Quando falavam, eu não entendia. Às vezes eram coisas simples, mas parecia tão confuso.”* Foi ali que começou a aprender português e a sentir que pertencia. Hoje, Balla conversa com colegas, responde, brinca, posiciona-se com segurança no campo e na vida. *“Antes, não sabia se alguém dizia algo bom ou mau sobre mim. Quando começamos a perceber a língua, sentimo-nos iguais.”*

A escola também foi um ponto de viragem. No primeiro dia, estava perdido pelos corredores até que uma professora o abordou. *“Ela mudou a minha vida. Nunca a vou esquecer.”*

Desde a sua chegada, Balla é acompanhado pela Equipa de Autonomia Supervisionada das Aldeias de Crianças SOS, que o apoia no seu processo de integração e na construção de um projeto de vida independente. Este acompanhamento tem sido fundamental para o ajudar a tomar decisões de forma autónoma e a integrar-se em Portugal. Sobre esta relação, Balla partilha, com um sorriso aberto, que tem recebido apoio essencial para cultivar *“uma mentalidade forte”* e orientação para *“seguir o seu caminho”*, aprendendo, passo a passo, a construir a sua vida neste novo país.

Balla trabalha agora na construção civil, fez pequenas formações e prepara-se para um curso de serralharia, uma paixão herdada do pai, que é soldador na Gâmbia. *“É parte de mim. Cresci a vê-lo trabalhar”*, recorda com saudade. Entre o sonho do futebol e o da serralharia, diz: *“Se um deles acontecer, já é suficiente.”* Mais do que escolher a profissão, está a construir autonomia e, ao mesmo tempo, a aprender a lidar com a distância da família e das tradições que deixou para trás. Há coisas de que sente falta: as celebrações do Ramadão, a comida partilhada, a presença dos pais. Mas quando lhe perguntam onde está o coração, responde sem hesitar: *“Está em dois lugares.”*

A história de Balla não é apenas sobre imigração. É também sobre crescimento, identidade e futuro. Aos 18 anos, já não está “noutro planeta”. Está a construir o seu lugar no mundo.

Texto por Daniela Oliveira

# Quero saber sobre...

“Quero saber sobre...” é um espaço destinado a perguntas feitas pelos nossos doadores, seguidores e interessados na missão e trabalho das Aldeias de Crianças SOS em Portugal.

Pergunta feita por um seguidor nas redes sociais

## Como reconhecer a negligência na vida de uma criança?



**Carla Leão**

Diretora Técnica do CAFAP de Vila Nova de Gaia

**A negligência é uma forma de maus-tratos que resulta da omissão consistente de cuidados na vida de uma criança.** Trata-se da falta ou ausência de cuidados essenciais ao seu bem-estar e desenvolvimento.

Existem várias formas de negligência. Não é apenas física; pode também ser emocional ou educativa. No caso da negligência emocional, é importante sublinhar que esta acaba por estar associada a todas as outras formas. **A falta de ligação afetiva, a ausência de um vínculo seguro, a falta de responsabilidade parental, a desatenção às necessidades da criança e a incapacidade de lhes dar resposta têm um impacto profundo no seu desenvolvimento.** Por isso, a negligência emocional é, muitas vezes, transversal às restantes formas de negligência.

Podemos ainda falar de negligência habitacional, relacionada com condições inadequadas de habitação; negligência ao nível da higiene; ausência de cuidados alimentares; e outros cuidados básicos que devem estar assegurados na vida de uma criança.

Muitas famílias não têm plena consciência do impacto que as suas ações — ou a ausência delas — têm na vida dos filhos. Frequentemente, as situações que nos chegam são sinalizadas pelas próprias crianças ou jovens, que reconhecem que algo não está bem no seu contexto familiar. Quando os cuidadores não interrompem um ciclo de negligência, os filhos podem interiorizar esse padrão relacional, passando a entendê-lo como a forma “normal” de funcionamento das relações. É a isto que chamamos **intergeracionalidade dos padrões relacionais**: a tendência para reproduzir modelos aprendidos na infância. No entanto, trata-se de uma tendência e não de uma inevitabilidade. Com intervenção adequada e apoio, é possível quebrar esse ciclo.

