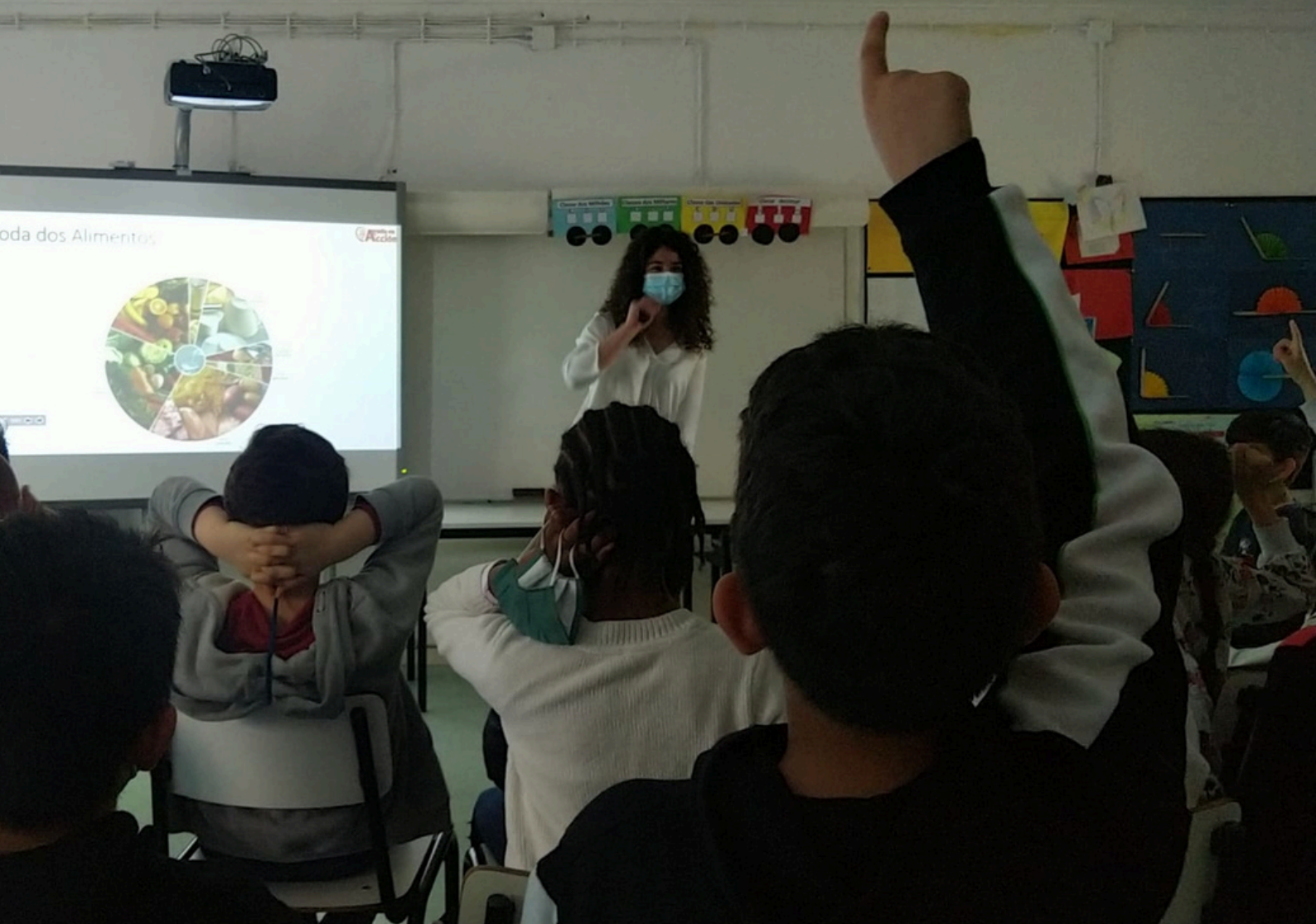


Ajuda em Ação

Relatório de atividades 2021



Em 2021 criámos oportunidades para
1.067 pessoas.



