

Janeiro 2026

MESTRADO EM INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

---

# Capacitar para Crescer e Cuidar: A intervenção comunitária como processo de empowerment e educação parental com mães adolescentes

---

TRABALHO DE PROJETO APRESENTADO À  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE PAULA FRASSINETTI  
PARA A OBTENÇÃO DE  
GRAU DE MESTRE EM INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

DE

CATARINA PEREIRA COELHO

ORIENTAÇÃO

Doutora Patrícia de Oliveira Ribeiro



PAULA  
FRASSINETTI

# **Capacitar para Crescer e Cuidar: A intervenção comunitária como processo de empowerment e educação parental com mães adolescentes**

---

**Trabalho de Projeto Apresentado à  
Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti  
Para a obtenção de  
Grau de Mestre em Intervenção Comunitária**

DE Catarina Pereira Coelho, 2020119

ORIENTAÇÃO Doutora Patrícia Ribeiro

**Porto, janeiro de 2026**



## AGRADECIMENTOS

Com a conclusão deste Trabalho de Projeto, termina também um ciclo profundamente marcante da minha vida académica, pessoal e profissional. É com o coração cheio de gratidão que reconheço todas as pessoas e instituições que, direta ou indiretamente, me acompanharam e apoiaram nesta etapa.

Em primeiro lugar, quero agradecer à Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti, que foi a minha casa ao longo da Licenciatura e do Mestrado. Foi neste espaço que cresci enquanto pessoa e profissional e onde encontrei professores, colegas e momentos que deixaram marcas indeléveis no meu percurso.

Um agradecimento muito especial à Professora Patrícia Ribeiro, minha orientadora neste Trabalho de Projeto, pela sua dedicação, disponibilidade, sensibilidade e rigor académico. A sua orientação foi essencial para estruturar e aprofundar esta investigação, desafiando-me a pensar criticamente e a dar voz às experiências das participantes de forma ética e comprometida.

Expresso também o meu sincero agradecimento a todos os professores e professoras da ESEPF, que ao longo dos anos me transmitiram conhecimentos, valores e ferramentas fundamentais para a minha formação. Aos meus colegas de turma, que com as suas partilhas, companheirismo e incentivo contribuíram para um ambiente de aprendizagem tão rico e humano.

Quero ainda agradecer profundamente às técnicas dos projetos Cegonha & Companhia, Vida Norte e Bebés de São João, que gentilmente colaboraram comigo na fase da investigação, partilhando experiências valiosas e abrindo caminho para uma análise crítica e sensível da realidade. Um agradecimento especial à mãe participante da entrevista, pela sua confiança, disponibilidade e coragem em partilhar o seu percurso, permitindo dar corpo e alma a este estudo.

Às minhas queridas amigas Matilde e Maria, um obrigada muito especial por toda a amizade, escuta, incentivo e apoio ao longo de todo este processo. A vossa presença constante fez com que esta caminhada fosse mais leve, mais bonita e mais cheia de significado.

Agradeço de forma profunda aos meus pais e à minha irmã, por estarem sempre ao meu lado, por me oferecerem as melhores oportunidades e por me ensinarem a nunca



desistir dos meus sonhos. O vosso apoio incondicional, amor e presença constante foram fundamentais em todos os momentos deste percurso.

A todas estas pessoas e instituições que me ajudaram a tornar-me uma profissional mais consciente, uma investigadora mais crítica e uma mulher mais segura e feliz: o meu mais sincero obrigada.



## RESUMO

A maternidade na adolescência continua a ser um fenómeno social complexo, associado a múltiplos fatores de vulnerabilidade, mas também a percursos de superação e transformação. O presente Trabalho de Projeto centra-se na compreensão das experiências de jovens mães e das estratégias de intervenção comunitária que promovem o empowerment e a educação parental. Com base numa abordagem metodológica qualitativa, foi realizada uma análise temática de entrevistas semiestruturadas a profissionais de três instituições, bem como uma entrevista individual a uma mãe. A investigação procurou explorar de que forma estas instituições contribuem para o desenvolvimento da autonomia pessoal, fortalecimento das competências parentais e construção de redes de apoio. Os resultados evidenciam práticas diferenciadas, mas convergentes na missão de capacitar as mães adolescentes, revelando também tensões entre a proteção e a promoção da autonomia. A partir dos dados analisados, foi delineada uma proposta de intervenção comunitária, sustentada nos princípios do empowerment, da participação e da educação social transformadora.

**Palavras-chave:** Mães adolescentes; Empowerment; Educação parental; Intervenção comunitária; Redes de apoio.

## ABSTRACT

Teenage motherhood remains a complex social phenomenon, often associated with multiple vulnerabilities, but also with pathways of resilience and transformation. This Project Work focuses on understanding the experiences of young mothers and the community-based intervention strategies that foster empowerment and parental education. Using a qualitative methodological approach, a thematic analysis was conducted based on semi-structured interviews with professionals from three institutions, as well as an individual interview with a mother. The study aimed to explore how these institutions contribute to personal autonomy, strengthening of parenting skills, and the building of support networks. The findings reveal diverse practices that converge in the mission to empower adolescent mothers, while also highlighting tensions between protection and the promotion of autonomy. Based on the analysis, a community



intervention proposal was developed, grounded in the principles of empowerment, participation, and transformative social education.

**Keywords:** Teenage mothers; Empowerment; Parental education; Community intervention; Support networks.



## Índice

---

AGRADECIMENTOS .....	2
INTRODUÇÃO .....	8
PARTE I. PRESSUPOSTOS TEÓRICOS.....	13
1. Maternidade na adolescência: desafios e necessidades .....	13
1.1. Contextualização do Fenómeno .....	13
1.2. Desafios e Necessidades.....	16
1.3. Políticas em Portugal.....	20
<i>Programas Nacionais de Promoção da Saúde Sexual e Reprodutiva</i> .....	21
<i>Estratégias de Promoção da Igualdade e Direitos das Jovens Mães</i> .....	21
<i>Programas Específicos de Promoção da Saúde Juvenil</i> .....	22
<i>O Papel dos Projetos Locais e das Respostas Comunitárias</i> .....	23
2. Educação Parental: Conceitos e importância na Comunidade .....	25
3. Empowerment: Conceito, teorias e implicações na intervenção .....	33
3.1. Conceito de Empowerment .....	33
3.2. Teorias do Empowerment.....	35
3.3. Níveis de Empowerment .....	39
2.4. Implicações do Empowerment na Intervenção Comunitária.....	41
4. A Intervenção Comunitária .....	43
PARTE II. INVESTIGAÇÃO .....	47
1. Procedimentos Metodológicos .....	47
2. Terreno Empírico e participantes no Estudo .....	49
3. Procedimentos de recolha de dados .....	52
4. Análise e Discussão dos Dados.....	53
4.1. Apresentação dos Dados.....	53
4.2. A Voz da Mãe: Caminhos de Transformação e Empoderamento .....	62
4.3 Síntese Final dos Resultados .....	67
4.4. Discussão dos Resultados.....	69
PARTE III. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA .....	73
1. Introdução .....	73
2. Objetivos .....	75
3. Campo de Ação, Contextos de Intervenção e Participantes .....	77
3.1 Condições de Implementação, Operacionalização e Sustentabilidade do Projeto .....	77
4. Estratégias .....	80
4.1. Duração e Estrutura Temporal do Programa .....	80



4.2. Equipa Técnica e Perfil Profissionalc .....	81
4.3. Eixos e Participação .....	82
Conclusão.....	92
Considerações Finais.....	93
Referências Bibliográficas .....	97

Apêndices.....

Apêndice A – Guiões das entrevistas

*Guião I. Bebés de São João*

*Guião II. Associação Vida Norte*

*Guião III. Projeto Cegonha & Companhia*

*Guião III. Mãe Beneficiária do Projeto Cegonha & Companhia*

Apêndice B – Consentimentos Informados

Apêndice C – Entrevistas Transcritas

*Entrevista I. Técnica da Associação Bebés de São João*

*Entrevista II. Técnica da Associação Vida Norte*

*Entrevista III. Técnica do Projeto Cegonha & Companhia*

*Entrevista IV. Mãe beneficiária do Projeto Cegonha & Companhia*

Apêndice D – Grelha de codificação temática

Apêndice E – Cronograma

Apêndice F – Instrumentos de avaliação previstos

F.1. Instrumento 1 – Questionário de Autoestima de Rosenberg (versão adaptada)

F.2. Instrumento 2 – Roda das Emoções

F.3. Instrumento 3 – Grelha de Autoavaliação Parental

F.4. Instrumento 4 – Checklist de Competências Práticas (Eixo III)

F.5. Instrumento 5 – Escala de Perceção de Apoio Familiar

F.6. Instrumento 6 – Autoavaliação Final

Apêndice G – Fluxograma operativo do programa

Anexos

Anexo I – Modelo Conceptual do Empowerment (Zimmerman, 2000)

Anexo II – Modelo da Parentalidade Positiva – Conselho Europeu

Anexo III – Gravidez na Adolescência em Portugal (2024) – Dados Oficiais

Anexo IV – Programas e Políticas Públicas de Apoio à Parentalidade Jovem em Portugal



## INTRODUÇÃO

---

Frequentar o Mestrado em Intervenção Comunitária permite-nos evoluir, não só na forma como olhamos para a sociedade, mas também tornando-nos mais críticos e reflexivos, com a determinação de intervir de forma mais eficaz em problemáticas que nos movem pessoal e profissionalmente. Deste modo, o presente documento elaborado no âmbito do Trabalho de Projeto de Mestrado intitula-se *“Capacitar para crescer e cuidar: A intervenção comunitária como processo de empowerment e educação parental com mães adolescentes em situação de risco”*.

O interesse por esta temática surgiu da necessidade de apoiar jovens mães em situação de vulnerabilidade, que frequentemente enfrentam desafios acrescidos na parentalidade devido à sua idade, ao contexto socioeconómico e à falta de redes de apoio. Acredito que a intervenção comunitária pode desempenhar um papel fundamental no empowerment destas mães, proporcionando-lhes ferramentas para um exercício mais informado e seguro da parentalidade, promovendo, assim, o seu bem-estar e o desenvolvimento saudável.

A maternidade adolescente, especialmente em contextos de risco social, representa um desafio complexo para as políticas públicas e intervenções. Esta problemática transcende questões individuais, envolvendo dimensões sociais, culturais e estruturais que perpetuam ciclos de exclusão e vulnerabilidade.

Estudos apontam que a maternidade precoce está frequentemente associada a barreiras no acesso à educação e limitações nas oportunidades de emprego e rendimento, pois muitas adolescentes são forçadas a interromper a escolaridade e veem diminuídas as perspetivas económicas futuras (World Health Organization, 2024). Em Portugal, a literatura científica tem evidenciado que a gravidez na adolescência ocorre com maior prevalência em contextos social e economicamente desfavorecidos, estando frequentemente associada a baixos níveis de escolaridade, abandono ou exclusão do sistema de ensino, inserção profissional precária e trajetórias marcadas por vulnerabilidade familiar e social. Embora transversal a diferentes setores da sociedade, a maternidade precoce surge sobretudo em jovens que vivem em situações de pobreza, com recursos educativos e oportunidades profissionais limitadas, inseridas em contextos familiares caracterizados por maior instabilidade. Estes fatores reforçam a necessidade de



estratégias preventivas e interventivas ajustadas às especificidades sociodemográficas e contextuais das jovens mães, numa perspetiva ecológica e multidimensional (Canavarro & Araújo Pedrosa, 2012).

Diante deste cenário, torna-se imprescindível adotar uma abordagem integrativa — como defendem Freire (1970), Bronfenbrenner (1979) e Rappaport (1981) — que promova simultaneamente o desenvolvimento de competências pessoais, o fortalecimento das redes de apoio comunitário e a implementação de políticas públicas inclusivas e adequadas.

A investigação de SmithBattle (2018) evidencia que mães adolescentes enfrentam, ao longo da sua vida e através das gerações, padrões de experiências adversas precoces e desvantagens socioeconómicas que se estendem para além do contexto imediato da gravidez, contribuindo para a reprodução intergeracional de vulnerabilidades e dificultando a proteção dos seus filhos em contextos de risco. O estudo destaca que abordagens de cuidado sensível ao trauma e o encaminhamento para recursos comunitários são fundamentais para promover processos de reparação e apoio eficaz às famílias. Paralelamente, evidências da literatura desenvolvimental indicam que práticas parentais caracterizadas por apoio emocional, comunicação aberta e sensibilidade às necessidades do adolescente estão consistentemente associadas a trajetórias mais adaptativas, incluindo menor sintomatologia internalizante e externalizante, constituindo um fator protetor relevante ao longo do desenvolvimento (Steinberg, 2001; Darling & Steinberg, 1993).

Este trabalho de projeto tem como propósito compreender os desafios, necessidades e vivências das mães adolescentes em situação de vulnerabilidade, analisando de que forma a intervenção comunitária pode assumir um papel fundamental nos processos de empowerment e no desenvolvimento de competências parentais. Assume-se uma perspetiva que ultrapassa sistemas meramente assistencialistas, reconhecendo a maternidade na adolescência como uma realidade atravessada por fragilidades sociais, económicas e emocionais que exigem respostas integradas, participativas e orientadas para a construção de projetos de vida com significado.

Através de uma abordagem interdisciplinar, o estudo recorre a referenciais teóricos que permitem compreender a intervenção comunitária enquanto processo relacional, contextualizado e transformador. Destaca-se, neste enquadramento, o pensamento de Paulo Freire enquanto referencial ético-pedagógico, baseado numa



educação dialógica, problematizadora e emancipatória, que valoriza a reflexão crítica sobre a realidade e a construção conjunta do conhecimento (Freire, 1970). Articula-se, igualmente, com o modelo ecológico do desenvolvimento humano de Bronfenbrenner (1979), que possibilita a compreensão da influência dos diferentes contextos de vida nos percursos das jovens mães, bem como com o conceito de Empowerment proposto por Rappaport (1981), entendido como um processo dinâmico de fortalecimento da participação, da autonomia e da capacidade de ação dos sujeitos sobre a sua própria realidade.

O objetivo central consiste, assim, em analisar de que forma as práticas de educação parental e as dinâmicas comunitárias contribuem para processos de empowerment pessoal, parental e social, favorecendo a tomada de decisão, o fortalecimento das redes de apoio e a construção de percursos de autonomização sustentados das mães adolescentes e das suas famílias.

Por todas as questões anteriormente mencionadas, decidi abraçar esta temática com o objetivo de compreender *de que modo a implementação de projetos de Intervenção Comunitária pode promover a inclusão social, empoderamento ou competências pessoais de mães adolescentes*, integrando as perspetivas de técnicas de intervenção comunitária e de uma beneficiária, de forma a fundamentar a proposta de um projeto de intervenção baseado nos princípios do empowerment.

A resposta a esta questão permitirá não só compreender a eficácia destas estratégias, mas também contribuir para o desenvolvimento de abordagens mais ajustadas à realidade das mães adolescentes, reforçando a importância da intervenção comunitária como um meio de transformação social.

O Mestrado em Intervenção Comunitária procura desenvolver nos estudantes a capacidade de olhar para a comunidade de forma crítica e reflexiva, promovendo a compreensão e a análise de diferentes questões sociais. Além disso, visa a elaboração de propostas e projetos de intervenção que respondam às necessidades de grupos em situação de vulnerabilidade. Neste âmbito, foram realizadas entrevistas a técnicas que acompanham jovens mães em projetos de intervenção comunitária e a uma mãe beneficiária de um dos projetos, recorrendo a metodologias qualitativas que possibilitaram compreender as suas vivências, dificuldades e necessidades. Com base nesta análise, foi desenhada uma proposta de intervenção focada na capacitação e no



suporte social, tendo como finalidade o fortalecimento das suas competências parentais e pessoais.

O presente estudo tem como objetivo geral compreender os desafios, necessidades e vivências das mães adolescentes em situação de vulnerabilidade, procurando analisar de que forma a intervenção comunitária pode assumir um papel relevante nos processos de empowerment e no desenvolvimento de competências parentais. Este objetivo estrutura todo o trabalho desenvolvido e assenta na compreensão de que a maternidade na adolescência ocorre, frequentemente, em contextos marcados por fragilidades sociais, económicas e emocionais, exigindo respostas de intervenção que ultrapassem teorias assistencialistas e promovam a autonomia, a participação e a construção de projetos de vida com significado.

Em ligação com este objetivo geral, o estudo define objetivos específicos de investigação orientados para uma compreensão aprofundada da realidade vivida pelas mães adolescentes. Procura-se, assim, identificar as principais dificuldades sentidas na conciliação entre a maternidade, o desenvolvimento pessoal e a definição de perspetivas futuras, reconhecendo as tensões e os desafios próprios desta etapa do ciclo de vida. Simultaneamente, pretende-se analisar o papel das redes de apoio formais e informais no exercício da parentalidade, explorando de que modo estas influenciam o bem-estar, a tomada de decisão e de autonomização das jovens mães. A investigação procura, ainda, compreender de que forma as práticas de educação parental desenvolvidas em contexto de intervenção comunitária contribuem para processos de empowerment pessoal, parental e social, entendidos como dinâmicas progressivas de fortalecimento de competências, valorização da participação e aumento do controlo sobre a própria vida.

A partir dos resultados da investigação e das necessidades identificadas ao longo do estudo, é delineada uma proposta de intervenção comunitária orientada para a ação. Esta proposta tem como objetivo geral promover o empowerment pessoal, parental e social de mães adolescentes em situação de vulnerabilidade, através de uma intervenção integrada, participativa e centrada na valorização das suas competências, recursos e redes de apoio. Assume-se, assim, uma lógica de intervenção que reconhece as jovens mães como protagonistas dos seus percursos, reforçando a sua capacidade de decisão e de participação ativa nos contextos em que se inserem.

No âmbito desta proposta de intervenção, definem-se objetivos específicos orientados para o desenvolvimento de competências parentais, socioemocionais e



educativas, favorecendo práticas parentais mais conscientes, seguras e ajustadas às necessidades das crianças. Paralelamente, procura-se reforçar a autonomia pessoal e a capacidade de tomada de decisão das mães adolescentes, apoiando a construção de projetos de vida realistas e sustentáveis. A intervenção visa igualmente potenciar o fortalecimento das redes de apoio formais e informais, promovendo dinâmicas de entreajuda, pertença e participação social, reconhecendo o papel central do contexto comunitário nos processos de empowerment. Espera-se, ainda, que a implementação da proposta contribua para uma maior consciencialização da comunidade relativamente às especificidades, desafios e necessidades das mães adolescentes, enquanto impacto esperado do trabalho desenvolvido.

A distinção clara entre os objetivos gerais e específicos da investigação e os objetivos gerais e específicos da proposta de intervenção permite assegurar maior rigor académico e metodológico, expondo os diferentes níveis de análise e de ação que estruturam o presente trabalho. Desta forma, o estudo articula a compreensão aprofundada da realidade com uma proposta de intervenção fundamentada e contextualizada, orientada para a promoção de processos de empowerment sustentados e socialmente significativos.

Deste modo, este projeto será estruturado em três partes centrais: os pressupostos teóricos, onde, através da revisão da literatura serão apresentados os principais conceitos que sustentam esta investigação, nomeadamente a intervenção comunitária, a gravidez na adolescência, o empowerment e a educação parental; os procedimentos metodológicos, que descreverão os métodos e técnicas de recolha e análise de dados; e, por fim, a proposta de intervenção comunitária, na qual se apresentará um plano de ação baseado nos resultados do estudo empírico, visando a capacitação e o fortalecimento das mães adolescentes.

## PARTE I. PRESSUPOSTOS TEÓRICOS

### 1. Maternidade na adolescência: desafios e necessidades

Antes de apresentar os fundamentos conceptuais da intervenção comunitária, importa enquadrar o fenómeno específico sobre o qual esta proposta se debruça: a vivência da maternidade em idade precoce, particularmente em contextos de vulnerabilidade social.

#### 1.1. Contextualização do Fenómeno

A adolescência constitui um período de transição marcado por profundas transformações biológicas, cognitivas, emocionais e sociais. É nesta fase que o indivíduo começa a construir a sua identidade, autonomia e projeto de vida. Quando este processo é marcado por uma gravidez precoce, surgem desafios acrescidos que requerem especial atenção no âmbito da intervenção social e comunitária.

Nesta fase, Papalia e Feldman (2013) referem que existem diversas mudanças graduais do corpo e da mente de uma criança no corpo e mente de um adulto, sendo que este período se encontra dividido em três etapas:

- A fase inicial, entre os 11 e os 13 anos, caracterizada pelo rápido crescimento, o aparecimento dos caracteres sexuais secundários e uma capacidade de pensamento concreto.
- A fase intermédia, entre os 14 e os 17 anos, na qual o adolescente apresenta uma maior sensação de invulnerabilidade e onipotência. Este sentimento pode dar origem a comportamentos de risco, nomeadamente o consumo de álcool e/ou drogas, bem como a relações sexuais desprotegidas;
- A fase tardia, entre os 17 e os 21 anos, que corresponde ao período em que se atinge o ápice da maturidade física. Nesta, o adolescente encontra-se mais orientado para o futuro, com maior capacidade de planeamento e de tomada de decisão, atribuindo maior importância às consequências dos seus atos. Trata-se de uma fase de maior estabilidade, que pode ser perturbada pelo confronto com as exigências da idade adulta.



Importa referir autores como Erikson (1968) que definem a fase da adolescência como a etapa da crise de identidade *versus* confusão de papéis, fundamental para a construção da autoestima e da definição de um projeto de vida.

Já Piaget (1955) caracteriza a adolescência como o estágio das operações formais, em que o pensamento abstrato e hipotético permite reflexões mais complexas sobre o futuro, os valores e as relações sociais.

Bronfenbrenner (1979), com o seu modelo ecológico do desenvolvimento humano, sublinha a importância das interações entre os diferentes sistemas, nomeadamente do microsistema (família, escola) ao macrosistema (cultura, políticas), para compreender as experiências e os desafios enfrentados por adolescentes, especialmente em contextos de vulnerabilidade.

Por sua vez, Arnett (2000) introduz a noção de *emerging adulthood*, destacando a extensão da adolescência para além dos 18 anos, marcada por instabilidade, exploração identitária e adiamento das responsabilidades adultas.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a adolescência como o período entre os 10 e os 19 anos. No entanto, várias abordagens contemporâneas alargam este intervalo até aos 21 ou mesmo 24 anos, tendo em conta o prolongamento dos processos de maturação biopsicossocial, sobretudo em sociedades ocidentais. De facto, existem estudos que indicam que a adolescência pode estender-se até aos 21 anos, refletindo transformações físicas, emocionais e sociais que continuam a ocorrer ao longo desse período (Arnett, 2000; Sawyer et al., 2018). Portanto, faz sentido considerar a adolescência até aos 21 anos, especialmente quando se observa que muitos jovens continuam em processos formativos, de dependência familiar e de construção da identidade. Assim, uma gravidez neste período pode ser enquadrada como gravidez adolescente, atendendo não apenas à idade cronológica, mas ao estágio de desenvolvimento e à vulnerabilidade associada.

A ocorrência de uma gravidez na adolescência, especialmente quando inserida em contextos socioeconómicos vulneráveis, representa uma rutura no percurso de desenvolvimento esperado, com implicações significativas no bem-estar da jovem, da criança e do seu entorno familiar e comunitário (Associação Planeamento da Família, 2024).



A maternidade precoce permanece um desafio para as sociedades contemporâneas, impactando não apenas a trajetória individual das jovens, mas também o tecido social em que estão inseridas. A literatura salienta que, para além das barreiras ao acesso à educação e ao mercado de trabalho, as mães adolescentes enfrentam múltiplos obstáculos relacionados com a sua saúde física e mental, o isolamento social e a insuficiência de respostas públicas estruturadas, fatores que contribuem para a reprodução de vulnerabilidades sociais e económicas (SmithBattle, 2018; Arnett, 2000; Sawyer et al., 2018; World Health Organization, 2023; Associação para o Planeamento da Família, 2024).

Do ponto de vista teórico, a maternidade na adolescência pode ser analisada a partir de diferentes referenciais complementares, que permitem compreender a complexidade dos fatores envolvidos e orientar a intervenção comunitária de forma integrada. Como anteriormente referido, a teoria ecológica do desenvolvimento humano de Bronfenbrenner (1979) constitui um contributo central para a compreensão desta realidade, ao demonstrar a influência dos diferentes níveis de contexto - do microsistema, que inclui a família e a escola, ao macrosistema, onde se inscrevem os valores culturais, as políticas públicas e as condições socioeconómicas - na experiência da maternidade precoce.

Simultaneamente, a perspetiva baseada nos direitos humanos assume-se como um enquadramento ético e normativo fundamental para a análise desta problemática, reconhecendo as jovens mães como titulares de direitos e não apenas como destinatárias de respostas com base assistencialistas. Esta perspetiva encontra-se amplamente reconhecida em documentos internacionais, nomeadamente na Declaração Universal dos Direitos Humanos (Organização das Nações Unidas, 1948), na Convenção sobre os Direitos da Criança (Organização das Nações Unidas, 1989) e na Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres (Organização das Nações Unidas, 1979), que sublinham o direito à educação, à saúde, à habitação, à proteção social e à participação cívica enquanto dimensões essenciais para a dignidade, autonomia e inclusão social das jovens mães.

Neste enquadramento, a intervenção comunitária deve ser concebida como uma resposta multidisciplinar, articulando diferentes setores - como a educação, a saúde, a ação social e as organizações da comunidade - numa lógica de promoção de direitos, capacitação e inclusão social. Tal perspetiva aproxima-se de uma abordagem de



intervenção centrada na participação, na cooperação e no fortalecimento da autonomia, em acordo com os princípios defendidos pelas Nações Unidas e operacionalizados por organismos como o Fundo das Nações Unidas para a Infância (2014), que sublinham a importância de intervenções socialmente justas, sensíveis ao contexto e orientadas para a promoção do desenvolvimento humano.

A intervenção comunitária, nestes casos, deve assumir uma abordagem multidisciplinar, integrando a escola, os serviços de saúde, os técnicos socioeducativos e as organizações. Mais do que uma resposta assistencialista, trata-se de uma aposta na capacitação e na inclusão social destas jovens, de forma a evitar a reprodução intergeracional da pobreza e da exclusão.

Em síntese, a maternidade na adolescência exige uma resposta articulada, promotora da sua autonomia, dignidade e participação plena na sociedade.

## 1.2. Desafios e Necessidades

As mães adolescentes enfrentam desafios em várias dimensões, que exigem respostas interdisciplinares, estruturadas e sustentadas. Tais desafios não se limitam ao período gestacional, mas prolongam-se no tempo, comprometendo o desenvolvimento pessoal, educacional, profissional e social destas jovens.

A nível económico, mães adolescentes enfrentam frequentemente dificuldades financeiras significativas e menor participação no mercado de trabalho ao longo da vida, em parte devido à interrupção da escolaridade e às barreiras de acesso a empregos estáveis. Estudos longitudinais indicam que a maternidade precoce está associada a desvantagens económicas duradouras, tais como rendimentos mais baixos, menor envolvimento no mercado de trabalho e maior dependência de apoios sociais em comparação com mulheres que adiaram a maternidade (Gibb, Fergusson, Horwood & Boden, 2014). Além disso, a literatura qualitativa e quantitativa revela que estes efeitos tendem a persistir em diferentes contextos socioeconómicos, contribuindo para a perpetuação de ciclos intergeracionais de vulnerabilidade económica.

A nível educacional, muitas jovens mães interrompem ou abandonam a escola, o que compromete as suas perspetivas de futuro, além de limitar o acesso a qualificações e perpetuar ciclos de exclusão (SmithBattle, 2013). A escolarização destas mães constitui



um dos principais fatores de proteção do bem-estar da mãe e da criança. Quando as instituições educativas não oferecem apoio adequado, o regresso ao percurso educativo torna-se particularmente difícil. A literatura internacional evidencia que os sistemas educativos apresentam ainda fragilidades na resposta às necessidades específicas das mães adolescentes, o que contribui para a reprodução de desigualdades sociais (World Health Organization, 2023; Sawyer et al., 2018).

A nível psicossocial, o estigma social associado à maternidade jovem constitui uma das principais barreiras à inclusão. Estas mães enfrentam frequentemente julgamentos e processos de exclusão por parte dos pares, da comunidade educativa e, por vezes, dos serviços públicos. A autoestima e o equilíbrio emocional das jovens podem ser comprometidos pela ausência de apoio emocional adequado, repercutindo-se negativamente na vinculação afetiva com os filhos e na qualidade da parentalidade (SmithBattle, 2013; World Health Organization, 2023). De acordo com SmithBattle (2018), muitas mães adolescentes experienciam sentimentos de isolamento, julgamento social e vulnerabilidade emocional, decorrentes do estigma associado à maternidade precoce.

Reforçando estas perspetivas, a literatura internacional evidencia que os fatores de risco mais frequentemente associados à gravidez precoce incluem o baixo nível socioeconómico, a ausência de educação sexual efetiva, a carência de modelos parentais positivos e a fragilidade das redes de suporte social. Estes fatores, quando combinados, geram contextos de vulnerabilidade acumulada, nos quais a gravidez surge frequentemente como resultado de trajetórias marcadas por exclusão precoce (World Health Organization, 2023; Sawyer et al., 2018; Associação para o Planeamento da Família, 2024).

A literatura também refere o risco elevado de abandono escolar como uma das principais consequências da maternidade adolescente, reforçando a necessidade de criar programas de reintegração escolar que atendam às especificidades deste público (World Health Organization, 2023; Sawyer et al., 2018).

Por sua vez, diversos estudos demonstram que esta realidade contribui para processos de exclusão social, vulnerabilidade habitacional e perpetuação de ciclos de pobreza intergeracional, destacando a urgência de medidas estruturais de apoio e inclusão social (Associação para o Planeamento da Família, 2024; SmithBattle, 2018). Segundo a Associação para o Planeamento da Família (2007), a maternidade adolescente é um fator



que contribui para a reprodução da pobreza, dificultando o empoderamento, a mobilidade social e a inclusão. Reduz as oportunidades das jovens em quebrar ciclos de privação e dependência, comprometendo a sua autonomia, bem como o futuro dos seus filhos.

A reincidência da gravidez na adolescência constitui, também, um problema relevante de saúde pública, estando fortemente associada à fraca utilização de métodos contraceptivos, à ausência de educação sexual estruturada e à reduzida literacia em saúde sexual e reprodutiva, sobretudo em contextos de vulnerabilidade social (Kirby, 2011; SmithBattle, 2018; World Health Organization, 2023; United Nations Population Fund, 2022; Associação para o Planeamento da Família, 2024).

Por sua vez, a literatura evidencia um conjunto de necessidades prioritárias associadas à vivência da maternidade na adolescência, que exigem respostas integradas e multidimensionais:

Em primeiro lugar, evidencia-se a importância do apoio psicológico e emocional, indispensável para lidar com a dupla transição que estas jovens experienciam da adolescência para a vida adulta e para a maternidade. Rodrigo et al. (2008) salientam que o suporte emocional é determinante para promover o equilíbrio psicológico e reduzir sentimentos de insegurança e ansiedade. Também a Organização Mundial da Saúde (2011) reforça que o apoio psicossocial constitui um fator de proteção essencial da saúde mental. Estudos recentes validam esta perspetiva, apontando que a vulnerabilidade emocional e o estigma social associados à maternidade precoce aumentam o risco de sintomas depressivos e isolamento social, sendo o acompanhamento psicológico um elemento crucial de proteção (Field et al., 2006; World Health Organization, 2023; SmithBattle, 2018).

Outra necessidade amplamente reconhecida prende-se com o acesso contínuo à educação e à formação profissional, de modo a prevenir o abandono escolar e promover a integração social e laboral. Organismos internacionais como a United Nations Children's Fund (2020) sublinham que a permanência das raparigas e jovens em contextos educativos constitui um fator essencial para a redução de desigualdades e para a quebra de ciclos intergeracionais de pobreza. De forma convergente, a literatura sobre empowerment destaca que o desenvolvimento de competências e o acesso a recursos estruturantes, como a educação, reforçam a autonomia e a capacidade de construção de trajetórias de vida sustentáveis (Rappaport, 1981; Arnett, 2000).



A literacia em saúde sexual e reprodutiva constitui uma dimensão central da prevenção da gravidez precoce. A Organização Mundial da Saúde destaca a educação sexual como estratégia essencial para reduzir gestações não planeadas e riscos materno-infantis (World Health Organization, 2011). A literatura evidencia que o desenvolvimento da literacia em saúde potencia a capacidade de tomada de decisão informada e reforça a autonomia individual (Nutbeam, 2000).

No plano material, a literatura demonstra a relevância do apoio económico e habitacional, reconhecendo que as condições de vida influenciam diretamente a qualidade do cuidado parental. Belsky (1984) já apontava essa relação, hoje reafirmada pelo Plano Nacional de Saúde Reprodutiva (Direção-Geral da Saúde, 2020), que identifica o acesso a habitação digna e a estabilidade financeira como pilares estruturantes do bem-estar materno e infantil.

Por fim, a rede de suporte social, envolvendo família, comunidade e instituições, é apontada como fator protetor decisivo. Bronfenbrenner (1979) defende que o desenvolvimento humano decorre da interação entre múltiplos sistemas de apoio. De forma complementar, a United Nations Children's Fund (2021) salienta que programas de apoio comunitário e estratégias baseadas em pares podem contribuir para reduzir o isolamento social e fortalecer o sentimento de pertença entre adolescentes e jovens pais.

Estes desafios não se limitam ao plano pessoal ou emocional; afetam igualmente a capacidade destas jovens de exercerem a parentalidade de forma segura e positiva.

A maternidade na adolescência implica lidar simultaneamente com tarefas de desenvolvimento típicas dessa fase e com as exigências do papel parental. Tal sobreposição pode gerar tensões significativas, como dificuldades na gestão de recursos, isolamento social e instabilidade emocional. Estas condições não só afetam o bem-estar materno, como podem comprometer a qualidade dos cuidados prestados à criança, o que reforça a necessidade de intervenções precoces e integradas.