# EntreLinhas

## A importância da Educação na rotina de uma Casa de Acolhimento Residencial



A Educação é um dos pilares das Aldeias de Crianças SOS. Promover a integração positiva e confiante das crianças e jovens acompanhados implica uma forte articulação com as escolas e uma organização estruturada das rotinas diárias. Essa coordenação é assegurada pelas equipas das Casas de Acolhimento Residencial (CAR). Maria João Almeida, Diretora Técnica da CAR de Bicesse, explica como se vive o dia-a-dia na CAR de Bicesse e qual o papel da escola neste percurso.

**Tendo em conta que muitas destas crianças viveram contextos de negligência, como é que se trabalha o lado emocional?**

*Essencialmente, através da relação. Sem estabelecermos uma relação de confiança com o jovem, não conseguimos fazer qualquer tipo de intervenção terapêutica. Muitos chegam a carregar uma grande culpa por terem sido retirados do seu contexto familiar e colocados num espaço que não conhecem, com jovens e adultos que lhes são estranhos. **O primeiro passo é mostrar-lhes que estão seguros e que não têm culpa de estar aqui.** Só depois de construído esse vínculo é possível avançar para um trabalho terapêutico mais profundo.*

**Como é a rotina de um dia típico na CAR de Bicesse?**

*Há sempre um cuidador presente na unidade residencial, que acompanha o jovem desde o acordar até ao deitar, incluindo o período da noite.*

*O jovem vai à escola e pode integrar uma atividade extracurricular do seu interesse. Temos jovens no teatro, no basquetebol e, neste momento, dois particularmente ligados à pintura. Pretendemos que, **depois das obrigações escolares, exista também uma dimensão lúdica e de realização pessoal.** No regresso à Casa de Acolhimento, procuramos manter uma **rotina semelhante à de qualquer contexto familiar: higiene, refeições partilhadas e o momento de deitar para um descanso reparador. Não substituímos uma família, mas trabalhamos para que o impacto entre o contexto familiar e o residencial seja o menor possível.***

**E, para além das atividades extracurriculares, também têm momentos de convívio com os amigos depois da escola. Os jovens costumam trazer os amigos para a CAR?**

*Sim, mesmo que não exista um evento especial, nós temos aqui um campo de futebol tão atrativo que permite que os jovens possam trazer os seus amigos para vir jogar à bola. E nós **temos todo o gosto em conhecer com quem é que eles se relacionam.** Por exemplo, quando há um teste que é mais difícil e precisam aqui de um grupo de trabalho, o jovem pode trazer os seus amigos para poderem estudar, poderem tirar dúvidas em conjunto. Isso, como é óbvio, é permitido e nós temos todo o gosto. E até **é importante para aquilo que é a nossa intervenção terapêutica com estes jovens, podermos conhecer o que é que são os seus contextos fora da Casa de Acolhimento.***

### O contexto de vida destas crianças e jovens influencia a forma como aprendem na escola?

*Pode influenciar. Porque a verdade é que cada jovem que está aqui na Casa de Acolhimento se encontra em fases diferentes ao nível do seu estado emocional e um jovem mais desorganizado pode acabar por desorganizar outro com uma autoestima mais baixa e mais influenciável. Mas a verdade é que isso também pode acontecer no contexto familiar. Tem muito que ver com os contextos que também existem ao nível escolar. Portanto, pode influenciar, mas não creio que haja aqui uma grande diferença entre o contexto residencial e o contexto familiar.*

### Nota-se uma evolução por parte das escolas na forma como olham crianças em contexto de Acolhimento Residencial?

*Eu acho que, nesse aspeto, já tem havido uma grande evolução na forma como as escolas olham para os jovens que residem numa CAR. Ainda assim, **estamos num caminho**. Quando as coisas correm bem — o jovem é estudioso, é cumpridor — não há nada a apontar. **Mas quando começam a surgir maiores dificuldades ou uma maior desorganização emocional, envolvendo-se em conflitos, surge o sinal de alerta: “é preciso dar um desconto porque é um menino da Casa de Acolhimento”**. Tal como no contexto familiar, é importante perceber o que está a acontecer naquele momento e o que pode ser trabalhado com o jovem. Por isso, é fundamental existir um forte trabalho de parceria entre os técnicos da CAR, os professores e a direção da escola.*



