

Cuidar

Edição Novembro 2025

Publicação Bianual
nº 217 | ano 57 | 1,00 €

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.



Para que cada criança
possa **crescer em família e**
ser autora da sua própria história

Olhos no Futuro

© Midjourney | Imagem ilustrativa para proteção da jovem



Este espaço pertence à **Jéssica**. A jovem de 21 anos é acompanhada pelas Aldeias de Crianças SOS desde 2016 e recentemente ingressou no exército português estando, atualmente, na fase de Incorporação e Instrução Básica.

Na sua carta a “líderes mundiais”, reflete sobre a sua experiência, ao ser acompanhada pelas Aldeias de Crianças SOS em Portugal e partilha o que para si, as crianças e jovens precisam para crescerem saudáveis.

Esta carta relembra-nos o quão importante é nunca desistirmos dos nossos sonhos e aspirações para o futuro.

Se eu pudesse falar com os líderes mundiais, possivelmente, diria que com base na minha experiência de vida, **todas as crianças precisam de um ambiente seguro e amoroso onde possam crescer** sem medo e sem violência, sem fome e, principalmente, sem desigualdade.

Tal como eu, **todos têm direito a uma boa educação, cuidados de saúde ou até direito de brincar** e conseguirem praticar os desportos que sempre sonharam e nunca pensaram que iriam conseguir. Gostaria de ver **um mundo mais inclusivo onde todas as crianças e jovens**, independentemente da origem e etnia, possam ter as mesmas oportunidades que eu tenho nas Aldeias de Crianças SOS, para crescerem e desenvolverem todo o seu potencial para o futuro.

A mudança que eu mais gostaria de ver era de **uma sociedade mais empática e consciente das necessidades das crianças**, tanto na parte do conforto como na parte emocional, **onde as crianças possam ter o bem-estar mental tão valorizado como o físico**. Acho que cada criança deve crescer ao seu ritmo, tanto física como psicologicamente, para que não cresçam com pressões excessivas e o stress da vida moderna de cada criança.

Tal como eu e todos os jovens que passam pelas Aldeias de Crianças SOS, **todas as crianças de todo o mundo têm o direito a crescer de forma saudável** e precisam de um bom lar onde tenham estabilidade, amor e compreensão. Precisam, principalmente, de atenção dos pais ou mentores para as escutarem verdadeiramente e que as incentivem a expressar os problemas, emoções e opiniões.

No meu caso, foram mentores que sempre tiveram tempo para me ouvir e ajudar nas minhas dificuldades, também sempre me ensinaram a ser responsável e exemplar. Ensinaram-me a ser empática, resiliente e, principalmente, a respeitar. Claro que também me **deram liberdade para ser eu mesma**, e com isso cometi alguns erros, mas foi com eles que **aprendi a ser quem sou**. Do meu ponto de vista, todos os pais/mentores deveriam ser assim com todas as crianças e jovens, deixando-os cometerem erros, porque só assim é que vão aprender sozinhos.

Para finalizar, gostava de enviar uma mensagem para todas as crianças e jovens: **nunca deixem que vos subestime, porque cada um de vocês tem a capacidade de ser alguém**.

Podem usar livremente as vossas imaginações, mesmo quando parece impossível.

Lembrem-se: nunca desistam, porque o que está em risco é o vosso futuro. Mas não se esqueçam, podem usar a imaginação, mas com limites, jamais deixem de ser gentis, educados e sempre simpáticos para que tenham uma boa integração na sociedade e um bom futuro.

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 e no mundo.

Pergunta feita por um seguidor nas redes sociais

Como posso fazer para me tornar **voluntário**?



Taiana Silva

Assistente de
Relacionamento
com Doadores

Ficamos muito contentes em saber que há pessoas interessadas em dedicar o seu tempo à missão das Aldeias de Crianças SOS. Para fazer voluntariado na Associação, basta **preencher o formulário disponível no nosso site** (Como Ajudar > Quero ser Voluntário). Nesse espaço, é possível partilhar um pouco mais sobre quem é, quais os seus interesses e de que forma gostaria de contribuir.

