APOIAR

A FORÇA QUE NOS MOVE

APOIAR

APOIAR – Associação Portuguesa de Apoio a África é uma ONGD portuguesa, com 25 anos de existência, que promove projectos de desenvolvimento nas áreas da Nutrição, Saúde, Educação e Formação em África, com foco em Moçambique desde 2012.

Trabalha com crianças, famílias e comunidades com o objectivo de quebrar o ciclo de pobreza através de projectos em áreas estruturais como saúde e nutrição na gravidez e primeiros anos de vida do bebé, alimentação escolar e educação.

Acreditamos no potencial de cada criança, trabalhamos para erradicar a pobreza absoluta em África.

Apoiamos crianças, famílias e comunidades a quebrar o ciclo da pobreza absoluta, para que sonhem, aspirem e alcancem. Apostamos na capacidade única de cada um de superar as adversidades, de fazer muito com pouco. Uma força especial, queremos que nos ajude a apoiar, para que juntos possamos ir mais longe.

NOSSO FOCO

NUTRIÇÃO

Crianças bem nutridas são mais saudáveis , mais assiduas e têm melhor desempenho na escola.

EDUCAÇÃO

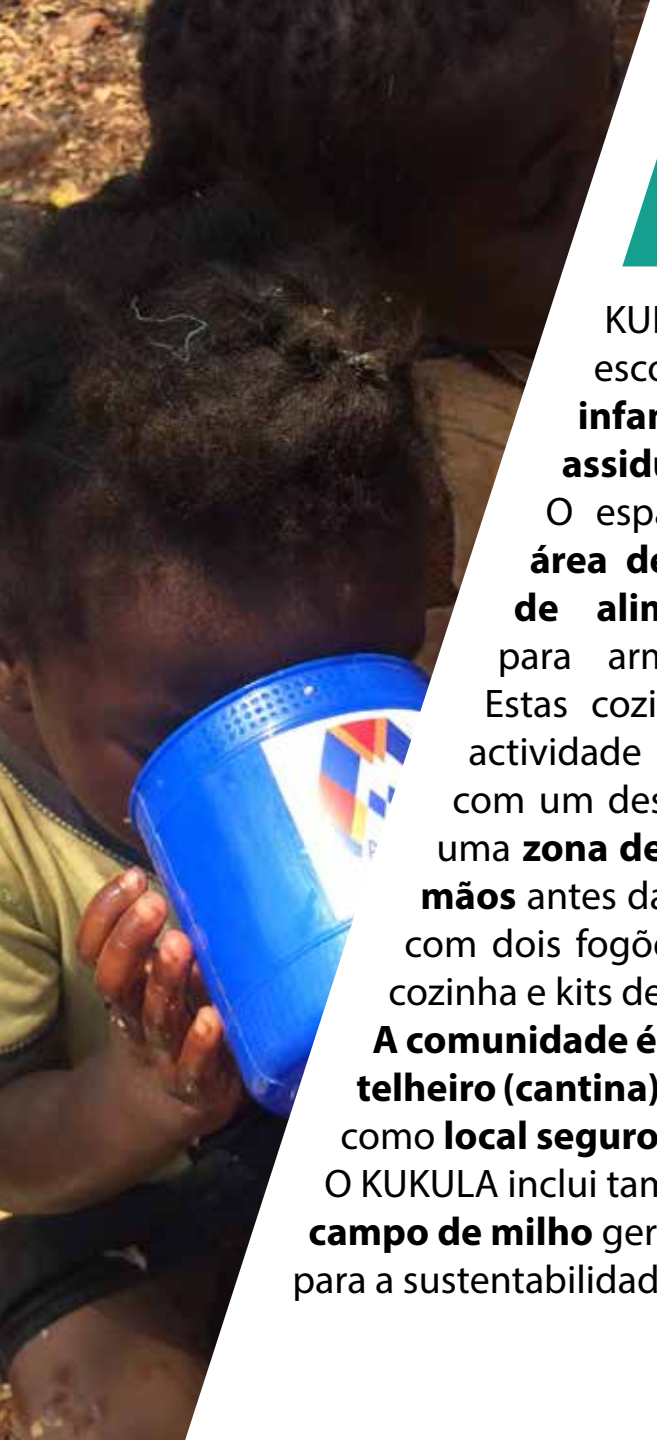
A educação de crianças, jovens e adultos é a arma mais poderosa que podemos usar para mudar o mundo.