Referenciais teóricos evidenciam a carência de respostas estruturadas e integradas para mães adolescentes em contextos de vulnerabilidade, o que contribui para a persistência de processos de exclusão social. A resposta a esta problemática exige uma abordagem intersetorial e contínua, orientada para a promoção dos direitos, a participação ativa das jovens mães e o desenvolvimento de estratégias de capacitação a longo prazo



(World Health Organization, 2023; United Nations Children’s Fund, 2020; Associação para o Planeamento da Família, 2024; Rappaport, 1981; Bronfenbrenner, 1979).

Compreender e intervir nos diversos fatores que afetam as mães adolescentes implica uma abordagem holística, alicerçada nos direitos humanos e nos princípios do empowerment. A promoção da equidade social e de oportunidades deve estar no centro das políticas públicas e das práticas de intervenção, garantindo que estas jovens não sejam apenas destinatárias de apoio, mas protagonistas da sua própria transformação.

### 1.3. Políticas em Portugal

A parentalidade adolescente é uma realidade complexa, frequentemente atravessada por múltiplos fatores de risco e desigualdade social. As jovens mães enfrentam não apenas os desafios associados à maternidade, mas também restrições que limitam o seu acesso a direitos fundamentais, como a educação, a saúde e a participação ativa na sociedade. Neste contexto, a intervenção pública tem procurado dar resposta às especificidades deste grupo, assumindo um papel central na promoção da equidade, do empowerment e da justiça social.

No contexto nacional, os dados estatísticos indicam que a maternidade na adolescência apresenta maior incidência em determinados territórios e entre jovens com níveis de escolaridade mais baixos, evidenciando desigualdades socioeducativas na distribuição do fenómeno (Instituto Nacional de Estatística, 2023). Embora se tenha verificado uma tendência de diminuição nas últimas décadas, Portugal continua a apresentar taxas de maternidade adolescente superiores à média de vários países da Europa Ocidental, mantendo expressão significativa no contexto europeu, sobretudo em territórios socialmente vulneráveis (Eurostat, 2023).

A proporção de nascimentos entre mães adolescentes continua elevada em muitos contextos, refletindo a influência de fatores como a falta de acesso à educação sexual, barreiras no acesso a métodos contraceptivos e desigualdades sociais que afetam o desenvolvimento e as oportunidades das jovens (United Nations Children’s Fund, 2023).

Neste sentido, várias políticas e programas existentes em Portugal procuram dar resposta a esta problemática, nomeadamente:



### *Programas Nacionais de Promoção da Saúde Sexual e Reprodutiva*

A saúde sexual e reprodutiva constitui uma dimensão fundamental da cidadania e da qualidade de vida, particularmente durante a adolescência, fase de construção da identidade e de exploração da sexualidade. Neste domínio, o Programa Nacional de Saúde Escolar, coordenado pela Direção-Geral da Saúde, tem um papel central na promoção de comportamentos saudáveis em meio escolar. Este programa, desenvolvido em articulação com os agrupamentos escolares e as unidades de saúde locais, promove ações de educação sexual, de prevenção da violência no namoro, igualdade de género e competências socioemocionais, envolvendo professores, técnicos de saúde, alunos e encarregados de educação (Direção-Geral da Saúde, 2015). Através de uma abordagem multidisciplinar e contínua permite promover não apenas as competências nos jovens, como também a identificação precoce de situações de risco ou de vulnerabilidade.

Complementarmente, as Consultas de Planeamento Familiar disponíveis no Serviço Nacional de Saúde (SNS) representam um importante meio de acesso à informação, ao acompanhamento médico e a métodos contraceptivos. Estas consultas são gratuitas, confidenciais e acessíveis a adolescentes, funcionando como espaços seguros de esclarecimento de dúvidas, para obter aconselhamento especializado e cuidar da sua saúde reprodutiva sem receio. Contudo, a eficácia destas respostas é condicionada pela acessibilidade geográfica, da sensibilização dos profissionais de saúde e da eliminação de barreiras culturais e institucionais que, por vezes, dificultam a procura ativa por parte dos adolescentes.

### *Estratégias de Promoção da Igualdade e Direitos das Jovens Mães*

A gravidez precoce é, em muitos casos, a expressão de desigualdades de género persistentes, que colocam as jovens numa posição de maior vulnerabilidade social e institucional. Com base nesta realidade, a Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação 2018–2030 – “Portugal + Igual”, coordenada pela Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género, concede orientações estratégicas que procuram combater o estigma associado à maternidade jovem e promover a inclusão social das jovens mães (CIG, 2018). Esta estratégia propõe a integração da dimensão da parentalidade precoce em diferentes políticas públicas, com enfoque na articulação entre educação, saúde, emprego, habitação e justiça.

Paralelamente, desde 2001, está em vigor a Lei n.º 90/2001, de 20 de agosto, que estabelece um regime educativo especial e de apoio social às mães e pais estudantes. Esta lei reconhece direitos como faltas justificadas por consultas pré-natais, amamentação e assistência a filhos; adiamento de trabalhos e exames; exames em época especial; transferência de estabelecimento de ensino; e preferência na admissão dos filhos em creches públicas e jardins de infância até aos 5 anos de idade. É uma norma efetivamente aprovada e aplicada, cujos benefícios abrangem, em particular, estudantes grávidas, puérperas e lactantes (Assembleia da República, 2001).

A nível da proteção social, destacam-se medidas como o abono de família para crianças e jovens, o rendimento social de inserção (RSI) e os apoios habitacionais, enquanto instrumentos estruturantes na promoção da estabilidade económica e do bem-estar das jovens mães e dos seus filhos. O Rendimento Social de Inserção, instituído pela Lei n.º 13/2003, de 21 de maio, visa garantir recursos mínimos e promover a inserção social e profissional de pessoas e agregados em situação de vulnerabilidade (Portugal, 2003). Por sua vez, o regime jurídico do abono de família estabelece um apoio financeiro destinado a compensar encargos familiares, contribuindo para a proteção social das crianças e jovens (Decreto-Lei n.º 176/2003, de 2 de agosto). Estas medidas, embora de carácter geral, revelam-se particularmente relevantes no caso das jovens mães, ao possibilitarem a conciliação entre responsabilidades parentais, formação e inserção profissional. Neste enquadramento, a Estratégia Nacional de Combate à Pobreza 2021-2030 reforça a importância da articulação entre proteção social, educação e emprego como condição essencial para a promoção da autonomia e inclusão social (Diário da República, 2021).

### *Programas Específicos de Promoção da Saúde Juvenil*

A saúde dos jovens é uma área prioritária nas políticas públicas portuguesas. Um exemplo é o Programa “Cuida-te+”, promovido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), que tem como objetivo principal a promoção da saúde integral dos jovens entre os 12 e os 25 anos, incluindo saúde mental, saúde sexual e prevenção de comportamentos de risco. O programa facilita Unidades Móveis, Gabinetes de Saúde Juvenil, consultas de psicologia e ações de capacitação em meio escolar e comunitário, com enfoque na escuta ativa e na construção de vínculos de confiança com os jovens (Instituto Português do Desporto e Juventude, 2022). Esta abordagem de proximidade

tem revelado particular eficácia junto de adolescentes em situação de exclusão ou em risco, permitindo a deteção e encaminhamento precoce de situações de gravidez precoce, bem como o apoio emocional e psicossocial de mães adolescentes (Instituto Português do Desporto e Juventude, 2022).

Neste eixo é de destacar, também, o projeto “Sexualidade em Linha”, desenvolvido pela Associação para o Planeamento da Família (APF), em parceria com o IPDJ. Este consiste num serviço gratuito, confidencial e anónimo, acessível por telefone e online, destinado a jovens até aos 25 anos, onde podem esclarecer dúvidas sobre sexualidade, métodos contraceptivos, relações interpessoais e direitos reprodutivos (APF, 2023). Este recurso é particularmente relevante para jovens em contextos de maior privacidade ou resistência ao contacto presencial com profissionais, funcionando como uma ponte segura entre a juventude e os serviços de saúde.

Os Gabinetes de Saúde Juvenil, distribuídos por diversos municípios do país, reforçam uma resposta descentralizada e adaptada às especificidades locais e às necessidades dos jovens. Nestes espaços atuam equipas multidisciplinares constituídas por profissionais de saúde, psicologia e serviço social, que asseguram um acompanhamento global e centrado no jovem. Para além do apoio clínico, estes gabinetes promovem um ambiente de confiança, escuta e empatia, fundamentais para o acolhimento de jovens mães e para a abordagem de temáticas como a saúde sexual e reprodutiva, a saúde mental, o aconselhamento parental e o fortalecimento da autoestima. A sua atuação articula-se com os recursos comunitários existentes, constituindo uma ponte essencial entre os serviços de saúde, a escola e a comunidade e contribuindo para a construção de percursos de vida mais saudáveis e integrados (Direção-Geral da Saúde, 2022; Instituto Português do Desporto e Juventude, 2023).

### *O Papel dos Projetos Locais e das Respostas Comunitárias*

As políticas públicas nacionais delineiam o enquadramento macro das respostas sociais, mas é ao nível local que essas orientações se concretizam e ganham significado nas realidades quotidianas das famílias. São os projetos comunitários que asseguram a implementação prática das medidas, ajustando-as às necessidades reais e às especificidades socioculturais de cada território (CIG, 2021; ISS, 2022).



Iniciativas como o projeto Bebés de São João, Cegonha & Companhia, Vida Norte, os Contratos Locais de Desenvolvimento Social (CLDS) e as Redes Sociais Municipais constituem exemplos paradigmáticos de intervenção de proximidade, centrada na relação e na promoção do empowerment.

Através de ações como oficinas de parentalidade, grupos de partilha entre mães, sessões de educação sexual, visitas domiciliárias e acompanhamento psicossocial, estas iniciativas promovem o fortalecimento das competências parentais, a valorização pessoal e a construção de redes de apoio sólidas (EAPN Portugal, 2023).

Estes projetos, no seu conjunto, funcionam como mediadores entre as políticas públicas e a vida quotidiana das famílias, traduzindo os princípios de uma intervenção territorializada, relacional e humanizada. A sua eficácia decorre da articulação com os serviços públicos e das sinergias criadas entre técnicos, instituições e comunidade, contribuindo para processos de capacitação, autonomia e protagonismo das jovens mães, bem como para o reforço do tecido social e do sentimento de pertença comunitária (CIG, 2021; EAPN Portugal, 2023).

Neste sentido, torna-se essencial compreender como a educação parental pode funcionar como resposta estruturada, preventiva e capacitadora, apoiando estas mães na construção de competências e redes de suporte — questão que será desenvolvida na secção seguinte.



## 2. Educação Parental: Conceitos e importância na Comunidade

A educação parental tem vindo a afirmar-se como um instrumento essencial na redução de riscos em famílias vulneráveis, promovendo intervenções preventivas e de capacitação no desenvolvimento infantil. Estudos revisados indicam que intervenções parentais estruturadas — desde programas comunitários até a formação e suporte profissional — contribuem para a promoção de práticas educativas mais positivas, mitigando fatores de risco psicossocial e fortalecendo o funcionamento familiar na infância e adolescência (Vseteckova, Boyle & Higgins, 2021).

Segundo Coutinho (2004), a educação parental corresponde a um conjunto de conhecimentos, estratégias e atividades de suporte que visam fortalecer o papel dos pais ou cuidadores, ajudando-os a compreender as necessidades sociais, emocionais e psicológicas dos filhos, a desenvolver práticas parentais adequadas e a melhorar a qualidade das interações familiares. Ao favorecer estas competências, promove-se um ambiente mais favorável ao desenvolvimento infantil equilibrado e saudável. Seguindo esta perspetiva, Sanders (2008) e Belsky (1984) destacam que o desenvolvimento de competências parentais positivas está diretamente relacionado com a capacidade dos pais em lidar com comportamentos adaptativos e desadaptativos das crianças, promovendo relações mais estáveis, seguras e afetivas. Quando bem aplicados, os programas de educação parental contribuem para prevenir negligência, maus-tratos e abandono, além de fortalecer o vínculo afetivo entre pais e filhos.

Do ponto de vista histórico, a educação parental emergiu como resposta às transformações sociais e familiares contemporâneas, que tornaram mais complexo o exercício da parentalidade. Inicialmente marcada por abordagens predominantemente normativas e centradas na transmissão de orientações técnicas, esta área tem vindo a evoluir para modelos mais participativos e centrados na capacitação das famílias. Esta evolução aproxima-se do paradigma do empowerment, na medida em que valoriza a autonomia, os saberes experienciais e o fortalecimento das competências parentais (Rappaport, 1987).

No caso específico das mães adolescentes, a educação parental assume um papel ainda mais relevante. Sanders (2008) refere que estas jovens, por vezes, carecem de modelos parentais positivos e de conhecimentos básicos sobre o cuidado infantil, sendo fundamental o acesso a programas de apoio que promovam competências parentais desde

a gestação. A ausência de referências positivas e de apoio emocional pode dificultar o exercício de uma parentalidade consciente, afetando negativamente o desenvolvimento das crianças. Rogoff (2003) acrescenta que estes programas devem ser culturalmente adaptados às realidades locais, assumindo uma abordagem de aprendizagem colaborativa que valorize as experiências de vida das jovens. Este aspeto tem particular relevância nos contextos sinalizados pela exclusão, onde as práticas educativas precisam ser pensadas em articulação com as realidades económicas, sociais e culturais vividas pelas famílias.

Ao nível comunitário, Bronfenbrenner (1979) propõe que a educação parental seja compreendida à luz do Modelo Ecológico do Desenvolvimento Humano, que enfatiza a interdependência entre o indivíduo e os múltiplos contextos que o envolvem. Este modelo defende que o desenvolvimento ocorre através de interações dinâmicas e recíprocas entre a pessoa e o seu ambiente, não podendo ser entendido de forma isolada. Assim, a eficácia das intervenções parentais depende da capacidade de reconhecer e atuar sobre os diferentes sistemas ecológicos que influenciam o crescimento da criança e a experiência familiar (Bronfenbrenner & Morris, 2006).

A perspetiva ecológica oferece, portanto, uma compreensão ampla e integrada da parentalidade, evidenciando que cada sistema exerce um papel distinto, mas interligado, no desenvolvimento e no bem-estar infantil e familiar.

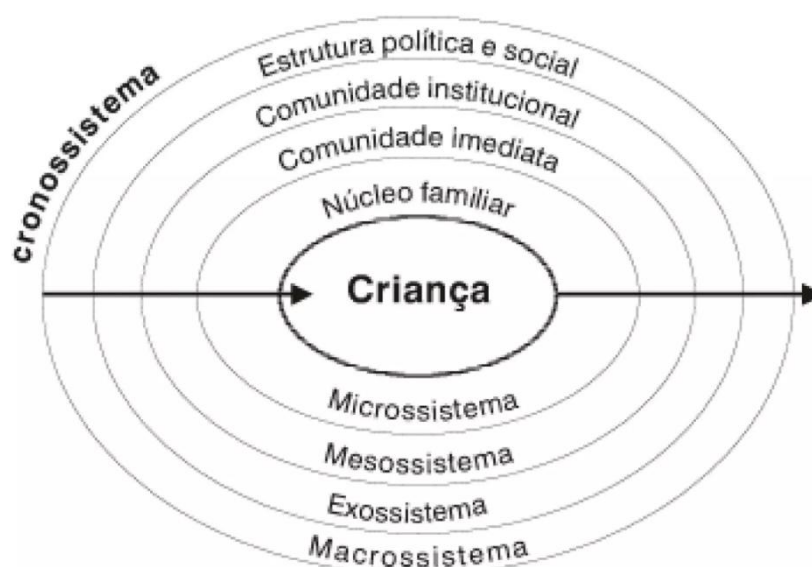


Figura 1: Teoria Ecológica do Desenvolvimento Humano



A análise do modelo representado na Figura 1 permite compreender a estrutura interdependente que sustenta a teoria ecológica do desenvolvimento humano. Cada nível do modelo reflete uma dimensão distinta, mas complementar, da experiência da criança e da família, evidenciando que o desenvolvimento resulta da interação contínua entre fatores individuais, relacionais e socioculturais (Bronfenbrenner, 1979; Bronfenbrenner & Morris, 2006). Assim, para aprofundar a compreensão desta abordagem, torna-se pertinente explorar os diferentes sistemas que compõem o modelo - do mais próximo e imediato ao mais amplo e estrutural, de modo a evidenciar como cada um deles influencia o exercício da parentalidade e o impacto das intervenções comunitárias:

- **Microsistema:** corresponde ao ambiente imediato da criança e da família, onde se estabelecem as relações mais próximas e significativas. Neste nível, a educação parental centra-se no fortalecimento das práticas educativas, na qualidade da interação pais-filhos e na promoção da estabilidade emocional. Rosa e Tudge (2013) salientam que o microsistema tem um impacto direto e profundo no desenvolvimento infantil, constituindo o espaço privilegiado para a vivência da parentalidade positiva.
- **Mesosistema:** refere-se às interações entre os diferentes contextos do quotidiano da criança, como a articulação entre a família, a escola, os serviços de saúde e as respostas comunitárias. Darling (2007) defende que os programas de intervenção parental mais eficazes são aqueles que estimulam a colaboração entre estes atores, potenciando uma rede de suporte integrada e coerente.
- **Exossistema:** inclui os contextos que afetam a vida da criança e da família de forma indireta, como as condições laborais dos pais, o acesso a recursos comunitários ou as políticas sociais vigentes. Bronfenbrenner e Morris (2006) realçam que a intervenção deve reconhecer o impacto destes fatores estruturais, uma vez que moldam as oportunidades, os constrangimentos e as estratégias de sobrevivência das famílias.
- **Macrossistema:** engloba as normas culturais, valores sociais, crenças e ideologias que estruturam a organização da sociedade e moldam as representações sociais da maternidade. Neste nível, a intervenção comunitária deve assumir uma perspetiva crítica e culturalmente sensível, reconhecendo que os programas de educação parental não são neutros, mas situados em contextos socioculturais específicos. Conforme defendem Bronfenbrenner (1979) e Wallerstein (2006), a promoção do



empowerment implica a desconstrução de estereótipos, desigualdades de género e representações sociais negativas associadas à maternidade jovem, favorecendo práticas mais inclusivas e contextualizadas.

- Cronossistema: representa a dimensão temporal do desenvolvimento, contemplando as mudanças que ocorrem ao longo do ciclo de vida da criança e da família. Rosa e Tudge (2013) reforçam que os programas de educação parental devem ser flexíveis e acompanhar a evolução das necessidades familiares, assegurando uma intervenção contínua e adaptativa.

Assim, o modelo ecológico de Bronfenbrenner constitui uma estrutura teórica fundamental para compreender a parentalidade em contexto comunitário. Ao reconhecer a influência recíproca entre os diferentes sistemas, este modelo oferece um enquadramento sólido para a construção de práticas de intervenção mais contextualizadas, participativas e sensíveis às realidades sociais das famílias, sustentando o trabalho de projetos comunitários que operam precisamente na articulação entre os níveis micro, meso e macro do ecossistema familiar.

Para além do modelo ecológico de Bronfenbrenner, outras perspetivas teóricas oferecem contributos relevantes para a compreensão da importância da educação parental no desenvolvimento infantil.

A teoria do apego de Bowlby (1969) constitui um dos principais referenciais nesse domínio, ao demonstrar que a qualidade da vinculação entre a criança e as figuras parentais é determinante para o equilíbrio emocional e para a formação de relações futuras saudáveis. Um vínculo seguro proporciona à criança uma base de confiança e de exploração, facilitando o desenvolvimento da autonomia e da autorregulação emocional. Deste modo, intervenções precoces de apoio à parentalidade podem reforçar as competências sensíveis e responsivas dos cuidadores, favorecendo o estabelecimento de uma relação afetiva estável e promotora de segurança (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978; Bowlby, 1988).

Por sua vez, a teoria sociocultural de Vygotsky (1978) amplia esta compreensão ao valorizar o papel da mediação social e da linguagem como instrumentos centrais da aprendizagem e do desenvolvimento. Através das interações quotidianas, os pais e cuidadores atuam como mediadores culturais, ajudando a criança a apropriar-se de significados, regras e práticas sociais. A noção de zona de desenvolvimento proximal



proposta por Vygotsky ilustra o potencial educativo dessas interações, ao evidenciar que o adulto desempenha um papel essencial na orientação e no suporte do processo de aprendizagem. Assim, a educação parental, à luz desta perspectiva, assume uma dimensão pedagógica, em que os pais são entendidos como primeiros educadores e promotores do desenvolvimento global da criança (Rogoff, 2003; Wertsch, 1991).

Em conjunto, estas abordagens complementam o modelo ecológico ao realçar que a parentalidade não é apenas um processo biológico ou individual, mas também relacional, emocional e cultural. A integração destas perspectivas sustenta a necessidade de programas de educação parental que promovam vínculos afetivos seguros, estimulem interações significativas e fortaleçam a mediação educativa no seio familiar.

Belsky (1984) também oferece contributos significativos, ao salientar que a parentalidade é influenciada por múltiplos fatores interativos: as características dos pais (como personalidade e história), das crianças (temperamento e necessidades) e do contexto (apoio social e cultura). Esta visão reforça a importância de programas de educação parental ajustados às realidades individuais e coletivas das famílias.

Por outro lado, Darling & Steinberg (1993) destacam que o estilo parental tem um impacto direto no estado comportamental e emocional das crianças. Estilos mais democráticos, caracterizados por afeto e estrutura, tendem a promover resultados mais positivos do que estilos autoritários ou permissivos. Assim, os programas de educação parental devem incluir dimensões formativas que incentivem práticas consistentes.

Finalmente, a literatura sobre intervenção parental sublinha que a educação parental tende a ser mais eficaz quando se adapta aos contextos de vida das famílias, promove o diálogo e se desenvolve de forma continuada, implicando o envolvimento ativo dos cuidadores e o reconhecimento das suas necessidades específicas (Sanders, 2008). Esta perspectiva aproxima-se de modelos de intervenção centrados na capacitação e no fortalecimento das competências parentais, enquanto processo colaborativo e não meramente prescritivo.

Intervenções baseadas em metodologias participativas e vivenciais, como oficinas práticas e dinâmicas de grupo, têm sido associadas ao desenvolvimento de competências parentais e à partilha de experiências entre famílias, no âmbito de programas de parentalidade positiva (Rodrigo et al., 2008). A perspectiva sociocultural da aprendizagem sublinha ainda a importância da participação ativa e da aprendizagem colaborativa na



construção de competências e significados partilhados (Rogoff, 2003). Organismos internacionais como a United Nations Children's Fund reconhecem igualmente a relevância de programas de parentalidade estruturados e sensíveis ao contexto como estratégia de fortalecimento das capacidades familiares (United Nations Children's Fund, 2021).

A nível internacional, diversos programas estruturados de educação parental têm demonstrado impactos positivos na melhoria das práticas educativas, na qualidade da comunicação familiar e na redução do stress parental, reforçando a importância de abordagens grupais, participativas e baseadas em evidência científica.

Um exemplo relevante é o Odyssey, Parenting Your Teen Programme, implementado na Irlanda do Norte. Trata-se de um programa grupal dirigido a pais de adolescentes, centrado na partilha de experiências, no desenvolvimento de estratégias de resolução positiva de conflitos e no fortalecimento das competências parentais. A sua implementação tem sido acompanhada por avaliações académicas conduzidas pela Queen's University Belfast, evidenciando melhorias na relação pais-filhos e no sentimento de eficácia parental (Institute of Child Care Research, Queen's University Belfast, 2013).

De forma semelhante, o Parents Plus Adolescents Programme (PPAP), desenvolvido na Irlanda e amplamente implementado no Reino Unido, constitui um modelo estruturado de intervenção parental com suporte empírico robusto. Baseado numa metodologia psicoeducativa que combina vídeos demonstrativos, discussão em grupo e tarefas práticas, o programa foi objeto de ensaios controlados randomizados que demonstram melhorias significativas nas práticas parentais e reduções nos comportamentos problemáticos dos adolescentes.

No domínio específico do uso problemático de tecnologias digitais, destaca-se o programa alemão Res@t – Group-Based Parent Training for Internet and Gaming Disorders, desenvolvido pelo University Medical Center Hamburg-Eppendorf. Estudos de avaliação com metodologia experimental evidenciam que a formação parental em grupo contribui para a redução dos sintomas associados ao uso problemático da internet e dos videojogos, bem como para melhorias na monitorização parental e na comunicação familiar (Brandhorst et al., 2022).



Na Croácia, o programa Growing Up Together Online (Rastimo zajedno Online) constitui uma adaptação digital de um modelo consolidado de apoio parental. As avaliações científicas publicadas indicam efeitos positivos ao nível da autoeficácia parental, das crenças educativas e da qualidade das interações familiares, confirmando a eficácia de intervenções online estruturadas e participativas (Pečnik et al., 2024).

Para além dos programas generalistas, têm sido implementadas iniciativas especificamente dirigidas a jovens mães e pais adolescentes. Nos Estados Unidos, o Adolescent Parenting Program (APP), implementado em diversos condados, oferece acompanhamento durante a gravidez e os primeiros anos de vida da criança, articulando educação parental, apoio psicossocial e ligação a serviços de saúde e formação (Cumberland County Department of Public Health, s.d.).

Na Irlanda, o Teen Parent Support Programme (TPSP), bem como os serviços de apoio a jovens pais desenvolvidos pela Barnardos Ireland, combinam capacitação parental, mentoria e suporte comunitário, promovendo a integração social e educativa das jovens famílias (Barnardos Ireland, s.d.; Childhood Matters, 2023).

Em conjunto, estes modelos internacionais evidenciam que intervenções parentais estruturadas, baseadas em metodologias participativas e sustentadas por evidência científica, constituem estratégias relevantes de prevenção, promoção do desenvolvimento saudável e fortalecimento das dinâmicas familiares.

Em Portugal, projetos como o Vida Norte, o Cegonha & Companhia e o Bebés de São João seguem princípios semelhantes, incorporando o acompanhamento individualizado, o apoio emocional e a formação parental. Através de grupos de partilha, oficinas de competências e acompanhamento contínuo, estas respostas fortalecem o empowerment e promovem a parentalidade positiva em contextos de vulnerabilidade social. As jovens mães são encorajadas a participar ativamente no seu próprio processo de mudança, desenvolvendo competências de cuidado, autoestima e autonomia, essenciais à construção de percursos de vida sustentáveis.

Os programas de educação parental, tanto generalistas como especificamente dirigidos a mães adolescentes, partilham o objetivo de fortalecer as competências parentais e promover o empowerment familiar. Quando concebidos de forma participativa e culturalmente sensível, revelam-se instrumentos poderosos na prevenção de riscos, na promoção da parentalidade positiva e na consolidação de comunidades mais



inclusivas e solidárias. A educação parental representa uma estratégia fundamental de promoção da parentalidade positiva, devendo integrar as dinâmicas comunitárias, respeitar as especificidades culturais e desenvolver-se de forma contínua e participativa. O seu papel torna-se ainda mais imprescindível quando direcionada a grupos em situação de vulnerabilidade, como é o caso das mães adolescentes, cujo apoio deve ser simultaneamente adaptado e emancipador.

Entendida como um processo de aprendizagem intencional e estruturado, a educação parental visa reforçar competências parentais e promover práticas positivas de cuidado e educação. Em contextos como o da maternidade adolescente, estes programas assumem particular importância por conjugarem apoio prático, desenvolvimento pessoal e fortalecimento das redes de suporte.

Quando implementada de forma participativa e adaptada às realidades locais, a educação parental não só melhora a qualidade das práticas parentais como pode servir de alicerce para um processo mais amplo de capacitação. É neste ponto que o conceito de empowerment adquire especial relevância, oferecendo um quadro teórico e metodológico para fortalecer a autonomia e a participação ativa das jovens mães. Assim, o empowerment constitui uma dimensão central neste trabalho e o eixo orientador da proposta de intervenção.

### 3. Empowerment: Conceito, teorias e implicações na intervenção

#### 3.1. Conceito de Empowerment

O conceito de empowerment surgiu nos Estados Unidos no final da década de 1970, enraizado nos movimentos de direitos civis e nas abordagens críticas de Serviço Social, como uma resposta à necessidade de fortalecer a participação de grupos historicamente marginalizados (Rappaport, 1981; Lee, 2001).

A partir da década de 1980, começou a ser progressivamente integrado em diversas práticas profissionais, sobretudo no campo da intervenção comunitária e da saúde mental, destacando-se como um processo promotor da autodeterminação e da participação crítica, com potencial para influenciar as estruturas sociais e organizacionais (Zimmerman, 2000).

Em Portugal, esta abordagem tem vindo a estabelecer-se sobretudo desde os anos 2000, acompanhando a evolução das políticas sociais e educativas orientadas para os direitos humanos, embora ainda enfrente resistências à sua plena operacionalização (Ornelas & Vargas-Moniz, 2010).

Atualmente, o empowerment é promovido por diversos profissionais da intervenção social, como educadores sociais, assistentes sociais ou psicólogos comunitários, que procuram desenvolver práticas colaborativas, capazes de valorizar as vozes dos sujeitos e promover a sua participação ativa nos processos de mudança (Serapioni, 2014).

A promoção do empowerment implica, portanto, o fortalecimento das capacidades individuais e coletivas, com vista a que os sujeitos assumam maior controlo sobre as suas vidas, redefinindo as suas trajetórias pessoais e sociais em direção a formas mais justas de participação e pertença comunitária (Zimmerman, 2000; Maton, 2008), o que se revela especialmente relevante em contextos de vulnerabilidade social.

Do ponto de vista teórico, o empowerment constitui um processo dinâmico e relacional que visa a redistribuição do poder e a criação de condições que favoreçam a autodeterminação e a participação plena dos cidadãos, especialmente daqueles cujas vozes têm sido historicamente silenciadas (Serapioni, 2014).



Julian Rappaport (1981), um dos principais teóricos deste conceito, foi pioneiro na sua definição como um processo de aquisição de controlo por parte dos indivíduos e comunidades sobre os assuntos que consideram relevantes. A sua proposta é uma crítica às abordagens assistencialistas, argumentando que não se trata de “dar poder”, mas sim de criar condições para que os sujeitos descubram e exerçam o seu próprio poder. Neste sentido, empowerment não é algo que se entrega, mas é algo que se constrói coletivamente, através da participação ativa, do reconhecimento da experiência vivida e do fortalecimento das capacidades locais.

Rappaport realça, ainda, a importância de se promoverem contextos facilitadores de desenvolvimento humano, nos quais as pessoas possam identificar, mobilizar e aplicar os seus próprios recursos. O autor considera essencial a valorização das narrativas pessoais e comunitárias, pois estas funcionam como instrumentos que concedem sentido às vivências e fortalecem a identidade individual e coletiva. Esta abordagem, inserida no campo da psicologia comunitária, confere ao empowerment uma dimensão pedagógica e política, na qual se articula o crescimento pessoal com a transformação social.

A influência de Rappaport estende-se à construção de práticas profissionais baseadas na escuta ativa e na igualdade das relações. Este propõe uma atuação que promova a emancipação e a cidadania plena dos sujeitos, através da participação crítica e do exercício da autonomia. Assim, o empowerment torna-se uma estratégia essencial na intervenção comunitária orientada para a justiça social, o reconhecimento da diversidade e a inclusão dos sujeitos na definição das políticas que os afetam.

Como refere Rappaport (1987), o empowerment é, também, paradoxal: implica aceitar que cada comunidade e indivíduo detêm saberes e forças próprios, mesmo em contextos de vulnerabilidade, e que a intervenção deve respeitar esta pluralidade de formas de expressão e organização. Este princípio desafia as práticas predominantes e propõe a construção de relações sociais baseadas na reciprocidade, na solidariedade e na construção conjunta de soluções.

Com base neste quadro teórico, a intervenção ganha uma nova orientação ética e metodológica: apoiar os sujeitos na reconstrução dos seus percursos de vida, reconhecendo-os como protagonistas e não como meros destinatários de ações assistenciais. Rappaport (1987) propõe, portanto, uma visão transformadora e relacional, que desafia os profissionais a repensarem o seu lugar, a sua prática e a natureza das relações estabelecidas com as comunidades.



Deste modo, o autor oferece um referencial teórico que sustenta o empowerment como um princípio orientador da intervenção comunitária crítica, centrada no sujeito, promotora de participação e promotora de justiça social.

Autores mais recentes, como Christens (2012, 2019) e Perkins & Zimmerman (1995), reforçam essa visão, salientando que o empowerment deve ser entendido como um processo ecológico e multiescalar, que articula os níveis pessoal, relacional e estrutural. Wallerstein et al. (2019) acrescentam que abordagens participativas baseadas na investigação comunitária devem promover contextos colaborativos e sustentáveis, capazes de fortalecer a capacidade comunitária e contribuir para mudanças estruturais orientadas para a equidade social e em saúde.

A partir deste enquadramento, torna-se pertinente explorar as diferentes perspetivas teóricas que ajudam a operacionalizar este conceito em múltiplos contextos de atuação.

## 3.2. Teorias do Empowerment

O empowerment distancia-se de abordagens nas quais os profissionais assumem um papel de tutela e tomam decisões unilateralmente em nome dos indivíduos. Em contrapartida, propõe um modelo que valoriza a autonomia, a participação ativa e a corresponsabilização, promovendo um modelo de intervenção baseado na parceria entre técnicos e cidadãos. Para que esta mudança se concretize, é necessária uma reconfiguração da postura dos profissionais, nomeadamente na partilha do poder e no reconhecimento da capacidade de ação e decisão dos indivíduos que acompanham.