Lembramos que recebemos muitas candidaturas e, por isso, nem sempre é possível aceitar todas. No entanto, cada candidatura é cuidadosamente avaliada e, caso surja uma oportunidade alinhada com as necessidades da Associação e com a disponibilidade das pessoas voluntárias, entraremos em contacto.

Agradecemos profundamente o interesse de quem quer fazer a diferença na vida das crianças, jovens e famílias que acompanhamos em Portugal!

Pergunta feita por diversos canais de contacto

Quero visitar uma casa de **Acolhimento Residencial**. Posso ir?



Diogo Silva

Coordenador
Nacional do
Acolhimento
Residencial

Segundo o **Decreto Lei n.º 164/2019**, de 25 de outubro, especificamente estipulado na **Portaria n.º 450/2023**, de 22 de dezembro, que regulamenta o funcionamento das Casas de Acolhimento Residencial em Portugal, incluindo das Aldeias de Crianças SOS, apenas são permitidas visitas, salvo decisão judicial em contrário, **dos pais, representantes legais ou de quem tenha a guarda de facto da criança ou jovem, bem como entidades oficiais.**

Dois dos princípios fundamentais que guiam o trabalho das Aldeias de Crianças SOS (também estabelecidos no Decreto Lei n.º 164/2019) são a **privacidade e uma vivência normativa.**

Com exceção de algumas visitas estritamente necessárias, **procuramos minimizar a exposição, para que as crianças e jovens acolhidos se sintam em casa.** Entendemos que é importante para si apoiar uma organização que realiza um trabalho de qualidade e, é por esse motivo, que não permitimos visitas às crianças ou ao espaço onde vivem.

No entanto, a nossa equipa está sempre disponível para o/a receber na nossa sede em Alcântara (Lisboa), esclarecer qualquer dúvida e partilhar mais informações sobre o nosso trabalho. Basta agendar um horário connosco através do e-mail **portugal@aldeias-sos.org**.

Leia o
QrCode e
torne-se um
voluntário!



Leia o QrCode e **saiba
mais sobre as Casas
de Acolhimento
Residencial**



Entrelinhas



Telma Marques

Coordenadora Nacional
do Fortalecimento
Familiar

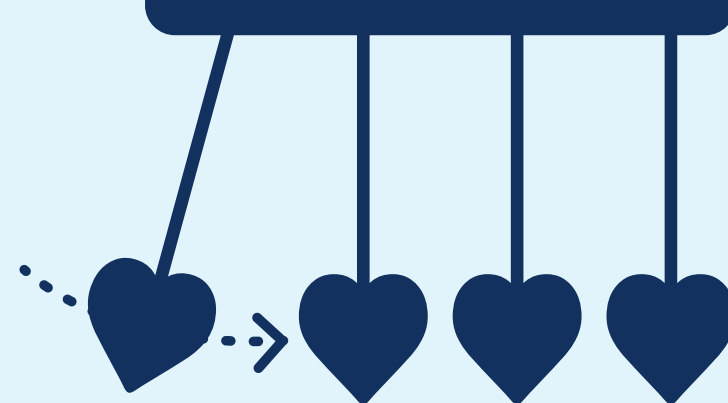
Cuidar é abrir espaço para o outro existir inteiro: quando a saúde mental começa na família

“O amor é uma casa cheia de janelas sobrepostas.” - Filipa Leal

6

Falar sobre saúde mental no contexto da família é, sobretudo, falar sobre aquilo que sustenta a vida de cada um de nós: **a qualidade das relações que construímos com quem nos cuida, com os outros que vivem connosco, aqueles a quem chamamos “casa”**. A família, em todas as suas formas possíveis, pode (e deve) ser um espaço de segurança, afeto e pertença, porque uma “casa” não é feita apenas de paredes, mas do espaço invisível onde cada pessoa encontra o seu lugar de amor.