Texto por Inês Delgado

# O futuro começa agora, com 1% do seu IRS



Faça a consignação gratuita de **1% do seu IRS** às Aldeias de Crianças SOS e ajude a mudar a vida de centenas de crianças, jovens e famílias

**NIF 500 846 812**

Quadro 11

Saiba mais em [www.aldeias-sos.org](http://www.aldeias-sos.org)



## Entre o silêncio e a denúncia: as formas invisíveis da violência doméstica

Em 2025, Portugal registou o valor mais alto de violência doméstica dos últimos sete anos. Até novembro, as forças policiais tinham contabilizado **mais de 25.000 ocorrências**. A violência doméstica acontece de forma continuada, em qualquer faixa etária, com qualquer género, em qualquer classe.

Para Pedro Borralho, Diretor Técnico do Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP) de Oeiras, a violência doméstica é, na sua essência, violência de género por se tratar, sobretudo, de *“uma questão de violência entre pessoas de género diferente, homens e mulheres”*.

Falar de violência é sempre complicado, por não ser um tema “preto e branco”, mas com muitos tons de cinza. Normalmente, pelo facto de **muitas vítimas não conseguirem reconhecer os sinais**, ou não considerarem os comportamentos do agressor violentos.

No CAFAP trabalha-se, acima de tudo, o **empoderamento da vítima**, mas também se tenta abordar o agressor, com um discurso completamente

**oposto** — levando-o a questionar-se acerca das relações que tivera com a sua família e até que ponto é que esses comportamentos serão saudáveis nas suas relações futuras.

Pedro Borralho descreve que, muitas vezes, se encontram *“situações de violência doméstica que não são reconhecidas pela vítima”*, porque a violência doméstica pode ir *“desde coisas mais brandas, como as pequenas piadas, afastar a família da vítima do contexto da vida do casal, isolar a vítima da sua vida social, controlar a sua conta bancária”* às agressões físicas que podem terminar num homicídio ou feminicídio.

Nas crianças, que bastantes vezes são espectadoras desta relação de poder e, indiretamente, vítimas da mesma, **o maior impacto pode ser a repetição de ciclos de violência**. Sabe-se que *“muitas das pessoas que são agressoras foram vítimas e é muito comum em crianças, sobretudo de sexo masculino, tentar reproduzir os modelos de violência dos pais”*, explica o responsável pelo CAFAP de Oeiras.

Uma forma de se trabalhar a violência doméstica com as famílias é **desnormalizar a violência** — tentando dar ferramentas, quer aos pais, quer aos filhos, para desenvolverem a sua relação de forma saudável.

Numa ótica mais otimista, Pedro Borralho explica que a **geração mais jovem “está muito mais disponível, e muito mais confiante dos seus direitos, e que é muito mais capaz de denunciar estas situações e até inclusive de precavê-las”**.

# Olhos no Futuro



Este espaço pertence à **Nicole**.

A jovem de 20 anos é acompanhada pelas Aldeias de Crianças SOS desde 2013 e está atualmente no 3º ano da Licenciatura em Animação Sociocultural na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto no Instituto Politécnico da Guarda.

Numa entrevista à jovem, Nicole partilha connosco o quão relevante é a participação das crianças em decisões que impactam as suas vidas, que tipo de ambientes e exemplos são essenciais para o seu desenvolvimento saudável e, acima de tudo, o quão importante é nunca desistirem dos seus sonhos.

Que mudanças gostarias de ver no mundo à tua volta para o tornar mais amigável para as crianças?

Acredito que, através das instituições e da sociedade em geral, é possível impulsionar mudanças realmente significativas. Gostaria de ver uma **maior valorização da educação e do bem-estar infantil como prioridades reais**, e não apenas como intenções.