Total de participantes

1.067



Recursos Aplicados

234.370€



Equipa AeA

4

Índice

Introdução

Enquadramento Institucional 03

Programas

Resposta Humanitária e Apoio Social de Emergência 04

UEFA FAIR PLAY 4 LIFE 05

A Minha Escola É Cool 06

Mulheres em Ação 07

‘BORA Jovens 08

Conclusão

Comunicação: Clipping 09

Aprendizagens e Desafios 10

Considerações Finais 11

Enquadramento Institucional



O ano de 2021 representou um período particularmente desafiante para a Fundação Ajuda em Ação. Após o início da atividade da organização em território nacional em 2020, a continuidade da pandemia da **Covid-19** obrigou a uma **adaptação** constante das metodologias de intervenção, das dinâmicas de proximidade comunitária e da própria capacidade de resposta social da organização.

Num contexto marcado por confinamentos sucessivos, instabilidade emocional das famílias, agravamento das desigualdades sociais e aumento das fragilidades educativas, a Ajuda em Ação procurou consolidar uma intervenção assente na proximidade humana, na flexibilidade operacional e na construção de respostas articuladas com escolas, instituições sociais e comunidades locais.

A intervenção centrou-se particularmente nos territórios de Loures e Camarate, em estreita articulação com agrupamentos escolares, associações locais e parceiros institucionais.

Ao longo de 2021, a organização desenvolveu projetos nas áreas da:

- educação;
- promoção do bem-estar infantil;
- inclusão social;
- segurança alimentar;
- empregabilidade jovem;
- e apoio à autonomia de mulheres em situação de vulnerabilidade.

Resposta Humanitária e Apoio Social de Emergência



Financiadores

Ajuda em Ação

Impacto

160 pessoas apoiados

66 cartões de apoio social entregues



Total de pessoas

160

Em 2021, a Fundação Ajuda em Ação deu continuidade ao programa de apoio alimentar iniciado no ano anterior, através da atribuição de 66 cartões de supermercado, que permitiram apoiar diretamente 160 pessoas em situação de vulnerabilidade social e económica.

A manutenção desta resposta resultou da avaliação positiva da primeira fase da intervenção, que demonstrou uma utilização responsável dos apoios pelas famílias, maioritariamente destinados à aquisição de bens alimentares essenciais. Esta evidência reforçou a aposta numa metodologia assente na confiança, na autonomia e na capacidade de decisão das próprias famílias, permitindo-lhes gerir o apoio recebido de acordo com as suas necessidades concretas.

Ao contrário dos modelos tradicionais de distribuição alimentar, os cartões possibilitaram que as famílias continuassem a realizar as suas compras nos locais habituais, preservando a sua dignidade, liberdade de escolha e rotinas diárias. A intervenção foi desenvolvida em estreita articulação com a equipa social da escola parceira, cujo conhecimento das situações de maior vulnerabilidade foi fundamental para garantir que o apoio chegava a quem mais necessitava.

Num contexto ainda marcado pelos efeitos da pandemia, que agravou situações de fragilidade económica e provocou perdas de rendimento em muitos agregados familiares, este apoio desempenhou um papel importante na proteção das crianças e na estabilidade das famílias. A avaliação realizada revelou ainda que cerca de 50% das famílias apoiadas conseguiram recuperar a sua autonomia económica, saindo do sistema de apoio após a reintegração no mercado de trabalho ou a recuperação dos seus rendimentos.

Ao longo da intervenção, a Fundação encontrou famílias resilientes e profundamente comprometidas com o bem-estar dos seus filhos. Mais do que um apoio alimentar, os cartões contribuíram para reduzir a ansiedade associada às necessidades básicas, reforçar a estabilidade familiar e minimizar os impactos sociais e emocionais provocados pela pandemia, demonstrando a importância de respostas que colocam a confiança e a dignidade no centro da ação social.