O conceito de empowerment pode ser analisado em diferentes perspetivas teóricas:

### 3.2.1 *Perspetiva Psicossocial*

A abordagem psicossocial centra-se no desenvolvimento da identidade individual, promovendo a autoestima, a autoconfiança e a perceção de controlo sobre a própria vida. Segundo Rappaport (1992), trata-se de um processo que procura criar contextos nos quais pessoas em situação de vulnerabilidade tenham espaço para expressar os seus pontos de vista, participar nas decisões que influenciam o seu quotidiano e assumir um papel ativo



na sociedade. Complementando esta visão, Pinto (2001) descreve o empowerment como um processo dinâmico que envolve o reconhecimento, a mobilização de recursos e a criação de oportunidades para indivíduos, grupos e comunidades, com vista ao fortalecimento do seu poder psicológico, sociocultural, político e económico.

Neste enquadramento, o empowerment surge como uma ferramenta essencial para ajudar as pessoas a ultrapassar sentimentos de impotência e insegurança, muitas vezes associados a contextos de exclusão e discriminação. Através do fortalecimento psicossocial, promove-se a aquisição de competências relacionais e sociais que são fundamentais para uma comunicação eficaz, para a resolução de problemas e para a tomada de decisões de forma mais consciente e confiante.

Zimmerman (1995) aprofunda esta perspetiva, sublinhando que o empowerment psicológico assenta em três dimensões centrais: o controlo percebido, a participação cívica efetiva e a consciencialização crítica sobre as estruturas sociais e políticas. Estes elementos tornam-se motores de transformação pessoal e coletiva. Ao desenvolver estas competências, o indivíduo não só adquire maior capacidade para redefinir a sua trajetória de vida, como também se posiciona como agente de mudança dentro da sua comunidade, contribuindo para contextos mais justos, inclusivos e potenciadores do desenvolvimento integral.

A teoria psicossocial centra-se na consolidação individual e no desenvolvimento da autoestima, da autoconfiança e do sentido de controlo sobre a própria vida. Rappaport (1981, 1987) conceptualiza o empowerment como um processo através do qual indivíduos, organizações e comunidades adquirem maior domínio sobre as decisões que influenciam as suas trajetórias, defendendo a criação de contextos participativos orientados para a autodeterminação e a ação coletiva. De forma complementar, Pinto (2001) entende-o como um processo de reconhecimento, criação e mobilização de recursos por parte de indivíduos, grupos e comunidades, visando o fortalecimento do seu poder psicológico, sociocultural, político e económico.

Nesta perspetiva, o empowerment é visto como uma ferramenta que permite aos indivíduos superar sentimentos de impotência e baixa autoconfiança, comuns em situações de discriminação e exclusão social. O fortalecimento psicossocial envolve a aquisição de competências interpessoais e sociais, fundamentais para uma comunicação clara, resolução de problemas e tomada de decisões assertivas. Zimmerman (1995) complementa esta perspetiva destacando que o empowerment psicológico envolve três



componentes principais: o controlo percebido, as competências de participação cívica e a consciência crítica acerca das condições sociais e políticas. Através destes processos, o indivíduo torna-se não só capaz de transformar a sua realidade pessoal, mas também contribui ativamente para mudanças positivas na sua comunidade, criando contextos mais favoráveis ao seu desenvolvimento integral.

Autores contemporâneos como Maton (2008) e Christens (2012, 2019) ampliam esta visão, destacando que o empowerment não é apenas individual, mas também relacional, sendo influenciado pelo sentido de pertença e pelo apoio social. Wallerstein et al. (2019) e Ornelas (2008) reforçam que as competências socioemocionais, a resiliência e as narrativas de agência constituem mediadores centrais no fortalecimento psicológico e na participação social, favorecendo contextos mais inclusivos e colaborativos.

### *3.2.2 Perspetiva Educativa e Crítica*

A perspetiva educativa e crítica do empowerment fundamenta-se na criação de espaços dialógicos que promovem a interação entre educadores e sujeitos, permitindo a identificação conjunta dos problemas sociais e a construção coletiva de soluções para a transformação social (Freire, 1979; Shor, 1992). Este enfoque privilegia a conscientização, um conceito central na teoria de Freire, que envolve um processo contínuo de reflexão crítica e ação transformadora, capacitando os indivíduos a compreenderem profundamente as suas condições de vida e a atuarem para modificá-las (Freire, 1979; Kincheloe, 2008).

Freire (1970) destaca que a conscientização é um mecanismo pelo qual os oprimidos podem reconhecer as estruturas de poder que limitam suas vidas e, assim, dedicar-se a uma *praxis* educativa que une reflexão e ação para a emancipação. Este processo não só promove a autonomia individual, mas também reforça a responsabilidade coletiva, incentivando a participação ativa em movimentos sociais e na esfera pública com o intuito de promover mudanças estruturais (Freire, 1979; McLaren, 2015).

Autores como Zimmerman (1995) ampliam essa visão ao definir o empowerment como um processo dinâmico de aquisição de poder e controlo sobre as próprias vidas, que requer tanto o desenvolvimento da consciência crítica quanto a ação coletiva. Essa abordagem educativa e crítica também é sustentada por Paulo Freire e outros autores da pedagogia crítica, como Giroux (2011) e Hooks (1994), que sublinham a importância de

uma educação libertadora baseada no diálogo, na cooperação e na valorização do conhecimento experiencial dos sujeitos.

Assim, o empowerment educativo e crítico distingue-se das abordagens paternalistas, ao enfatizar a corresponsabilização e a parceria entre técnicos e cidadãos, promovendo a transformação social por meio da conscientização e do envolvimento político (Freire, 1979; Zimmerman, 1995; Shor, 1992). Esta perspectiva desafia os modelos tradicionais em que o profissional possui o poder, propondo uma reformulação das relações sociais baseada na partilha do poder e no reconhecimento da capacidade de decisão dos indivíduos (Rappaport, 1987; Perkins & Zimmerman, 1995).

Mais recentemente, Christens (2019), Ornelas (2008) e Perkins & Zimmerman (2021) reforçam a pertinência desta perspectiva, defendendo que o empowerment educativo e crítico deve promover literacia política, pensamento crítico e envolvimento cívico. A criação de comunidades de aprendizagem, práticas participativas e ambientes reflexivos são consideradas fundamentais para o desenvolvimento da autonomia e da cidadania ativa, substituindo o paternalismo por uma pedagogia de colaboração e emancipação.

### *3.2.3 Perspetiva Sociopolítica e Comunitária*

A abordagem sociopolítica e comunitária realça a importância das redes sociais, da participação em movimentos coletivos e da mobilização comunitária como estratégias para a redistribuição do poder. Kleba & Wendausen (2009) definem empowerment como um processo dinâmico que envolve aspetos cognitivos e afetivos e que promove a autonomia e o poder coletivo, especialmente em grupos sujeitos a opressão e desigualdade.

Friedmann (1996) defende que as redes sociais interligadas e a organização comunitária são fundamentais para impulsionar mudanças sociais sustentadas, na medida em que ampliam a capacidade coletiva de ação e reivindicação. De forma convergente, Perkins e Zimmerman (1995) salientam que o empowerment comunitário emerge quando indivíduos e grupos desenvolvem competências de participação cívica e capacidade de influência nos processos decisórios. Christens (2012, 2019) acrescenta que a ação coletiva e a construção de relações colaborativas são centrais para a redistribuição do poder,

permitindo que comunidades tradicionalmente marginalizadas adquiram maior protagonismo político e social.

Nesta linha, Rappaport (1987) sustenta que o empowerment possui um potencial transformador, ao desafiar as estruturas de poder vigentes e promover formas mais democráticas de participação, ampliando a cidadania ativa e a influência coletiva nos processos institucionais e políticos.

Autores mais recentes, como Wallerstein et al. (2019), atualiza esta perspectiva, sublinhando a relevância de abordagens ecológicas e interdisciplinar, nas quais o empowerment surge da articulação entre dimensões pessoais, comunitárias e políticas. Christens (2012, 2019) e Cornwall & Edwards (2014) acrescentam que a ação coletiva e a co-governança comunitária são centrais para a criação de sociedades participativas e inclusivas, onde o poder é partilhado e não imposto.

Esta perspectiva sublinha ainda a importância da mobilização e organização comunitária, permitindo que grupos tradicionalmente excluídos ganhem protagonismo político e social.

### 3.3. Níveis de Empowerment

O empowerment pode ser analisado em três níveis interdependentes, cada um contribuindo para um processo de transformação pessoal e coletiva:

#### *1. Nível Pessoal ou Psicológico*

O nível pessoal ou psicológico incide sobre o fortalecimento da autoestima, da resiliência e da perceção de controlo individual. Zimmerman e Rappaport (1988) destacam particularmente a importância das competências individuais, argumentando que o empowerment pessoal envolve o desenvolvimento de uma forte perceção de controlo sobre a própria vida e a crença na capacidade pessoal para influenciar resultados e contextos específicos. Rappaport enfatiza ainda a importância dos contextos de vida positivos, onde os indivíduos possam adquirir competências interpessoais e desenvolver uma maior consciência crítica sobre suas realidades. Herriger (2006) reforça este conceito, salientando a importância da resiliência e da empatia enquanto componentes essenciais para o fortalecimento psicológico dos indivíduos, ajudando-os a superar obstáculos e barreiras sociais.



Maton (2008) e Christens (2012) relacionam o empowerment pessoal com o sentido de comunidade, enquanto Wallerstein et al. (2019) e Ornelas (2008) destacam as narrativas de agência e as competências socioemocionais como mediadores fundamentais entre o bem-estar individual e a participação social.

## *2. Nível Grupal ou Organizacional*

Este nível refere-se ao papel das redes sociais e das organizações comunitárias na criação de suporte mútuo e na promoção da solidariedade. Friedmann (1996) salienta a importância das redes sociais interligadas e da cooperação comunitária como mecanismos essenciais para fortalecer as relações sociais e promover inclusão e coesão social. De forma convergente, Christens e Lin (2014) sublinham que a participação em organizações e redes comunitárias fortalece o poder coletivo e contribui para a construção de uma identidade partilhada, essencial para enfrentar desafios comuns e defender interesses coletivos. Neste nível, o empowerment procura incentivar e fortalecer organizações comunitárias e grupos sociais que promovem laços de solidariedade, liderança participativa e ações coletivas sustentadas.

Christens & Lin (2014) mostram que as relações colaborativas estruturam o poder coletivo e Wallerstein et al. (2019) sublinham o papel do capital social e da liderança participativa na promoção da coesão comunitária. Ornelas (2008) integra este nível no modelo ecológico de transformação social sustentável.

## *3. Nível Estrutural ou Político*

O nível estrutural ou político relaciona-se diretamente com a redistribuição do poder político e com o desenvolvimento dos direitos de cidadania. Autores como Rappaport (1987), Perkins e Zimmerman (1995) e Wallerstein et al. (2019) defendem que o empowerment comunitário pode contribuir para a transformação das estruturas de poder existentes, promovendo maior democratização e reconhecimento efetivo dos direitos políticos, sociais e económicos dos grupos. Foucault (1994), por sua vez, explora como práticas sociais e políticas críticas podem desafiar relações de poder estabelecidas, incentivando uma abordagem mais equitativa e justa nas relações sociais e políticas. Cornwall & Edwards (2014) abordam os orçamentos participativos e a co-produção de políticas públicas como expressões do empowerment estrutural; Kabeer (2020) realça o



papel da agência, dos recursos e das realizações no empowerment de género e económico; e Ornelas (2008) propõe a transformação estrutural e cultural das instituições como condição para a justiça social. Este nível implica, portanto, uma mudança nas estruturas institucionais e políticas, visando criar ambientes mais propícios para a participação ativa e equitativa de todos os cidadãos, especialmente dos grupos socialmente excluídos ou marginalizados.

### 3.4. Implicações do Empowerment na Intervenção Comunitária

A abordagem baseada no empowerment na intervenção comunitária exige a adoção de estratégias participativas e integradas, promovendo a autonomia dos grupos-alvo e incentivando a sua participação ativa na sociedade e na comunidade. Ornelas (1997) identifica um conjunto de etapas fundamentais neste processo, incluindo o planeamento colaborativo, a ação comunitária concertada, a implementação de mudanças estruturais, o desenvolvimento de competências e a monitorização de resultados.

Neste sentido, a participação comunitária e o empowerment são elementos essenciais para o sucesso de programas inovadores de intervenção. Estes programas devem ser desenvolvidos num contexto comunitário, garantindo a colaboração ativa dos indivíduos e grupos envolvidos, numa lógica de corresponsabilização e partilha de poder. Desta forma, o empowerment assume um papel pedagógico e político, ao contribuir para o fortalecimento das capacidades sociais e culturais das comunidades, tornando-as mais capazes para lidar com desafios complexos através de respostas construídas em conjunto e sustentáveis.

Como referido anteriormente, o empowerment é entendido como um processo dinâmico que ocorre a nível pessoal, grupal e estrutural. No plano pessoal, envolve o fortalecimento da autoestima e da perceção de autoeficácia; no plano grupal, a capacidade de agir coletivamente para alcançar objetivos comuns; e no plano estrutural, a influência sobre políticas e sistemas que afetam diretamente a vida das pessoas. Trata-se de um conceito fundamental para a intervenção social e comunitária, na medida em que promove a autonomia dos indivíduos e das comunidades, fomenta a justiça social e contribui para a construção de sociedades mais equitativas e democráticas.



No contexto das mães adolescentes em situação de vulnerabilidade, o empowerment é fundamental para promover a resiliência, a autoestima e a capacidade de enfrentar desafios sociais, económicos e familiares.

O empoderamento dessas jovens depende não apenas do fortalecimento de suas competências pessoais, mas também da criação de redes de apoio comunitário e do acesso a políticas públicas inclusivas. Fatores como o suporte familiar, a redução do estigma social e a disponibilização de serviços que integrem saúde, educação e assistência social são decisivos para o processo de empowerment. Modelos comunitários de intervenção que envolvem aconselhamento, capacitação grupal, mentorias entre pares e participação ativa em projetos sociais têm demonstrado eficácia na promoção do empowerment e da resiliência em jovens mães em situação de vulnerabilidade (Wallerstein et al., 2019; Christens, 2019; Ornelas, 2020; World Health Organization, 2023).

Deste modo, o empowerment emerge como um processo multifacetado e dinâmico, cuja eficácia depende da conjunção do fortalecimento pessoal, do suporte social e da existência de políticas públicas integradas que respondam às necessidades específicas das mães adolescentes.

A intervenção comunitária baseada no empowerment deve reconhecer e valorizar os saberes locais, incentivando a criação de espaços de diálogo e escuta ativa. Estes espaços são fundamentais para a construção de consensos, o fortalecimento das lideranças locais e o exercício efetivo da cidadania. O papel dos profissionais, neste contexto, é o de facilitadores, promovendo a articulação entre diferentes atores sociais e assegurando a continuidade das ações no longo prazo.

Ao promover protagonismo e corresponsabilização, o empowerment exige contextos de ação que favoreçam a participação ativa, a construção conjunta de soluções e a mobilização de recursos. É nesta perspetiva que a intervenção comunitária se apresenta como estratégia-chave, permitindo operacionalizar os princípios do empowerment de forma territorializada e sustentável.



#### 4. A Intervenção Comunitária

A intervenção comunitária consiste numa estratégia fundamental para a promoção do desenvolvimento humano e comunitário, visando a melhoria das condições de vida das populações, especialmente das que se encontram em situações de vulnerabilidade social. Esta abordagem procura acionar tanto os recursos humanos quanto institucionais, promovendo a participação ativa dos indivíduos no processo de transformação social, de forma autónoma e consciente (Marchioni, 2001; Lillo & Roselló, 2004; Úcar & Berñe, 2006; Úcar, 2009; Maya-Jariego & Holgado, 2019).

Neste enquadramento, Nunes (2017) define a intervenção comunitária como uma ação orientada pelos princípios fundamentais do desenvolvimento comunitário. Estes princípios incluem a promoção da mudança social num contexto territorial delimitado, através da mobilização dos recursos e potencialidades locais para resolver problemas identificados pela própria comunidade como necessidades prioritárias não satisfeitas. A intervenção comunitária pressupõe, assim, a criação de dinâmicas de participação e empowerment dos indivíduos envolvidos, utilizando recursos externos que complementem e ampliem as capacidades internas da comunidade. Este processo implica uma abordagem integrada dos problemas e soluções, promovendo a articulação entre diversos atores e serviços com intervenção local, numa lógica de corresponsabilização, cooperação e mobilização social.

Inspirada pela visão de Paulo Freire (1970; 2005), a intervenção comunitária estrutura-se de forma a incentivar que os sujeitos envolvidos se tornem protagonistas da sua própria vida, valorizando e respeitando os seus conhecimentos e experiências. A teoria de Freire destaca a importância de considerar os participantes como agentes ativos no processo de transformação, opondo-se a abordagens assistencialistas que tornam os sujeitos meros recetores passivos de apoio. Esta abordagem promove, por sua vez, a formação de uma consciência crítica sobre as condições socioeconómicas e estruturais que perpetuam a desigualdade social, incentivando os indivíduos a assumirem um papel ativo na procura e implementação de soluções para os desafios enfrentados (Freire, 1975; 1985).

Uma das etapas iniciais essenciais deste processo é a tomada de consciência das condições de vulnerabilidade, não apenas como um reconhecimento passivo das desigualdades, mas como aquisição de capacidades críticas que possibilitem intervenções



efetivas na realidade social (Balcazar, Keys & Vryhof, 2019). Este paradigma diferencia-se dos modelos assistencialistas baseados na transmissão unilateral de conhecimentos, oferecendo, em vez disso, uma pedagogia dialógica, na qual os indivíduos interagem de forma dinâmica e aberta com o ambiente social, compreendendo e transformando-o de maneira ativa.

Dentro deste enquadramento, o processo de capacitação e desenvolvimento humano assume um papel estruturante na intervenção comunitária. A capacitação é entendida como um processo dinâmico de aquisição de conhecimentos, competências e recursos que permitem aos indivíduos exercer maior controlo sobre as suas condições de vida e construir projetos de futuro mais autónomos e emancipatórios. Nesta perspetiva, o empowerment ultrapassa a dimensão meramente individual, integrando também uma dimensão relacional e comunitária, ao reforçar a participação ativa e o envolvimento crítico nos contextos sociais (Maton, 2008; Zimmerman, 2000). A educação, concebida por Freire (1985) como uma “prática de liberdade”, constitui, assim, um instrumento central de transformação social, promovendo a consciência crítica, a autonomia e a capacidade de intervenção sobre a realidade. Deste modo, a capacitação afirma-se como um eixo fundamental do desenvolvimento humano e comunitário, articulando crescimento pessoal, participação social e mudança estrutural.

Torna-se relevante salientar que algumas populações enfrentam desafios específicos que originam a necessidade de intervenções adaptadas e diferenciadas.

A literatura internacional evidencia que mães adolescentes apresentam maior risco de vulnerabilidade emocional e de exclusão social, sublinhando a importância de projetos comunitários que promovam suporte emocional, estilos de vida saudáveis e a continuidade escolar (SmithBattle, 2018; Sawyer et al., 2018; World Health Organization, 2023). Intervenções grupais e abordagens baseadas em pares têm demonstrado potencial na redução do estigma e no reforço do suporte social e das estratégias de coping entre mães adolescentes. Estudos recentes indicam que intervenções comunitárias baseadas em grupos de apoio entre pares podem contribuir para mitigar o isolamento social e fortalecer o bem-estar emocional destas jovens (Tinago et al., 2023).

Adicionalmente, a intervenção comunitária necessita integrar o conceito de capital social, entendido como a rede de relações interpessoais caracterizadas pela confiança e reciprocidade, essenciais para a ação coletiva (Putnam, 2000). Além disso, uma abordagem sistémica, como proposta por Minuchin, Nichols e Lee (2007), também deve



ser ponderada, já que permite entender melhor as dinâmicas familiares e comunitárias e as interações entre diferentes níveis da realidade social, contribuindo para soluções integradas.

Seguindo este pensamento, a intervenção comunitária deve não apenas procurar atender necessidades imediatas, mas principalmente promover mudanças estruturais e duradouras, fortalecendo processos sustentáveis de capacitação, inclusão social e desenvolvimento comunitário (Anckermann et al., 2005; Maton, 2008). Assim, mais do que avaliar apenas os resultados imediatos de cada ação, importa reconhecer o verdadeiro valor da intervenção comunitária no seu potencial para inspirar transformações profundas e duradouras, promovendo uma sociedade mais justa, inclusiva e com oportunidades para todos.

A intervenção comunitária constitui uma abordagem que, ao mobilizar recursos locais e promover a corresponsabilização dos diferentes atores, se revela particularmente adequada para responder a problemas complexos como a maternidade em contexto de vulnerabilidade. Através de metodologias participativas, fomentam-se a criação de redes de apoio e o fortalecimento das competências individuais e coletivas.

No contexto das mães adolescentes em situação de risco, a intervenção comunitária assume um papel fundamental, uma vez que atua diretamente nas múltiplas dimensões que envolvem a vulnerabilidade social: educação, saúde, suporte emocional, inclusão social e parentalidade. Através da mobilização das redes comunitárias, do fortalecimento dos vínculos sociais e da articulação entre setores, são criadas condições para promover a autonomia, o empowerment e a participação ativa dessas jovens nas decisões que afetam suas vidas.

O desenvolvimento de projetos comunitários eficazes requer o domínio de metodologias participativas, que valorizem a escuta ativa das necessidades e potencialidades da população-alvo, adotando estratégias flexíveis e adaptadas ao contexto local. O ciclo de projeto de intervenção comunitária inclui etapas essenciais como diagnóstico participativo, definição de objetivos, planeamento colaborativo, implementação, monitorização e avaliação, assegurando a sustentabilidade e o impacto das ações.

Desta forma, a intervenção comunitária, quando bem estruturada e fundamentada, constitui-se como um instrumento essencial para promover a capacitação e o apoio a mães



adolescentes, contribuindo para a construção de trajetórias de vida mais positivas e integradas socialmente.

Em síntese, a compreensão articulada dos fenómenos da maternidade adolescente, da importância da educação parental, dos processos de empowerment e das dinâmicas da intervenção comunitária oferece o quadro conceptual necessário para sustentar a proposta de intervenção apresentada. Estes referenciais não apenas fundamentam a sua pertinência, como orientam as opções metodológicas e estratégicas adotadas, garantindo que a ação se apoia em princípios participativos, territorializados e promotores de mudança social sustentável.

Nos capítulos seguintes, esta base teórica será mobilizada para a análise dos dados recolhidos e para a construção de um plano de intervenção coerente com as necessidades e potencialidades identificadas.



## PARTE II. INVESTIGAÇÃO

O presente estudo insere-se numa abordagem qualitativa, cuja finalidade é compreender, em profundidade, de que modo a implementação de projetos de Intervenção Comunitária pode promover a inclusão social, o empoderamento e o desenvolvimento de competências pessoais de mães adolescentes.

Para além da vertente investigativa, este trabalho tem igualmente como finalidade conceber um projeto de intervenção, fundamentado nos dados recolhidos e alinhado com os princípios da investigação participante e emancipatória. A escolha por uma metodologia qualitativa justifica-se pela sua capacidade de captar dimensões subjetivas da realidade social, valorizando os discursos e experiências dos sujeitos (Denzin & Lincoln, 2005).

### 1. Procedimentos Metodológicos

O presente trabalho inscreve-se numa abordagem qualitativa, por se considerar mais adequada à natureza subjetiva, sensível e socialmente complexa da problemática em análise: A intervenção comunitária com mães adolescentes. Mais do que quantificar fenómenos, pretendeu-se aqui compreendê-los a partir das experiências e significados atribuídos pelas próprias participantes, reconhecendo a riqueza e a profundidade dos seus discursos.

Optou-se por uma análise temática segundo os princípios definidos por Braun e Clarke (2006), permitindo identificar padrões recorrentes e construir sentidos a partir da linguagem, da vivência e da prática das entrevistadas. A metodologia adotada assentou numa lógica mista: indutiva, permitindo a emergência de temas diretamente dos dados, e dedutiva, orientada por categorias previamente definidas com base no referencial teórico: empowerment, parentalidade, redes de apoio e participação.

Foram realizadas entrevistas semiestruturadas, escolhidas pela sua flexibilidade e potencial para aprofundar temas relevantes, respeitando a espontaneidade e os ritmos das participantes. A recolha de dados teve como principal objetivo compreender de que forma as técnicas percecionam o trabalho com mães adolescentes, que estratégias utilizam e que

desafios enfrentam no seu quotidiano profissional, bem como captar a perspetiva de uma jovem mãe beneficiária sobre a sua vivência no contexto de intervenção.

A análise seguiu as seis fases preconizadas por Braun e Clarke: (1) familiarização com os dados, (2) codificação inicial, (3) geração de temas, (4) revisão dos temas, (5) definição e nomeação dos temas e (6) redação do relatório final. Este processo permitiu articular dados empíricos com os fundamentos teóricos da intervenção comunitária crítica e participativa (Freire, 1970; Ornelas, 2008; Zimmerman, 2000), assegurando uma leitura crítica e comprometida com a transformação social.

<b>Tema Principal</b>	<b>Subtemas Identificados</b>	<b>Breve Descrição</b>
<b>Empowerment e Autonomia</b>	• Autoconfiança • Tomada de decisão • Crescimento pessoal	Mudanças percebidas na autoestima, capacidade de escolher e sentimento de agência.
<b>Educação Parental</b>	• Competências práticas de cuidado • Parentalidade positiva • Aprendizagem entre pares	Aprendizagens sobre higiene, rotinas, vinculação, disciplina positiva e partilha de estratégias.
<b>Redes de Apoio</b>	• Apoio institucional • Apoio familiar • Relações em falta	Perceções sobre suporte emocional, logístico e social; carências; figuras de apoio.
<b>Impactos Percebidos</b>	• Mudanças emocionais • Mudanças no quotidiano • Reorganização da vida familiar	Transformações percebidas após inclusão nos projetos.
<b>Convergências e Singularidades Institucionais</b>	• Políticas de intervenção • Modos de acompanhamento • Intensidade e foco das práticas	Diferenças e pontos comuns entre Vida Norte, Bebés de São João e Cegonha & Companhia.

*Tabela 1: Estrutura analítica do estudo: eixos teóricos, categorias e indicadores de análise*



## 2. Terreno Empírico e participantes no Estudo

A investigação foi desenvolvida em três instituições da região Norte de Portugal, todas elas com intervenção dirigida a grávidas e mães adolescentes, com especial atenção às que se encontram em situação de vulnerabilidade social. O foco incidiu sobre a forma como estas instituições trabalham o empowerment, a educação parental e a construção de redes de apoio com este público específico, tendo sido selecionadas por apresentarem metodologias diferenciadas e relevantes no panorama da intervenção comunitária em Portugal.

O processo de contacto com as instituições iniciou-se com o envio de e-mails formais, nos quais foi apresentada a proposta de investigação, os objetivos do estudo e as garantias de anonimato, confidencialidade e ética na utilização dos dados. Posteriormente, foram realizadas três entrevistas individuais com profissionais diretamente envolvidos na intervenção com mães adolescentes, uma por cada instituição, com o intuito de recolher as suas perceções, metodologias de trabalho e desafios vividos no terreno.

A mãe beneficiária entrevistada foi contactada através da equipa técnica do projeto Cegonha & Companhia, que, após validação ética e consentimento informado, mediou o primeiro contacto, apresentando o estudo à participante e assegurando o seu direito de participação voluntária, confidencial e anónima. Esta mediação institucional garantiu a proteção da participante e o respeito pelos princípios éticos da investigação social.

A primeira entrevista teve lugar no projeto Cegonha & Companhia, desenvolvido pela Casa dos Choupos, uma IPSS localizada no distrito de Santa Maria da Feira. Este projeto tem como principal missão apoiar mulheres grávidas e mães de bebés até aos três anos de idade, com especial atenção às jovens em situação de exclusão social. A sua intervenção caracteriza-se por uma abordagem relacional, sensível e centrada na parentalidade ativa e na vinculação afetiva. O projeto promove sessões de grupo, oficinas sensoriais, caminhadas em família e momentos de escuta ativa, numa lógica de corresponsabilidade entre técnicas e mães. A valorização do tempo de qualidade e da conexão emocional entre mãe e bebé é uma marca identitária do projeto.

A segunda entrevista decorreu com uma técnica da Associação Vida Norte, com sede no Porto e extensão em Braga. Esta organização tem como missão apoiar grávidas e bebés em situação de vulnerabilidade, promovendo o respeito pela vida e a dignidade da

peessoa humana. O acompanhamento é individualizado e assente numa lógica de capacitação pessoal e responsabilização, através de planos de intervenção ajustados às necessidades de cada mãe. A Vida Norte tem uma forte componente de voluntariado e articula a sua ação com outras entidades sociais, educativas e de saúde, de forma a garantir uma resposta integrada.

Por fim, a terceira entrevista foi realizada com uma profissional do projeto Bebés de São João, integrado no Centro Hospitalar Universitário de São João, no Porto. Este projeto assume uma vertente mais clínica e preventiva, promovendo competências parentais através da interação precoce com os bebés, da estimulação sensorial e do acompanhamento psicológico das mães, muitas delas ainda adolescentes. A sua intervenção é feita através de oficinas regulares, dinâmicas em grupo e sessões de escuta ativa, envolvendo também os pais, quando possível. O projeto é conduzido por uma equipa multidisciplinar com elementos das áreas da saúde, serviço social e voluntariado hospitalar.

Para uma leitura integrada das entidades onde decorreu a recolha de dados, apresenta-se de seguida um quadro síntese com as principais características institucionais.

Instituição	Localização / Contexto	Tipologia de Resposta	Público-Alvo	Áreas de Intervenção	Profissional Entrevistada
Vida Norte	Porto e Braga; contexto urbano semi-metropolitano	IPSS especializada no apoio à gravidez vulnerável	Grávidas e mães até 24 meses pós-parto	Apoio psicossocial; acompanhamento emocional; acesso a direitos; parentalidade positiva; apoio material	Educadora Social / Técnica de Acompanhamento
Bebés de São João	Hospital de S. João; contexto hospitalar	Projeto comunitário ligado à neonatologia	Mães em vulnerabilidade social; bebés internados; famílias em risco	Apoio perinatal; transição casa-hospital; educação parental; articulação saúde-comunidade	Técnica da Equipa de Apoio Perinatal
Cegonha & Companhia	Santa Maria da Feira; contexto comunitário local	Programa sociocomunitário de apoio à maternidade jovem	Mães adolescentes e crianças até 3 anos	Acompanhamento familiar; grupos de mães; oficinas; apoio emocional; competências para a vida	Coordenadora do Projeto

Tabela 2: Caracterização das instituições participantes no estudo

A escolha destas três instituições permitiu uma visão alargada e comparativa sobre diferentes formas de intervenção junto de mães adolescentes, possibilitando a análise de estratégias, contextos, recursos e obstáculos de cada uma. Esta diversidade de realidades institucionais enriqueceu a investigação e contribuiu para a construção de uma análise mais robusta e representativa.



Participaram neste estudo três técnicas de intervenção comunitária, com idades compreendidas entre os 30 e os 45 anos, a exercer funções nas áreas da Psicologia, Educação Social e Animação Sociocultural, respetivamente. Todas possuem experiência profissional superior a cinco anos nos respetivos projetos e desenvolvem acompanhamento direto e regular a mães adolescentes em contexto comunitário. As entrevistas realizadas a estas profissionais permitiram aceder às lógicas institucionais, às práticas quotidianas de intervenção e aos principais desafios enfrentados no terreno, contribuindo para uma compreensão aprofundada da atuação técnico-profissional neste domínio.

Participou igualmente no estudo uma mãe beneficiária adulta de um dos projetos analisados, com 29 anos de idade, cuja integração teve como principal objetivo valorizar o saber da experiência vivida, numa lógica de construção partilhada do conhecimento. Embora não se trate de uma mãe adolescente, a sua inclusão justificou-se pela escassez de mães adolescentes disponíveis para participar no estudo no momento da recolha de dados. Optou-se, assim, por integrar a perspetiva de uma mãe beneficiária com um percurso de acompanhamento significativo no projeto, enquanto fonte relevante para a compreensão das práticas de intervenção comunitária desenvolvidas junto deste público. Esta opção metodológica permitiu enriquecer a análise, contribuindo para uma compreensão mais situada e contextualizada das práticas de intervenção comunitária, sem comprometer os objetivos centrais da investigação.

A participante foi contactada através da equipa técnica do projeto onde se encontrava integrada, tendo sido previamente apresentada a natureza e os objetivos do estudo. Após o convite à participação, manifestou disponibilidade para colaborar de forma voluntária. Em todo o processo foram assegurados os princípios éticos inerentes à investigação científica, nomeadamente o consentimento informado, a confidencialidade dos dados e o anonimato.

### 3. Procedimentos de recolha de dados

A recolha de dados foi realizada ao longo de dois meses, entre março e abril de 2025. As entrevistas decorreram de forma individual, presencial ou online, de acordo com a disponibilidade e preferência das participantes. O guião de entrevista (Cf. Apêndice A) foi elaborado com base nos objetivos da investigação, validado pela orientadora e testado previamente. Incluía questões abertas que permitiam explorar:

- A perceção sobre o empowerment das mães acompanhadas;
- As estratégias de educação parental e promoção da autonomia;
- As redes de apoio e parcerias comunitárias;
- Os impactos observados nas trajetórias das beneficiárias;
- As dificuldades, tensões e dilemas da prática.

Cada entrevista teve uma duração média de 40 minutos. Todas foram gravadas com consentimento informado (Cf. Apêndice B) e posteriormente transcritas integralmente (Cf. Apêndice C). A análise dos dados foi realizada de forma rigorosa e sistematizada, garantindo a fidelidade ao discurso das participantes. Os dados foram anonimizados, e os nomes das instituições foram mantidos com autorização explícita, dado o reconhecimento público do seu trabalho.

Durante o processo analítico, procurou-se manter um equilíbrio entre o rigor científico e a sensibilidade ética. Foram respeitados os princípios de voluntariedade, confidencialidade, não prejuízo e justiça, conforme recomendado nas diretrizes éticas para investigação em ciências sociais e humanas (Quivy & Campenhoudt, 2013; APA, 2020).