SAÚDE

Garantir a saúde de grávidas, recém-nascidos e crianças é fundamental para que se alcance o máximo desenvolvimento no futuro.

DESCUBRA O QUE NOS MOVE

Niassa // KUKULA



KUKULA

A força das cozinhas escolares Moçambicanas para nutrir, crescer e aprender.

KUKULA é um projecto de cozinhas escolares que **combate o trabalho infantil** e a **desnutrição,** promovendo a **assiduidade** e o **sucesso escolar**.

O espaço KUKULA é composto por uma **área dedicada à preparação e confecção de alimentos** (cozinha), e um espaço para armazenar os produtos alimentares. Estas cozinhas escolares são centrais para a actividade diária do KUKULA e são construídas com um design padrão: um edifício ladeado por uma **zona de higiene onde as crianças lavam as mãos** antes das refeições. Cada cozinha é equipada com dois fogões a lenha económicos, utensílios de cozinha e kits de alimentação (prato, colher e copo).

A comunidade é responsavel pela construção de um telheiro (cantina) junto às cozinhas KUKULA e que serve como **local seguro e limpo** para as crianças comerem.

O KUKULA inclui também uma **horta escolar com um campo de milho** gerido pela comunidade, para contribuir para a sustentabilidade do projeto.

O KUKULA promove uma dieta equilibrada como forma de combater a desnutrição.
O menu é elaborado pela APOIAR levando em consideração: a) produtos alimentares disponíveis no mercado local; b) PRONAE - Recomendações nutricionais do Programa Nacional de Alimentação Escolar Moçambicano; c) preferências das crianças; d) vegetais produzidos pela horta escolar e prontos para consumo em cada comunidade.

Exemplo de menu semanal

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
"Mata Bicho"	Batata-doce ou biscoitos zam-zam com sumo ou chá | Papinhas de farinha de milho				
Almoço	Massa com peixe	Massa com feijão	Arroz com feijão e caldo de galinha	Arroz com repolho	Massa com ovo

Rotina diária das cozinhas KUKULA

Preparação da refeição pelo cozinheiro e o auxiliar

As crianças formam filas para a lavagem das mãos, sob a supervisão dos professores, como forma de evitar as doenças infecciosas

Cada criança recebe um prato, uma colher e uma caneca para ser servido

As crianças comem num telheiro (cantina) segura e limpa

As crianças devolvem o prato, a caneca e colher, nas respectivas bacias, para serem lavadas

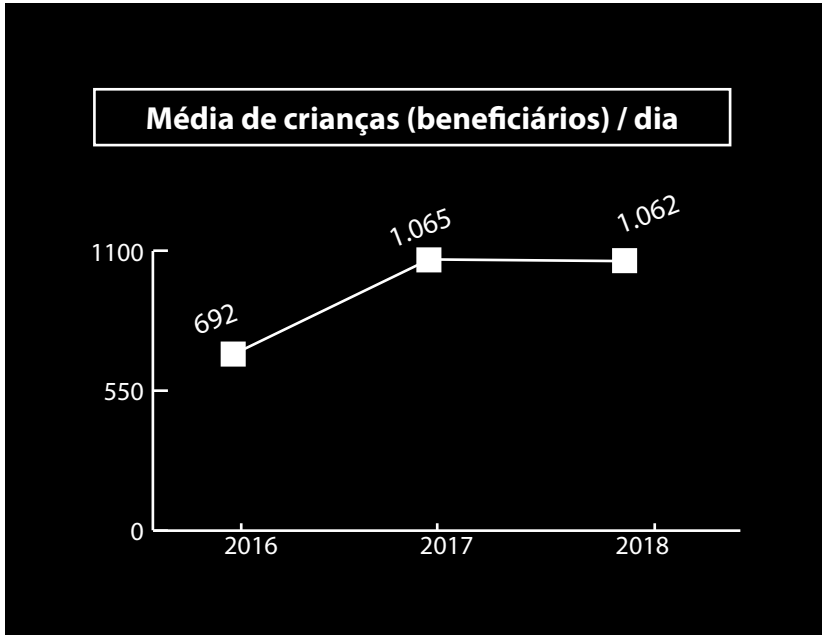
Mães voluntárias lavam a loiça e limpam a cantina e a cozinha.