UEFA FAIR PLAY 4 LIFE



Financiadores

UEFA Foundation for Children e Ajuda em Ação

Impacto

106 participantes



Total de participantes

106

Em 2021, a Ajuda em Ação implementou o projeto **UEFA FAIR PLAY 4 LIFE**, financiado pela **UEFA Foundation for Children**, em cinco escolas em Cornellà, em Espanha, e na **Escola Básica dos Fetais**, no concelho de Loures, em Portugal.

O projeto teve como objetivo promover hábitos de vida saudáveis, competências socioemocionais e estratégias de autorregulação emocional junto de 106 crianças do 4.º ano de escolaridade, distribuídas por cinco grupos, através de uma abordagem integrada entre:

- educação alimentar;
- mindfulness;
- desenvolvimento emocional;
- e participação ativa das crianças.

A implementação do projeto decorreu num contexto ainda fortemente condicionado pelos efeitos da pandemia. Perante esta realidade, a equipa ajustou a metodologia de intervenção, privilegiando uma abordagem mais próxima e humanizada.

O envolvimento da comunidade educativa constituiu um dos aspetos mais relevantes do projeto. Os professores e a coordenação escolar participaram de forma contínua nas atividades desenvolvidas, incluindo nos showcookings realizados na fase final do projeto.

Esta participação permitiu aumentar o envolvimento das crianças e consolidar as aprendizagens promovidas ao longo das sessões.

As sessões permitiram observar:

- maior consciência alimentar;
- capacidade de distinguir alimentos saudáveis;
- e compreensão da importância de hábitos alimentares equilibrados.

Ao longo das atividades, verificou-se igualmente que muitos conteúdos trabalhados passaram a ser discutidos em contexto familiar, demonstrando um impacto para além do espaço escolar.

A integração do mindfulness revelou-se particularmente relevante, permitindo às crianças desenvolver:

- competências de autorregulação emocional;
- consciência corporal;
- maior capacidade de atenção;
- e processos de decisão mais conscientes.

Apesar das limitações, a forte motivação da escola, dos professores e das crianças permitiu garantir a continuidade das oficinas e concluir os processos de aprendizagem previstos.

A Minha Escola é Cool



Financiadores

Ajuda em Ação

Impacto

50 crianças acompanhadas diariamente durante o confinamento

173 participantes nas Oficinas de Escrita Criativa

218 participantes nas Oficinas de Mindfulness

218 participantes nas Oficinas de Probótica

30 participantes na Educação Positiva para Professores e Assistentes Operacionais



Total de participantes

689

Em 2021, a Ajuda em Ação deu continuidade ao projeto **A Minha Escola é Cool** desenvolvido no **Agrupamento de Escolas de Camarate D. Nuno Álvares Pereira**, direcionado para crianças do 1º e 2º ciclo e também aos respetivos agentes educativos.

Durante os períodos de confinamento, o projeto manteve o acompanhamento de 50 crianças, procurando mitigar os riscos de exclusão educativa e apoiar a continuidade das aprendizagens num contexto particularmente desafiante.

Com o regresso às atividades presenciais e a reabertura das escolas, o projeto entrou numa nova fase de intervenção, centrada na promoção do sucesso escolar, do bem-estar emocional e do desenvolvimento de competências pessoais e académicas.

Neste âmbito, foram dinamizadas Oficinas de Escrita Criativa, que envolveram 173 participantes, contribuindo para o reforço das competências de comunicação, criatividade e expressão escrita.

Foram igualmente realizadas Oficinas de Mindfulness, com a participação de 218 crianças, promovendo o bem-estar emocional, a atenção plena e estratégias de

autorregulação.

A componente de inovação e aprendizagem prática foi trabalhada através das Oficinas de Probótica, que envolveram 218 participantes, estimulando o raciocínio lógico, a resolução de problemas e o interesse pelas áreas tecnológicas.

