



Ajuda em Ação

Relatório de atividades 2022



Em 2022 criámos oportunidades
para **1.429 pessoas.**



Total de participantes

1.429



Recursos Aplicados

359.530€



Equipa AeA

6

Índice

Introdução

Enquadramento Institucional 03

Programas

A Minha Escola É Cool 04

Mulheres em Ação 05

‘BORA Jovens 06

 ‘BORA Jovens: I Bootcamp 07

Conclusão

Comunicação: Clipping 08

Aprendizagens e Desafios 09

Considerações Finais 10

Enquadramento Institucional



O ano de 2022 representou um período de **consolidação metodológica** e **crescimento** da intervenção da Fundação Ajuda em Ação em Portugal. Após dois anos marcados pelos impactos da pandemia e pela necessidade de respostas emergenciais, a organização procurou aprofundar a sua atuação junto das **comunidades**, reforçando programas já existentes e criando condições para uma intervenção social mais estruturada e **sustentável**.

A experiência acumulada desde o início da atividade em território nacional permitiu consolidar uma abordagem de proximidade centrada na capacitação humana, na participação comunitária e na criação de oportunidades de inclusão educativa, social e profissional.

Ao longo deste ano, tornou-se particularmente evidente a necessidade de desenvolver respostas integradas capazes de atuar simultaneamente sobre diferentes dimensões da exclusão social. A pobreza, o abandono escolar, a precariedade laboral, o isolamento social e as dificuldades emocionais continuavam profundamente interligados na vida de muitas famílias acompanhadas pela organização.

Neste contexto, a Fundação Ajuda em Ação procurou reforçar a articulação entre os seus programas

educativos e de empregabilidade, consolidando uma visão de intervenção que reconhece o desenvolvimento humano como um processo contínuo e multidimensional.

O crescimento da organização em Portugal ficou igualmente marcado pelo fortalecimento das relações institucionais com escolas, municípios, organizações sociais, empresas e financiadores, permitindo ampliar o impacto das respostas implementadas e reforçar a sustentabilidade da intervenção.

A Minha Escola é Cool



Financiadores

Ajuda em Ação

Impacto

50 participantes na Animação Sociocultural

202 participantes nas Oficinas de Escrita Criativa

203 participantes nas Oficinas de Mindfulness

202 participantes nas Oficinas de Probótica

23 participantes na Rádio Cool



Total de participantes

1.319

O projeto **A Minha Escola é Cool** continuou a afirmar-se em 2022 como uma das principais respostas educativas da Ajuda em Ação, consolidando uma intervenção centrada na promoção da equidade educativa, do bem-estar emocional e da integração escolar. Num contexto em que muitas crianças e jovens continuavam a sentir os impactos da pandemia ao nível das aprendizagens, da motivação e da socialização, o projeto reforçou a sua intervenção no **Agrupamento de Escolas de Camarate D. Nuno Álvares Pereira** através de metodologias educativas inovadoras.

As atividades desenvolvidas permitiram trabalhar competências cognitivas, emocionais e relacionais, promovendo um ambiente educativo mais inclusivo e participativo. As Oficinas de Escrita Criativa estimularam a expressão pessoal e o desenvolvimento da linguagem escrita, enquanto as sessões de Mindfulness contribuíram para a autorregulação emocional e para a promoção do bem-estar psicológico. A Probótica continuou a despertar o interesse dos alunos pelas áreas tecnológicas, desenvolvendo competências de pensamento lógico e resolução de problemas, e as atividades de Animação Sociocultural reforçaram a participação, a integração e o sentimento de pertença à escola.

Em 2022, o projeto passou também a integrar uma nova componente educativa, a **Rádio Cool**, desenvolvida em parceria com a Rádio Miúdos. Através da criação de uma rádio escolar digital, os alunos tiveram a oportunidade de desenvolver competências de comunicação, criatividade, trabalho em equipa e pensamento crítico, assumindo um papel mais ativo na vida escolar e fortalecendo a sua autoestima e autonomia.

Paralelamente, foi reforçado o trabalho com professores e assistentes operacionais, reconhecendo o papel fundamental de toda a comunidade educativa na promoção do sucesso e do bem-estar dos alunos. Ao longo do ano, o projeto envolveu centenas de crianças e jovens, consolidando-se como uma intervenção educativa de referência no território de Camarate.

Mulheres em Ação



Financiadores

Fundação Bartolomeu dos Alemães em Portugal e Ajuda em Ação

Impacto

16 participantes



Total de participantes

16

Em 2022, o projeto **Mulheres em Ação** continuou o seu processo de crescimento e consolidação enquanto espaço de capacitação técnica, empreendedorismo e fortalecimento comunitário.

Através da formação em costura, as participantes aprofundaram competências associadas à confeção têxtil, reaproveitamento de materiais, patchwork e criação de peças artesanais.

Ao longo do ano, tornou-se evidente que o impacto do projeto ultrapassava largamente a dimensão técnica da formação.

Para muitas participantes, o espaço do curso representava também:

- um local de pertença;
- uma rede de apoio;
- um espaço de partilha;
- uma oportunidade de reconstrução da autoestima e da confiança pessoal.

O projeto começou igualmente a reforçar a componente empreendedora da formação, trabalhando conceitos relacionados com:

- valorização do trabalho produzido;

- cálculo de custos;
- estratégias de venda;
- participação em feiras;
- criação de pequenos negócios.