## 4. Análise e Discussão dos Dados

A presente secção apresenta os resultados da investigação realizada junto de três instituições que trabalham com grávidas e mães adolescentes em situação de vulnerabilidade, bem como de uma mãe beneficiária de um desses projetos, e que constituem o terreno empírico deste estudo. As entrevistas realizadas permitiram recolher narrativas ricas e complexas, oferecendo perspetivas diversas sobre os desafios, estratégias e impactos da intervenção comunitária neste domínio.

A análise dos dados seguiu os princípios da análise temática de Braun e Clarke (2006), tendo por base uma abordagem simultaneamente indutiva e dedutiva. Ou seja, a construção dos temas emergiu tanto dos discursos das participantes como do diálogo constante com o enquadramento teórico previamente delineado, permitindo identificar padrões de sentido e contradições relevantes.

A leitura e interpretação dos dados procuraram respeitar a singularidade de cada contexto institucional, sem descurar os pontos de contacto e as dinâmicas transversais que atravessam a intervenção comunitária com mães adolescentes. Neste sentido, os dados serão apresentados de forma estruturada por temas, com o apoio de excertos ilustrativos que dão voz às participantes e revelam a complexidade do seu quotidiano profissional e experiencial.

De seguida, são descritos os principais temas emergentes da análise, organizados em torno de cinco eixos: empowerment e autonomia, educação parental, redes de apoio, impactos percebidos e convergências/singularidades entre práticas institucionais. Esta apresentação descritiva antecede uma discussão crítica dos resultados, que será desenvolvida na subsecção seguinte.

### 4.1. Apresentação dos Dados

#### *4.1.1. Empowerment e Autonomia: entre a escuta e a responsabilização*

A categoria do empowerment, no sentido proposto por Rappaport (1981) e desenvolvido por Zimmerman (2000), surge com forte presença nos discursos das técnicas entrevistadas.



Todas as instituições revelam práticas orientadas para o fortalecimento das jovens mães, promovendo a sua participação ativa, autoestima e capacidade de decisão. Estas práticas inserem-se na lógica da intervenção comunitária como meio emancipador, que procura deslocar o foco assistencialista para a construção de sujeitos sociais capazes de intervir sobre a sua própria realidade (Freire, 1970; Ornelas, 2008).

Na Associação Vida Norte, o empowerment é trabalhado sobretudo através do acompanhamento psicossocial individualizado, com foco na construção de um projeto de vida autónomo.

Como refere a técnica: *“É criada uma relação estreita entre a mãe e a psicóloga de referência, no sentido de promover o seu bem-estar e autoestima, e abrir um espaço seguro para pensar o presente e o futuro.”*.

Este processo de construção de vínculo técnico-beneficiária é apontado como essencial para que a jovem se sinta legitimada na sua identidade de mãe, mesmo em idades precoces, o que tem um efeito direto na perceção da sua própria capacidade. Esta abordagem está em sintonia com a perspetiva de empowerment pessoal e relacional, conforme defendido por Ornelas (2008), e com as dimensões da autoeficácia propostas por Bandura (1997).

Na Bebés de São João, apesar da estrutura funcionar exclusivamente com voluntários, identificam-se práticas de responsabilização positiva, sobretudo com mães muito jovens. A técnica destaca: *“A mãe é que tem que vir sempre, ainda que muitas vezes tenha escola... é a mãe que tem de assumir aquele papel, para também ser responsável pelos seus atos.”*. Esta responsabilização é acompanhada de incentivos à escolarização e integração profissional, através de formações em desenvolvimento pessoal e orientação laboral: *“Ajudamos a fazer currículos, explicamos como se vai a uma entrevista. O nosso grande objetivo é que as pessoas trabalhem.”*.

Estas práticas revelam uma abordagem pragmática e centrada nas competências, aproximando-se de uma perspetiva funcionalista do empowerment, que reconhece a importância da integração socioprofissional como fator protetor e promotor de autonomia (Sen, 1999).

Tal como evidenciado pelas técnicas da Vida Norte e da Bebés de São João, a técnica do projeto Cegonha & Companhia destacou igualmente a importância de respeitar o ritmo das mães e de fomentar a autonomia: *“Nós não damos a fórmula... damos tempo*



*para que a pessoa consiga ir resolvendo...”. Esta afirmação reforça a perspetiva de empowerment pessoal e relacional (Rappaport, 1981; Ornelas, 2008), centrada na promoção da autonomia, na valorização da experiência individual e na escuta ativa como estratégia de intervenção comunitária.*

#### *4.1.2 Educação Parental: entre o conhecimento e a prática reflexiva*

A educação parental constitui outro eixo transversal às instituições.

Na Vida Norte, este domínio é sistematizado através de um plano de capacitação materno-infantil, com sessões temáticas conduzidas por profissionais. Como explica a técnica: *“Temos um plano de formação online para as grávidas e mães, com sessões sobre temas relacionados com a saúde física e mental, o desenvolvimento e a segurança dos bebés.”*. Esta aposta numa parentalidade baseada no conhecimento contribui para romper com modelos educativos intergeracionais assentes na intuição ou na reprodução de práticas pouco ajustadas às reais necessidades da criança.

A técnica do projeto Cegonha & Companhia reforça esta tendência, sublinhando que: *“A educação parental tem sido quase que a par...desde as coisas tão pequeninas até ao acompanhamento individualizado... Temos workshops sobre alimentação, babywearing, almofadas de amamentação e música para bebés.”* Esta evidência confirma a importância das formações estruturadas e diversificadas como instrumentos de capacitação parental, alinhando-se com a perspetiva de Sanders (2008) sobre programas estruturados de parentalidade positiva e com a abordagem sociocultural da aprendizagem proposta por Vygotsky (1978).

Na Bebés de São João, a formação parental assume um carácter mais experiencial, ajustado ao desenvolvimento do bebé. A técnica descreve: *“Temos um percurso que fazemos com as mães até aos dois anos. Começa com os cuidados ao recém-nascido, depois a massagem do bebé, crescer a brincar, nutrição, segurança, higiene oral...”*. Estas sessões são feitas em pequenos grupos, fomentando a troca de experiências entre mães com filhos da mesma idade. Esta lógica aproxima-se da teoria sociocultural de Vygotsky (1978), que destaca a importância do contexto social e da mediação para a aprendizagem.

Ainda na Bebés de São João, para além das formações, há espaço para abordagens mais informais: *“Na conversa com a voluntária também tentamos sempre chamar a*



*atenção de coisas importantes. Por exemplo, evitar o uso excessivo de telemóveis pelos bebés.”.*

Assim, as práticas das três instituições, ainda que distintas em metodologia e recursos, concorrem para o mesmo objetivo: capacitar as mães para o exercício de uma parentalidade consciente, segura e afetiva.

#### *4.1.3 Redes de Apoio e Articulação Comunitária*

As redes de apoio formal e informal revelam-se um recurso fundamental nas intervenções analisadas.

A técnica da Vida Norte salienta: *“Articulamos diretamente com várias equipas de ação social e da área da saúde... pertencemos ao Conselho Local de Ação Social de Braga e do Porto.”*. Esta articulação interinstitucional permite uma resposta integrada, alinhada com os princípios da intervenção ecológica e comunitária.

A técnica do projeto Cegonha & Companhia salientou igualmente o papel das parcerias locais como recurso essencial para fortalecer o trabalho comunitário, afirmando: *“Um dos parceiros que eu tenho recorrido é a Associação Rosto Solidário. Fazemos encaminhamentos para serviços sociais e trabalhamos em parceria.”* Esta prática evidencia a relevância das redes de apoio e da articulação interinstitucional como forma de potenciar o empowerment comunitário e assegurar respostas mais integradas (Putnam, 2000; Ornelas, 2008).

Na Bebés de São João, a técnica sublinha: *“Temos o hospital que nos dá apoio com técnicos... parcerias com a Escola de Enfermagem, a Escola de Medicina Dentária, o Centro de São Cirilo e a Câmara do Porto.”*. Além disso, destaca o envolvimento da sociedade civil: *“Somos apoiados por muitas empresas que fazem campanhas a nosso favor.”*

Este modelo de articulação informal demonstra que a eficácia não depende exclusivamente da formalização institucional, mas da existência de redes sociais robustas e confiáveis (Putnam, 2000).



#### 4.1.4 Impactos Percebidos: entre a mudança subjetiva e a autonomia

A avaliação dos impactos das intervenções revela práticas distintas.

Na Vida Norte, a técnica refere: *“Fazemos um pré-teste e pós-teste, questionários de autoavaliação... as mães referem melhorias na autoestima e na percepção de autoeficácia.”* A existência de métricas permite acompanhar a evolução das beneficiárias e justificar a eficácia da intervenção.

A técnica do projeto Cegonha & Companhia destacou ainda os impactos subjetivos das intervenções, nomeadamente no bem-estar emocional das mães: *“As mães sentem que têm aqui espaço seguro para falar de coisas constrangedoras.”* e *“A sensação de suporte e o acompanhamento emocional aumentam a autoestima e a capacidade de resposta.”* Estes testemunhos reforçam a importância da relação técnico-mãe e do suporte emocional na construção de autonomia e autoestima (Zimmerman, 2000).

Já a Bebés de São João adota uma avaliação qualitativa e subjetiva. A técnica relata: *“Cerca do ano e meio ou dois anos, perguntamos às mães qual foi a importância da Bebés de São João na vida delas... dizem-nos que fomos como anjos.”*

Apesar da informalidade, estas narrativas revelam transformações profundas na vida das mães e reforçam o valor do vínculo construído. Como refere ainda: *“Temos mães que voltam, que vêm mostrar os filhos, que trazem donativos, que querem dar de volta aquilo que receberam.”*

Estas manifestações espontâneas revelam não apenas o impacto concreto das intervenções junto às mães, mas também evidenciam transformações mais profundas ao nível emocional e identitário. Ou seja, mostram que a ação comunitária, quando centrada no vínculo e na escuta, tem o poder de transformar não só os contextos materiais de vida, mas também as subjetividades das participantes: a forma como se veem, sentem e se posicionam no mundo.

#### 4.1.5 Convergências e Singularidades na Intervenção

A análise das entrevistas às três técnicas permitiu identificar práticas convergentes em termos de valores orientadores, metodologias de atuação e visão da parentalidade jovem. Em todas as instituições emerge uma abordagem que privilegia o empowerment,



a autonomia progressiva das mães, a valorização da educação parental personalizada e o investimento em relações de confiança como condição de transformação.

No entanto, cada instituição apresenta ênfases específicas:

- **Vida Norte: o empowerment como plano individual de autonomia**

A técnica da Vida Norte salienta a importância de um acompanhamento técnico estruturado e contínuo, com foco na autonomia como processo de construção pessoal. Há uma atenção clara às condições estruturais (habitação, escolaridade, emprego), com uma perspectiva de intervenção focalizada e intensiva, sempre em articulação com os serviços sociais formais.

*“Há um plano individual de intervenção feito com cada mãe. A ideia é que chegue ao ponto de não precisar mais da Vida Norte.”*

Esta abordagem está alinhada com o modelo de empowerment clínico e socioassistencial, conforme Zimmerman (2000), onde o apoio técnico é um catalisador para a autodeterminação.

- **Bebés de São João: a valorização do vínculo e das rotinas parentais**

No caso dos Bebés de São João, a intervenção parte da confiança relacional e da intimidade criada no domicílio. A técnica relata a importância de *“entrar no lar da pessoa”* como ato de proximidade e validação:

*“Temos mães que, no início, tinham vergonha até de mostrar a casa, e hoje já nos convidam para almoçar.”*

Esta dimensão vincular é trabalhada através de visitas regulares, entrega de bens e diálogo sobre rotinas, destacando o empowerment relacional, afetivo e contextualizado (Ornelas, 2008).

- **Cegonha & Companhia: pedagogia da escuta, corpo e experiência**

O projeto Cegonha & Companhia diferencia-se por uma abordagem profundamente sensorial, experiencial e simbólica. A técnica destaca a importância de criar espaços seguros e criativos, onde a escuta ativa é central e o foco está na construção de sentido em conjunto com as mães:

*“Elas sentem-se apoiadas e suportadas, não sentem que estamos lá para resolver todos os problemas por elas.”*



Esta ética de não-substituição revela uma prática inspirada em Paulo Freire (1970), na qual a técnica assume um papel de facilitadora do processo e não de agente que decide ou resolve pelas participantes. Ao não ocupar o lugar de quem “resolve tudo”, a intervenção promove o reconhecimento das mães enquanto sujeitos capazes, reforçando a sua autonomia e a confiança nas suas próprias competências parentais. Paralelamente, os workshops sensoriais (babywearing, confeção de almofadas de amamentação e música para bebés) funcionam como espaços de aprendizagem experiencial e de prazer, promovendo o empoderamento pela vivência e pela descoberta, tornando a parentalidade um território de construção de sentido e não apenas de cumprimento de responsabilidades.

Em síntese, as entrevistas com as técnicas revelam a centralidade do empowerment, da educação parental e das redes de apoio enquanto pilares estruturantes da intervenção com mães adolescentes. Os testemunhos recolhidos apontam para a importância de abordagens integradas, flexíveis e sensíveis à realidade vivida, onde a escuta, o vínculo e a corresponsabilidade emergem como fatores decisivos para a transformação individual e comunitária. A diversidade nas práticas das instituições analisadas confirma que não existe uma única via para promover a mudança, mas sim múltiplos caminhos possíveis, desde que assentes numa lógica de respeito, parceria e construção conjunta de soluções.

Categoria Temática	Vida Norte	Bebés de São João	Cegonha & Companhia
<b>Empowerment e Autonomia</b>	Acompanhamento psicossocial individualizado; plano de vida; foco na autoestima	Ênfase na responsabilização e na integração social/laboral; pragmatismo	Pedagogia da retaguarda; respeito pelo ritmo das mães; escuta ativa
<b>Educação Parental</b>	Sessões formativas online; plano estruturado com temas sobre saúde, segurança e desenvolvimento infantil	Percurso prático adaptado à idade do bebé; workshops vivenciais	Workshops sensoriais (babywearing, música, alimentação); acompanhamento informal personalizado
<b>Redes de Apoio e Articulação</b>	Integração em redes formais; parcerias com saúde, ação social e educação	Parcerias com hospitais, faculdades e autarquias; apoio de empresas	Parcerias com entidades como Rosto Solidário; articulação comunitária contínua
<b>Impactos Percebidos</b>	Autoavaliações estruturadas; aumento de autoestima e autoeficácia	Avaliação subjetiva com retorno emocional	Espaço seguro; aumento da autoestima e bem-estar emocional
<b>Dimensão Singular / Ênfase específica</b>	Empowerment como plano individual de autonomia; foco técnico intensivo	Valorização do vínculo no domicílio; Empowerment relacional e afetivo	Intervenção experiencial e sensorial; parentalidade como descoberta e prazer (escuta, corpo, vínculo)

Tabela 3: Síntese comparativa das práticas de intervenção das instituições participantes

#### 4.1.6 Dilemas na Prática: Entre a Autonomia e a Dependência Institucional

Apesar das práticas promissoras identificadas nas três instituições, a análise revela a persistência de dilemas fundamentais que desafiam a eficácia e a sustentabilidade das intervenções comunitárias. Dois grandes eixos de tensão emergem de forma transversal:

##### ➤ *Autonomia vs dependência institucional*

As técnicas referem-se frequentemente ao apoio com transporte, bens alimentares, cabazes ou fraldas. Embora estas ajudas respondam a necessidades imediatas e reforcem o vínculo, importa refletir até que ponto podem, involuntariamente, gerar relações de dependência prolongada. Tal como alerta Freire (1970), uma prática verdadeiramente libertadora não pode substituir o sujeito na sua ação, mas deve criar condições para que este se torne agente da sua própria transformação. De igual modo, Ornelas (2008) destaca que o empowerment estrutural só é possível quando os recursos são orientados para a autonomia progressiva e não para a manutenção da carência. O risco de enraizar uma



relação de dependência técnica e simbólica é real quando não se estabelecem estratégias de transição para o empoderamento efetivo.

A questão da dependência, por exemplo, não pode ser analisada fora do contexto socioeconómico em que estas jovens vivem. Muitas vezes sem rede familiar, com escolaridade incompleta e enfrentando precariedade habitacional ou relacional, o apoio material não é apenas um gesto assistencial, mas uma ponte para o vínculo e a confiança. Contudo, a ausência de planos individualizados com metas claras de autonomia pode perpetuar um ciclo de ajuda sem emancipação. Tal como defendido por Sen (1999), a verdadeira liberdade passa pela ampliação das capacidades das pessoas, e não apenas pela satisfação das suas necessidades básicas.

### ➤ *Participação vs fraca adesão*

As dificuldades em dinamizar grupos de mães, promover círculos de partilha ou manter a frequência em workshops revelam barreiras reais à participação ativa. Estas podem decorrer de fatores externos como a falta de transportes, sobrecarga de tarefas e escassez de recursos, mas também de fatores internos como vergonha, baixa autoestima ou experiências anteriores de exclusão. A literatura sobre participação comunitária demonstra que o envolvimento não pode ser imposto, devendo antes ser construído progressivamente através da criação de condições que favoreçam a confiança, a pertença e o reconhecimento (Cornwall, 2008; Gaventa, 2006).

Zimmerman (2000) salienta que o empowerment pressupõe envolvimento voluntário e significativo, sendo comprometido sempre que a ação comunitária ignora os ritmos subjetivos e os processos identitários das pessoas envolvidas. A ausência de adesão não deve, portanto, ser interpretada como desinteresse, mas como um indicador da necessidade de ajustar metodologias e formatos às realidades concretas das participantes. Como já alertava Arnstein (1969), a verdadeira participação implica redistribuição efetiva de poder e não mera presença simbólica.

Reconhecer Assim, as instituições não devem apenas mediar recursos, mas também mediar sentidos: o sentido de pertença, de possibilidade e de competência que cada jovem mãe pode resgatar ao longo do processo. Isso implica uma postura ética de co-construção, paciência e criatividade, onde a técnica se coloca como facilitadora e não como gestora do tempo das outras.



Reconhecer estes dilemas não diminui o mérito das práticas institucionais. Pelo contrário, reforça a necessidade de que estas sejam pensadas de forma crítica, em constante escuta e co-construção com as beneficiárias. Rappaport (1987) defende que o empowerment implica a criação de contextos que ampliem as capacidades das pessoas, sem substituir a sua ação, promovendo a autodeterminação e a participação ativa. De forma convergente, Zimmerman (2000) sublinha que o papel das instituições deve ser o de facilitadoras de processos de mudança, potenciando competências e agência individual e coletiva. Nesta perspetiva, a intervenção comunitária deve assentar em estratégias horizontais, reflexivas e colaborativas, centradas na parceria, no respeito pelos ritmos individuais e na valorização das trajetórias de vida de cada mãe.

#### 4.2. A Voz da Mãe: Caminhos de Transformação e Empoderamento

A entrevista realizada a uma mãe beneficiária do projeto Cegonha & Companhia oferece um testemunho direto e profundamente humano sobre os efeitos da intervenção comunitária no quotidiano de quem enfrenta os desafios da maternidade em contexto de vulnerabilidade. A participante está envolvida no projeto desde a gravidez do seu filho, atualmente com três meses. A sua narrativa revela um percurso marcado por adversidades, mas também por resiliência, crescimento e fortalecimento pessoal, refletindo de forma clara os impactos do projeto nos diferentes eixos da intervenção.

Tal como na análise das entrevistas institucionais, a presente leitura organiza-se em torno de cinco eixos: empowerment e autonomia, educação parental, redes de apoio, impactos percebidos e convergências com as práticas das instituições.

##### **Empowerment e Autonomia: o despertar de uma nova perceção de si**

Desde o início da entrevista, a mãe destaca as mudanças profundas que sentiu a nível pessoal e emocional após entrar no projeto. Num contexto inicial de fragilidade e dúvidas face à continuidade da gravidez, o apoio emocional e prático prestado pela equipa, especialmente pela técnica de referência revelou-se essencial:

*“Sempre me apoiaram, sempre me acolheram. Mesmo só com palavras ou chamadas, foram impecáveis.”*



Percebe-se uma convergência entre o discurso da mãe e das técnicas na valorização da rede de apoio, embora com uma possível divergência no foco: se as profissionais olham para a rede como um sistema articulado de respostas, a mãe olha, sobretudo, para a qualidade do vínculo e a proximidade afetiva.

Este acompanhamento contínuo, afetivo e não intrusivo gerou condições para que a participante pudesse dar um novo significado à sua história, ganhando espaço para refletir sobre si e aumentar a sua autoestima:

*“A minha autoestima aumentou imenso, talvez uns 70%. Tornei-me mais decidida e confiante.”*

O processo descrito traduz-se numa experiência de empowerment pessoal, alinhada com a perspetiva de Zimmerman (1995) sobre o fortalecimento da autoeficácia e da perceção de controlo sobre a própria vida. A mãe refere, com orgulho, que se tornou mais confiante, mais aberta e capaz de lidar com as suas emoções:

*“Antes era mais reservada, fria até. Com o apoio da Ana (nome fictício da Técnica do Cegonha & Companhia), comecei a ver o mundo de outra forma.”*

Esta perceção coincide com o que foi referido pelas técnicas, que destacam a importância de promover a autonomia gradualmente e de respeitar o ritmo de cada mãe, permitindo que o processo de desenvolvimento pessoal seja sustentado e significativo.

Este crescimento interior, baseado numa relação de confiança, reforça a importância de uma intervenção centrada na escuta e na horizontalidade, tal como defendem Rappaport (1981) e Freire (1970).

### **Educação Parental: aprendizagem prática e emocional**

A entrevista evidencia também a valorização dos momentos de formação e partilha enquanto estratégias de capacitação parental. A mãe referiu com entusiasmo a sua participação em workshops e cursos, destacando o carácter inovador das aprendizagens:

*“Aprendi muito sobre higiene e massagens. Nunca tinha tido esse tipo de ensinamentos com os meus filhos mais velhos. Só agora com o João (nome fictício do bebé) comecei a aplicar isso.”*



Esta perceção vivida confirma, na prática, o que as técnicas descrevem como objetivo central das sessões de educação parental — que o conhecimento técnico transmitido seja incorporado no quotidiano e se traduza em mudanças concretas nos cuidados e na relação com o bebé e introduzir aprendizagens que também reforcem a autoconfiança e a capacidade de tomada de decisão das mães.

A literatura tem vindo a sublinhar que os programas de intervenção parental são mais eficazes quando promovem aprendizagens aplicáveis ao contexto real das famílias e favorecem o envolvimento ativo dos cuidadores no processo formativo (Sanders, 2008).

Para além do conteúdo técnico, destaca-se a forma como a equipa respeita e valoriza a individualidade das mães:

*“Elas não dizem o que temos de fazer... ajudam-nos a descobrir o que é melhor para nós e para os nossos filhos.”*

Esta visão da mãe confirma o que foi enunciado pela técnica da Bebés de São João sobre a importância do vínculo afetivo.

Esta perspetiva aproxima-se de uma abordagem sociocultural da aprendizagem, na qual o conhecimento se constrói através da interação, da partilha e da mediação relacional (Rogoff, 2003). Assim, a educação parental assume-se como um processo colaborativo e humanizado, no qual o saber técnico se articula com a experiência vivida, promovendo desenvolvimento de competências, autonomia e fortalecimento do vínculo afetivo.

### **Redes de Apoio: entre o isolamento e a pertença**

A construção de uma rede de apoio informal foi um dos aspetos mais salientados pela participante. O grupo de mães aparece como espaço privilegiado de reconhecimento, identificação e suporte mútuo:

*“Aprendemos umas com as outras, partilhamos experiências. É um grupo de apoio mútuo.”*

Ao referir que antes se sentia “muito sozinha”, e que agora percebe que “não sou a única com dificuldades”, a mãe ilustra a importância da criação de vínculos horizontais, fundamentais para o fortalecimento grupal e o sentimento de pertença, tal como indicado por Friedmann (1996) e Putnam (2000).



Para além do grupo, a mãe refere uma rede pessoal limitada, centrada no marido — descrito como o seu “porto seguro” e na mãe, não contando com mais apoios significativos. Nesse sentido, a intervenção comunitária surge como extensão do círculo de suporte:

*“Sinto-me muito acarinhada, como se fosse parte de uma família.”*

Além disso, a entrevistada revela ter feito doações e incentivado outras mães, assumindo um papel de facilitadora de rede e de multiplicadora de cuidado:

*“Tentei mostrar que, apesar do que dizem, somos fortes. Somos grandes mulheres.”*

Ao colocar o foco no apoio afetivo e na presença física de familiares, a mãe introduz uma nuance que complementa a perspetiva técnica: se para as profissionais a rede é eficaz quando há articulação de recursos, para a beneficiária a eficácia reside, sobretudo, na qualidade e proximidade da relação de ajuda. Assim, a análise conjunta sugere que as redes formais devem integrar práticas que imitem, tanto quanto possível, a proximidade e a confiança das redes informais, tornando-se mais permeáveis ao saber comunitário e à espontaneidade do apoio familiar.

### **Impactos Percebidos: da sobrevivência ao projeto de vida**

A transformação na vida da participante vai além das aprendizagens práticas ou da melhoria do bem-estar momentâneo. Quando questionada sobre o impacto do projeto, refere de forma clara:

*“Mudou muito. A minha forma de pensar, de ser e de estar.”*

Este testemunho espelha uma mudança identitária profunda, caracterizada na perceção de se tornar uma mulher mais consciente, mais segura e mais preparada para cuidar de si e dos filhos. A intervenção ajudou também a resgatar a capacidade de sonhar e projetar o futuro:

*“Antes era viver um dia de cada vez. Agora conseguimos traçar objetivos e sonhar com o futuro.”*

A ideia de que “o caminho é lindo e cheio de aprendizagem” revela não apenas gratidão, mas também esperança e desejo de continuidade. A mãe expressa ainda uma



sugestão concreta de melhoria: a criação de um espaço de partilha só entre mães, focado no apoio psicológico e emocional:

*“Gostava que houvesse um dia só para as mães se juntarem, partilharem histórias e se apoiarem mutuamente.”*

Ao discutir os resultados à luz do empowerment, observa-se que as técnicas tendem a conceptualizar a autonomia como resultado de processos mais estruturados e planeados, enquanto a mãe a descreve como uma conquista gradual ligada a pequenas vitórias no dia a dia. Esta diferença pode sugerir que o empowerment, para ser efetivo, precisa de combinar metas de longo prazo com o reconhecimento e validação das conquistas imediatas.

### **Convergências com os Discursos Institucionais**

A análise desta entrevista confirma, de forma prática e sentida, os princípios e valores que atravessam as práticas descritas pelas técnicas das três instituições. A mãe destaca o acolhimento, a escuta, o reforço da autonomia e a valorização do vínculo emocional: elementos centrais nas abordagens humanizadas e participativas.

Confirma-se a importância de estratégias que integram capacitação técnica, suporte emocional e trabalho em grupo como pilares para o empowerment pessoal e coletivo.

Este testemunho revela que o impacto da intervenção comunitária vai muito além do apoio material: traduz-se em identidade, autoestima, pertença e reconstrução de horizontes. Como sintetizou a própria participante:

*“O caminho é lindo. As pessoas envolvidas são esplêndidas, trazem luz ao nosso dia a dia.”*

A sua voz humaniza e reforça os dados obtidos nas entrevistas com profissionais, contribuindo de forma decisiva para a legitimidade das práticas analisadas e para a valorização da intervenção comunitária como resposta concreta, transformadora e profundamente necessária.

### 4.3 Síntese Final dos Resultados

A leitura e análise comparativa das perspectivas permite verificar que os elementos relatados e valorizados pela mãe - como o acolhimento, o respeito e a aprendizagem prática, nomeadamente ao nível das rotinas - correspondem aos princípios de intervenção verbalizados pelas técnicas, revelando alinhamento entre a intenção do projeto e o que efetivamente chega à beneficiária e reforçando que os métodos aplicados têm eficácia prática.

Uma leitura das entrevistas revela outras convergências significativas: tanto as técnicas como a mãe beneficiária identificam a necessidade de reforçar competências parentais, criar espaços seguros de partilha e garantir um apoio consistente. Contudo, divergem de alguma forma quanto ao foco prioritário - as profissionais destacam a importância da articulação interinstitucional e da continuidade das respostas institucionais, enquanto a mãe valoriza sobretudo a presença constante de figuras afetivas de referência. Esta diferença de destaque indica que, para alcançar impacto real, as estratégias de intervenção devem articular ambos os planos: investir na solidez das redes formais e, simultaneamente, preservar e potenciar as redes informais que as mães reconhecem como mais eficazes no quotidiano.

A partir dos dados analisados (Cf. Apêndice D) e da tabela comparativa, surgem reflexões finais que permitem consolidar os principais contributos deste estudo e preparar o terreno para a proposta de intervenção.

As entrevistas com as técnicas revelam a centralidade do empowerment, da educação parental e das redes de apoio enquanto pilares estruturantes da intervenção com mães adolescentes. Os testemunhos recolhidos apontam para a importância de abordagens integradas, flexíveis e sensíveis à realidade vivida, onde a escuta, o vínculo e a corresponsabilidade emergem como fatores decisivos para a transformação individual e comunitária. A diversidade nas práticas das instituições analisadas confirma que não existe uma única via para promover a mudança, mas sim múltiplos caminhos possíveis, desde que assentes numa lógica de respeito, parceria e construção conjunta de soluções.

A análise temática aqui desenvolvida permitiu revelar não apenas práticas institucionais, mas sobretudo compromissos humanos. Através das vozes das técnicas da Vida Norte, da Cegonha & Companhia e da Bebés de São João, emergem narrativas de cuidado, escuta e aposta na autonomia das jovens mães, que, muitas vezes, carregam



trajetos marcados por vulnerabilidade e invisibilidade. Esta abordagem, apoiada nas orientações de Braun e Clarke (2006), possibilitou captar não só o que foi dito, mas os sentidos mais profundos que atravessam as relações de apoio, responsabilidade e evolução. As categorias identificadas, desde o vínculo técnico-afetivo ao impacto subjetivo das intervenções, demonstram que o empowerment e a educação parental não são apenas conceitos abstratos, mas práticas concretas que transformam vidas.

Importa ainda salientar que, a par das práticas inspiradoras, os dados revelam dilemas estruturais que não podem ser ignorados. A tensão entre a promoção da autonomia e o risco de dependência institucional, bem como as dificuldades na sensibilização da participação ativa das mães, evidenciam desafios persistentes. Estes dilemas não anulam os avanços alcançados, mas reforçam a necessidade de práticas mais reflexivas e ajustadas à realidade vivida.

Ainda no que toca aos dilemas institucionais, como o equilíbrio entre proteção e responsabilização, a perspetiva da mãe traz exemplos concretos que podem ajudar a ajustar práticas: por um lado, reconhece a importância de orientações e regras; por outro, salienta que a flexibilidade e a escuta ativa aumentam a sua motivação para participar.

Assim, os resultados aqui apresentados não apenas fundamentam a compreensão crítica das dinâmicas institucionais, como também justificam a construção de uma proposta de intervenção centrada na promoção do empowerment, da corresponsabilidade e da parentalidade ativa.

Integrar de forma sistemática estas duas vozes - técnica e beneficiária - na análise e planeamento da intervenção não só reforça a pertinência das ações propostas, como garante que as respostas são construídas com base na experiência real de quem vive o fenómeno, tornando-as mais enraizadas e sustentáveis.

Assim, a voz da mãe não apenas ilustra, mas confirma o alcance dos objetivos institucionais, funcionando como evidência empírica do impacto das intervenções descritas.

Neste sentido, os dados não só vão de encontro aos referenciais teóricos da intervenção comunitária e do empowerment (nomeadamente de Freire, Rappaport e Ornelas), como reforçam a importância de serviços de proximidade que valorizem a proximidade e o respeito pelo tempo e pela história de cada mãe. Conclui-se, assim, que



estas experiências institucionais são não apenas inspiradoras, mas fundamentais para pensar políticas públicas mais humanas, integradas e transformadoras.

#### 4.4. Discussão dos Resultados

Ao articular o discurso profissional com a experiência vivida da mãe, evidencia-se uma complementaridade que revela a coerência entre o que é planeado e o que é sentido por quem vive a intervenção: enquanto as profissionais destacam metodologias, estratégias e metas, a mãe oferece a validação sentida do seu efeito no quotidiano. A aproximação dos dois discursos permite concluir que a narrativa técnica define o “como” da intervenção, enquanto a narrativa da mãe demonstra o “para quê” e o impacto sentido, permitindo uma compreensão mais completa do processo.

A análise permitiu compreender de forma mais próxima e real a complexidade que envolve a intervenção comunitária junto de mães adolescentes. A diversidade de práticas observadas nas três instituições e projetos entrevistados e a riqueza do testemunho da mãe beneficiária revelam um campo de ação profundamente humano, feito de relações, escuta, aprendizagem mútua e também de dúvidas e dilemas que se colocam no dia a dia do trabalho social e comunitário.

A mãe traz exemplos que ilustram estes dilemas, reconhecendo a importância de orientações claras, mas também a necessidade de flexibilidade e escuta ativa para que se sinta motivada e respeitada.

De forma geral, percebeu-se que o empowerment não é um conceito abstrato ou teórico nestas instituições. Ele acontece nas pequenas decisões, nos gestos de confiança, no tempo que se dá a cada mãe para que vá conquistando, ao seu ritmo, a autonomia que muitas vezes lhes foi negada em contextos anteriores.

Na Vida Norte, por exemplo, essa autonomia é trabalhada de forma muito estruturada, com planos individuais que procuram acompanhar a evolução de cada mãe até que esta se sinta capaz de seguir sozinha.

Já na Bebés de São João, a ideia de empowerment aparece ligada à responsabilização e ao incentivo para que as mães assumam o seu papel, mesmo que ainda estejam a concluir os estudos ou a lidar com outras dificuldades.



Por sua vez, no Cegonha & Companhia, o empowerment assume uma dimensão mais simbólica e sensível, que se sente no acolhimento, no respeito pelo ritmo de cada uma, nas dinâmicas que ajudam as mães a reencontrar o corpo, o vínculo e a emoção.