Isso passa por **criar espaços públicos mais seguros, inclusivos e acessíveis, pensados a partir das necessidades das crianças e do seu desenvolvimento**. Passa também por garantir uma educação de qualidade para todas, independentemente da sua origem ou contexto familiar.

Outra área fundamental é a saúde mental e emocional. **É essencial que existam respostas de apoio psicológico acessíveis, tanto para as crianças como para as suas famílias**, porque o bem-estar infantil está profundamente ligado ao ambiente familiar.

Por fim, considero muito importante a implementação de políticas que apoiem verdadeiramente as famílias, permitindo que pais e cuidadores tenham mais tempo, estabilidade e recursos para acompanhar o crescimento e o desenvolvimento das crianças.

Do que precisam as crianças, hoje em dia, por parte dos adultos?

As crianças precisam, acima de tudo, de **apoio emocional e de uma presença genuína por parte dos adultos**. Precisam de amor, afeto e tempo de qualidade; não apenas de presença física, mas de atenção verdadeira.

Necessitam também de **limites claros, que lhes transmitam segurança e estabilidade, mas igualmente de espaço e liberdade para explorar o mundo e desenvolver a sua autonomia**.

Uma **educação de qualidade é fundamental, num ambiente inclusivo que responda não só às suas necessidades cognitivas, mas também às emocionais e sociais**.

Além disso, os adultos devem ser exemplos de empatia e respeito. Ao observarem **atitudes de compreensão, diálogo e cuidado**, as crianças aprendem a relacionar-se com os outros de forma mais gentil e consciente.

Todos estes elementos são essenciais para que cresçam com confiança, equilíbrio e sentido de pertença.

Tens alguma mensagem para outras crianças? Ou para crianças que estejam numa situação semelhante à tua?

A todas as crianças, quero dizer que, por vezes, **a vida pode parecer difícil ou cheia de desafios. Mas é importante lembrar que cada obstáculo pode ser também uma oportunidade de aprender e crescer**.

É normal sentir medo, insegurança ou dúvida. Esses sentimentos fazem parte do caminho. **O mais importante é não deixar que vos impeçam de continuar a avançar**. Confiem nas vossas capacidades e nos vossos talentos. Nunca subestimem a força que têm dentro de vocês para superar dificuldades e transformar a vossa realidade. Mantenham a esperança, procurem apoio quando precisarem e nunca deixem de acreditar nos vossos sonhos.

# O seu apoio faz a **diferença!**



## Juntos, fazemos a diferença, todos os dias!

O seu donativo regular é uma base essencial para garantirmos o melhor acompanhamento e apoio possíveis às crianças, jovens e famílias que acompanhamos. Ao apoiar mensalmente - ou ao reforçar o seu donativo - está a ajudar-nos a planear a longo prazo, a responder com rapidez a situações inesperadas e a assegurar cuidados consistentes a quem mais precisa.



## Empresas que cuidam!

Quando uma empresa apoia as Aldeias de Crianças SOS, está a investir em impacto social, ajudando-nos a criar ambientes seguros para crianças e jovens. Juntos, construímos comunidades mais fortes e um futuro mais justo.

16



## Tempo dedicado, impacto multiplicado!

O voluntariado tem um papel muito especial nas Aldeias de Crianças SOS. Cada pessoa que se junta a nós traz tempo, dedicação e competências que fazem a diferença no dia a dia das nossas equipas. São gestos que ajudam a criar melhores condições para crianças, jovens e famílias que acompanhamos.



## Coimas transformam-se em apoio!

Esta é uma forma simples de transformar uma situação inesperada em impacto positivo. Ao indicar as Aldeias de Crianças SOS como entidade beneficiária, o montante pago deixa de constituir apenas receita geral do Estado e passa a contribuir diretamente para o apoio a crianças, jovens e famílias em situação de vulnerabilidade.



## O seu legado faz a diferença!

Ao incluir as Aldeias de Crianças SOS no seu testamento e destinar parte da sua herança à nossa missão, estará a deixar um legado de esperança. Um gesto que perdura no tempo e que ajuda a garantir que crianças e jovens em situação de vulnerabilidade possam crescer com mais cuidado, proteção e oportunidades para construir o seu futuro.