Resultados-chave

873.122 Refeições servidas nos últimos 4 anos

38% Maior assiduidade nas escolas KUKULA
quando comparado às escolas vizinhas (dados de 2018)

1.290 crianças desparasitadas e 303 crianças suplementadas com vitamina A (dados de 2018)



Uma refeição na escola funciona como um íman, leva as crianças para a sala de aula.
E o melhor é que os benefícios desta refeição vão para além da **sala de aula...**

>> Proteção social

A refeição escolar KUKULA estimula a participação das crianças na educação, tornando-as indisponíveis para o trabalho. A longo prazo, a escolaridade adicional ajuda a quebrar o ciclo intergeracional de fome e pobreza, ajudando as crianças a crescerem como adultos saudáveis e produtivos.

>> Comida segura

A segurança alimentar inclui quantidade e qualidade adequadas de alimentos. Muitas das crianças de Mandimba vêm de famílias com insegurança alimentar (estão com fome ou em risco de fome). A refeição escolar KUKULA melhora a dieta e aumenta as quilocalorias disponíveis para cada criança, sendo capaz de fornecer entre 32% e 55% das necessidades diárias de energia (30% é o alvo assumido pela Estratégia de Alimentação Escolar de Moçambique) e também protege as famílias em tempos de crise.

>> Nutrição Reforçada

O KUKULA não só combate a fome infantil na escola, como também melhora a nutrição ao combinar refeições escolares com desparasitação e suplementação de micronutrientes. Estas acções aumentam o potencial de melhoria na saúde de cada criança, o seu desempenho escolar e o seu nível educacional.

>> Promoção de saúde

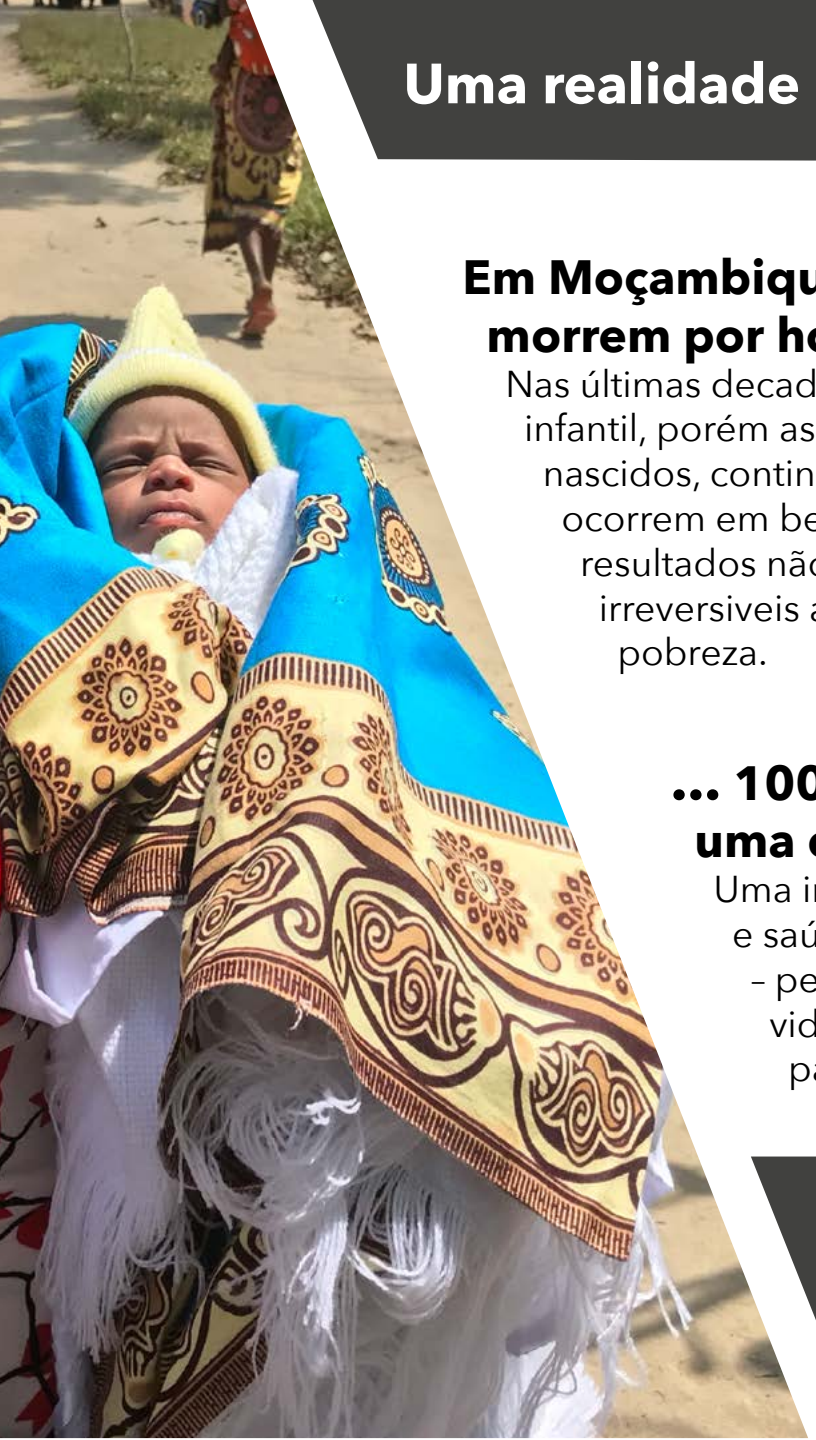
Além de fornecer refeições diárias em ambiente seguro e limpo, no KUKULA capacitam-se as crianças para práticas saudáveis, como lavar as mãos antes das refeições. O KUKULA também promove campanhas de saúde bianuais para a coleta de dados antropométricos, e promoção da desparasitação e suplementação de vitamina A.