O projeto incluiu ainda ações de Educação Positiva dirigidas a 30 professores e assistentes operacionais, reforçando competências relacionadas com a inteligência emocional, a resiliência e a criação de ambientes educativos mais positivos e inclusivos.

Mulheres em Ação



Financiadores

Ajuda em Ação

Impacto

16 participantes



Total de participantes

16

Em 2021, a Ajuda em Ação retomou progressivamente a implementação do projeto **Mulheres em Ação**, após os constrangimentos provocados pela pandemia.

O projeto centrou-se na capacitação de mulheres em situação de vulnerabilidade através da formação em costura e empreendedorismo.

Apesar das limitações ainda existentes, foi possível:

- retomar sessões presenciais;
- fortalecer redes de apoio entre participantes;
- e iniciar processos de autonomia económica.

A intervenção procurou não apenas desenvolver competências técnicas, mas também:

- promover autoestima;
- reduzir isolamento social;
- e reforçar a confiança das participantes na construção dos seus percursos pessoais e profissionais.

'BORA Jovens



Financiadores

Coca-Cola Europacific Partners e Ajuda em Ação

Impacto

96 participantes

240 sessões online de capacitação e acompanhamento

39 jovens integrados no mercado de trabalho

16 jovens regressaram aos estudos



Total de participantes

96

O ano de 2021 marcou igualmente o início da implementação do programa de empregabilidade jovem **'BORA Jovens** em Portugal, operacionalizado pela Ajuda em Ação com o apoio da Coca-Cola Europacific Partners.

O programa foi concebido para capacitar jovens entre os 18 e os 25 anos em situação de maior vulnerabilidade socioeconómica, apoiando a construção dos seus projetos de vida e promovendo uma integração profissional mais sustentável.

Inicialmente desenhado para decorrer em formato presencial, o programa teve de ser adaptado ao contexto pandémico e passou a ser desenvolvido online através da plataforma Microsoft Teams. Esta mudança representou não só um desafio operacional, mas também uma oportunidade para alargar o alcance da intervenção, permitindo acompanhar e capacitar jovens de diferentes regiões do país.

A implementação do programa ocorreu num contexto particularmente exigente para a juventude, marcado pela instabilidade económica, pelo aumento do desemprego, pelo isolamento social e pelas dificuldades acrescidas de transição para o mercado de trabalho decorrentes da pandemia.

Neste cenário, o programa centrou-se no desenvolvimento de competências pessoais e profissionais, incluindo a preparação para entrevistas, a elaboração de currículos e o reforço da autonomia e da autonomia e confiança dos participantes.

Ao longo do processo, tornou-se evidente que muitos jovens enfrentavam desafios relacionados com a baixa autoestima, a fragilidade emocional e a falta de referências profissionais. Perante esta realidade, a intervenção integrou um acompanhamento individualizado e contínuo, complementado por sessões de desenvolvimento pessoal e emocional e por apoio na definição de objetivos académicos, profissionais e de vida.

Este acompanhamento próximo, a flexibilidade metodológica e a criação de espaços seguros de escuta, orientação e partilha, capazes de responder às necessidades específicas de cada jovem revelaram-se determinantes para aumentar a motivação dos participantes, fortalecer competências pessoais e apoiar a construção de percursos profissionais mais sustentáveis.

Comunicação: Clipping

‘BORA Jovens

Human Resources, 14 de maio 2021

“Coca-Cola junta-se a ONG para capacitar jovens em risco de exclusão social e promover a sua empregabilidade”

RTP Notícias, 27 maio 2021

‘BORA Jovens

Público, 31 de maio 2021

“Há jovens a entrar no mercado de trabalho com medo de perguntar se têm férias ou quando é a folga”

Aprendizagens e Desafios

Cooperação Internacional e Resposta Humanitária Global

Durante 2021, a Ajuda em Ação manteve uma forte ligação às respostas humanitárias internacionais da organização, participando, enquanto membro da Alliance2015, em mecanismos de cooperação relacionados com o apoio humanitário, a proteção de populações vulneráveis e a resposta a contextos de crise foi deste movimento exemplo a ajuda financeira de 10.000€ que seguiram de Portugal para apoiar as famílias que estavam em contexto de guerra na ucrânia.