Para as técnicas, o empowerment é alcançado através destes processos estruturados e planeados, enquanto para a mãe ele se traduz em pequenas conquistas do dia a dia, como sentir-se mais confiante para cuidar do filho ou para procurar apoio quando necessário.

O mesmo se aplica à educação parental. Cada instituição encontrou a sua forma de trabalhar esta dimensão: a Vida Norte opta por formações mais sistematizadas, com conteúdos estruturados; a Bebés de São João aposta em dinâmicas práticas que acompanham o crescimento do bebé; e o Cegonha & Companhia promove momentos de partilha e descoberta, onde o saber não é imposto, mas vivido. Ainda que as abordagens sejam distintas, todas têm algo em comum: tratam a parentalidade como competências que se aprendem, se partilham e se reforçam, e não como algo inato ou automático. Esta visão tem um enorme valor, sobretudo junto de jovens que carregam consigo histórias de negligência, violência ou isolamento e que, muitas vezes, duvidam da sua própria capacidade de cuidar.

Outro ponto em que as instituições convergem é na valorização das redes de apoio. Nenhuma das organizações trabalha de forma isolada: todas procuram articular-se com escolas, centros de saúde, autarquias e outras entidades do território. O que se destaca aqui é a importância do trabalho em rede como estratégia para garantir respostas mais completas, contínuas e eficazes. Mas, mais do que a rede formal, muitas vezes o que mais impacto tem são os laços informais: os grupos de mães, os gestos solidários entre beneficiárias, a confiança que se estabelece com uma técnica, uma voluntária, uma instituição que não julga e que acompanha.

Quanto aos impactos percebidos, eles são sentidos de formas diferentes, ora através de avaliações mais formais, como questionários e registos de evolução, ora através de sinais mais subtis, mas igualmente valiosos: uma mãe que volta para agradecer, que traz o filho ao colo e quer mostrar que está bem, que passou de uma posição de receio para uma de partilha e orgulho. Nestes momentos, percebe-se que o trabalho realizado não transforma apenas as condições materiais, mas também as emoções, a autoestima e a forma como cada mulher se vê a si própria enquanto mãe, enquanto pessoa e enquanto cidadã.



Ainda assim, nem tudo é simples ou linear. A análise mostrou, também, dilemas importantes, que não devem ser ignorados.

Um deles é o equilíbrio entre dar apoio e promover a autonomia. As instituições reconhecem que, muitas vezes, é necessário ajudar com bens essenciais, nomeadamente alimentos, transporte e fraldas, mas também se questionam até que ponto esse apoio, quando se prolonga, pode gerar algum tipo de dependência. A verdade é que muitas mães adolescentes chegam a estes projetos sem rede de suporte e apoio, com dificuldades económicas e emocionais graves, e seria injusto exigir delas uma autonomia imediata. O que se impõe, então, é uma reflexão contínua: como apoiar sem criar dependência? Como respeitar o tempo e o processo de cada mãe sem cair num modelo assistencialista?

Outro desafio está na participação ativa. As técnicas relatam que, por vezes, é difícil envolver as mães em grupos, sessões ou workshops. As causas são múltiplas: falta de transportes, responsabilidades com os filhos, cansaço, insegurança, vergonha... A ausência nem sempre significa desinteresse. Pode ser sinal de que o formato não se adequa à realidade da mãe, ou de que ainda não há confiança suficiente para participar. O desafio, aqui, é criar espaços acessíveis, seguros e significativos, onde cada jovem se sinta à vontade para estar, para aprender e para contribuir com a sua própria história.

A correspondência entre discurso técnico e experiência vivida reforça a necessidade de manter a participação ativa das beneficiárias como um dos critérios de avaliação do sucesso das intervenções, pois é nesse cruzamento que se mede o verdadeiro impacto social e pessoal do apoio prestado.

Este ponto evidencia uma convergência entre os dois olhares: as técnicas reconhecem as barreiras logísticas e emocionais à participação, enquanto a mãe confirma que a motivação para se envolver aumenta quando se sente realmente acolhida e segura para partilhar a sua história. Desta forma, este reconhecimento por parte da mãe sobre o aumento dos benefícios quando as condições de participação lhe são favoráveis, valida a necessidade de formatos mais flexíveis e adaptados.

A entrevista com a mãe beneficiária do projeto Cegonha & Companhia veio confirmar e dar corpo a muitas destas ideias. O seu relato não é apenas um testemunho, mas também uma narrativa de transformação realmente vivida. Relatou o acolhimento que sentiu, do apoio emocional, da forma como foi ganhando segurança para cuidar do filho e para acreditar que é capaz. As suas palavras mostraram que, quando o apoio é feito



com respeito, empatia e presença verdadeira, ele transforma. E transforma de dentro para fora.

Os resultados mostram que a intervenção comunitária com mães adolescentes, quando feita com proximidade e sensibilidade, pode ser verdadeiramente transformadora. Mostram também que essa transformação não se mede apenas por indicadores ou metas, mas sobretudo, pelas relações que se constroem, pelo sentido de pertença que se cria e pela forma como cada mãe passa a olhar para si mesma.

A convergência entre os relatos sugere que o sucesso das intervenções não se mede apenas pela execução de atividades, mas sobretudo pelo grau em que estas são apropriadas e valorizadas pelas próprias beneficiárias.

Estes dados reforçam a teoria que autores como Freire (1979), Rappaport (1987), Zimmerman (2000) e Ornelas (2008) já defendiam: que o empowerment não se ensina, constrói-se. Que a mudança real acontece quando há espaço para a escuta, para a partilha e para a reconstrução da história de vida. E que as instituições, quando se posicionam como parceiras e não como salvadoras, têm um papel fundamental na criação de percursos mais equitativos, humanos e com mais possibilidades de futuro.

Por isso, mais do que apontar soluções fechadas, esta discussão propõe caminhos: caminhos que passam por práticas mais colaborativas, mais criativas e afetivas. Caminhos que respeitam o tempo, a história e a voz de cada jovem mãe. E que, ao fazê-lo, contribuem para que estas possam, efetivamente, tornar-se protagonistas da sua própria vida.

Ao integrar ambas as vozes, a análise revela que o empowerment e a educação parental não são conceitos abstratos, mas processos vividos que se constroem na interseção entre conhecimento técnico, vínculo relacional e apropriação pessoal por parte da mãe, gerando mudanças sustentáveis e significativas.



## PARTE III. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

### 1. Introdução

A proposta “Capacitar para Crescer e Cuidar” surge do percurso formativo no Mestrado em Intervenção Comunitária e reflete uma síntese entre conhecimento académico, investigação e análise empírica de contextos marcados por vulnerabilidade social e emocional. Este projeto nasce do encontro entre teoria e prática, a partir das entrevistas realizadas com profissionais de três instituições de referência (Vida Norte, Bebés de São João e Cegonha & Companhia), bem como da escuta atenta e sensível de uma mãe beneficiária, cujos testemunhos revelaram tanto os desafios estruturais enfrentados como as potencialidades latentes em processos de mudança.

As narrativas recolhidas apontam para um conjunto de dificuldades que atravessam a realidade destas jovens: ausência de apoio familiar e institucional contínuo, sentimento de solidão, invisibilidade das emoções maternas, insegurança na tomada de decisões parentais e obstáculos na conciliação entre maternidade precoce e projetos de autonomia. Contudo, emergiram também vozes marcadas pela esperança, pela vontade de aprender, de partilhar e de se reconstruírem enquanto mulheres, mães e cidadãs.

Partindo da conceção de Freire de educação como prática de liberdade (1970), esta proposta concebe a intervenção como um processo dialógico, centrado nas participantes, que reconhece as suas experiências como fontes legítimas de saber. Pretende-se construir um espaço de aprendizagem e transformação onde o conhecimento não é imposto, mas construído.

Inspirando-se no modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979), reconhece-se que o desenvolvimento humano resulta da interação dinâmica entre os vários sistemas que rodeiam o indivíduo: família, escola, serviços, comunidade, e que qualquer intervenção verdadeiramente eficaz deve atuar de forma articulada nesses diferentes níveis.

A proposta sustenta-se ainda na teoria do empowerment (Rappaport, 1981; Zimmerman, 2000), enquanto processo contínuo de fortalecimento das capacidades pessoais, sociais e políticas dos indivíduos, permitindo-lhes aceder a recursos, tomar decisões e transformar as suas condições de vida. De acordo com Ornelas (2008), o empowerment comunitário implica a construção de relações horizontais, solidárias e



participativas, capazes de promover a emancipação de populações historicamente marginalizadas.

Trata-se, portanto, de um projeto de intervenção comunitária desenhado como resposta intencional a problemáticas identificadas no terreno.



## 2. Objetivos

A presente proposta de intervenção comunitária nasce do reconhecimento de que a maternidade na adolescência, particularmente quando vivida em contextos de vulnerabilidade social, constitui uma experiência profundamente marcada por desafios estruturais, emocionais e relacionais que não podem ser respondidos através de lógicas assistencialistas ou uniformizadas. Pelo contrário, exige respostas que valorizem a singularidade dos percursos de vida, reconheçam as jovens mães como sujeitos de direitos e promovam processos de capacitação progressiva que lhes permitam reconstruir projetos de vida com sentido, autonomia e dignidade.

Objetivo Geral:

- *Promover o empowerment pessoal, parental e social de mães adolescentes em situação de vulnerabilidade, através de uma intervenção integrada, participativa e centrada na valorização das suas competências, recursos e redes de apoio, favorecendo a construção de projetos de vida autónomos, conscientes e sustentáveis.*

Este objetivo encontra sustentação teórica na abordagem do empowerment proposta por Rappaport (1981) e Zimmerman (2000), que concebem o empowerment como um processo relacional e progressivo de fortalecimento da autonomia, da participação e do controlo sobre a própria vida. Articula-se, igualmente, com a pedagogia crítica de Paulo Freire (1970), que defende uma educação dialógica, problematizadora e emancipatória, orientada para a valorização do saber da experiência vivida e para a corresponsabilização dos sujeitos no seu processo de mudança. Integra-se ainda a perspetiva ecológica de Bronfenbrenner (1979), que permite compreender a influência dos diferentes contextos de vida — familiares, institucionais e comunitários — nos percursos das jovens mães, reforçando a importância de respostas de proximidade, ajustadas às realidades concretas em que estas se inserem.

Para a concretização do objetivo geral definido, torna-se fundamental operacionalizar a intervenção em metas específicas que traduzam, de forma clara e estruturada, os processos de mudança que se pretendem promover junto das jovens mães.



Os objetivos específicos que se apresentam de seguida refletem os principais eixos de vulnerabilidade e de potencial identificados ao longo da análise empírica e do enquadramento teórico, procurando responder às dimensões pessoais, parentais, relacionais e comunitárias que atravessam a experiência da maternidade na adolescência:

**1. Desenvolver competências parentais conscientes, seguras e positivas**, favorecendo práticas educativas sensíveis, consistentes e ajustadas às necessidades das crianças, reforçando o vínculo afetivo, a literacia parental e a perceção de competência das mães adolescentes, enquanto base estruturante do bem-estar materno e infantil.

**2. Reforçar a autonomia pessoal, a autoestima e a capacidade de tomada de decisão**, apoiando a construção de projetos de vida realistas e sustentáveis, promovendo processos de autorregulação, consciência crítica e responsabilização progressiva das jovens mães.

**3. Desenvolver competências socioemocionais e educativas**, promovendo a consciência emocional, a comunicação assertiva, a empatia e a gestão emocional, enquanto dimensões fundamentais do empowerment pessoal e relacional.

**4. Fortalecer redes de apoio formais e informais**, promovendo dinâmicas de entreajuda, pertença comunitária e articulação interinstitucional, reconhecendo o suporte social como fator protetor essencial nos percursos de autonomização das mães adolescentes.

**5. Promover a participação ativa e o protagonismo social das mães adolescentes**, incentivando o envolvimento nas decisões que afetam os seus percursos e o exercício de uma cidadania mais consciente e participativa.

**6. Sensibilizar a comunidade para as especificidades, desafios e necessidades das mães adolescentes**, promovendo uma leitura crítica das desigualdades sociais e fomentando a corresponsabilização comunitária na construção de respostas mais inclusivas, conscientes e humanizadas.



### 3. Campo de Ação, Contextos de Intervenção e Participantes

A intervenção inscreve-se no campo da educação social e da intervenção comunitária com foco na parentalidade jovem, promovendo o empowerment de adolescentes em situação de risco social.

Os contextos de ação deverão ser espaços comunitários acessíveis, seguros e humanizados, como centros sociais, IPSS, associações locais, juntas de freguesia ou casas de apoio familiar. Estes espaços devem possibilitar a continuidade relacional, o acolhimento empático e a construção de vínculos de confiança.

O público-alvo são jovens mães dos 14 aos 21 anos, com filhos até 3 anos, residentes em contextos vulneráveis e sinalizadas por entidades locais.

A constituição dos grupos será entre 8 e 12 participantes, assegurando uma intervenção de proximidade, respeitadora da individualidade, que favoreça o apoio mútuo, o vínculo e a coesão.

#### 3.1 Condições de Implementação, Operacionalização e Sustentabilidade do Projeto

Para além da caracterização do campo de ação, dos contextos de intervenção e das participantes, importa explicitar as condições que asseguram a implementação efetiva do projeto no terreno, reconhecendo que a intervenção comunitária exige não apenas um desenho conceptual sólido, mas também uma organização prática capaz de responder à complexidade das realidades vividas pelas jovens mães.

A implementação do projeto assenta numa lógica de organização contínua, que articula momentos de planeamento, execução e reflexão ao longo de todo o processo interventivo. Esta dinâmica permite acompanhar a evolução do grupo, monitorizar o envolvimento das participantes e proceder a ajustamentos sempre que se identifiquem necessidades emergentes, respeitando o carácter flexível e situado da intervenção comunitária. A definição clara de responsabilidades e a existência de momentos regulares de acompanhamento interno constituem elementos centrais para garantir a coerência e a continuidade do projeto.

No que respeita aos recursos humanos, o projeto mobiliza a equipa técnica que será posteriormente descrita, cuja intervenção se distribui entre a preparação das sessões, a dinamização dos momentos grupais, o acompanhamento individual e a articulação com



a rede local. Esta organização pressupõe uma dedicação regular ao projeto, integrando trabalho direto com as participantes e trabalho de retaguarda, essencial para a gestão do processo, a reflexão sobre a prática e a resposta a situações imprevistas.

Relativamente aos recursos materiais e logísticos, a intervenção decorre em espaços comunitários cedidos por entidades parceiras, garantindo condições de acessibilidade, segurança e acolhimento. Estes espaços desempenham um papel fundamental na criação de um ambiente de confiança e proximidade, favorecendo a participação e o envolvimento das jovens mães. Os materiais utilizados nas sessões serão maioritariamente de natureza lúdico-pedagógica e expressiva, adequados às dinâmicas propostas e às necessidades identificadas, privilegiando-se uma lógica de simplicidade, funcionalidade e sustentabilidade.

A articulação com parcerias institucionais constitui um pilar estruturante da operacionalização do projeto. As entidades locais envolvidas assumem responsabilidades complementares, nomeadamente na sinalização das participantes, cedência de espaços, apoio logístico e eventual encaminhamento para respostas especializadas. Esta articulação em rede permite uma intervenção integrada, evita a duplicação de apoios e reforça a continuidade do acompanhamento, mesmo para além da duração formal do projeto.

No que se refere ao orçamento, o projeto apresenta uma estimativa de caráter indicativo, uma vez que assenta, em grande medida, na mobilização de recursos institucionais já existentes. Os principais custos diretos associam-se às horas de trabalho técnico necessárias à planificação, dinamização das sessões, acompanhamento individual e articulação em rede, bem como à aquisição pontual de materiais de apoio às atividades desenvolvidas. Poderão ainda existir custos indiretos relacionados com deslocações, logística ou colaboração pontual de outros profissionais, sempre que as necessidades das participantes o justifiquem. A utilização de espaços cedidos e a valorização de recursos locais contribuem para a redução dos encargos financeiros, reforçando a exequibilidade e sustentabilidade do projeto em contextos comunitários.

A definição de critérios de seleção das participantes constitui igualmente um elemento central da operacionalização do projeto. Serão integradas jovens mães que cumpram os critérios previamente definidos, sinalizadas por entidades locais e que manifestem disponibilidade e interesse em participar. A participação é de natureza voluntária e informada, sendo precedida de um momento de esclarecimento sobre os



objetivos, funcionamento e expectativas associadas ao projeto, em conformidade com os princípios éticos da intervenção social.

Reconhecendo que o abandono é uma possibilidade inerente à intervenção com este público, foram definidos critérios de saída e estratégias de gestão destas situações. A saída do projeto poderá ocorrer por decisão da participante, por alterações significativas das suas condições de vida ou por dificuldades persistentes de participação. Nestes casos, a equipa adotará uma abordagem compreensiva e não punitiva, procurando compreender os motivos da desistência e, sempre que possível, assegurar encaminhamentos adequados para outras respostas da rede.

Por fim, a identificação de riscos e contingências permite antecipar desafios associados à implementação do projeto, como a irregularidade na assiduidade, a sobrecarga emocional das participantes ou constrangimentos logísticos. Para mitigar estes riscos, o projeto assume uma lógica flexível e adaptativa, assente no acompanhamento próximo, no ajustamento das estratégias e na articulação contínua com os parceiros locais, assegurando que a intervenção se mantém fiel aos seus objetivos sem perder sensibilidade à realidade concreta das jovens mães.



## 4. Estratégias

A intervenção fundamenta-se numa abordagem participativa, crítica e humanista, que reconhece as jovens mães como sujeitos de direitos, saberes e escolhas. Assenta numa lógica de escuta ativa, corresponsabilização e valorização da experiência vivida. Serão utilizadas metodologias ativas e dialógicas, privilegiando a construção coletiva de significados, a aprendizagem experiencial e a reflexão partilhada (Reason & Bradbury, 2001).

A mediação do processo será assegurada por uma técnica da área social ou educativa, com experiência em intervenção comunitária e trabalho com grupos, detentora de competências relacionais e facilitadoras que permitam criar um espaço seguro, participativo e sensível às necessidades do grupo.

### 4.1. Duração e Estrutura Temporal do Programa

O Capacitar para Crescer e Cuidar foi concebido como uma intervenção de média duração, permitindo tempo suficiente para a criação de vínculos, consolidação de aprendizagens e acompanhamento das transições pessoais e familiares das participantes. A proposta prevê uma duração total de 9 meses, distribuídos entre componentes grupais e individuais, de forma contínua e adaptada às necessidades emergentes das jovens mães.

A estrutura temporal organiza-se da seguinte forma:

- **Sessões de grupo semanais**, com duração entre 1h30 e 2h, dinamizadas pela educadora social ou técnica responsável.
- **Acompanhamento individual quinzenal**, centrado no plano de capacitação pessoal e no apoio emocional.
- **Sessões mensais com figuras significativas**, integradas no Eixo IV, promovendo o envolvimento da família e redes de apoio.
- **Momentos intensivos** (workshops ou oficinas temáticas) realizados ao longo dos nove meses para aprofundamento de conteúdos específicos.
- **Evento comunitário final**, consolidando aprendizagens, reforçando autoestima e promovendo integração social.



A duração proposta permite conjugar, ao longo do tempo, momentos de formação, reflexão, experimentação, partilha e avaliação contínua. A lógica temporal segue o princípio do empowerment: processos de mudança profunda exigem continuidade, ritmo adequado e acompanhamento que respeite a história e o contexto de cada participante (Zimmerman, 2000; Ornelas, 2008).

#### 4.2. Equipa Técnica e Perfil Profissional

A implementação do programa “Capacitar para Crescer e Cuidar” requer uma equipa interdisciplinar, orientada por princípios da ética relacional e promoção do empowerment. O sucesso de uma intervenção comunitária depende, em larga medida, da qualidade humana e profissional dos seus intervenientes, da sua capacidade de escuta e da sensibilidade para atuar em contextos emocionalmente complexos e socialmente desafiantes.

A equipa deverá integrar, idealmente:

- Uma educadora social ou técnica de intervenção comunitária, responsável pela dinamização do grupo, gestão das atividades, mediação de conflitos e articulação entre as diferentes entidades parceiras. O seu papel centra-se na criação de vínculos, na promoção da participação ativa e na valorização das histórias de vida das jovens mães.
- Uma psicóloga, com experiência em desenvolvimento infantil, parentalidade positiva e acompanhamento de jovens em situação de vulnerabilidade, que assegure o apoio emocional e o acompanhamento individual, promovendo competências socioemocionais, autoestima e autorregulação.
- Uma assistente social, cuja ação se foque na mobilização de recursos, na gestão das redes de apoio, no encaminhamento para serviços externos e na dinamização de iniciativas comunitárias.

A intervenção pode ainda envolver parceiros externos — como enfermeiros, educadores de infância ou voluntários especializados — sempre que se revele necessário alargar o âmbito de resposta.

Os profissionais devem possuir competências centrais como:



- Competências relacionais, nomeadamente empatia, escuta ativa, comunicação compreensível e sensível ao desenvolvimento (Herriger, 2006).
- Competências técnicas, incluindo conhecimento sólido em desenvolvimento infantil, parentalidade positiva, acompanhamento psicossocial, dinâmicas familiares e intervenção comunitária (Belsky, 1984; Sanders, 2008).
- Competências pedagógicas, essenciais para facilitar oficinas, grupos e momentos formativos num registo não judicativo, centrado no fortalecimento das capacidades das mães (Freire, 1970; Shor, 1992).
- Competências interculturais, fundamentais para lidar com diversidade social, económica e familiar, bem como para evitar discursos moralizadores (Christens, 2012).
- Competências de trabalho em rede, uma vez que o programa implica articulação contínua com instituições de saúde, educação, proteção social e comunidade local (Wallerstein et al., 2020).
- Postura ética, garantindo confidencialidade, respeito pelos ritmos das mães, validação das suas experiências e promoção da autonomia (Rappaport, 1987).

Mais do que transmitir conteúdos, espera-se que a equipa facilite processos de crescimento – acompanhando as mães adolescentes no seu percurso de autodescoberta, reforço identitário e desenvolvimento parental, dentro de uma relação horizontal e humanizada.

A partir desta estrutura organizada e da definição da equipa técnica delinea-se o foco operativo da intervenção, composto por cinco eixos que traduzem, de forma integrada, o percurso de capacitação proposto. Cada eixo representa uma dimensão essencial do processo de empowerment e educação parental, articulando o desenvolvimento pessoal, relacional e comunitário das participantes. A sua implementação concretiza os princípios anteriormente apresentados - escuta ativa, participação e valorização da experiência vivida - transformando-os em práticas concretas de formação, reflexão e partilha.

### 4.3. Eixos e Participação

Os cinco eixos que estruturam o programa foram pensados de forma articulada, progressiva e flexível, permitindo que as jovens mães avancem num percurso de

capacitação que respeita os seus ritmos, necessidades e circunstâncias de vida. A intervenção segue uma lógica sequencial, na qual cada eixo prepara o seguinte, mas sem carácter rígido ou obrigatório, garantindo que a singularidade de cada participante é reconhecida e acolhida (Bronfenbrenner, 1979; Freire, 1970).

A ordem dos eixos reflete uma intencionalidade pedagógica e relacional:

1. **Eixo I – Identidade e Afetos:** promove segurança emocional, autoestima e pertença.
2. **Eixo II – Parentalidade Positiva:** consolida práticas parentais ajustadas, apoiadas por vínculos afetivos seguros.
3. **Eixo III – Projeto de Vida:** desenvolve competências de autonomia, planeamento e tomada de decisão.
4. **Eixo IV – Família que Acompanha:** envolve o sistema ecológico próximo, reforçando redes de apoio e corresponsabilização.
5. **Eixo V – Celebrar e Partilhar:** reforça reconhecimento, cidadania ativa e visibilidade social.

Apesar da existência desta estrutura orientadora, a participação das jovens segue um modelo centrado na pessoa, permitindo que:

- todas as participantes tenham acesso a todos os eixos;
- a frequência e intensidade das atividades sejam adaptadas à realidade emocional, disponibilidades e prioridades de cada mãe;
- momentos de maior fragilidade não impeçam a continuidade do processo;
- o acompanhamento individual funcione como espaço de ajuste, reflexão e redefinição de metas, assegurando que ninguém fica para trás.

Este modelo híbrido, estruturado, mas flexível está alinhado com abordagens contemporâneas de intervenção comunitária que defendem processos de capacitação ajustados aos contextos de vida e às trajetórias pessoais (Zimmerman, 2000; Ornelas, 2008). Assim, a organização dos eixos não representa apenas um plano metodológico: constitui uma cartografia relacional do crescimento, que convoca as dimensões íntimas, parentais, sociais e comunitárias da experiência destas jovens mães.



Mais do que uma simples progressão técnica, este percurso reflete a compreensão de que o empowerment se constrói na relação — consigo própria, com o filho, com a família e com a comunidade — e que transformações profundas exigem respeito pelo tempo singular de cada mulher. A intervenção acolhe histórias marcadas por vulnerabilidade, ruturas e resiliência, garantindo que cada participante pode avançar ao seu ritmo, experimentar pausas, regressos e descobertas, sem julgamento nem imposição.

Deste modo, os eixos apresentados a seguir traduzem o compromisso ético e metodológico do programa: criar espaços seguros de expressão, aprendizagem e partilha que fortaleçam a autoestima, promovam práticas parentais conscientes, abram caminhos de autonomia e reforcem redes significativas de apoio. São, assim, os pilares de um processo transformador, no qual cada jovem mãe é reconhecida como sujeito de direitos, protagonista da sua história de vida.

#### 4.3.Plano Global de Avaliação da Intervenção

A avaliação da proposta de intervenção Capacitar para Crescer e Cuidar é concebida como um processo contínuo, reflexivo e integrado, que acompanha o percurso das participantes desde o momento de entrada no projeto até à sua conclusão. Em coerência com os princípios da intervenção comunitária, do empowerment e da educação parental, a avaliação não assume um carácter meramente classificativo ou de controlo, procurando antes compreender processos, significados e transformações vividas pelas jovens mães ao longo do tempo.

Neste sentido, a avaliação é entendida como parte integrante da própria intervenção, funcionando simultaneamente como instrumento de acompanhamento, regulação e aprendizagem, tanto para as participantes como para a equipa técnica. Privilegia-se uma abordagem participativa, sensível aos contextos de vida e às trajetórias individuais, respeitando os ritmos, as resistências e os momentos de maior fragilidade das mães envolvidas.

O plano de avaliação organiza-se em três momentos articulados - avaliação inicial, avaliação processual e avaliação final - que permitem uma leitura global e aprofundada do impacto da intervenção, sem perder de vista a singularidade de cada percurso.

A avaliação inicial, realizada no início do projeto, tem como principal objetivo compreender a situação de partida das participantes, identificando necessidades, recursos,



expectativas e vulnerabilidades. Este momento incide sobre indicadores centrais como a autoestima, a expressão e reconhecimento das emoções, a perceção de competência parental, a qualidade das relações familiares e a rede de apoio percebida. Para este efeito, recorrem-se a instrumentos quantitativos e qualitativos, como o Questionário de Autoestima de Rosenberg, bem como a momentos de escuta ativa, observação estruturada e diálogo individual, que permitem construir uma base de conhecimento situada e contextualizada sobre cada mãe.

A avaliação processual decorre ao longo de toda a intervenção e assume particular relevância numa proposta orientada para o empowerment. Este momento permite acompanhar a evolução das participantes, monitorizar o seu envolvimento nas atividades, compreender as dinâmicas grupais e identificar mudanças progressivas ao nível das vivências emocionais, das práticas parentais, da autonomia e das relações familiares. São privilegiados instrumentos sensíveis à experiência vivida, como a Roda das Emoções, as grelhas de autoavaliação, os registos de observação das técnicas e os momentos de reflexão partilhada. Esta avaliação contínua possibilita o ajustamento das estratégias de intervenção às necessidades emergentes, reforçando uma lógica de cuidado, flexibilidade e corresponsabilização.

A avaliação final, realizada no término do projeto, procura integrar os diferentes indicadores trabalhados ao longo da intervenção, permitindo analisar as mudanças percebidas pelas participantes e o impacto global do projeto. Este momento não se limita à comparação de resultados, valorizando igualmente a voz das jovens mães, as aprendizagens significativas, os sentidos atribuídos ao percurso realizado e a forma como se percecionam enquanto mulheres, mães e membros ativos da comunidade. A avaliação final assume, assim, um carácter simultaneamente analítico e simbólico, reconhecendo o caminho percorrido e reforçando processos de valorização pessoal e cidadania ativa.

Em articulação com os objetivos da proposta, a avaliação incide sobre os seguintes indicadores principais: autoestima, expressão e literacia emocional, perceção de competência parental, vinculação mãe-bebé, rede de apoio percebida (formal e informal), autonomia pessoal, capacidade de planeamento e tomada de decisão, bem como envolvimento, participação e frequência nas atividades propostas.

Deste modo, o plano global de avaliação assegura coerência entre os diferentes eixos da intervenção, os instrumentos utilizados e os objetivos definidos, permitindo uma leitura integrada do processo de mudança e garantindo que a avaliação se constitui como

um espaço de escuta, reconhecimento e aprendizagem, e não como um mero exercício técnico.

Neste enquadramento, os cinco eixos de intervenção que estruturam a proposta Capacitar para Crescer e Cuidar constituem os principais espaços de operacionalização do plano de avaliação delineado. Cada eixo contribui de forma diferenciada para os momentos de avaliação inicial, processual e final, mobilizando instrumentos ajustados às dimensões trabalhadas - identitárias, parentais, relacionais e comunitárias - e permitindo acompanhar a evolução das participantes ao longo do percurso. Ao considerar os eixos de forma integrada, torna-se possível compreender o percurso de mudança de cada jovem mãe, assegurando que a avaliação não é um momento separado da intervenção, mas parte integrante do processo, contribuindo para orientar decisões, ajustar estratégias e dar sentido às experiências vividas ao longo da participação.

#### ***4.3.1. Eixo I – Identidade e Afetos: Círculos de Partilha e Autocuidado***

Este eixo visa responder à invisibilidade emocional experienciada pelas mães, promovendo o reconhecimento da sua história, das suas emoções e do seu valor pessoal.

Encontros regulares em grupo onde as mães possam partilhar experiências, emoções e vivências num espaço de escuta empática. Visa reforçar a autoestima, valorizar a identidade pessoal e criar laços de pertença. Inspira-se nos grupos de apoio mútuo e nas abordagens de empowerment pessoal (Herriger, 2006; Zimmerman, 2000).

*“Sinto-me muito acarinhada, como se fosse parte de uma família.”*

*(Mãe beneficiária, Projeto Cegonha)*

#### **Atividades:**

- Círculos de escuta e partilha sobre maternidade, autoestima e identidade;
- Elaboração de um diário de emoções e de percurso de vida;
- Sessões práticas de autocuidado (massagens, bem-estar, cuidados com o corpo).

#### **Objetivos:**

- Fortalecer a autoestima e a expressão emocional;
- Promover laços de confiança, pertença e segurança relacional;
- Validar as vivências individuais e construir narrativas identitárias positivas.

### **Avaliação:**

A avaliação deste eixo integra métodos quantitativos e qualitativos, privilegiando instrumentos sensíveis ao desenvolvimento emocional e à construção identitária.

- Questionário de Autoestima de Rosenberg (1965) – aplicado na primeira e última sessão do eixo. A técnica explica que se trata de um instrumento amplamente validado que permitirá acompanhar o percurso de autovalorização de cada mãe. Os resultados são interpretados individualmente, ajudando a ajustar futuras atividades e identificar necessidades de apoio.
- Roda das Emoções (Ekman, 1999; Plutchik, 2001) – preenchida no início e no fim de cada sessão, funcionando como ritual de entrada e saída. Permite acompanhar variações emocionais, desenvolver literacia emocional e compreender o impacto imediato das dinâmicas. A técnica incentiva a expressão autêntica, criando um ambiente de segurança afetiva.
- Fichas reflexivas narrativas (Epston & White, 1990; Bardin, 2016) – preenchidas no final de cada sessão, permitem registar aprendizagens, dificuldades e momentos de descoberta. A análise destas narrativas orienta o planeamento das sessões seguintes, garantindo coerência, personalização e respeito pelo ritmo das mães.

Este eixo contribui sobretudo para a avaliação inicial e processual da intervenção, permitindo caracterizar a situação de partida das participantes ao nível da autoestima, da expressão emocional e da segurança relacional, bem como acompanhar a sua evolução ao longo do processo.

#### ***4.3.2. Eixo II – Ser Mãe com Confiança: Oficinas de Parentalidade Positiva***

Este eixo aborda o medo de “falhar como mãe”, referido pelas participantes, e procura promover segurança nas práticas parentais, através de oficinas práticas, afetivas e inclusivas, abordando temas como vínculo, nutrição, rotinas, disciplina positiva e estimulação precoce. Fundamenta-se nos contributos de Vygotsky (1978), com uma metodologia participativa e baseada na troca de saberes.

*“Aprendi muito sobre higiene e massagens. Nunca tinha tido esse tipo de ensinamentos com os meus filhos mais velhos.”*

*(Mãe beneficiária, Projeto Cegonha)*

### **Atividades:**

- Oficinas temáticas sobre vínculo, nutrição, rotinas, sono, disciplina positiva, birras e estimulação precoce, com demonstrações práticas.
- Dinâmicas de partilha entre pares (“o que funciona comigo”), promovendo aprendizagem horizontal.
- Criação da “caixa de recursos parentais”, um kit personalizado de materiais e estratégias.

### **Objetivos:**

- Promover práticas parentais seguras, empáticas e consistentes;
- Reforçar a confiança no exercício da parentalidade;
- Valorizar o saber experiencial das mães.