>> Integração da comunidade

As escolas são o ponto focal de muitas comunidades. As refeições escolares do KUKULA relacionam professores, pais, cozinheiros, crianças, agricultores e o mercado local. Também a comida é produzida ou comprada localmente, o que beneficia os agricultores locais e toda a comunidade, reforçando a sustentabilidade do programa.

DESCUBRA O QUE NOS MOVE

Sofala // MAYI



Uma realidade que não nos conformamos....

APOIAR
A FORÇA QUE NOS MOVE.

Em Moçambique, 3 bebés com menos de 1 mês morrem por hora, 80% por causas preveníveis.

Nas últimas decadas, registaram-se muitas melhorias na área materno-infantil, porém as taxas de mortalidade, em particular dos recém nascidos, continuam inaceitavelmente altas. 60 a 80% destas mortes ocorrem em bebés de baixo peso. Para os que sobrevivem os resultados não são animadores. 66% estão em risco de danos irreversiveis ao seu desenvolvimento devido à desnutrição e pobreza.

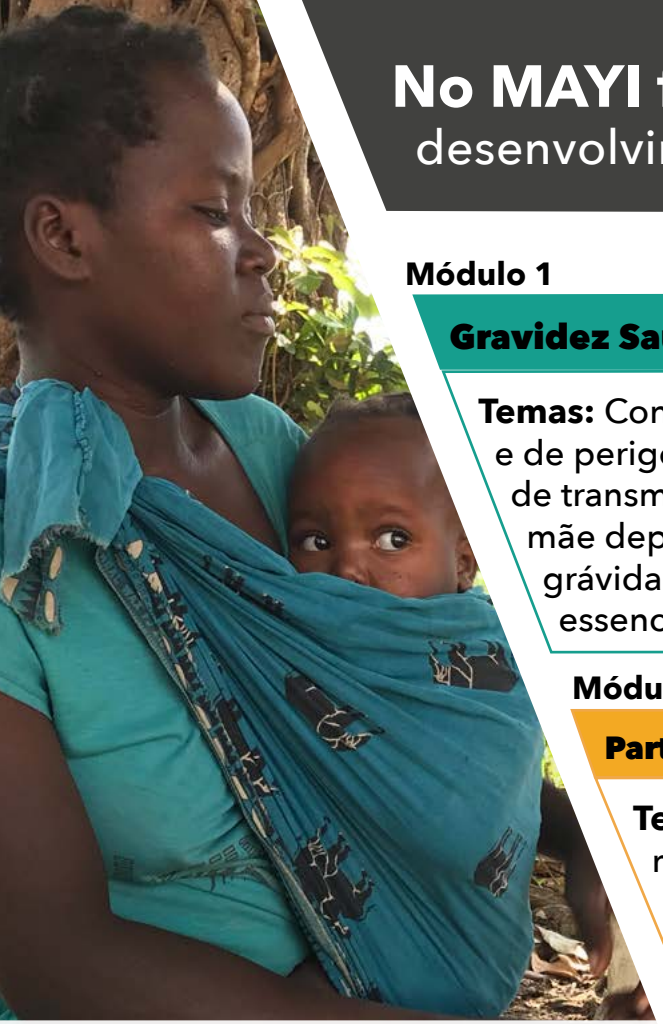
... 1000 dias podem definir todo o futuro de uma criança.