Partimos deste mote para refletir sobre a importância do bem-estar físico e psicológico no seio da família e sobre a sua expressão no dia-a-dia: no cuidado com as crianças, na forma como os adultos lidam com o stress, na capacidade de ler os sinais de quem está ao nosso lado. **Quando a saúde mental de quem cuida (de quem é “casa”) está fragilizada, “as paredes estremecem” e as crianças sentem-no**: no tom de voz, no ritmo da dinâmica familiar, na (in)disponibilidade para brincar ou na (im)previsibilidade do afeto. Ao mesmo tempo, quando os cuidadores encontram espaços para se fortalecer – seja através das suas redes de apoio, de acompanhamento especializado ou de momentos de descanso e escuta da sua voz interior – toda a família se sente melhor. É aí que as crianças aprendem que a segurança da “casa” é o que permite a curiosidade para “abrir janelas” e explorar o mundo lá fora.



Sabemos, também, que **a saúde mental não depende apenas das janelas que abrimos sozinhos**, de dentro para fora. Depende de redes de suporte, de acesso a serviços, de políticas públicas que protejam quem mais precisa. Ainda assim, se pudermos começar por algum lado, que seja pelos pequenos gestos que qualquer família pode cultivar: a atenção ao detalhe, a palavra de encorajamento, a partilha das responsabilidades, a capacidade de pedir ajuda quando já não é possível fazê-lo sozinho ou o tempo dedicado ao outro. **É na repetição e consistência que se erguem as estruturas da “casa” que sustenta o bem-estar individual e familiar.**

Trabalhar com famílias em situação de vulnerabilidade é lembrar, todos os dias, que **a saúde mental se constrói em(na) comunidade**. Que não basta tratar sintomas, é preciso fortalecer vínculos e despertar para a necessidade da relação. Que **o cuidado mútuo – entre pais e filhos, entre irmãos, entre vizinhos, entre amigos – pode ser a semente para um futuro onde ninguém cresce sem raízes nem horizontes de esperança.**

Investir na saúde mental das famílias é investir no futuro das crianças. É dar-lhes a oportunidade de crescer com a confiança de que, apesar das dificuldades, há sempre um lugar de onde podem partir e ao qual podem regressar: uma “casa” onde se sentem vistas, ouvidas e cuidadas. No fundo, cuidar da saúde mental em família é também abrir “janelas sobrepostas”: janelas para dentro, onde reconhecemos as nossas fragilidades, e janelas para fora, por onde deixamos entrar apoio, esperança e novas visões de futuro.

E se “o amor é uma casa cheia de janelas sobrepostas”, talvez um dia, todas as crianças possam abrir novas janelas ao mundo e confiar. **Porque cuidar da saúde mental no seio da família não é apenas um desafio do presente – é um compromisso com o futuro.**

Uma realidade silenciada!

É estimado que a cada 10 minutos uma criança é negligenciada em Portugal!

Segundo dados da CPCJ, só em 2024, foram negligenciadas **mais de 58.000** crianças. Muitas vezes, esta realidade acontece em *segredo, escondido* entre quatro paredes, tornando-se invisível para a maioria das pessoas.

No entanto, os números não mentem!

O seu apoio faz a diferença!



10€

Apoio preparativos
de Natal



60€

Apoio Saúde
Psicológica



95€

Apoio Saúde



105€

Apoio na
Alimentação

**FAÇA JÁ O SEU DONATIVO PARA
UM NATAL FELIZ EM FAMÍLIA!**

REFª MULTIBANCO

Entidade 21098

Refª 100 314 053

(Opção "Pagamento de Serviços")

MBWAY

935 908 778

IBAN

PT50 0033 0000 5003 84959 5205

BIC/Swift: BCOMPTPL

*Por favor, envie-nos o comprovativo do seu donativo para portugal@aldeias-sos.org.

com os seus dados, para emitirmos o seu recibo. Obrigado!

— Este ano, desejo um
Natal feliz em Família!

Notícias do Mundo



Levamos a saúde mental até ao coração da Europa

No verão, as Aldeias de Crianças SOS estiveram em Bruxelas, nas instituições europeias, a conversar com decisores políticos sobre saúde mental e direitos das crianças.