### **Avaliação:**

- Grelha de Autoavaliação Parental (instrumento construído no âmbito do projeto): preenchida mensalmente, permitindo às mães refletir sobre dimensões como responsividade, organização de rotinas e gestão emocional. Este instrumento auxilia a técnica a ajustar as oficinas e a identificar dificuldades persistentes.
- Observação direta com notas de campo (Minayo, 2012): durante exercícios práticos, a técnica regista interações mãe-bebé, estratégias espontâneas e conquistas significativas, permitindo uma intervenção ajustada e ética.

A avaliação deste eixo integra a avaliação processual da intervenção, incidindo sobre indicadores como a perceção de competência parental, a confiança no exercício da parentalidade e a adequação das práticas parentais desenvolvidas ao longo das sessões.

#### ***4.3.3. Eixo III – Projeto de Vida: Caminhos para a Autonomia***

Acompanhamento individualizado na construção de um Plano de Capacitação Pessoal, que apoie a reintegração escolar, a formação profissional ou o planeamento de carreira. Trabalham-se o acesso a direitos sociais, a gestão do tempo e a articulação entre



maternidade e futuro. Alinha-se com os princípios do empowerment crítico e do planeamento orientado para a ação (Ornelas, 2008; Rappaport, 1981).

O testemunho da entrevistada revela um antes e um depois na sua visão de futuro. Este eixo promove o direito a sonhar e a planear, com base em metas realistas e acompanhadas.

*“Antes era viver um dia de cada vez. Agora, com o apoio do projeto... conseguimos traçar objetivos e sonhar com o futuro.”*

*(Mãe beneficiária, Projeto Cegonha)*

#### **Atividades:**

- Construção do Plano de Capacitação Pessoal (método SMART), definindo metas específicas, mensuráveis e alcançáveis;
- Oficinas de competências para a vida: gestão do tempo, literacia financeira, direitos sociais, organização semanal;
- Visitas a escolas, centros de formação e entidades parceiras, ampliando visão de futuro.

#### **Objetivos:**

- Reforçar autonomia pessoal e capacidade de decisão.
- Desenvolver competências práticas fundamentais para a vida adulta.
- Facilitar acesso a percursos educativos e profissionais.

#### **Avaliação:**

- Monitorização quinzenal do Plano SMART (Doran, 1981; Deci & Ryan, 2000; Bandura, 1997): a técnica acompanha cada meta, reformula quando necessário e celebra conquistas, reforçando autoeficácia e autodeterminação.
- Checklist de competências práticas (WHO, 1997; Zimmerman, 2000): avalia evolução em organização, mobilização de recursos, gestão financeira e autonomia.

Este eixo articula-se com a avaliação processual e final da intervenção, permitindo monitorizar o desenvolvimento da autonomia, da capacidade de planeamento e da tomada



de decisão, através do acompanhamento contínuo das metas definidas e da análise das competências adquiridas.

#### ***4.3.4. Eixo IV – Família que Acompanha: Sessões com Figuras Significativas***

A maternidade precoce redefine muitas relações familiares. Este eixo procura reconstruir pontes, promover diálogo e reforçar a corresponsabilização familiar. Sessões facilitadas com familiares ou cuidadores significativos, promovendo corresponsabilização, comunicação e reforço do papel da jovem mãe no seio familiar. Trabalha-se o sistema ecológico que rodeia a participante, com base em Bronfenbrenner (1979).

*“Tenho o meu marido, que é o meu maior apoio, o meu conselheiro, o meu porto seguro. Além dele, só tenho a minha mãe.”*

*(Mãe beneficiária, Projeto Cegonha)*

#### **Atividades:**

- Sessões com familiares ou cuidadores significativos;
- Exercícios de escuta ativa, cartas em família, partilha de expectativas;
- Oficinas sobre parentalidade partilhada e intergeracionalidade.

#### **Objetivos:**

- Fortalecer as redes de apoio familiar;
- Validar a jovem mãe como cuidadora principal;
- Promover relações familiares mais justas e colaborativas.

#### **Avaliação:**

- Escala de Perceção de Apoio Familiar (Olson, 2000): pré e pós-eixo, avalia mudanças percebidas na qualidade do apoio.
- Diário de Relação Familiar (Riessman, 2008): utilizado entre sessões, documenta pequenos progressos, tensões e melhorias no clima familiar.



A avaliação deste eixo insere-se na avaliação processual e final da intervenção, incidindo sobre o fortalecimento das redes de apoio familiar, a corresponsabilização e a qualidade das relações familiares ao longo do percurso de intervenção.

#### ***4.3.5. Eixo V – Celebrar e Partilhar: Reconhecimento e Cidadania Ativa***

A valorização pública do percurso das mães é um gesto simbólico e reparador. Este eixo reconhece os seus esforços e afirma o seu lugar na comunidade.

Momento de reconhecimento público do percurso das participantes, com partilha de testemunhos, talentos e atividades simbólicas, reforçando autoestima e cidadania. Combate estigmas e torna visível o potencial das mães adolescentes como protagonistas sociais.

##### **Atividades:**

- Evento comunitário de celebração e entrega de diplomas;
- Mural coletivo: “O que aprendi, o que sou, o que sonho”;
- Produção de um minidocumentário com testemunhos.

##### **Objetivos:**

- Combater o estigma da maternidade precoce;
- Reforçar autoestima e integração comunitária;
- Tornar visível o valor das mães adolescentes.

##### **Avaliação:**

- Autoavaliação final (Bandura, 1997; Freire, 1970): escrita reflexiva sobre conquistas, mudanças pessoais e próximos passos.
- Registo audiovisual – análise interpretativa (Denzin & Lincoln, 2005): capta expressões emocionais, interações e envolvimento.
- Inquérito comunitário (Wallerstein, 2006): recolhe perceções sobre impacto do projeto e mudanças de representações sociais.

Este eixo assume um papel central na avaliação final global da intervenção, permitindo integrar as aprendizagens realizadas ao longo dos diferentes eixos, as



mudanças percebidas pelas participantes e o impacto do projeto ao nível pessoal, relacional e comunitário.

## Conclusão

A proposta “Capacitar para Crescer e Cuidar” procura dar resposta a um desafio estrutural e persistente nas sociedades contemporâneas: a exclusão das mães adolescentes e a dependência prolongada de sistemas assistencialistas. Através de estratégias integradas, sustentadas numa lógica de empowerment e corresponsabilidade, pretende-se promover processos de transformação pessoal e comunitária, contribuindo para a construção de trajetórias mais livres, justas e promissoras para estas jovens e para os seus filhos.

Reforça-se, assim, a importância de olhar para estas jovens não como “beneficiárias”, mas como protagonistas de mudança, cuja voz e ação são fundamentais para a construção de uma sociedade mais equitativa e solidária. Embora hipotética e concebida em contexto académico, esta proposta representa um modelo ético, replicável e ajustável, que pode inspirar futuras práticas de intervenção junto de populações vulneráveis, com foco no cuidado, na dignidade e na emancipação.

O Capacitar para Crescer e Cuidar é mais do que um título: é um convite à ação, à responsabilidade partilhada e à possibilidade de construir futuro com e para as jovens mães. Com base no cuidado, na escuta e no reconhecimento, esta proposta afirma que não há maternidade jovem sem dignidade e que nenhuma mulher deve atravessar esse percurso sozinha.

## Considerações Finais

---

O presente trabalho teve como propósito central compreender de que forma os projetos de intervenção comunitária dirigidos a mães adolescentes em situação de vulnerabilidade contribuem para processos de empowerment pessoal, parental e social, nomeadamente através do desenvolvimento de competências parentais, do fortalecimento da autonomia e da consolidação de redes de apoio. Esta questão orientou todo o percurso investigativo e foi respondida através de uma abordagem metodológica qualitativa, centrada na análise aprofundada das representações, práticas e discursos de profissionais de intervenção comunitária e na experiência vivida de uma mãe beneficiária integrada num projeto comunitário. Mais do que descrever práticas, a investigação procurou interpretar sentidos, tensões e desafios que atravessam a intervenção comunitária em contextos de vulnerabilidade, contribuindo para uma leitura crítica, aprofundada e contextualizada do fenómeno em estudo.

Ao longo do percurso investigativo, tornou-se evidente que a intervenção comunitária com mães adolescentes não pode ser compreendida a partir de modelos lineares ou padronizados. As entrevistas realizadas às técnicas das diferentes instituições analisadas revelam práticas marcadas pela flexibilidade, pela proximidade e pela adaptação contínua às realidades concretas das mães acompanhadas. A intervenção emerge, assim, como um processo relacional, construído no quotidiano da interação, no qual a confiança, a escuta ativa e o reconhecimento assumem um papel estruturante. Esta dimensão relacional surge como condição essencial para a emergência de processos de empowerment, entendidos não como resultados imediatos, mas como trajetórias progressivas de construção de autonomia, consciência crítica e capacidade de decisão.

Os dados empíricos permitiram igualmente evidenciar que o empowerment, tal como vivido na prática da intervenção comunitária, se manifesta de forma profundamente situada e contextualizada. Longe de se configurar como um conceito abstrato ou meramente discursivo, o empowerment constrói-se em pequenas conquistas quotidianas: na capacidade de expressar emoções, na valorização da própria história, na confiança gradual no exercício da parentalidade e na perceção de que existe uma rede de apoio disponível. Neste sentido, os resultados do estudo reforçam a importância de abordagens



que reconheçam os ritmos individuais, as fragilidades e as resistências, evitando leituras simplistas ou normativas sobre os percursos das mães adolescentes.

A educação parental surge, neste contexto, como um eixo central da intervenção comunitária, sendo compreendida não como um processo de correção ou normalização de práticas, mas como um espaço de aprendizagem partilhada, reflexão e fortalecimento da identidade parental. As práticas descritas pelas técnicas evidenciam uma preocupação constante em validar as experiências das mães, promover a sua confiança e reforçar a perceção de competência parental. Esta abordagem afasta-se claramente de modelos assistencialistas ou prescritivos, aproximando-se de uma lógica emancipatória, na qual a técnica assume um papel de facilitadora do processo, consciente de que ocupar um lugar central ou salvador pode comprometer a autonomia das participantes.

A inclusão da perspetiva de uma mãe beneficiária, apesar de adulta, revelou-se particularmente significativa para aprofundar a compreensão do impacto subjetivo da intervenção comunitária. O seu testemunho permitiu aceder a dimensões emocionais e simbólicas do acompanhamento que dificilmente seriam captadas apenas através do discurso técnico. A valorização do saber da experiência vivida contribuiu para uma leitura mais humana e próxima da realidade das mães acompanhadas, evidenciando mudanças ao nível da autoestima, do sentimento de pertença e da perceção de apoio. Esta opção metodológica, condicionada pela escassez de mães adolescentes disponíveis para participar no estudo, constitui uma limitação reconhecida, mas também um contributo relevante para a compreensão dos efeitos da intervenção a partir da perspetiva de quem a vivencia.

A proposta de intervenção comunitária *Capacitar para Crescer e Cuidar* resulta diretamente das necessidades identificadas ao longo da investigação, constituindo uma tentativa de articulação coerente entre os dados empíricos recolhidos, o enquadramento teórico mobilizado e a prática profissional em contexto comunitário. A organização do projeto em eixos permitiu estruturar um percurso de intervenção integrado, que contempla dimensões identitárias, parentais, relacionais e comunitárias, reconhecendo a complexidade dos percursos das mães adolescentes e a necessidade de respostas multifacetadas. Cada eixo foi concebido como um espaço de trabalho específico, mas interligado, refletindo a convicção de que o desenvolvimento pessoal, a parentalidade e a inserção comunitária não podem ser trabalhados de forma isolada.



A definição de um plano global de avaliação reforçou a consistência metodológica da proposta, ao permitir acompanhar os processos de mudança ao longo do tempo e articular os diferentes instrumentos de avaliação com os objetivos definidos. A avaliação foi concebida como um processo contínuo, participativo e reflexivo, alinhado com os princípios do empowerment, valorizando, não apenas os resultados finais, mas sobretudo os percursos, os significados atribuídos pelas participantes e as transformações progressivas observadas. Esta conceção da avaliação reflete uma visão ética da intervenção, na qual avaliar é também cuidar, escutar e ajustar.

A conceção do projeto constituiu, simultaneamente, um exercício crítico sobre os limites e desafios da intervenção comunitária. Tornou-se evidente que qualquer proposta de intervenção, por mais fundamentada que seja, se confronta com constrangimentos reais, nomeadamente ao nível da adesão das participantes, da articulação interinstitucional e da sustentabilidade das ações ao longo do tempo. O projeto apresentado configura-se, assim, como uma proposta situada e contextualizada, cuja implementação exigiria uma postura reflexiva contínua por parte da equipa técnica, aberta à adaptação e ao reajustamento em função das necessidades emergentes.

Importa reconhecer algumas limitações do estudo, nomeadamente o número reduzido de participantes, a impossibilidade de generalização dos resultados e a ausência de observação direta das práticas no terreno. Acresce ainda a impossibilidade de acompanhar longitudinalmente os percursos das mães adolescentes, o que teria permitido aprofundar a compreensão dos impactos da intervenção a médio e longo prazo. Estas limitações decorrem, em grande medida, das condições reais em que a investigação foi desenvolvida, sendo características comuns a estudos qualitativos em contextos comunitários, não comprometendo, contudo, a validade e relevância dos contributos apresentados.

Do ponto de vista pessoal e profissional, a realização deste trabalho constituiu um momento significativo de crescimento e consolidação identitária enquanto futura profissional da área da intervenção comunitária. O contacto com as narrativas das técnicas e da mãe beneficiária reforçou a consciência da responsabilidade ética inerente ao trabalho com mães adolescentes, bem como a necessidade de práticas sensíveis, humanizadas e comprometidas com a dignidade das pessoas acompanhadas. Este percurso contribuiu para o reforço de uma visão da intervenção comunitária enquanto



espaço de construção conjunta, onde o conhecimento técnico se articula com a empatia, a escuta e o reconhecimento do outro enquanto sujeito de direitos.

Em termos de perspetivas futuras, este trabalho evidencia a importância de aprofundar investigações que integrem de forma mais sistemática a participação ativa das mães adolescentes na conceção, implementação e avaliação das intervenções, reforçando lógicas de co-construção do conhecimento. Torna-se igualmente relevante explorar a articulação entre intervenção comunitária e políticas públicas, bem como avaliar empiricamente a implementação de propostas semelhantes em diferentes contextos territoriais, de forma a contribuir para práticas mais sustentadas e integradas.

Assim, pode afirmar-se que a intervenção comunitária dirigida a mães adolescentes em situação de vulnerabilidade contribui de forma consistente para o desenvolvimento do empowerment pessoal, parental e social, promovendo a autonomia, a confiança no exercício da parentalidade e o fortalecimento das redes de apoio, desde que assente em práticas relacionais, humanizadas, flexíveis e eticamente comprometidas.

Em síntese, este trabalho reafirma a intervenção comunitária como um espaço privilegiado de construção de autonomia, pertença e sentido, sublinhando que capacitar para crescer e cuidar implica reconhecer as mães adolescentes como protagonistas dos seus próprios percursos de vida. A investigação realizada e a proposta de intervenção apresentada refletem a convicção de que a mudança se constrói em processos lentos, relacionais e comprometidos, sustentados por práticas éticas, reflexivas e profundamente humanas, orientadas para a justiça social e para a promoção de uma parentalidade vivida com maior confiança, dignidade e esperança no futuro.



## Referências Bibliográficas

---

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.

American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). APA.

Anckermann, S., Dominguez, M., Soto, N., Kjaerulf, F., Berliner, P., & Naima, A. (2005). Psycho-social support to large numbers of traumatized people in post-conflict societies: An approach to community development in Guatemala. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 15(2), 136–152. [10.1002/casp.811](https://doi.org/10.1002/casp.811)

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Assembleia da República. (2001). *Lei n.º 90/2001, de 20 de agosto: Regime de proteção à maternidade e paternidade no ensino superior*. *Diário da República* n.º 193/2001, Série I-A. Consultado em 1/02/2025, <https://dre.pt>

Associação para o Planeamento da Família. (2007). *Relatório sobre gravidez precoce em Portugal*. APF.

Associação para o Planeamento da Família. (2023). *Sexualidade em linha*. Consultado em 20/02/2025, <https://apf.pt>

Associação para o Planeamento da Família. (2024). *Gravidez na adolescência*. Consultado em 25/02/2025, <https://apf.pt>

Balcazar, F. E., Keys, C. B., & Vryhof, J. (2019). Community empowerment and social justice. In M. A. Bond, I. Serrano-García, & C. B. Keys (Eds.), *APA handbook of community psychology: Methods for community research and action for diverse groups and issues* (Vol. 2, pp. 367–389). American Psychological Association. <https://press.rebus.community/introductiontocommunitypsychology/chapter/empowerment/>

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.



- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo* (Edição revista e atualizada). Edições 70.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83–96. <https://doi.org/10.2307/1129836>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Boyle, S., Vsetečková, J., & Higgins, M. (2021). *A systematic review of parenting interventions used by social workers to support vulnerable children*. *Journal of Social Work*, 22(4), 992–1030. <https://doi.org/10.1177/14680173211037237>
- Brandhorst, I., Lahres, P., Hanke, S., Batra, A., Renner, T., Barth, G., Lindenberg, K., Vonderlin, E., & Petersen, K. (2022). Randomized Controlled Evaluation of a Group-Based Training for Parents of Adolescents with Gaming Disorder or Social Network Use Disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 272. [10.3390/ijerph20010272](https://doi.org/10.3390/ijerph20010272)
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (6th ed., Vol. 1, pp. 793–828). Wiley.
- Canavarro, M. C., & Araújo Pedrosa, A. (2012). Gravidez e maternidade na adolescência: Perspetivas psicológicas. In M. C. Canavarro & A. Araújo Pedrosa (Coords.), *Psicologia da gravidez e da maternidade* (pp. 281–310). Almedina.
- Christens, B. D. (2012). Toward relational empowerment. *American Journal of Community Psychology*, 50(1–2), 114–128. <https://doi.org/10.1007/s10464-011-9483-5>
- Christens, B. D. (2019). Community power and empowerment. *American Journal of Community Psychology*, 64(3–4), 372–379. [10.1093/oso/9780190605582.001.0001](https://doi.org/10.1093/oso/9780190605582.001.0001)



Christens, B. D., & Lin, C. S. (2014). Influences of community and organizational participation, social support and sense of community on psychological empowerment: Income as moderator. *Family & Consumer Sciences Research Journal*, 42(3), 211–223. <https://doi.org/10.1111/fcsr.12056>

Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. (2018). *Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação 2018–2030: Portugal + Igual*. Consultado em 28/01/2026, <https://www.cig.gov.pt>

Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. (2021). *Relatório anual de atividades 2021*. Consultado em 28/02/2025, <https://www.cig.gov.pt>

Cornwall, A., & Edwards, J. (2014). Introduction: Negotiating empowerment. *IDS Bulletin*, 45(5), 1–9. <https://doi.org/10.19088/1968-2016.123>

Coutinho, M. T. C. (2004). *Apoio à família e formação parental*. Universidade do Minho.

Cumberland County Department of Public Health. (s. d.). *Adolescent Parenting Program (APP)*. Consultado em 28/01/2026, <https://www.co.cumberland.nc.us>

Darling, N. (2007). Ecological systems theory: The person in the center of the circles. *Research in Human Development*, 4(3–4), 203–217. <https://doi.org/10.1080/15427600701663023>

Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)

Decreto-Lei n.º 176/2003, de 2 de agosto. (2003). Regime jurídico de proteção na eventualidade de encargos familiares (abono de família para crianças e jovens). *Diário da República* n.º 177/2003, Série I-A. Consultado em 28/01/2026, <https://dre.pt>

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2005). *The Sage handbook of qualitative research* (3rd ed.). Sage.

Direção-Geral da Saúde. (2015). *Programa Nacional de Saúde Escolar 2015–2020*. Consultado em 1/03/2025, <https://www.dgs.pt>



Direção-Geral da Saúde. (2020). *Plano Nacional de Saúde Reprodutiva*. Consultado em 1/03/2025, <https://www.dgs.pt>

Direção-Geral da Saúde. (2022). *Saúde juvenil: Orientações e respostas locais*. Consultado em 1/03/2025, <https://www.dgs.pt>

Dinis, A., Pires, A., & Simões, F. (2020). Educação parental e intervenção comunitária: Perspetivas e práticas em contexto português. *Revista Portuguesa de Investigação Educacional*, 20, 45–62.

Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35–36.

EAPN Portugal – Rede Europeia Anti-Pobreza. (2023). *Intervenção social e desenvolvimento local: Boas práticas e estratégias territoriais*. Consultado em 1/03/2025, <https://www.eapn.pt>

Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45–60). Wiley.

Epston, D., & White, M. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Eurostat. (2023). *Births by mother's age*. Consultado em 6/03/2025, <https://ec.europa.eu/eurostat>

Foucault, M. (1994). *Power* (J. D. Faubion, Ed.). The New Press.

Field, T., Diego, M., & Hernandez-Reif, M. (2006). Prenatal depression effects and interventions: A review. *Infant Behavior and Development*, 29(3), 445–455. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2006.03.003>

Freire, P. (1970). *Pedagogia do oprimido*. Paz e Terra.

Freire, P. (1975). *Educação como prática da liberdade*. Paz e Terra.

Freire, P. (1979). *Conscientização: Teoria e prática da libertação: Uma introdução ao pensamento de Paulo Freire*. Moraes Editores.

Freire, P. (1985). *Pedagogia da esperança*. Paz e Terra.



Freire, P. (2005). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. Paz e Terra.

Friedmann, J. (1996). *Empowerment: The politics of alternative development*. Blackwell.

Gibb, S. J., Fergusson, D. M., Horwood, L. J., & Boden, J. M. (2014). Early motherhood and long-term economic outcomes: Findings from a 30-year longitudinal study. *Journal of Research on Adolescence*, 25(1), 163–172. <https://doi.org/10.1111/jora.12122>

Giroux, H. A. (2011). *On critical pedagogy*. Continuum International Publishing Group.

Herriger, N. (2006). *Empowerment in der Sozialen Arbeit: Eine Einführung* (3. Aufl.). Kohlhammer.

Hooks, B. (1994). *Teaching to transgress: Education as the practice of freedom*. Routledge.

Institute of Child Care Research, Queen's University Belfast. (2013). *Evaluation of the Odyssey Parenting Your Teen Programme*. Queen's University Belfast.

Instituto da Segurança Social. (2022). *Programas de Apoio ao Desenvolvimento Social*. Consultado em 13/03/2025, <https://www.seg-social.pt>

Instituto Nacional de Estatística. (2023). *Estatísticas demográficas 2023*. Consultado em 21/01/2025, <https://www.ine.pt>

Instituto Português do Desporto e Juventude. (s. d.). *Gabinetes de Saúde Juvenil*. Consultado em 21/01/2025, <https://ipdj.gov.pt/gabinetes-de-saude-juvenil->

Instituto Português do Desporto e Juventude. (s. d.). *Programa Cuida-te+*. Consultado em 21/01/2025, <https://ipdj.gov.pt/o-programa>

Kabeer, N. (2020). Gender equality, inclusive growth, and labour markets. *Journal of International Development*, 32(7), 1103–1121. <https://doi.org/10.4324/9781003141938-3>

Kincheloe, J. L. (2008). *Critical pedagogy*. Peter Lang.

Kirby, D. (2011). Sex education: Access and impact on sexual behaviour of young people. *Expert Review of Obstetrics & Gynecology*, 6(2), 127–136. <https://doi.org/10.1586/eog.11.3>



Lei n.º 13/2003, de 21 de maio. (2003). Rendimento social de inserção. *Diário da República* n.º 117/2003, Série I-A. Consultado em 22/04/2025, <https://dre.pt>

Lillo, N., & Roselló, E. (2004). *Intervención comunitaria*. Narcea.

Lillo, N., & Roselló, E. (2004). *Manual para el trabajo social comunitario*. Consultado em 20/01/2026, <https://www.fhyce.edu.py/wp-content/uploads/2020/08/Manual-para-el-trabajo-social-comunitario.pdf>

Marchioni, M. (2001). *Planificación social y organización de la comunidad*. Popular.

Marchioni, M. (2001). *Asociacionismo y desarrollo comunitario*. Consultado em 21/01/2026, [http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/125/cd/documentacion\\_complementaria/2\\_cuadernos\\_animacion.pdf](http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/125/cd/documentacion_complementaria/2_cuadernos_animacion.pdf)

Maton, K. I. (2008). Empowering community settings: Agents of individual development, community betterment, and positive social change. *American Journal of Community Psychology*, 41(1–2), 4–21. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9148-6>

Maya-Jariego, I., & Holgado, D. (2019). Network interventions and community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 63(1–2), 41–52.

McLaren, P. (2015). *Life in schools: An introduction to critical pedagogy in the foundations of education* (6th ed.). Routledge.

Minayo, M. C. S. (2012). *O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde* (12.ª ed.). Hucitec.

Minuchin, S., Nichols, M. P., & Lee, W. Y. (2007). *Assessing families and couples: From symptom to system*. Pearson.

Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>

Nunes, A. (2017). Intervenção comunitária e desenvolvimento local. *Revista de Educação e Desenvolvimento Comunitário*, 5(1), 45–60.

Nunes, A. (2017). *Intervenção comunitária: Conhecimentos e práticas da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa*. Santa Casa da Misericórdia de Lisboa.



Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144–167. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>

Organização das Nações Unidas. (1948). *Declaração Universal dos Direitos Humanos*. Consultado em 12/11/2025, <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Organização das Nações Unidas. (1979). *Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women (CEDAW)*. Consultado em 28/01/2026, <https://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/>

Organização das Nações Unidas. (1989). *Convenção sobre os Direitos da Criança*. Consultado em 28/01/2026, <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>

Ornelas, J. (1997). Psicologia comunitária: Origens, fundamentos e áreas de intervenção. *Análise Psicológica*, 15(3), 375–388. Consultado em 17/06/2025, [https://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-82311997000300002](https://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82311997000300002)

Ornelas, J. (2008). *Psicologia comunitária*. Fim de Século.

Ornelas, J., & Vargas-Moniz, M. (2014). *Formação em psicologia comunitária e os seus contributos pedagógicos para a participação cívica*. *Educar em Revista*, (53), 39–58. <https://doi.org/10.1590/0104-4060.36580>

Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento humano* (12.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.

Parents Plus. (s. d.). *Parents Plus Adolescents Programme (PPAP)*. Consultado em 14/09/2025, <https://www.parentsplus.ie>

Pećnik, N., Nieterau, M., & Špaček, M. (2024). Benefits of the Growing Up Together Online Parenting Program for families in social services in Croatia. *Journal of Child and Family Studies*, 33(2), 554–567. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02770-2>

Perkins, D. D., & Zimmerman, M. A. (1995). Empowerment theory, research, and application. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 569–579. <https://doi.org/10.1007/BF02506982>

Piaget, J. (1955). *The construction of reality in the child*. Basic Books.



- Pinto, C. (2001). *Empowerment e intervenção social*. Quarteto Editora.
- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions. *American Scientist*, 89(4), 344–350. [https://www.academia.edu/43620307/The\\_Nature\\_of\\_Emotions\\_Plutchik\\_2001](https://www.academia.edu/43620307/The_Nature_of_Emotions_Plutchik_2001)
- Presidência do Conselho de Ministros. (2021). *Resolução do Conselho de Ministros n.º 184/2021, de 29 de dezembro: Estratégia Nacional de Combate à Pobreza 2021–2030*. *Diário da República* n.º 251/2021, Série I. Consultado em 20/05/2025, <https://dre.pt>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. V. (2013). *Manual de investigação em ciências sociais* (6.ª ed.). Gradiva.
- Rappaport, J. (1981). In praise of paradox: A social policy of empowerment over prevention. *American Journal of Community Psychology*, 9(1), 1–25. <https://doi.org/10.1007/BF00896357>
- Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 15(2), 121–148. <https://doi.org/10.1007/BF00919275>
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. Sage.
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., Martín, J. C., & Byrne, S. (2008). *Preservación familiar: Un enfoque positivo para la intervención con familias*. Pirámide.
- Rogoff, B. (2003). *The cultural nature of human development*. Oxford University Press.
- Rosa, E. M., & Tudge, J. R. H. (2013). Urie Bronfenbrenner's theory of human development: Its evolution from ecology to bioecology. *Journal of Family Theory & Review*, 5(4), 243–258. <https://doi.org/10.1111/jftr.12022>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sanders, M. R. (2008). Triple P–Positive Parenting Program as a public health approach to strengthening parenting. *Journal of Family Psychology*, 22(3), 506–517. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.3.506>



Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)

Sen, A. (1999). *Development as freedom*. Oxford University Press.

Serapioni, M. (2014). Os desafios da participação e da cidadania nos sistemas de saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(12), 4829–4839. <https://doi.org/10.1590/1413-812320141912.02292013>

Shor, I. (1992). *Empowering education: Critical teaching for social change*. University of Chicago Press.

SmithBattle, L. (2018). Reducing the stigmatization of teen mothers. *MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 43(5), 271–275. <https://doi.org/10.1097/NMC.0000000000000452>

Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent–adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1–19. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.00001>

Tinago, C. B., et al. (2023). *Testing the effectiveness of a community-based peer support intervention to mitigate social isolation and stigma of adolescent motherhood*. *BMC Public Health*. PubMed Central Article: PMC10963463. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10963463/>

Úcar, X. (2009). *La intervención comunitaria*. Graó.

Úcar, X., & Berñe, C. (2006). *Intervención comunitaria: Conceptos y procesos*. Graó.

UNICEF. (2021). *Parenting support and family strengthening programmes*. Consultado em 16/07/2026, <https://www.unicef.org>

United Nations Children’s Fund. (2014). *The state of the world’s children 2014 in numbers: Every child counts*. Consultado em 16/07/2026, <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2014>

United Nations Children’s Fund. (2020). *Reimagining girls’ education: Solutions to keep girls learning in emergencies*. Consultado em 16/07/2026, <https://www.unicef.org>



United Nations Children's Fund. (2021). *Adolescent and youth engagement strategy*. Consultado em 16/07/2026, <https://www.unicef.org>

United Nations Children's Fund. (2023). *Global annual results report 2023: Gender equality*. Consultado em 3/05/2026, <https://www.unicef.org>

United Nations Population Fund. (2022). *Seeing the unseen: The case for action in the neglected crisis of unintended pregnancy*. Consultado em 3/05/2026, <https://www.unfpa.org>

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Wallerstein, N. (2006). *What is the evidence on effectiveness of empowerment to improve health?* WHO Regional Office for Europe. Consultado em 24/12/2025, [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0010/74656/E88086.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/74656/E88086.pdf)

Wallerstein, N., Oetzel, J. G., Sanchez-Youngman, S., Boursaw, B., Dickson, E., Kastelic, S., ... & Duran, B. (2020). Engage for equity: A long-term study of community-based participatory research and community-engaged research practices and outcomes. *Health Education & Behavior*, 47(3), 380-390. <https://doi.org/10.1177/1090198119897075>

Wertsch, J. V. (1991). *Voices of the mind: A sociocultural approach to mediated action*. Harvard University Press.

World Health Organization. (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools*. Consultado em 14/08/2025, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>

World Health Organization. (2011). *Guidelines on preventing early pregnancy and poor reproductive outcomes among adolescents in developing countries*. Consultado em 14/08/2025, <https://www.who.int>

World Health Organization. (2023). *Adolescent pregnancy*. Consultado em 14/08/2025, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>

World Health Organization. (2024). *Adolescent pregnancy*. Consultado em 14/08/2025, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>



Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581–599. <https://doi.org/10.1007/BF02506983>

Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational, and community levels of analysis. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of community psychology* (pp. 43–63). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6_2)

Zimmerman, M. A., & Rappaport, J. (1988). Citizen participation, perceived control, and psychological empowerment. *American Journal of Community Psychology*, 16(5), 725–750. <https://doi.org/10.1007/BF00930023>



## Apêndices

### Apêndice A – Guiões das entrevistas

#### *Guião I. Bebés de São João*

##### **Associação Bebés de São João**

- **Tipo de instrumento:** Entrevista semiestruturada
- **Destinatários:** Técnica de intervenção do Projeto Bebés de São João
- **Objetivo:** Recolher informação sobre práticas de intervenção comunitária, estratégias de empowerment, educação parental, redes de apoio e impactos percebidos na vida de mães adolescentes e jovens.

##### **Questões:**

1. Qual é o objetivo principal do projeto Bebés de São João?
2. Que tipo de respostas são oferecidas às mães e aos seus filhos antes e depois do nascimento? As respostas são maioritariamente individuais ou em grupo?
3. Qual é, em média, o número de mães por grupo?
4. Quais têm sido os maiores desafios de trabalhar com jovens mães até aos 21 anos?
5. Qual é o perfil típico das jovens mães que participam no projeto (idade, escolaridade e situação familiar)?
6. Quais são as necessidades mais frequentes identificadas entre estas jovens?
7. As jovens que recorrem ao projeto encontram-se maioritariamente em situações de vulnerabilidade ou existem também situações familiares estáveis?
8. No caso das mães adolescentes e jovens, a maioria tem companheiro/pai da criança presente?
9. Que áreas profissionais estão envolvidas no projeto?
10. Qual é o papel principal dos técnicos e voluntários da equipa?



11. Que tipo de formação contínua é oferecida aos profissionais para garantir uma intervenção de qualidade?
12. Que estratégias de empowerment são aplicadas no acompanhamento das mães adolescentes?
13. Estas estratégias são desenvolvidas maioritariamente em grupo ou de forma individual?
14. De que forma é trabalhada a educação parental no contexto do projeto?
15. De que forma as mães são incentivadas a desenvolver a sua autonomia e autoestima?
16. Contam com algum tipo de parceria para apoiar as jovens mães? Se sim, quais?
17. Como é promovida a articulação entre a associação e outras instituições?
18. Quais têm sido os impactos observados na vida das mães jovens após a participação no projeto?
19. Existem indicadores específicos utilizados para avaliar o sucesso da intervenção?
20. Existem histórias de sucesso que ilustrem o impacto positivo do projeto?
21. Quais são, na sua perspetiva, as principais lacunas existentes nos serviços e políticas de apoio às mães adolescentes?
22. O que considera que deveria ser melhorado no apoio às jovens mães para quebrar ciclos de vulnerabilidade?
23. De que forma a sociedade pode contribuir para combater preconceitos em relação à gravidez na adolescência?