No entanto, este foi também um ano de importantes aprendizagens para a intervenção da Fundação em Portugal, permitindo consolidar algumas das linhas metodológicas que viriam a orientar o trabalho nos anos seguintes.

Uma das principais conclusões surgiu através da implementação do programa Bora Jovens. A experiência demonstrou que os jovens estão significativamente mais presentes nos ambientes digitais do que tradicionalmente se considerava. Mais do que uma simples utilização das ferramentas digitais, observou-se que muitos jovens estabelecem relações de confiança e proximidade através destes canais, revelando uma disponibilidade para participar, partilhar dificuldades e construir percursos de capacitação em contexto online.

Esta constatação permitiu desafiar a ideia de que os processos de aprendizagem e desenvolvimento pessoal dependem exclusivamente da presença física em sala. Pelo contrário, verificámos que uma intervenção estruturada, próxima e continuada em ambiente digital pode gerar níveis elevados de envolvimento, participação e transformação pessoal. Esta aprendizagem tornou-se particularmente relevante para jovens que vivem em territórios com menos oportunidades ou que enfrentam dificuldades de mobilidade, permitindo aproximar respostas de quem mais delas necessita.

Também a experiência associada ao programa de apoio alimentar trouxe ensinamentos importantes. A atribuição de cartões de supermercado reforçou a convicção de que as famílias devem ser reconhecidas como protagonistas das decisões relacionadas com o seu bem-estar. A avaliação realizada demonstrou que, quando lhes são confiados recursos e liberdade de escolha, as famílias utilizam-nos de forma responsável, orientando-os para as necessidades reais dos seus

agregados e para a proteção das suas crianças.

Por outro lado, o trabalho desenvolvido em estreita articulação com as escolas evidenciou o papel central que estas desempenham enquanto espaços de proteção, desenvolvimento e identificação precoce de necessidades. A colaboração com equipas educativas e técnicas revelou-se essencial para alcançar famílias em situação de maior vulnerabilidade e construir respostas mais adequadas à realidade de cada comunidade.

Esta reflexão foi igualmente reforçada através de iniciativas de educação para a vida, como o projeto UEFA, que demonstraram que a educação produz impactos que ultrapassam largamente os limites da sala de aula. Ao promover competências pessoais, sociais e relacionais nas crianças e jovens, estas intervenções geram efeitos positivos nos seus agregados familiares e nas comunidades onde estão inseridos. Investir na educação significa, por isso, investir simultaneamente no desenvolvimento das famílias, na coesão social e na construção de oportunidades futuras.

O ano de 2021 permitiu-nos confirmar que as respostas mais eficazes são aquelas que combinam proximidade humana, confiança nas capacidades das pessoas e trabalho colaborativo entre organizações, escolas, famílias e comunidades. Estas aprendizagens continuam a orientar a intervenção da Fundação Ajuda em Ação e constituem hoje uma parte essencial da sua identidade em Portugal.

Considerações Finais



O ano de 2021 foi marcado pela necessidade de **adaptação contínua, resiliência institucional e proximidade humana.**

Apesar das dificuldades impostas pela pandemia, a Ajuda em Ação conseguiu consolidar a sua presença em Portugal, desenvolver respostas socialmente relevantes e fortalecer relações de confiança com escolas, comunidades e parceiros institucionais.

As intervenções realizadas demonstraram que:

- abordagens humanistas;
- modelos flexíveis de intervenção;
- e acompanhamento próximo das pessoas

são fatores fundamentais para promover mudanças sustentáveis em contextos de elevada vulnerabilidade social.

A experiência acumulada ao longo de 2021 permitiu igualmente consolidar metodologias de trabalho que viriam a sustentar o crescimento da organização nos anos seguintes.