No coração da União Europeia, reunimos com eurodeputados, representantes da Comissão Europeia e do Conselho da Europa, bem como com o Intergrupo do Parlamento Europeu sobre os Direitos da Criança. Entre os interlocutores estiveram Veronika Cifrová Ostrihoňová, Emilio Puccio, Karolina Konarzewska, Katarzyna Durkalec, Glenn Micallef e Marie-Cécile Rouillon. Conversámos também com Lidia Giglio, representante das Aldeias de Crianças SOS junto da União Europeia, que explicou o papel do nosso trabalho de advocacy na promoção dos direitos das crianças e na defesa da sua saúde mental junto dos decisores políticos.

De Lisboa, levámos perguntas recolhidas nas ruas: “Sabem quem somos? Sabem o que fazemos pelas crianças e jovens?” Mostrámos as dúvidas e Bruxelas respondeu. Foi o início de uma conversa que queremos continuar, para que a voz das crianças seja ouvida e as suas necessidades sejam colocadas no centro das políticas públicas.

Mas não falámos apenas de política. Falámos também de emoções e de como, mesmo nos dias mais difíceis, há esperança. **Políticos de toda a Europa partilharam palavras de encorajamento para todos os que atravessam momentos de fragilidade na sua saúde mental, lembrando-nos que é corajoso pedir ajuda, é humano sentir e que há sempre alguém disponível para ouvir.**

Esta viagem mostrou-nos que, quando unimos vozes e forças, podemos abrir caminho para que cada criança cresça com os seus direitos respeitados e com a sua saúde mental protegida. É apenas o começo de um diálogo que queremos continuar — em Bruxelas, em Lisboa e em todo o lado onde as crianças precisem que a sua voz seja ouvida.

Pode encontrar todos os momentos e conversas nas nossas redes sociais.

Heranças Solidárias



Beatriz Pratas

Gestora de Heranças

É através dos pequenos gestos do dia-a-dia que revelamos o que mais valorizamos. Com cada interação, deixamos um pouco de nós e de quem somos. **Através de cada gesto, não apenas impactamos aqueles que nos rodeiam, mas também deixamos a nossa marca no mundo.**

Nos últimos anos, as Aldeias de Crianças SOS tiveram o privilégio de ser incluídas em testamentos de pessoas que se apaixonaram pela nossa missão. Incluir uma causa no seu testamento representa a oportunidade de reafirmar aquilo que mais lhe é precioso e de deixar um legado que fará a diferença.

Ao incluir as Aldeias de Crianças SOS no seu testamento, qual pode ser o seu legado?

- ✓ Garantir que nenhuma criança cresça sem amor, segurança e apoio
- ✓ Proporcionar a crianças e jovens um espaço onde possam sonhar e construir um futuro
- ✓ Apoiar programas que capacitem famílias para cuidar e proteger as suas crianças e jovens
- ✓ Ajudar jovens a desenvolver competências que os preparem para uma vida autónoma e plena
- ✓ Garantir acesso a apoio psicológico especializado, que permite a reparação de traumas e a recuperação da autoconfiança e autoestima
- ✓ Quebrar ciclos de vulnerabilidade e criar oportunidades para gerações futuras

Tem dúvidas? **Nós ajudamos!**

Quero deixar um legado, por onde começo?

Decidiu incluir as Aldeias de Crianças SOS no seu testamento? O processo é simples e acessível:

1. Dirija-se a um notário para oficializar o documento.
2. Qualquer pessoa maior de idade e com capacidade legal pode redigir um testamento.
3. Para formalizar o processo, basta apresentar o seu documento de identificação válido e estar acompanhado por duas testemunhas, também com os respetivos documentos de identificação.

Caso tenha alguma dúvida, pode sempre consultar e fazer-se acompanhar de um advogado. Em poucas horas, o testamento estará concluído e registado!

Por último, **pedimos que nos informe da sua decisão**, não só para termos o gosto de receber essa notícia, mas também **para garantirmos que a sua vontade será respeitada**.

Que bens posso deixar em testamento?

Fica à sua liberdade escolher a quantia e/ou os bens específicos que deseja deixar em legado, independentemente da sua natureza. Estes podem incluir:



Casas/
Apartamentos



Bens Materiais



Monetário



Terrenos



Ações

A lei portuguesa estabelece que a herança se divide em duas partes: a quota disponível, que pode ser livremente deixada a quem desejar, e a quota indisponível, reservada a familiares diretos (como filhos, cônjuges ou pais). Isto significa que **parte do seu legado pode sempre ser destinada a apoiar uma causa que lhe seja especial!**

E se mudar de ideias?