### *Guião II. Associação Vida Norte*

#### **Associação Vida Norte**

- **Tipo de instrumento:** Entrevista semiestruturada
- **Destinatários:** Técnica de intervenção da Associação Vida Norte



- **Objetivo:** Recolher informação sobre práticas de intervenção comunitária, estratégias de empowerment, educação parental, redes de apoio e impactos percebidos na vida de mães adolescentes e jovens.

### Questões:

1. Qual é o objetivo principal da intervenção da Vida Norte?
2. Que tipo de respostas são dadas às mães antes e após o nascimento dos seus filhos? Estas respostas são maioritariamente individuais ou em grupo?
3. Quais foram os maiores desafios no acompanhamento deste público, em particular no trabalho com mães adolescentes?
4. Qual é o perfil típico das mães adolescentes apoiadas pela associação (idade, escolaridade, situação familiar)?
5. Quais são as necessidades mais frequentes identificadas nestas jovens?
6. Que áreas profissionais estão envolvidas no acompanhamento das beneficiárias?
7. Qual é o papel principal de cada técnico ou voluntário da equipa?
8. Que tipo de formação é oferecida aos profissionais para garantir uma intervenção de qualidade?
9. Que estratégias de empowerment são aplicadas no acompanhamento das mães adolescentes?
10. Como é trabalhada a educação parental no contexto do projeto?
11. De que forma as mães são incentivadas a desenvolver a sua autonomia e autoestima?
12. Existem parcerias com outras entidades para apoiar as jovens mães? Se sim, quais?
13. Como é promovida a articulação entre a associação e outras instituições para garantir uma resposta integrada?
14. Quais têm sido os impactos observados na vida das mães adolescentes após a participação no projeto?



15. Existem indicadores específicos para avaliar o sucesso das intervenções? Se sim, quais?
16. Há histórias de sucesso que possam ilustrar o impacto positivo das respostas?
17. Quais são, na sua perspetiva, as principais lacunas nos serviços e políticas públicas de apoio às mães adolescentes?
18. O que considera que deveria ser feito para melhorar o suporte às jovens mães e quebrar ciclos de vulnerabilidade?
19. Como a sociedade pode combater preconceitos e promover uma visão mais positiva sobre a gravidez na adolescência?

### *Guião III. Projeto Cegonha & Companhia*

#### **Projeto Cegonha & Companhia**

- **Tipo de instrumento:** Entrevista semiestruturada
- **Destinatários:** Técnica de intervenção do Projeto Cegonha & Companhia
- **Objetivo:** Recolher informação sobre práticas de intervenção comunitária, estratégias de empowerment, educação parental, redes de apoio e impactos percebidos na vida de mães adolescentes e jovens.

#### **Questões:**

1. Poderia apresentar-se, indicando a sua função e o papel que desempenha no projeto?
2. Qual é o principal objetivo do Projeto Cegonha & Companhia?
3. Que tipo de respostas são oferecidas às mães e aos seus filhos antes e depois do nascimento?
4. As respostas disponibilizadas são maioritariamente individuais, em grupo, ou ambas?
5. Qual é o perfil típico das mães acompanhadas pelo projeto (idade, escolaridade, situação familiar)?



6. Quais são as necessidades mais frequentes identificadas entre as mães apoiadas?
7. Que áreas profissionais estão envolvidas na intervenção do projeto?
8. Qual é o papel principal de cada técnica/profissional da equipa?
9. Existem voluntários ou formadores externos envolvidos no projeto?
10. Que tipo de formação contínua é proporcionada à equipa técnica?
11. Que estratégias de empowerment são aplicadas no acompanhamento das mães adolescentes?
12. De que forma é trabalhada a educação parental no contexto do projeto?
13. De que forma as mães são incentivadas a desenvolver a sua autonomia e autoestima?
14. Existem parcerias com outras entidades para apoiar as mães adolescentes e jovens? Quais?
15. Como é promovida a articulação entre o projeto e outras instituições?
16. Quais têm sido os impactos observados na vida das mães após a participação no projeto?
17. Que indicadores são utilizados para avaliar a eficácia da intervenção?
  - Existem histórias de sucesso que possam ilustrar o impacto do projeto?
18. Na sua opinião, quais são as principais lacunas existentes nos serviços e políticas públicas de apoio às mães adolescentes?
19. O que considera que deveria ser melhorado no apoio a jovens mães para quebrar ciclos de vulnerabilidade?
20. De que forma a sociedade pode contribuir para combater preconceitos e promover uma visão mais positiva sobre a gravidez na adolescência?

### *Guião III. Mãe Beneficiária do Projeto Cegonha & Companhia*

#### **Mãe Beneficiária do Projeto Cegonha & Companhia**

- **Tipo de instrumento:** Entrevista semiestruturada



- **Destinatários:** Mãe beneficiária do Projeto Cegonha & Companhia
- **Objetivo:** Compreender vivências, percepções, impactos percebidos da intervenção comunitária e processos de empowerment pessoal, parental e social.

### Questões:

1. Posso gravar a nossa conversa e mencionar que participou neste projeto?
2. Qual é a sua idade?
3. Qual é a sua escolaridade?
4. Qual a idade do seu filho mais novo, ligado ao projeto?
5. Há quanto tempo está a participar no projeto?
6. Como teve conhecimento do Projeto Cegonha & Companhia?
7. Como foi o primeiro contacto com a equipa? Como se sentiu acolhida?
8. Que tipos de apoio recebeu até ao momento?
9. Houve alguma atividade ou momento especial que a tenha marcado?
10. Quais foram os maiores desafios que enfrentou desde que soube que ia ser mãe novamente?
11. De que forma sente que o projeto ajudou nesses desafios?
12. Sente que mudou algo em si própria desde que participa no projeto?
13. Sente-se hoje mais confiante ou preparada para cuidar do seu filho?
14. Sente que ganhou mais independência e voz nas suas decisões?
15. Participou em workshops ou formações sobre cuidados com o bebé ou parentalidade?
16. Aprendeu algo que hoje aplica no seu dia a dia?
17. Sente-se respeitada e ouvida pela equipa?
18. Como é a sua rede de apoio fora do projeto (família, amigos, companheiro)?
19. O projeto ajudou a fortalecer ligações com outras mães?
20. Participar em grupo com outras mães foi importante?



21. Teve contacto com outras instituições?
22. Desde que entrou no projeto, a sua visão de futuro mudou?
23. Sente-se com mais ferramentas para construir esse futuro?
24. O que gostaria que o projeto continuasse a oferecer ou fizesse de diferente?
25. Que mensagem deixaria a outras mães que estejam agora a começar este caminho?
26. Há algo mais que gostaria de partilhar?



## Apêndice B – Consentimentos Informados

### Termo de Consentimento para Gravação de Entrevista

Eu, \_\_\_\_\_ declaro que fui devidamente informada sobre o propósito, os objetivos e os procedimentos relacionados à pesquisa intitulada “*Capacitar para Crescer e Cuidar: A Intervenção Comunitária como processo de empowerment e educação parental com mães adolescentes*”, conduzida por Catarina Pereira Coelho, aluna da Escola Superior de Paula Frassinetti 2.º ano do Mestrado em Intervenção Comunitária, orientada pela docente Patrícia Ribeiro.

#### a) Propósito e Objetivos da Pesquisa

A presente investigação tem como objetivo explorar estratégias de intervenção comunitária e práticas de educação parental com mães adolescentes, analisando os impactos na inclusão social e no desenvolvimento de competências pessoais e parentais.

#### b) Procedimentos

A entrevista será realizada de forma semi-estruturada, com a duração estimada de 1 hora e 30 minutos.

Será feita a gravação em áudio para garantir a fidelidade na recolha e posterior análise das informações.

Todas as respostas serão tratadas de forma confidencial e utilizadas exclusivamente para fins académicos, de acordo com a legislação em vigor sobre proteção de dados pessoais.

#### c) Direitos do Entrevistado

- A participação é voluntária, podendo ser interrompida a qualquer momento, sem necessidade de justificação e sem qualquer prejuízo.



- O anonimato será garantido, e nenhum dado que permita a identificação da entrevistada será divulgado sem prévia autorização.
- A entrevistada tem direito a solicitar a eliminação do registo ou retirar o consentimento após a realização da entrevista.

### **Autorização**

Declaro que compreendi as informações apresentadas e consinto a gravação desta entrevista. Estou ciente de que os dados recolhidos serão utilizados exclusivamente para fins desta pesquisa académica.

Local e Data: \_\_\_\_\_

Nome da Entrevistada: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_



## Apêndice C – Entrevistas Transcritas

### *Entrevista I. Técnica da Associação Bebés de São João*

#### **Entrevistadora:**

Bom dia! O meu nome é Catarina Pereira Coelho, sou educadora social e aluna do Mestrado em Intervenção Comunitária da Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti. Encontro-me a desenvolver o meu trabalho de investigação no âmbito do trabalho de projeto, centrado na análise de projetos de intervenção comunitária dirigidos a mães adolescentes e jovens mães em situação de vulnerabilidade social.

A presente entrevista tem como objetivo compreender as práticas de intervenção, estratégias de acompanhamento, modelos de capacitação e impactos percebidos do trabalho desenvolvido pelo projeto Bebés de São João junto de mães adolescentes e jovens mães em situação de fragilidade social. A informação recolhida será utilizada exclusivamente para fins académicos, respeitando os princípios éticos de confidencialidade, anonimato e consentimento informado.

#### **Entrevistada:**

Prazer.

#### **Entrevistadora:**

Bom, começando pela primeira questão: qual é o objetivo principal da intervenção do projeto Bebés de São João?

#### **Entrevistada:**

O projeto Bebés de São João tem como principal objetivo apoiar mães adolescentes e jovens mães em situação de vulnerabilidade social, promovendo competências parentais, autonomia, responsabilidade e integração social, através de um acompanhamento próximo, estruturado e contínuo.

#### **Entrevistadora:**

Que tipo de respostas são dadas às mães antes e após o nascimento dos seus filhos? São respostas individuais ou em grupo?



**Entrevistada:**

O acompanhamento é essencialmente presencial, com sessões individuais e atividades de grupo.

A mãe é que tem que vir sempre, ainda que muitas vezes tenha escola; é a mãe que tem de assumir aquele papel, para também ser responsável pelos seus atos.

Trabalhamos com as mães desde a gravidez até cerca dos dois anos de vida do bebé, num percurso estruturado de acompanhamento.

**Entrevistadora:**

Pode explicar como é feito o percurso de acompanhamento das mães?

**Entrevistada:**

Temos um percurso que fazemos com as mães até aos dois anos. Começa com os cuidados ao recém-nascido, depois a massagem do bebé, crescer a brincar, nutrição, segurança e higiene oral.

Este percurso permite acompanhar as mães em várias fases do desenvolvimento do bebé, promovendo competências parentais e uma maior consciência das responsabilidades associadas à maternidade.

**Entrevistadora:**

De que forma é promovida a autonomia das mães e a sua integração social e profissional?

**Entrevistada:**

Apoiamos as mães na construção de projetos de vida autónomos, com enfoque na integração profissional.

Ajudamos a fazer currículos, explicamos como se vai a uma entrevista. O nosso grande objetivo é que as pessoas trabalhem. Promovemos competências pessoais, sociais e profissionais, incentivando o acesso ao mercado de trabalho como fator fundamental de autonomia.

**Entrevistadora:**

Que tipo de orientações são dadas às mães no acompanhamento diário?

**Entrevistada:**

Nas sessões individuais e nas atividades de grupo, trabalhamos várias dimensões da parentalidade.



Na conversa com a voluntária também tentamos sempre chamar a atenção para coisas importantes, por exemplo, evitar o uso excessivo de telemóveis pelos bebés. Estas orientações procuram promover práticas parentais mais conscientes e ajustadas às necessidades das crianças.

**Entrevistadora:**

Existem parcerias com outras entidades para apoiar as mães?

**Entrevistada:**

Temos o hospital que nos dá apoio com técnicos e contamos com várias parcerias, nomeadamente com a Escola de Enfermagem, a Escola de Medicina Dentária, o Centro de São Cirilo e a Câmara do Porto. Estas parcerias permitem-nos oferecer respostas técnicas diferenciadas e complementares ao acompanhamento realizado.

Somos apoiados por muitas empresas que fazem campanhas a nosso favor. Este apoio empresarial tem sido fundamental para a sustentabilidade do projeto.

**Entrevistadora:**

Quais têm sido os principais impactos do projeto na vida das mães?

**Entrevistada:**

O impacto do projeto é avaliado através do acompanhamento contínuo e do feedback das próprias mães.

Cerca de um ano e meio ou dois anos depois, perguntamos às mães qual foi a importância do Bebés de São João na vida delas... dizem-nos que fomos como anjos. Este feedback reflete o reconhecimento do apoio recebido e a perceção do projeto como um elemento transformador nas suas vidas.

**Entrevistadora:**

O vínculo das mães ao projeto mantém-se após o fim do acompanhamento?

**Entrevistada:**

Sim, de forma muito significativa.

Temos mães que voltam, que vêm mostrar os filhos, que trazem donativos, que querem dar de volta aquilo que receberam. Este retorno espontâneo evidencia o impacto emocional e relacional do acompanhamento.



**Entrevistadora:**

Que mudanças observa ao nível pessoal nas mães acompanhadas?

**Entrevistada:**

Observamos transformações muito claras ao longo do processo.

Temos mães que, no início, tinham vergonha até de mostrar a casa, e hoje já nos convidam para almoçar.

Estas mudanças demonstram o aumento da autoestima, da confiança e da abertura relacional, indicadores claros de empowerment.

**Entrevistadora:**

Muito obrigada pela sua disponibilidade e pela partilha da sua experiência.

**Entrevistada:**

Obrigada eu.

*Entrevista II. Técnica da Associação Vida Norte*

**Entrevistadora:** Boa tarde! O meu nome é Catarina Pereira Coelho, sou educadora social e aluna do Mestrado em Intervenção Comunitária da Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti. Encontro-me a desenvolver o meu trabalho de investigação no âmbito do trabalho de projeto, centrado na análise de projetos de intervenção comunitária dirigidos a mães adolescentes e jovens mães em situação de vulnerabilidade social.

A presente entrevista tem como objetivo compreender as práticas de intervenção, estratégias de capacitação, modelos de acompanhamento e impactos percebidos do trabalho desenvolvido pela Associação Vida Norte junto de grávidas e mães de bebés em situação de fragilidade. A informação recolhida será utilizada exclusivamente para fins académicos, respeitando os princípios éticos de confidencialidade, anonimato e consentimento informado.

Assim sendo, qual é o objetivo principal da intervenção da Vida Norte?

**Entrevistada:**

A Vida Norte é uma IPSS que tem como missão apoiar grávidas e bebés em situação de



fragilidade, garantindo um acompanhamento de proximidade, com vista à capacitação da família e à construção de um projeto de vida autónomo, responsável e feliz.

**Entrevistadora:**

Que tipo de respostas são dadas às mães antes e após o nascimento dos seus filhos? São respostas individuais ou em grupo?

**Entrevistada:**

A intervenção da Vida Norte às grávidas e mães de bebés pequeninos em situação de fragilidade divide-se essencialmente em duas respostas.

A primeira é o Acompanhamento Individual de Proximidade e Capacitação Materno-Infantil, que consiste num acompanhamento psicossocial profissional com o objetivo de assegurar o bem-estar de cada família, promover a autoestima e a proatividade, fomentar uma parentalidade responsável e incentivar a autonomia do projeto de vida.

Decorre em encontros regulares, presenciais e online, durante a gravidez e os primeiros meses de vida do bebé, bem como em visitas domiciliárias, com especial incidência no último trimestre de gravidez e no pós-parto, permitindo uma intervenção individualizada e em contexto natural de vida.

Há um plano individual de intervenção feito com cada mãe. A ideia é que chegue ao ponto de não precisar mais da Vida Norte.

Inclui ainda apoio material e integração em processos de capacitação mediante as necessidades identificadas.

**Entrevistada:**

No âmbito da capacitação, temos um plano de formação online para as grávidas e mães, com sessões sobre temas relacionados com a saúde física e mental, o desenvolvimento e a segurança dos bebés. Estas sessões são quinzenais, com duração média de duas horas, orientadas por profissionais da área da saúde materno-infantil, contando com parcerias como o Hospital CUF Porto e a UCC Cuidar.

Incluimos ainda workshops materno-infantis sobre temas como o papel do pai, babywearing e orçamento familiar.



**Entrevistadora:**

Quais foram os maiores desafios no acompanhamento deste público, em concreto com as mães adolescentes?

**Entrevistada:**

O número de mães adolescentes acompanhadas é muito reduzido. Ainda assim, um dos maiores desafios é a falta de maturidade, que pode conduzir a dificuldades no compromisso com o acompanhamento e com as responsabilidades assumidas ao longo da intervenção.

**Entrevistadora:**

Qual é o perfil típico das mães adolescentes que são atendidas pela associação (idade, escolaridade, situação familiar, etc.)?

**Entrevistada:**

A maioria dos pedidos de apoio chega-nos por rede informal (passa-palavra) e por parceiros sociais estatais. Também os parceiros da área da saúde e os meios de comunicação social têm vindo a assumir um papel crescente na sinalização de pedidos.

A maioria das mães são adultas entre os 25 e os 34 anos, existindo uma taxa muito reduzida (cerca de 2%) de procura por parte de adolescentes. Cerca de 54% das pessoas que nos procuram estão à espera do primeiro filho e 71% encontram-se em situação de desemprego. Em termos de nacionalidade, apenas 24% dos pedidos são de nacionais, sendo os restantes provenientes maioritariamente de imigrantes, sobretudo do Brasil e do continente africano.

**Entrevistadora:**

Quais são as necessidades mais frequentes identificadas nestes jovens?

**Entrevistada:**

96% dos pedidos de apoio são avaliados com fragilidade económica; 30% com fragilidade na parentalidade; 42% com fragilidade psicológica; 48% com fragilidade relacional; e 70% com fragilidade social.

**Entrevistadora:**

Que áreas profissionais estão envolvidas no acompanhamento das beneficiárias?



**Entrevistada:**

Somos uma equipa pequena, formada maioritariamente por profissionais da área da psicologia e do serviço social, apoiada por inúmeros voluntários comprometidos, que valorizam diariamente o fator mais importante: as pessoas.

**Entrevistadora:**

Qual é o papel principal de cada técnico ou voluntário na equipa?

**Entrevistada:**

A equipa técnica acompanha individualmente cada família, desde a gravidez até aos primeiros meses de vida do bebé, através de atendimentos presenciais e visitas domiciliárias.

A equipa de voluntários, supervisionada pela equipa técnica, é responsável pela preparação dos apoios materiais, tais como roupas, artigos de puericultura, produtos de higiene e alimentação.

**Entrevistadora:**

Que tipo de formação é oferecida aos profissionais para garantir uma intervenção de qualidade?

**Entrevistada:**

A formação da equipa é uma das grandes preocupações da Vida Norte, de modo a garantir um acompanhamento profissional de qualidade, segundo a evidência científica mais atualizada.

Todos os anos, os colaboradores recebem um vale formação para utilizarem de acordo com as suas áreas de interesse, sendo igualmente incentivada a participação em conferências e seminários que acrescentem valor e competência técnica.

**Entrevistadora:**

Que estratégias de empoderamento são aplicadas no acompanhamento das mães adolescentes?

**Entrevistada:**

O apoio psicológico individual é focado na gestão emocional da parentalidade e na conciliação com o projeto de vida da mãe adolescente. Existe uma preocupação com a ativação da rede de suporte (adultos de referência que possam apoiar nos cuidados ao bebé), com a ativação de recursos da comunidade,



nomeadamente a integração em creche, e com a capacitação para a autonomia, através do incentivo à continuação dos estudos e à integração profissional.

**Entrevistadora:**

Como é trabalhada a educação parental no contexto do projeto?

**Entrevistada:**

A educação parental é trabalhada através do acompanhamento psicossocial individual e do plano de capacitação materno-infantil, focado nos temas da saúde do bebé e da mãe, parentalidade e organização familiar.

**Entrevistadora:**

De que forma as mães são incentivadas a desenvolver a sua autonomia e autoestima?

**Entrevistada:**

Através do acompanhamento individual de proximidade, é criada uma relação estreita entre a mãe e a psicóloga de referência, no sentido de promover o seu bem-estar e autoestima, e abrir um espaço seguro para pensar o presente e o futuro. É incentivada, sempre que possível, a conciliação do papel de mãe com a estruturação de um projeto de vida autónomo.

**Entrevistadora:**

Existem parcerias com outras entidades para apoiar as jovens mães? Como é promovida a articulação entre a associação e outras instituições para garantir uma resposta integrada?

**Entrevistada:**

O trabalho da Vida Norte é desenvolvido em estreita colaboração com as demais entidades do setor social, desde a sinalização à cooperação na resposta oferecida, de forma a sermos uma resposta complementar e não haver sobreposição de apoios.

Articulamos diretamente com várias equipas de ação social e da área da saúde e pertencemos ao Conselho Local de Ação Social de Braga e do Porto. A Vida Norte conta ainda com diferentes parcerias em regime de voluntariado e pro bono que apoiam a resposta técnica e a resposta material.

**Entrevistadora:**

Quais têm sido os impactos observados na vida das mães adolescentes após a participação no projeto?



**Entrevistada:**

O impacto observado é essencialmente medido através de melhorias no bem-estar psicológico da mãe, na sensação de autoeficácia, na competência parental e no empoderamento para a autonomia de vida.

**Entrevistadora:**

Existem indicadores específicos para avaliar o sucesso das intervenções? Se sim, quais?

**Entrevistada:**

Fazemos um pré-teste e pós-teste, questionários de autoavaliação e instrumentos de avaliação com validade científica. As mães referem melhorias na autoestima e na percepção de autoeficácia. A avaliação é realizada através de uma componente quantitativa e qualitativa, com escalas de avaliação, questionários de autopreenchimento e questionários de satisfação.

**Entrevistadora:**

Há histórias de sucesso que possam ilustrar o impacto positivo das respostas?

**Entrevistada:**

Temos alguns testemunhos de mães que ilustram o impacto positivo da intervenção da Vida Norte.

“Venho aqui agradecer por tudo. Sem palavras para descrever o quanto vocês mudaram a minha vida, a minha forma de pensar, e me motivaram a voltar a sonhar... Obrigada, obrigada, obrigada mesmo, de todo o coração. Quero que saibam que fazem a total diferença na vida das pessoas, não só por bens alimentares ou ajuda para os bebés, mas também no interior de cada uma de nós. Muito obrigada por serem essas mulheres que não hesitam em ajudar mulheres, sem olhar a nacionalidade, cor, raça ou religião. Simplesmente ajudam! Criam um vínculo e um afeto por nós.” (*Fabiana, mãe Vida Norte, 2021*)

“Cheguei à Vida Norte, no início de 2020, sem muitas expectativas e esperança. Sentia que a minha vida estava num abismo. Estava a viver uma gravidez indesejada e não planeada... Vi a minha vida a andar para trás. Vivi um período muito difícil: imigrante, a viver numa residência de estudantes, desempregada, grávida e sem o apoio do progenitor da minha filha. Agradeço às técnicas da associação pelo amor, carinho e preocupação que têm demonstrado por nós, mostrando a importância de mais uma vida. Senti-me acolhida



e abraçada pela Vida Norte. Hoje só tenho a agradecer por fazerem parte desta caminhada, respeitando, apoiando e estando ao meu lado na minha decisão.” (*Diva, mãe Vida Norte, 2020*)

“Não tenho palavras para descrever o que tem sido para mim a Vida Norte. Cheguei grávida, com sintomas de depressão, cheia de medo, receio, insegurança e com autoestima a zero. Fui recebida como uma mãe quando pega o seu filho nos braços pela primeira vez. A partir daí veio o acompanhamento individual onde recebi desde apoio emocional até um grande abraço no momento que eu mais precisei. A formação na área da maternidade veio desmistificar a palavra ‘maternidade’ para mim. Ajudou-me a aprender desde os cuidados a ter com o nosso corpo durante a gravidez até aos cuidados com o nosso bebé. A Vida Norte deixou-me à vontade para ligar a qualquer hora do dia e da noite em momentos de emergência. Depois veio o programa Rumo, que tem feito um excelente trabalho na nossa preparação para o regresso ao trabalho. A todas as técnicas da Vida Norte, um muito obrigada e que continuem a ser o suporte de todos os futuros pais.” (*Zenira, mãe Vida Norte, 2018*)

**Entrevistadora:**

Quais são, na sua opinião, as principais lacunas nos serviços e políticas públicas de apoio às mães adolescentes?

**Entrevistada:**

Algumas lacunas identificadas são a falta de acompanhamento psicológico especializado, a inexistência de grupos de suporte na mesma faixa etária e a ausência de políticas que promovam a inclusão destas jovens mães e permitam a continuidade dos seus estudos.

**Entrevistadora:**

O que seria necessário para melhorar o suporte às jovens mães e quebrar ciclos de vulnerabilidade?

**Entrevistada:**

Consideramos que seria importante haver mais investimento no eixo da prevenção, alertando para a importância de estabelecer relações com significado.

**Entrevistadora:**

Como pode a sociedade combater preconceitos e promover uma visão mais positiva sobre a gravidez na adolescência?



**Entrevistada:**

Defendemos que se deve apostar mais na sensibilização e prevenção, ajudando a desmistificar aspetos-chave da adolescência, como o relacionamento interpessoal, a comunicação e as mudanças hormonais e corporais. É importante ajudar os jovens a compreender que as ações de hoje têm um impacto direto no seu futuro.

**Entrevistadora:** Muito obrigada pela disponibilidade!

**Entrevistada:** Eu é que agradeço.

*Entrevista III. Técnica do Projeto Cegonha & Companhia*

**Entrevistadora:**

Bom dia! Deixe-me apresentar-me: sou a Catarina Pereira Coelho, educadora social, e encontro-me a frequentar o Mestrado em Intervenção Comunitária, na Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti. Estou a desenvolver o meu trabalho de investigação no âmbito do trabalho de projeto e, nesse sentido, gostaria de lhe colocar algumas questões em formato de entrevista. Pergunto se autoriza a gravação desta entrevista para fins de análise e posterior utilização de excertos no trabalho académico.

**Entrevistada:**

Sim, tem a minha autorização para gravar.

**Entrevistadora:**

Gostaria que se pudesse apresentar, indicando a sua função e fazendo uma breve apresentação do projeto.

**Entrevistada:**

Este projeto está pensado para três anos, sendo que este é o último ano em execução. Eu entrei no final do ano passado, em dezembro, e vou completar aproximadamente um ano no projeto. O projeto sofreu algumas reformulações ao longo do tempo. Inicialmente surgiu para dar resposta a mães jovens que engravidavam precocemente, numa altura em que a nossa localidade não dispunha de respostas específicas para esta população.



O objetivo inicial era proporcionar um acompanhamento mais personalizado e individualizado, que pudesse orientar estas mães numa fase marcada por profundas mudanças. Com o decorrer do tempo, verificou-se que estes casos deixaram de ser tão frequentes, o que levou à reformulação do campo de ação do projeto, permitindo abranger um público mais alargado.

Atualmente existem dois campos de ação: um direcionado para mães jovens até aos 20 anos em situação de vulnerabilidade social, económica ou emocional, e outro aberto a qualquer mãe grávida ou com filhos até aos dois anos de idade. Consoante as necessidades identificadas, realizamos acompanhamentos individuais e intervenções de grupo, incluindo visitas domiciliárias e apoio material, emocional e formativo.

**Entrevistadora:**

Que tipo de respostas são dadas às mães antes e após o nascimento dos seus filhos? São respostas individuais ou em grupo?

**Entrevistada:**

Temos respostas individuais e respostas em grupo. As enfermeiras da equipa dinamizam cursos de preparação para o parto, massagem infantil e recuperação pós-parto. No acompanhamento individual, cerca de 95% das intervenções são realizadas por mim e por uma enfermeira, em contexto domiciliário, garantindo uma resposta ajustada às necessidades de cada família.

**Entrevistadora:**

Quais têm sido os maiores desafios no acompanhamento das mães adolescentes?

**Entrevistada:**

Maioritariamente o acompanhamento tem decorrido de forma positiva, sendo possível responder à maioria das necessidades, nomeadamente transporte, apoio material e orientação emocional. Existem situações pontuais mais complexas, mas mantemos sempre uma presença de apoio, respeitando o ritmo de cada pessoa.

**Entrevistadora:**

Como é trabalhada a educação parental no contexto do projeto?

**Entrevistada:**

A educação parental tem sido quase que a par em todas as respostas do projeto, desde as coisas tão pequeninas até ao acompanhamento individualizado. Temos workshops sobre



alimentação, babywearing, almofadas de amamentação e música para bebés, que promovem competências parentais, esclarecimento de dúvidas e reforço da confiança na parentalidade.

**Entrevistadora:**

De que forma as mães são incentivadas a desenvolver a sua autonomia e autoestima?

**Entrevistada:**

Nós não damos a fórmula, damos tempo para que a pessoa consiga ir resolvendo. Trabalhamos numa lógica de retaguarda, apoiando sem retirar protagonismo. Elas sentem-se apoiadas e suportadas, não sentem que estamos lá para resolver todos os problemas por elas.

**Entrevistadora:**

Existem parcerias com outras entidades?

**Entrevistada:**

Um dos parceiros que eu tenho recorrido é a Associação Rosto Solidário. Fazemos encaminhamentos para serviços sociais e trabalhamos em parceria sempre que surgem necessidades específicas.

**Entrevistadora:**

Quais têm sido os principais impactos do projeto na vida das mães?

**Entrevistada:**

As mães sentem que têm aqui espaço seguro para falar de coisas constrangedoras. A sensação de suporte e o acompanhamento emocional aumentam a autoestima e a capacidade de resposta, permitindo que se sintam mais confiantes e mais capazes ao longo do processo.

**Entrevistadora:**

Qual é o perfil típico das mães adolescentes e jovens atendidas pelo projeto, nomeadamente em termos de idade, escolaridade e situação familiar?

**Entrevistada:**

O perfil é bastante irregular, mas, no acompanhamento individualizado, é fácil perceber que estamos perante situações de maior vulnerabilidade. São mães que, de alguma forma, não reúnem todas as condições para desenvolver uma gravidez de forma estável — seja



por dificuldades financeiras, familiares, situações de violência ou ausência do pai da criança, que por vezes abandona a parentalidade.

São contextos que exigem uma atenção mais próxima ao nível emocional, social e financeiro. A escolaridade é variável, mas, de um modo geral, trata-se de mães com escolaridade inferior ao ensino secundário completo. Tendem a ser mais novas, geralmente até aos 20 anos, e com redes de apoio frágeis.

**Entrevistadora:**

Quais são as necessidades mais frequentes identificadas nestas jovens?

**Entrevistada:**

As necessidades mais frequentes são de ordem emocional, financeira e social. No outro público-alvo surgem muitas necessidades relacionadas com formação sobre alimentação do bebé, transporte do bebé (babywearing), música para bebés e outras atividades que promovem a vinculação e o desenvolvimento infantil.

Estas atividades têm elevada adesão e proporcionam momentos de aprendizagem, partilha e crescimento pessoal e familiar.

**Entrevistadora:**

Quais são as áreas profissionais envolvidas no acompanhamento das beneficiárias?

**Entrevistada:**

A equipa principal é constituída por mim e por quatro enfermeiras. Pontualmente recorremos também a formadores externos, nomeadamente um psicólogo e profissionais especializados em áreas como o babywearing e a música para bebés. Temos vindo também a desenvolver iniciativas dirigidas aos pais, com o objetivo de promover a sua inclusão na parentalidade e contrariar modelos tradicionais que tendem a afastar o pai do cuidado direto.

**Entrevistadora:**

Que tipo de formação é oferecida aos profissionais para garantir uma intervenção de qualidade?

**Entrevistada:**

Existe abertura institucional para a formação contínua. Pessoalmente, invisto regularmente na minha formação em áreas como desenvolvimento pessoal, parentalidade, yoga infantil e reflexologia, procurando trazer esses conhecimentos para o projeto.



**Entrevistadora:**

Que estratégias de empowerment são aplicadas no acompanhamento das mães?

**Entrevistada:**

Nós não damos a fórmula; damos tempo para que a pessoa consiga ir resolvendo. Trabalhamos numa lógica de retaguarda, apoiando sem retirar protagonismo. Elas sentem-se apoiadas e suportadas, não sentem que estamos lá para resolver todos os problemas por elas, o que contribui para o fortalecimento da autonomia, da confiança e do empowerment.

**Entrevistadora:**

E como é trabalhada a educação parental no contexto do projeto?

**Entrevistada:**

A educação parental tem sido quase que a par em todas as respostas do projeto, desde as coisas tão pequeninas até ao acompanhamento individualizado. Temos workshops sobre alimentação, babywearing, almofadas de amamentação e música para bebés, que promovem competências parentais, esclarecimento de dúvidas e reforço da confiança na parentalidade.

**Entrevistadora:**

Existem parcerias com outras entidades para apoiar as jovens mães?

**Entrevistada:**

Um dos parceiros que eu tenho recorrido é a Associação Rosto Solidário. Fazemos encaminhamentos para serviços sociais e trabalhamos em parceria, assegurando respostas mais integradas às necessidades das famílias.

**Entrevistadora:**

Quais têm sido os impactos observados na vida das mães após a participação no projeto?

**Entrevistada:**

As mães sentem que têm aqui espaço seguro para falar de coisas constrangedoras. A sensação de suporte e o acompanhamento emocional aumentam a autoestima e a capacidade de resposta, promovendo maior segurança, confiança e autonomia na parentalidade.