Uma intervenção eficaz que aposte na melhoria da nutrição e saúde nos primeiros 1000 dias da vida de uma criança – período que cobre a gravidez e os primeiros 2 anos de vida – garante benefícios para toda a vida, contribuindo para quebrar o ciclo da pobreza.

A educação e empoderamento da mulher é chave para mudar o destino de uma vida que ainda está por nascer

O MAYI - Academia de Formação & Nutrição Materno-Infantil é uma escola de formação comunitária direccionada para grávidas e mães de bebés até aos 2 anos de idade.

Missão: formar e empoderar as participantes com o conhecimento, ferramentas e rede de suporte para protegerem e cuidarem dos seus bebés para que estes alcancem o seu potencial máximo de desenvolvimento.



No MAYI formamos... Gravidez saudável, parto seguro e desenvolvimento do bebé!

Módulo 1

Gravidez Saudável

Temas: Consulta durante a gravidez; Conselhos na gravidez; Sintomas normais e de perigo na gravidez; Desenvolvimento do bebé na gravidez; Infecções de transmissão sexual (ITS) na gravidez; Gravidez e HIV; O parto; Saúde da mãe depois do parto; Doenças do sistema reprodutivo; Higiene da mulher grávida; Higiene e saneamento básico; Nutrição durante a gravidez; Cuidados essenciais depois do parto 1° ao 28° dia.

Módulo 2

Parto Saudável e cuidados do recém nascido

Temas: Cuidados essenciais depois do parto 1° ao 28° dia; Saúde da mãe depois do parto; Problemas com que o bebé já nasce; Problemas que surgem depois do nascimento; Amamentação; Desenvolvimento do bebé fora da barriga da mãe; Peso do Bebé; Higiene do bebé; Primeiros socorros; Vacinação; Planeamento familiar; Infecções de transmissão sexual (ITS); Amamentação e HIV; Higiene e saneamento básico; Nutrição da mãe durante a amamentação.

Módulo 3

Crescimento e desenvolvimento saudável do bébé

Temas: Desenvolvimento do bebé 0-6 meses; 6 – 12 meses;12 – 24 meses; Bebés especiais; HIV em bebés; Higiene e saneamento básico; Nutrição do bebé.

Conteúdos e formação de formadores desenvolvida em parceria com:

CENTRO DO BEBÉ

APOIO À PARENTALIDADE

No MAYI praticamos...

Um dia a dois dias por semana são dinamizadas sessões práticas que cobrem os seguintes temas:

- **Cozinhar receitas nutritivas para grávidas, lactantes e bebés**
- **Tratamento do cordão umbilical**
- **Técnicas de amamentação**
- **Banho do bebé**
- **Técnicas para aliviar cólicas do bébé**
- **Primeiros socorros pediátricos**
- **Estímulos psico-motores para o desenvolvimento do bebé (dos 0-6; 6-12;12-18 meses)**

No MAYI alimentamos... Garantimos diariamente depois do curso almoço a todas as grávidas e mães participantes e seus bebés

No MAYI envolvemos... todas as participantes contribuem através de actividades de retorno ao projecto, como a manutenção da machamba do MAYI e confecção de peças no centro de corte e costura.

No MAYI instruímos... organizando aulas de informática, alfabetização e literacia financeira

No MAYI celebramos... A todas as participantes que completam o curso é oferecida uma Baby Box, o presente que resulta da aquisição de comportamentos positivos para a saúde

MAYI em números...

358 Inscrições

226 Mães formadas no módulo I

16 Mães formadas no módulo II

192 Baby Boxes distribuídas

14 estagiários universitários da área da saúde

2 crianças acompanhadas com sindrome de down

460 peças de costura feitas pelas participantes

MAYI em testemunhos...

Fátima João Luis, 25 anos. Marilu, 6 meses. Participantes do MAYI.
"Comecei a vir ao MAYI quando estava grávida... Vinha às palestras, depois de terminar recebi a baby box e depois não parei porque o projecto vai até à criança fazer dois anos. Daí continuei sempre a vir para ter uma alimentação nutrida, a irmos na horta, a ajudar nalgumas palestras e a participar nas aulas para motivar as outras a abrirem-se e a contarem mais das experiências que têm..."