Não se preocupe, o seu testamento é um documento revogável a qualquer momento. Pode alterá-lo de forma:

- **Expressa:** Redigindo um novo testamento onde revogue o anterior, total ou parcialmente, perante um notário.
- **Tácita:** Criando um novo testamento que substitua, total ou parcialmente, o anterior.

Caso tenha tomado a sua decisão ou ainda tenha alguma dúvida, entre em contacto connosco, temos todo o gosto em ajudar! 

Tlf: +351 213 616 950 | portugal@aldeias-sos.org

Comprometa-se com a nossa causa

Num período de incerteza socio económica, a sustentabilidade financeira assume particular relevância para a nossa organização. A aposta contínua na qualidade dos nossos programas ao serviço de crianças, jovens e famílias só é garantida com o apoio regular da sociedade civil.

Ao apoiar-nos de forma regular, a sua empresa está ativamente a garantir cuidados de qualidade a crianças e jovens que perderam ou estão em risco de perder os seus cuidados parentais, proporcionando-lhes uma segunda oportunidade de vida.

É com muito orgulho que contamos com as nossas empresas parceiras - solidárias, amigas, protetoras e comprometidas - que renovam connosco todos os anos o compromisso de agir em prol dos direitos das crianças.

Ainda assim, todos os anos milhares de crianças estão em situação de risco. **A sua empresa também pode fazer a diferença perante esta realidade**, juntando-se a nós e fazendo parte de um movimento de proteção e salvaguarda infantil.



Entre em contacto connosco para saber como.
parcerias.empresas@aldeias-sos.org



Teresa Conceição

Coordenadora de Angariação
de Fundos Empresariais



Beatriz Capela

Assistente de Angariação
de Fundos Empresariais



João Neves

Assistente de Angariação
de Fundos Empresariais

Empresas Parceiras



Parcerias com **Impacto**



Pelo segundo ano consecutivo, as Aldeias de Crianças SOS receberam com enorme alegria o apoio do BPI e Fundação "la Caixa", através da **Iniciativa Social Descentralizada**, que concedeu um donativo de 10 000€ destinado a reforçar os cuidados de saúde mental das crianças e jovens da Casa de Acolhimento Residencial (CAR) de Bicesse.

Em Portugal, os sinais de sofrimento psicológico têm vindo a aumentar de forma preocupante, lembrando-nos de que a saúde mental é um pilar essencial do bem-estar e do desenvolvimento individual. Cuidar dela é investir não apenas no presente, mas também no futuro e no potencial de cada criança e jovem.

Graças a este apoio, garantimos que as crianças e jovens da CAR de Bicesse têm acesso reforçado a cuidados especializados de qualidade, fundamentais para que possam crescer com esperança e confiança no futuro.

Muito obrigado ao BPI e à Fundação "la Caixa" pela confiança, pelo compromisso e pela dedicação à nossa missão.



Fundação "la Caixa"



Férias são sinónimo de interromper e esquecer algumas rotinas e horários. Com vista a responder à nossa responsabilidade de proporcionar, nas férias escolares, condições sustentáveis, favorecendo um ambiente positivo, protetor, tranquilo, estável e seguro, fundámos há 50 anos a nossa Colónia de Férias do Meco!

É com enorme orgulho, que neste aniversário tão especial, **contámos com o apoio da NOS, que patrocinou e apoiou o nosso trabalho para que as crianças e jovens que acompanhamos no nosso Programa de Cuidados Alternativos tivessem as férias especiais e inesquecíveis que cada um merece.**



© Aldeias de Crianças SOS em Portugal



Para além de um generoso donativo, um grupo de admiráveis colaboradores da NOS ainda contribuiu com uma angariação de bens e com trabalho voluntário na preparação da Colónia de Férias do Meco, bem como a oferta de uma experiência de realidade virtual.

O apoio da NOS converteu-se em sorrisos, memórias e experiências únicas!