Saiba **como ajudar** em [www.aldeias-sos.org](http://www.aldeias-sos.org)

Gostava de saber mais informações? Entre em contacto!

Tlf: +351 213 616 950 | [portugal@aldeias-sos.org](mailto:portugal@aldeias-sos.org)

# Empresas Parceiras



A sua empresa faz a diferença! Entre em contacto connosco para saber como.  
[parcerias.empresas@aldeias-sos.org](mailto:parcerias.empresas@aldeias-sos.org)



## Conheça quem impacta vidas!

### Ana Almeida

Voluntária

*Sou Ana Almeida, tenho 71 anos e há um ano e meio que dedico parte do meu tempo às Aldeias de Crianças SOS.*

*Sempre admirei instituições de âmbito solidário, especialmente aquelas que se dedicam ao bem-estar físico e emocional das crianças. Por isso, pesquiso e procuro acompanhar com frequência as iniciativas que desenvolvem.*

*O que me motivou a tornar-me voluntária, mesmo que apenas na área de backoffice, foi a possibilidade de contribuir para que o trabalho nobre que realizam continue e se diversifique, proporcionando às crianças um futuro digno, construído com laços de amor, confiança, segurança e estabilidade física e emocional. Acredito que estes são os alicerces essenciais para formar seres equilibrados, fortes, autónomos, com valores, segurança, liberdade e capacidade de sonhar.*

[...]

*Fazer parte das Aldeias de Crianças SOS é, para mim, um orgulho: pertencer a uma equipa que coloca como prioridade dar oportunidades às crianças!*

Conheça melhor a Ana!  
Leia o seu testemunho completo  
no nosso website!



**REVISTA CUIDAR // Edição Semestral // Propriedade:** Aldeias de Crianças SOS em Portugal - R. José Dias Coelho, n.º40, R/C Dto 1300-329 LISBOA // **Direção:** Guida Mendes Bernardo // **Coordenação:** Daniela Oliveira // **Edição e Paginação:** Mariana Carvalho // **Colaboraram nesta edição:** Nicole, Balla, Susana Ferreira, Patrícia Aparício, Maria João Almeida, Diogo Silva, Carla Leão, Pedro Borralho, Telma Marques, Leonor Narciso, José Proença, Joana Lobo, Beatriz Capela, João Neves, Teresa Conceição, Ana Almeida, Leticia Waldow, Nathalia Stocco, Inês Delgado e Daniela Oliveira // **Impressão:** Grafisol Artes Gráficas // **Tiragem:** 25 500 exemplares // **Depósito Legal:** n.º 3573/83 // Isento de Registo na ERC ao abrigo do Dec. Reg. 8/99 de 9/6, Art.º 12.º N.º1 a)

## Quero doar...

10€

60€

95€

105€

Outro: \_\_\_\_\_

**MB WAY**

935 908 778

**IBAN**

PT50 0033 0000 5003 84959 5205

**Pagamento Via Multibanco**

(Opção "Pagamento de Serviços")

ENTIDADE 21098 Ref.º 100 314 058

## Os seus dados

Nome: \_\_\_\_\_

Código Postal: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Localidade: \_\_\_\_\_

NIF: \_\_\_\_\_ Morada: \_\_\_\_\_



**ALDEIAS  
DE CRIANÇAS SOS**

Envie-nos este cupão preenchido juntamente com o comprovativo de pagamento para a morada: R. José Dias Coelho, n.º40, r/c dto., 1300-329 Lisboa.

Se não quiser enviar este cupão, basta fazer o seu donativo e enviar-nos o comprovativo identificado com nome e NIF para [portugal@aldeias-sos.org](mailto:portugal@aldeias-sos.org) para emissão de recibo.

Se preferir, pode ainda optar pelo donativo online, no nosso website [www.aldeias-sos.org](http://www.aldeias-sos.org)





ALDEIAS  
DE CRIANÇAS SOS

Tel. Rede Fixa Nacional  
213 616 950  
[www.aldeias-sos.org](http://www.aldeias-sos.org)

*Esperança de  
um futuro melhor!*