**Entrevistadora:**

Quais são os indicadores específicos utilizados para avaliar as intervenções desenvolvidas no projeto?

**Entrevistada:**

A avaliação é feita sobretudo através de inquéritos de satisfação e também de feedback verbal. As participantes avaliam a utilidade dos workshops, as condições das instalações e a qualidade do acompanhamento. Nas intervenções individuais, o feedback é maioritariamente verbal, sendo algo que reconheço que poderá vir a ser mais sistematizado por escrito.

**Entrevistadora:**

Existem histórias de sucesso que possam ilustrar o impacto positivo das respostas?

**Entrevistada:**

A maioria dos casos revela uma evolução positiva. Existem casos em que a evolução é mais lenta, sobretudo quando as mães estão focadas em outras problemáticas que não se relacionam diretamente com a parentalidade, mas, de um modo geral, as mães manifestam gratidão, referem que este projeto fica no “coração” e que sentem este espaço como um recurso disponível sempre que precisam.

**Entrevistadora:**

Na sua opinião, quais são as principais lacunas nos serviços e políticas públicas de apoio às jovens mães?

**Entrevistada:**

Não tenho refletido muito sobre essa dimensão, porque o meu foco está sobretudo naquilo que conseguimos oferecer no projeto. No entanto, considero que seria importante a existência de mais projetos personalizados como este, que respondam às necessidades específicas de cada família.

**Entrevistadora:**

O que considera que poderia ser melhorado no suporte a jovens mães, ao nível das políticas públicas, para quebrar ciclos de vulnerabilidade?

**Entrevistada:**

Acredito que a educação deveria investir mais na inteligência emocional, no respeito pelo próprio corpo, nos limites e na identificação de padrões de relações tóxicas. Muitas destas



competências não são trabalhadas de forma estruturada no sistema educativo e poderiam prevenir situações de vulnerabilidade.

**Entrevistadora:**

Como pode a sociedade combater preconceitos e promover uma visão mais positiva sobre a gravidez na adolescência?

**Entrevistada:**

Através do desenvolvimento pessoal, da empatia, do não julgamento e do interesse genuíno em compreender o outro. Muitas jovens enfrentam rejeição familiar e social, o que dificulta o processo de gravidez e maternidade. É importante promover uma cultura de apoio, aceitação e empatia.

**Entrevistadora:**

Muito obrigada pela sua disponibilidade e por partilhar a sua experiência.

**Entrevistada:**

Obrigada eu.

*Entrevista IV. Mãe beneficiária do Projeto Cegonha & Companhia*

**Entrevistadora:**

Boa tarde! O meu nome é Catarina Pereira Coelho, sou técnica superior de educação social e aluna do Mestrado em Intervenção Comunitária da Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti. Encontro-me a desenvolver o meu trabalho de investigação no âmbito do trabalho de projeto, centrado na parentalidade e no empowerment de mães em situação de vulnerabilidade social, com especial enfoque em projetos de apoio comunitário, como o Projeto Cegonha & Companhia.

A presente entrevista tem como objetivo compreender a experiência vivida de uma mãe beneficiária do projeto, os impactos percebidos da intervenção comunitária, as transformações pessoais sentidas e as perspetivas de futuro associadas ao acompanhamento recebido. A informação recolhida será utilizada exclusivamente para fins académicos, respeitando os princípios éticos de confidencialidade, anonimato e consentimento informado.



**Entrevistadora:**

Antes de começarmos, gostaria de confirmar se autoriza a gravação da nossa conversa e a referência à sua participação neste projeto.

**Entrevistada:**

Pode, sim. Não há qualquer problema. Pode gravar e pode referir que participei.

**Entrevistadora:**

Antes de avançarmos com as perguntas, poderia indicar-me a sua idade?

**Entrevistada:**

Tenho 29 anos.

**Entrevistadora:**

E a sua escolaridade?

**Entrevistada:**

Tenho o 9.º ano.

**Entrevistadora:**

Qual a idade do seu filho mais novo, aquele que está ligado ao projeto?

**Entrevistada:**

Tem três meses.

**Entrevistadora:**

Há quanto tempo está a participar no projeto?

**Entrevistada:**

Desde que estava grávida. Diria que há cerca de meio ano.

**Entrevistadora:**

Como teve conhecimento do Projeto Cegonha & Companhia?

**Entrevistada:**

Foi quando comecei a frequentar a USF de Fiães para a preparação do parto. Como não tinha transporte, uma enfermeira ajudou-me a tratar disso. Nessa altura conheci uma técnica do projeto, que me foi explicando como funcionava, o que faziam e os apoios disponíveis. Como eu tinha algumas carências, decidi associar-me ao projeto.



**Entrevistadora:**

Como foi o primeiro contacto com a equipa? Como se sentiu acolhida?

**Entrevistada:**

Elas são maravilhosas, não há dúvidas. Para mim, a técnica que me acompanha é uma grande amiga que levo para a vida. São todas incríveis, mas ela marcou-me especialmente.

**Entrevistadora:**

Que tipos de apoio recebeu até ao momento?

**Entrevistada:**

Recebi apoio material — tudo o que precisei deram-me — e também muito apoio emocional. Isso fez toda a diferença.

**Entrevistadora:**

Houve alguma atividade ou momento especial que a tenha marcado?

**Entrevistada:**

Sim, participei num workshop de almofadas. Mas o que mais me marcou foi a forma como somos acolhidas: o carinho, a disponibilidade e a atenção. Sinto-me muito acarinhada, como se fosse parte de uma família.

**Entrevistadora:**

Quais foram os maiores desafios que enfrentou desde que soube que ia ser mãe novamente?

**Entrevistada:**

Foi complicado. Não estávamos a contar, porque a nossa filha anterior ainda era muito pequenina. Já tínhamos passado por muitas complicações e, no início, a ideia era não avançar com a gravidez. Mas o meu marido disse: “Se Deus nos pôs isto no caminho, é por alguma razão.” Já tínhamos passado por um aborto e decidimos seguir em frente.

**Entrevistadora:**

De que forma sente que o projeto ajudou nesses desafios?

**Entrevistada:**

Sempre me apoiaram, sempre me acolheram. Mesmo só com palavras ou chamadas, foram impecáveis.



**Entrevistadora:**

Sente que mudou algo em si própria desde que participa no projeto?

**Entrevistada:**

Mudou muito. A minha forma de pensar, de ser e de estar. Antes era mais reservada, fria até. Com o apoio da técnica comecei a ver o mundo de outra forma.

**Entrevistadora:**

Sente-se hoje mais confiante ou preparada para cuidar do seu filho?

**Entrevistada:**

Muito mais.

**Entrevistadora:**

Sente que ganhou mais independência e voz nas suas decisões?

**Entrevistada:**

Sim. A minha autoestima aumentou imenso, talvez uns 70%. Tornei-me mais decidida e confiante.

**Entrevistadora:**

Participou em workshops ou formações sobre cuidados com o bebé ou parentalidade?

**Entrevistada:**

Sim, participei no workshop das almofadas e também fiz o curso de pós-parto no centro de saúde de Fiães.

**Entrevistadora:**

Aprendeu algo que hoje aplica no seu dia a dia?

**Entrevistada:**

Sim. Aprendi muito sobre higiene e massagens. Nunca tinha tido esse tipo de ensinamentos com os meus filhos mais velhos. Só agora comecei a aplicar isso.

**Entrevistadora:**

Sente-se respeitada e ouvida pela equipa?

**Entrevistada:**

Sim, muito mesmo.



**Entrevistadora:**

Como é a sua rede de apoio fora do projeto?

**Entrevistada:**

Tenho o meu marido, que é o meu maior apoio, o meu conselheiro, o meu porto seguro. Estamos juntos há oito anos e vamos fazer um ano de casados. Além dele, só tenho a minha mãe. Não tenho mais ninguém.

**Entrevistadora:**

O projeto ajudou a fortalecer ligações com outras mães?

**Entrevistada:**

Sim. Fiz doações, incentivei outras mães e tentei mostrar que, apesar do que dizem, somos fortes. Somos grandes mulheres.

**Entrevistadora:**

Participar em grupo com outras mães foi importante?

**Entrevistada:**

Sim. Perceber que não sou a única com dificuldades foi importante. Aprendemos umas com as outras, partilhamos experiências. É um grupo de apoio mútuo.

**Entrevistadora:**

Teve contacto com outras instituições?

**Entrevistada:**

Sim. Fui acompanhada pela Segurança Social e agora também por outro serviço social. No centro de saúde também sempre me apoiaram.

**Entrevistadora:**

Desde que entrou no projeto, a sua visão de futuro mudou?

**Entrevistada:**

Mudou muito. Antes era viver um dia de cada vez. Agora, com o apoio do projeto e das pessoas que nos acompanham, conseguimos traçar objetivos e sonhar com o futuro.

**Entrevistadora:**

Sente-se com mais ferramentas para construir esse futuro?



**Entrevistada:**

Sem dúvida.

**Entrevistadora:**

O que gostaria que o projeto continuasse a oferecer ou fizesse de diferente?

**Entrevistada:**

Acho que fazem tudo muito bem, mas gostava que houvesse um dia só para as mães se juntarem, partilharem histórias e se apoiarem mutuamente. Isso faria muito bem a muitas mulheres, especialmente a nível psicológico.

**Entrevistadora:**

Que mensagem deixaria a outras mães que estejam agora a começar este caminho?

**Entrevistada:**

Que continuem. O caminho é lindo, cheio de aprendizagem. As pessoas envolvidas são esplêndidas, trazem luz ao nosso dia a dia. Não tenham medo. Vão em frente. É um projeto lindíssimo.

**Entrevistadora:**

Há algo mais que gostaria de partilhar?

**Entrevistada:**

Não, já disse tudo. Ajudou-me bastante. Obrigada.

**Entrevistadora:**

Muito obrigada pela sua disponibilidade.

**Entrevistada:**

Obrigada, igualmente.



## Apêndice D – Grelha de codificação temática

### TEMA 1 — Empowerment e Autonomia

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Código</b>	<b>Exemplo Empírico</b>
<b>Empowerment pessoal</b>	Autoestima	Aumento da valorização pessoal	“Sinto-me mais confiante como mãe e como mulher.” (Mãe, C&C)
	Regulação emocional	Consciência emocional	“Aprendi a perceber melhor o que sinto e a falar sobre isso.”
<b>Empowerment relacional</b>	Participação ativa	Tomada de decisão	“Elas são sempre envolvidas nas decisões sobre o que querem trabalhar.” (Técnica)
	Vínculo institucional	Relação de confiança	“Aqui sinto-me acolhida, não sou julgada.”
<b>Empowerment comunitário</b>	Papel na comunidade	Visibilidade social	“Elas mostram que são capazes, e isso inspira outras mães.” (Técnica)
	Acesso a recursos	Literacia social	“Agora sei onde ir quando preciso de ajuda.”

### TEMA 2 — Educação Parental

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Código</b>	<b>Exemplo Empírico</b>
Competências parentais	Cuidados básicos	Rotinas e higiene	“Aprendi coisas que não sabia, como as massagens para o bebé.”
	Desenvolvimento infantil	Estimulação precoce	“Explicamos como brincar com o bebé e



			estimular sem pressão.” (Técnica)
	Disciplina e limites	Parentalidade positiva	“Tenho aprendido a ter mais calma e perceber as birras.”
Carga emocional da parentalidade	Medos e inseguranças	Medo de falhar	“Tenho medo de não fazer bem e de falhar como mãe.”
	Sobrecarga e solidão	Falta de apoio familiar	“É muito sozinha. Às vezes sinto que não tenho ninguém.”

### TEMA 3 — Redes de Apoio

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Código</b>	<b>Exemplo Empírico</b>
Rede familiar	Suporte emocional	Apoio significativo	“O meu marido é o meu porto seguro.”
	Conflitos	Relações tensas	“Tenho pouca ajuda da minha família.”
Rede institucional	Relação com técnicos	Disponibilidade e acompanhamento	“Elas estão sempre lá, mesmo fora das atividades.”
	Articulação com serviços	Parcerias formais	“Trabalhamos com escolas, saúde e segurança social.” (Técnica)
Rede comunitária	Integração social	Inclusão e pertença	“É importante trazer estas mães para a comunidade.”



#### TEMA 4 — Impactos Percebidos

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Código</b>	<b>Exemplo Empírico</b>
Mudanças emocionais	Autoconceito	Reconstrução identitária	“Antes vivia um dia de cada vez, agora consigo sonhar.”
	Redução da ansiedade	Mais estabilidade emocional	“Sinto-me menos ansiosa desde que venho ao projeto.”
Mudanças parentais	Práticas quotidianas	Melhoria da rotina	“Agora consigo organizar melhor o dia com o bebé.”
Mudanças relacionais	Vínculo com o bebé	Maior proximidade	“Sinto-me mais ligada ao meu filho.”
	Relações familiares	Diálogo e reconciliação	“O projeto ajudou-nos a falar melhor em casa.”

#### TEMA 5 — Convergências e Singularidades entre Instituições

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Código</b>	<b>Exemplo Empírico</b>
Convergências	Filosofia de cuidado	Intervenção humanizada	“O importante é acolher sem julgar.” (Todas as instituições)
	Autonomia	Trabalho centrado na jovem	“Cada mãe tem o seu ritmo e percurso.”
Singularidades	Metodologias específicas	Oficinas diferenciadas	“Usamos muito o trabalho artístico para expressar emoções.” (Bebés SJ)
	Enfoque institucional	Foco na proteção ou capacitação	“Priorizamos o acesso a direitos sociais.” (Vida Norte)

#### D.3. Notas sobre o Processo de Codificação

- As transcrições completas foram lidas integralmente, seguindo as fases da análise temática (Braun & Clarke, 2006).



- A codificação foi realizada manualmente, complementada por releituras sucessivas.
- Os temas foram definidos após triangulação entre dados, literatura e objetivo da investigação.
- A grelha aqui apresentada funcionou como instrumento estrutural para assegurar rigor, coerência e transparência analítica.



## Apêndice E – Cronograma

### E.1. Estrutura Geral da Intervenção (9 meses)

Componente	Frequência / Duração
Sessões de grupo	Semanais (1h30–2h)
Acompanhamento individual	Quinzenal (45 min – 1h)
Sessões com figuras significativas (Eixo IV)	Mensais
Workshops/oficinas específicas	Ao longo dos 9 meses, conforme necessidades
Evento comunitário final (Eixo V)	Mês 9

### E.2. Cronograma Mensal Detalhado

Mês	Atividades Principais
Mês 1	Integração, acolhimento e início do Eixo I – Identidade e Afetos; primeiras sessões individuais.
Mês 2	Continuação do Eixo I; iniciação de diários emocionais e rodas das emoções.
Mês 3	Transição para o Eixo II – Parentalidade Positiva; oficinas práticas.
Mês 4	Consolidação do Eixo II; primeira sessão com figuras significativas.
Mês 5	Início do Eixo III – Projeto de Vida; construção das metas SMART.
Mês 6	Continuação do Eixo III; visitas a escolas/centros formativos.
Mês 7	Início do Eixo IV – Família que Acompanha; dinâmicas familiares.
Mês 8	Continuação dos Eixos III e IV; ajustes do plano individual.
Mês 9	Eixo V – Celebrar e Partilhar; evento comunitário final.



### E.3. Articulação entre Eixos e Atividades

<b>Eixo</b>	<b>Foco Principal</b>	<b>Articulação Temporal</b>
Eixo I – Identidade e Afetos	Autoestima, vínculo, expressão emocional	Meses 1–2
Eixo II – Parentalidade Positiva	Competências parentais e confiança	Meses 3–4
Eixo III – Projeto de Vida	Autonomia, metas e organização	Meses 5–6
Eixo IV – Família que Acompanha	Rede familiar e corresponsabilização	Meses 7–8
Eixo V – Celebrar e Partilhar	Reconhecimento e cidadania ativa	Mês 9



## Apêndice F – Instrumentos de avaliação previstos

### Introdução

Os instrumentos apresentados neste apêndice foram selecionados e/ou construídos com o objetivo de avaliar as diferentes dimensões trabalhadas nos cinco eixos do programa “Capacitar para Crescer e Cuidar”. A escolha foi guiada por critérios de validade, pertinência e adequação à população-alvo (mães adolescentes), seguindo recomendações de autores como Creswell (2014) e Flick (2009) no que concerne à avaliação em contextos comunitários.

Todos os instrumentos são utilizados apenas para fins ilustrativos, uma vez que a proposta não foi implementada. Os seus formatos foram adaptados à linguagem acessível e sensível necessária para trabalhar com jovens mães em situação de vulnerabilidade.

#### F.1. Instrumento 1 – Questionário de Autoestima de Rosenberg (versão adaptada)

Finalidade: Avaliar a evolução da autoestima durante a participação no Eixo I – Identidade e Afetos.

Fundamentação: A Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) é amplamente utilizada na investigação em psicologia e intervenção social, tendo sido adaptada e validada para a população portuguesa por Santos e Maia (2003), demonstrando adequadas propriedades psicométricas em diferentes contextos de avaliação.

Instruções para uso no projeto:

- Aplicar no início e no final do Eixo I.
- Recolher individualmente, com apoio da técnica caso haja dificuldades de leitura. Usar linguagem acessível e acolhedora.

Versão adaptada (10 itens):

1. Sinto que tenho coisas boas em mim.
2. Acredito que sou uma pessoa com valor.
3. Tenho orgulho em mim.



4. Às vezes sinto que não sou capaz. (invertido)
5. Gostaria de me sentir mais confiante. (invertido)
6. Aceito-me tal como sou.
7. Sinto que tenho forças para enfrentar desafios.
8. Comparo-me com outras pessoas e sinto-me pior. (invertido)
9. Reconheço as minhas qualidades.
10. Sinto que mereço ser tratada com respeito.

## F.2. Instrumento 2 – Roda das Emoções

A utilização da roda das emoções inspira-se nos modelos teóricos das emoções básicas e da sua organização estrutural (Ekman, 1999; Plutchik, 2001), sendo aqui adaptada a um formato pedagógico acessível, adequado ao trabalho com jovens mães em contexto comunitário.

Finalidade: Promover literacia emocional e monitorizar bem-estar nas sessões do Eixo I.

Como usar:

- A roda é entregue no início e no fim de cada sessão.
- A mãe escolhe a(s) emoção(ões) que melhor representa(m) como se sente.
- Pode ser acompanhada de explicação verbal ou desenho.

Modelo de emoções sugeridas: Alegria, Tristeza, Medo, Raiva, Surpresa, Ansiedade, Cansaço, Calma.

Perguntas complementares:

- O que te fez sentir assim hoje?
- Houve algo que ajudou a melhorar?

## F.3. Instrumento 3 – Grelha de Autoavaliação Parental

Este instrumento inspira-se na literatura sobre autoeficácia parental e competências parentais (Bandura, 1997; Sanders, 2008), sendo adaptado ao contexto específico da intervenção.



Finalidade: Apoiar o Eixo II – Ser Mãe com Confiança, permitindo monitorizar perceções de autoeficácia parental.

<b>Dimensão</b>	<b>Critério</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Rotinas</b>	Consigo manter rotinas diárias				
<b>Vínculo</b>	Sinto-me próxima do meu bebé				
<b>Resposta emocional</b>	Consigo manter calma nas birras				
<b>Conhecimentos</b>	Sei estimular o bebé com atividades simples				
<b>Segurança</b>	Sinto-me confiante nos cuidados básicos				

#### F.4. Instrumento 4 – Checklist de Competências Práticas (Eixo III)

A checklist baseia-se no modelo de competências para a vida (life skills) proposto pela World Health Organization (1997), adaptado ao contexto da parentalidade jovem.

Finalidade: Acompanhar o desenvolvimento do Plano de Capacitação Pessoal.



<input type="checkbox"/> Consigo organizar o meu dia com o bebé.
<input type="checkbox"/> Sei onde procurar formação profissional.
<input type="checkbox"/> Sei como pedir apoio social quando preciso.
<input type="checkbox"/> Sei gerir um orçamento simples.
<input type="checkbox"/> Identifico objetivos pessoais a curto prazo.
<input type="checkbox"/> Sei pedir ajuda quando sinto ansiedade.
<input type="checkbox"/> Conheço serviços da minha comunidade.

#### F.5. Instrumento 5 – Escala de Perceção de Apoio Familiar

A escala apresentada inspira-se nos modelos de funcionamento e suporte familiar descritos por Olson (2000), sendo adaptada ao contexto da intervenção.

Finalidade: Avaliar mudanças no Eixo IV – Família que Acompanha.

[1] [2] [3] [4] Sinto que a minha família me apoia emocionalmente.

[1] [2] [3] [4] Sinto que posso contar com alguém em caso de necessidade.

[1] [2] [3] [4] A minha família ajuda-me nos cuidados ao bebé.

[1] [2] [3] [4] Há diálogo e respeito na minha família.

[1] [2] [3] [4] A minha família compreende as minhas dificuldades.

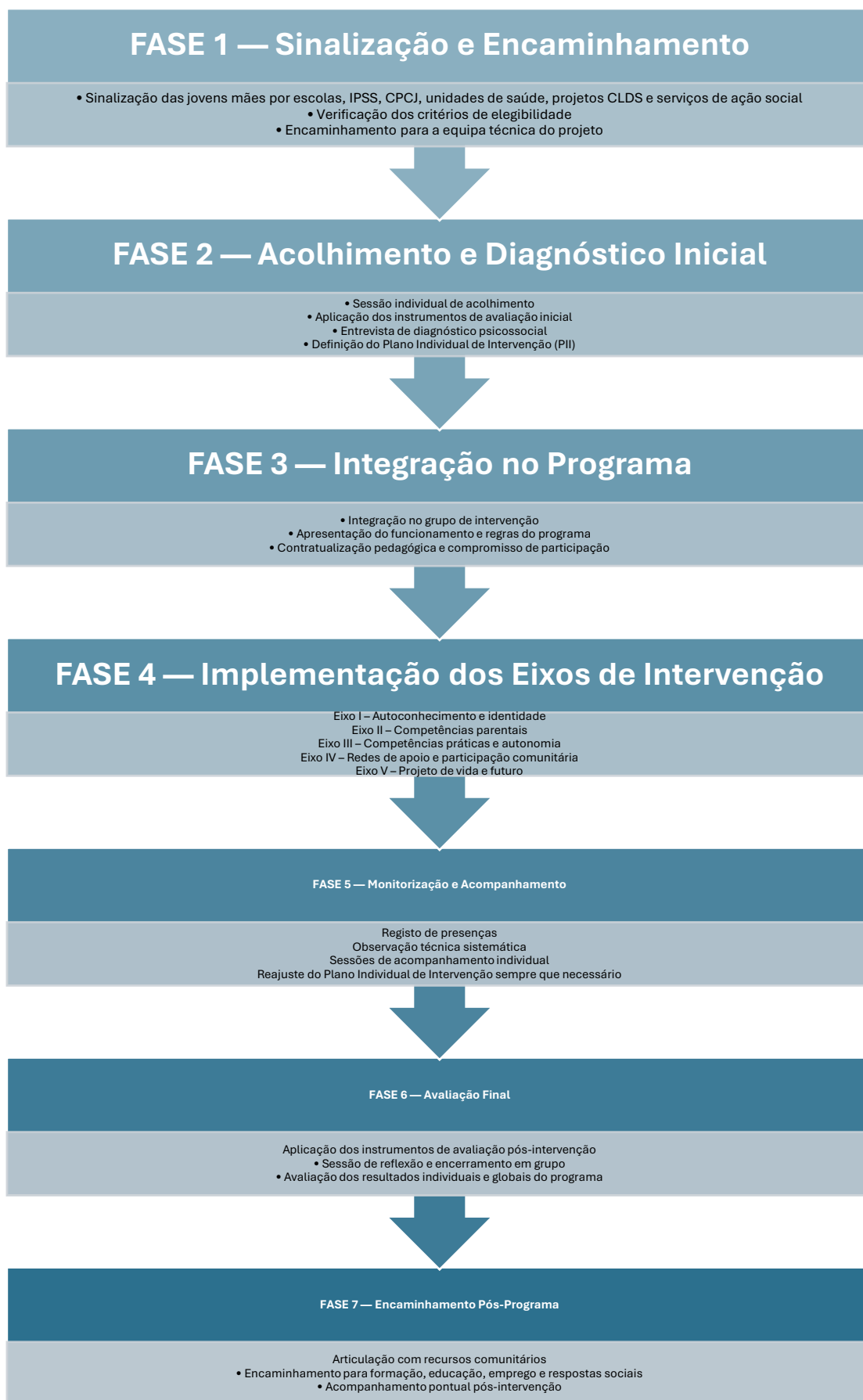
#### F.6. Instrumento 6 – Autoavaliação Final

A autoavaliação final inspira-se em abordagens reflexivas e narrativas da avaliação participativa (Riessman, 2008; Denzin & Lincoln, 2018).

- O que mudou em mim ao longo do projeto?
- O que aprendi sobre mim enquanto mulher e mãe?
- O que ainda quero trabalhar no futuro?
- Que mensagens deixo a mim mesma e ao meu filho?
- O que significou para mim participar neste grupo?



## Apêndice G – Fluxograma operativo do programa






# Anexos

## Anexo I – Modelo Conceptual do Empowerment (Zimmerman, 2000)

Levels of analysis	Process (“empowering”)	Outcome (“empowered”)
Individual	Learning decision-making skills	Sense of control
	Managing resources	Critical awareness
	Working with others	Participatory behaviors
Organizational	Opportunities to participate in decision-making	Effectively compete for resources
	Shared responsibilities	Networking with other organizations
	Shared leadership	Policy influence
Community	Access to resources	Organizational coalitions
	Open government structure	Pluralistic leadership
	Tolerance for diversity	Residents’ participatory skills

## Anexo II – Modelo da Parentalidade Positiva – Conselho Europeu

### O que significa realmente a Parentalidade Positiva?



Os direitos das crianças fazem as famílias crescer.

A Parentalidade Positiva refere-se ao comportamento dos progenitores respeitador dos melhores interesses e direitos da criança, conforme estabelecido na Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança – uma convenção que também leva em conta as necessidades e recursos dos progenitores. O pai e mãe positivos cuidam, capacitam, guiam e reconhecem as crianças como indivíduos no gozo pleno dos seus direitos. A Parentalidade Positiva não é uma parentalidade permissiva: estabelece os limites que as crianças precisam para as ajudar a desenvolver ao máximo o seu potencial. A Parentalidade Positiva respeita os direitos das crianças e educa-as num ambiente não-violento.

O conceito de Parentalidade Positiva baseia-se no princípio de que os progenitores devem proporcionar às suas crianças:

- **Sustento** – respondendo às necessidades de amor, carinho e segurança;
- **Estrutura e Orientação** – proporcionando à criança uma sensação de segurança, uma rotina previsível e limites necessários;
- **Reconhecimento** – ouvindo a criança e valorizando-a como um indivíduo de pleno direito;
- **Empoderamento/autonomia** – melhorando a noção de competência e de controlo pessoal da criança;
- **Educação não-violenta** – excluindo todos os castigos corporais e psicológicos humilhantes. O castigo corporal é uma violação aos direitos da criança no que diz respeito à integridade física e dignidade humana.

Em suma, as crianças fazem melhor quando os seus progenitores:

- são calorosos e protetores;
- passam tempo de qualidade com eles;
- tentam compreender as suas experiências de vida e comportamento;
- explicam as regras que eles devem respeitar;
- elogiam o bom comportamento;
- reagem ao mau comportamento com uma explicação e, se necessário, com um castigo não-violento (como por exemplo, intervalo na brincadeira, reparar os danos, menos mesada, entre outros) em alternativa a uma punição severa.

**Aprender mais...**

- *Parentalidade na Europa contemporânea: uma abordagem positiva*, Publicação do Conselho da Europa, 2007;
- *Eliminando a punição corporal – Um imperativo dos Direitos Humanos para as crianças da Europa*, Publicação do Conselho da Europa, 2008;
- *Pontos de vista sobre a Parentalidade Positiva e educação não-violenta*, Publicação do Conselho da Europa, 2007.



## Como é que os Estados podem apoiar a Parentalidade Positiva?

### Através de medidas na política de família que:

- Assegurem padrões de vida adequados para famílias com crianças;
- Previnam a pobreza infantil e a exclusão social de famílias com crianças;
- Permitam aos progenitores conciliar a vida familiar com a vida profissional;
- Prestem serviços de cuidados de alta qualidade para todas as crianças.



Os pais necessitam de ajuda para gerir o stress.



Parentalidade Positiva significa equilíbrio entre a vida familiar e a vida profissional.

### Através de serviços de apoio aos progenitores, tais como:

- Centros locais e serviços de disponibilização de informação, aconselhamento e formação sobre parentalidade;
- Espaços onde os progenitores possam trocar experiências e aprender uns com os outros, e onde possam brincar com os seus filhos;
- Programas educativos para os progenitores durante a gravidez e os restantes estágios de desenvolvimento da criança;
- Linhas de apoio para os progenitores e crianças em situação de crise;
- Programas de apoio à educação infantil, à prevenção do abandono escolar e à promoção da cooperação entre escolas e progenitores;
- Serviços dirigidos a populações de risco como famílias migrantes, progenitores e filhos com deficiência, progenitores adolescentes ou em circunstâncias sociais e económicas difíceis.

### Através da integração dos direitos das crianças na formulação de políticas:

- Incorporando os direitos das crianças em todas as políticas que afetem as suas vidas.
- Criando possibilidades para que as suas opiniões sejam ouvidas e para que seja possível a sua participação nas decisões políticas em assuntos que lhes digam respeito;
- Criando e apoiando instituições que salvaguardem os direitos das crianças e as ouçam.



Os direitos das Crianças dizem respeito a todos nós.



As crianças precisam de orientação para desenvolver o seu potencial ao máximo.

### Através do aumento da sensibilização:

- Garantindo uma sensibilização abrangente para a Parentalidade Positiva junto dos progenitores.
- Incentivando, em particular, progenitores que assumem a sua responsabilidade para cuidar e criar os seus filhos.
- Assegurando que todos os profissionais que trabalham com crianças (professores, cuidadores, educadores, avós, etc) são providos de diretrizes e formação para a prática e apoio a uma Parentalidade Positiva.



A Parentalidade Positiva pode ser aprendida.



## Anexo III – Gravidez na Adolescência em Portugal (2024) – Dados Oficiais

Período de referência dos dados (1)	Idade da mãe	Nados-vivos de mães adolescentes (N.º) por Idade da mãe; Anual (2)	
		Local de residência da mãe (Portugal)	
		Portugal	
		N.º	
2024	Total		1 548
	11 anos		0
	12 anos		0
	13 anos		4
	14 anos		16
	15 anos		66
	16 anos		129
	17 anos		223
	18 anos		393
	19 anos		717

## Anexo IV – Programas e Políticas Públicas de Apoio à Parentalidade Jovem em Portugal

Lei n.º 90/2001

de 20 de Agosto

Define medidas de apoio social às mães e pais estudantes

A Assembleia da República decreta, nos termos da alínea c) do artigo 161.º da Constituição, para valer como lei geral da República, o seguinte:

Artigo 1.º

Objectivos

A presente lei determina formas de apoio social e escolar às mães e pais estudantes, tendo como objectivo prioritário o combate ao abandono e insucesso escolares, bem como a promoção da formação dos jovens.

SUMÁRIO

Reforça o abono de família e altera os respetivos escalões de acesso

TEXTO

Decreto-Lei n.º 56/2022

de 19 de agosto

O Decreto-Lei n.º 176/2003, de 2 de agosto, na sua redação atual, institui o abono de família para crianças e jovens e define a proteção na eventualidade de encargos familiares no âmbito do subsistema de proteção familiar.

Diploma

Aprova a Estratégia Nacional de Combate à Pobreza 2021-2030

Resolução do Conselho de Ministros n.º 184/2021

Sumário: Aprova a Estratégia Nacional de Combate à Pobreza 2021-2030.

O XXII Governo Constitucional inscreveu no seu programa o compromisso de «lançar uma Estratégia Nacional de Combate à Pobreza, no âmbito do Pilar Europeu dos Direitos Sociais». O Governo afirmou a Estratégia Nacional de Combate à Pobreza (ENCP) como elemento central do objetivo de erradicação da pobreza, enquadrado no desafio estratégico de redução das desigualdades.

## Programa Cuida-te

### Promover a saúde juvenil e os estilos de vida saudável

O Cuida-te é um programa do IPDJ que visa a promoção da saúde juvenil e dos estilos de vida saudável.

#### Destinatários/as

Todas as pessoas jovens, dos 12 aos 30 anos de idade, inclusive como população-alvo final e também a população-alvo estratégica, os intervenores intermediários que tenham um papel potencialmente influenciador na promoção de comportamentos benéficos para a saúde das pessoas jovens, designadamente profissionais de saúde, profissionais de educação, técnicos de juventude, profissionais de intervenção comunitária, dirigentes de associações de jovens e suas federações, famílias e pares como intervenores.



O Programa Nacional de Saúde Escolar (PNSE|2015), instrumento orientador das políticas nacionais, no que à promoção da saúde em meio escolar diz respeito, resultou da necessidade de adequar o anterior PNSE aos novos desafios que se colocam atualmente à saúde da população portuguesa, especialmente de crianças e jovens, e à reorganização dos Serviços de Saúde. O PNSE|2015 foi concebido tendo em conta o Plano Nacional de Saúde 2012-2016 e a sua revisão e extensão a 2020 (PNS), os objetivos e estratégias da Organização Mundial de Saúde (OMS) para a Região Europeia, *Health 2020* e os princípios das EPS, School for Health in Europe (SHE). O novo paradigma de intervenção da Saúde Escolar visa contribuir para a obtenção de ganhos em saúde através da promoção de contextos escolares favoráveis à saúde. No quadro conceptual do PNSE|2015, a promoção da saúde, em particular da saúde mental, constitui o núcleo central das intervenções da Saúde Escolar, apoiadas por métodos ativos e trabalho por projeto, que valorizem a promoção de competências sociais e emocionais.

Norma nº 015/2015 de 12/08/2015