Parcerias de Destaque

recycle geeks

Em 2023, a Recycle Geeks e as Aldeias de Crianças SOS firmaram uma parceria especial que une tecnologia, responsabilidade social e sustentabilidade ambiental. Mais do que uma parceria, trata-se de um compromisso com o nosso planeta e com o futuro das crianças e jovens.

Esta colaboração assenta em três pilares fundamentais: **reduzir o desperdício eletrónico, promover a educação para a sustentabilidade e estimular a economia circular.** A reciclagem de equipamentos pode ser uma oportunidade para transformar vidas.

Se tem em casa ou no seu escritório equipamentos eletrónicos que já não utiliza, pode entregá-los à Recycle Geeks. Cada dispositivo entregue é cuidadosamente analisado e todos os que puderem ser recuperados serão colocados à venda, **sendo que parte do lucro da venda pode ser doada às Aldeias de Crianças SOS.**

Com este simples gesto estará a contribuir para um planeta mais sustentável e para um futuro melhor para centenas de crianças e jovens em Portugal.

Saiba como
ajudar



Presentes Solidários

Este Natal, ofereça um gesto de carinho a quem mais gosta!
Ao adquirir os nossos Presentes Solidários, está a mudar mais de 1000 vidas em Portugal.
Faça já a sua encomenda e mude a vida de centenas de crianças, jovens e famílias!



Conheça todos os presentes em www.aldeias-sos.org

*Faça a sua encomenda através do email
presentes.solidarios@aldeias-sos.org*

*Tamanhos apresentados na imagem podem não corresponder ao tamanho real,
para mais informações contactar através do presentes.solidarios@aldeias-sos.org



Conheça a nossa **Equipa**

José Proença

Coordenador Nacional
para Autonomia e Integração

Desde que terminei a minha formação em psicologia, **procurei aproveitar todo o potencial dessa área para nutrir a minha curiosidade e desejo de exploração do mundo e pessoas que me rodeiam**, tendo tido oportunidade de me desenvolver profissional e pessoalmente através de experiências em diversos contextos e países antes de descobrir a minha paixão profissional – a intervenção no sistema de proteção de crianças e jovens em perigo –, a que tenho o prazer de me dedicar integralmente.

Enquanto apaixonado por histórias e narrativas, motiva-me e alimenta-me o enorme privilégio que o meu trabalho me dá de conhecer e, através das minhas competências técnicas e pessoais, cumprir um humilde e circunstancial papel na vida do Outro.

Encaro como a grande responsabilidade das minhas atuais funções promover, junto dos profissionais que coordeno, o reconhecimento desse lugar e papel na vida dos jovens com que intervimos

e proporcionar condições para que as intervenções se pautem por princípios humanistas e técnicos, que contenham intencionalidade e respeito pelo livre-arbítrio, subjetividade e individualidade dos seus potenciais beneficiários.

Conheça melhor o José!

Leia o seu testemunho completo no nosso website!



REVISTA CUIDAR // Edição Bianual // Propriedade: Aldeias de Crianças SOS em Portugal - R. José Dias Coelho n.º40, R/C Dto 1300-329 LISBOA
// Diretora: Nathalia Stocco **// Coordenação:** Daniela Oliveira **// Edição e Paginação:** Mariana Carvalho **// Colaboraram neste número:** Jéssica, Susana Ferreira, Patrícia Aparício, Diogo Silva, Taiana Silva, Beatriz Pratas, Leticia Waldow, José Proença, Joana Lobo, Beatriz Capela, João Neves, Teresa Conceição, Daniela Oliveira e Nathalia Stocco. **// Impressão:** Grafisol Artes Gráficas **// Tiragem:** 24 000 exemplares **// Depósito Legal** n.º 3573/83 **// Isento de Registo na ERC** ao abrigo do Dec. Reg. 8/99 de 9/6, Art.º 12º 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 100 314 053

Os seus dados

Nome: _____

Código Postal: _____

Email: _____

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 para emissão de recibo.

Se preferir, pode ainda optar pelo donativo online, no nosso website www.aldeias-sos.org





ALDEIAS
DE CRIANÇAS SOS

Tel. Rede Fixa Nacional
213 616 950
www.aldeias-sos.org

Esperança de
um futuro melhor!