Alberto António Vasco, formador MAYI
"Ser formador MAYI é algo muito gratificante… Ajudamos as mães a terem cuidados com a gravidez e como o bebé. Uma das partes que as mães mais gostam é saber identificar sintomas ou doenças mais frequentes nos bebés. Também ajudamos as mães a identificar alterações que nunca viram como síndrome de down ou alguns defeitos que nascem com as crianças. Transmitimos aquilo que sabemos e aproveitamos daquilo que sabem e corrigimos algumas coisas que consideramos não serem boas. Elas levam a informação que nós damos e difundem na comunidade... é gratificante quando ouvimos que uma mãe fez algo que aprendeu aqui no MAYI… "

DESCUBRA O QUE NOS MOVE

Sofala // APOIAR 100 Limites

O APOIAR 100 Limites é um projecto de voluntariado composto por um grupo de jovens portugueses e moçambicanos cuja missão é apoiar a implementação de projetos da APOIAR, em parceria com a Fundação L.Vida, na aldeia do Dondo, província de Sofala - Moçambique.

A equipa coordenadora é formada por voluntários que participaram de edições anteriores e se destacaram pelo espírito de missão, gestão e liderança! Ficam assim responsáveis por toda a preparação e formação (anual) do novo grupo de voluntários. O grupo organiza também eventos de angariação de fundos.

- Participação no projecto MAYI
- Dinamização da cozinha Kook4All
- Manutenção do telheiro (cantina)
- Pintura do Centro de Saúde
- Apoio à Saúde Oral
- Campos de Férias
- Escola de Adolescentes
- Montagem de parque infantil
- Melhoria do currículo de educação pré-escolar

Manutenção do telheiro (cantina)

Lavagem das mãos

Apoio à saúde oral

Escola de Adolescentes

DESCUBRA O QUE NOS MOVE

Sofala // Apadrinhamento

Em parceria com a F. LVida, a APOIAR organiza o programa de Apadrinhamento.
110 crianças no Dondo foram apadrinhadas em 2018 garantindo-se assim as suas despesas com alimentação, educação e saúde.

Actividades da F. LVida em parceria com a APOIAR:

Jardim da infância. Para crianças entre os 2 e os 5 anos. Várias atividades diárias são organizadas para cada faixa etária e para cada fase de desenvolvimento.

Porta aberta. Funciona como um Centro de Actividades para antigos alunos da F. LVida. Além do acesso às refeições diárias, as crianças também participam do Cantinho da Leitura, no Centro de Informática e têm acesso a vários outros jogos educativos.

Centro de corte e costura. Jojó é o costureiro responsável pelo desenvolvimento da linha de produtos "Alma Africana" da F. LVida. Os produtos são depois comercializados em Portugal. As receitas da venda desses produtos são revertidas para o

DESCUBRA O QUE NOS MOVE

Maputo // Apoiar Campeões

APOIAR Campeões é um projecto que começa com a distribuição quinzenal de lanches a crianças de contextos defavorecidos e que jogam rugby em Maputo.

Em 2019 será criada a Academia de Campeões para potenciar as capacidades destas crianças, que procuram um futuro melhor. Queremos garantir que estes jogadores têm maior assiduidade e sucesso escolar. Que têm planos para a sua vida, que serão adultos profissionais e activos na comunidade.

Duas vezes por semana estas crianças reúnem-se na Academia de Campeões onde poderão lanchar e estudar (desenvolvendo as suas habilidades) e preparar assim o seu futuro.

Os treinadores de Rugby são modelos para estas crianças e serão mentores para cada grupo de 30 crianças.

APOIAR

A FORÇA QUE NOS MOVE.

Portugal

APOIAR – Associação Portuguesa de Apoio a África
Largo General Guerra, n.º 23, 2080-039 Almeirim
(+351) 91 2395743
info@apoiar.org / hrt@apoiar.org

Instituição de Utilidade Pública
NIPC – 503 996 696

IBAN: PT50 0007 0246 00355440009 25
BIC / SWIFT: BESCPTPL

Moçambique

APOIAR – Associação Portuguesa de Apoio a África
Av. Mao Tsé Tung, n.º 796, Maputo
(+258) 84 8299946
mmr@apoiar.org

Alvará – Ministério dos Negócios Estrangeiros e Cooperação
NUIT – 700 154 548

IBAN: MZ59 0043 0000 0000 6313 5031 8
BIC / SWIFT: UNICMZMX