A participação em mercados e eventos locais permitiu às participantes contactar diretamente com clientes e iniciar processos reais de comercialização das peças produzidas.

Ao longo deste período, consolidou-se a convicção de que a promoção da autonomia económica feminina exige abordagens integradas que articulem capacitação técnica, apoio emocional, fortalecimento relacional e desenvolvimento de competências empreendedoras.

'BORA Jovens



Financiadores

Coca-Cola Europacific Partners e Ajuda em Ação

Impacto

94 participantes

180 sessões de capacitação e acompanhamento

43 jovens integrados no mercado de trabalho

28 jovens regressaram aos estudos



Total de participantes

94

O ano de 2022 representou um momento de consolidação do programa BORA Jovens em Portugal. Após o seu lançamento em contexto pandémico no ano anterior, o projeto cresceu significativamente, afirmando-se como uma metodologia estruturada de promoção da empregabilidade jovem.

Desenvolvido pela Ajuda em Ação com o apoio da Coca-Cola Europacific Partners, o programa manteve como objetivo apoiar jovens em situação de vulnerabilidade, promovendo competências pessoais e profissionais e facilitando a sua integração no mercado de trabalho.

A intervenção continuou a assentar numa abordagem individualizada e de proximidade, centrada no desenvolvimento de competências pessoais, na preparação para entrevistas, na elaboração de currículos, na comunicação, na gestão emocional, na resiliência e na autonomia. O acompanhamento técnico próximo permitiu responder às necessidades específicas de cada participante.

Muitos jovens chegaram ao programa com baixos níveis de autoestima, insegurança e dificuldades de integração social. Neste contexto, o trabalho desenvolvido procurou não apenas aumentar a empregabilidade, mas também

reforçar a confiança, a motivação e a definição de objetivos de vida e profissionais.

Ao longo do processo, observou-se uma evolução significativa na capacidade de iniciativa, na comunicação e na autoestima dos participantes, bem como uma maior clareza na construção dos seus percursos futuros. O ano permitiu igualmente identificar desafios para o futuro, nomeadamente o reforço do acompanhamento pós-inserção, a ampliação das parcerias empresariais e o alargamento territorial do programa, confirmando a importância da proximidade humana, da flexibilidade metodológica e da escuta ativa como pilares da intervenção.

'BORA Jovens: I Bootcamp



Financiadores

Coca-Cola Europacific Partners e Ajuda em Ação

Impacto

20 jovens

4 empresas



Total de participantes

20

A 12 de novembro de 2022, a Coca-Cola Europacific Partners e a Ajuda em Ação promoveram o primeiro Bootcamp 'BORA Jovens, no Parque Aventura Cova da Baleia, na Ericeira.

Esta iniciativa constituiu uma experiência inovadora no âmbito do programa 'BORA Jovens, uma vez que a metodologia de capacitação assenta maioritariamente em sessões online. O Bootcamp foi concebido como um momento de encontro presencial entre os participantes, a equipa técnica e as empresas parceiras, reunindo 20 jovens e representantes de 4 empresas envolvidas no programa.

Ao longo do dia, os participantes foram desafiados a realizar atividades práticas de grupo orientadas para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, nomeadamente a autoconfiança, a comunicação, a colaboração, a criatividade, a resolução de problemas e a gestão de conflitos. Simultaneamente, tiveram a oportunidade de aprofundar relações com os seus pares e contactar diretamente com profissionais do mundo empresarial.

Esta primeira edição assumiu também um caráter exploratório, procurando avaliar a importância da

componente presencial num programa cuja intervenção decorre essencialmente à distância. Os resultados superaram as expectativas iniciais. A forma como os jovens se envolveram nas atividades, a disponibilidade demonstrada para sair da sua zona de conforto e, sobretudo, a curiosidade e entusiasmo em conhecer presencialmente as pessoas com quem tinham partilhado dezenas de horas de formação online, evidenciaram o valor acrescentado deste tipo de encontros.

O contacto presencial permitiu consolidar relações, humanizar as interações construídas em ambiente digital e reforçar o sentimento de pertença a uma comunidade de aprendizagem e desenvolvimento.

A relevância dos resultados alcançados levou a que fosse assumida a decisão de integrar este encontro presencial como uma componente regular da metodologia 'BORA Jovens, passando a realizar-se anualmente. A experiência demonstrou que o contacto direto entre participantes, técnicos e parceiros empresariais potencia significativamente os processos de empoderamento, aumenta a confiança dos jovens nas suas capacidades e fortalece o compromisso com os objetivos definidos para o seu futuro.

Comunicação: Clipping

Mulheres em Ação

News Powerd by Cision, 29 de março 2022

ONG Ajuda em Ação aposta na costura para promover o empreendedorismo feminino em Camarate

‘BORA Jovens

Human Resources, 19 de julho 2022

Este programa já apoia mais de 140 jovens e conseguiu integrar 58 no mercado de trabalho

Coca-Cola EP, 15 julho 2022

Programa ‘Bora Jovens apoia mais de 140 jovens

Trabalho by ECO, 18 Julho 2022

Programa de empregabilidade da Coca-Cola apoia mais de 140 jovens

Aprendizagens e Desafios

O ano de 2022 marcou um momento particularmente importante para a Fundação Ajuda em Ação em Portugal. Após um longo período condicionado pela pandemia, foi o primeiro ano em que os projetos puderam ser desenvolvidos sem as limitações dos confinamentos, permitindo recuperar a proximidade com os participantes, as comunidades e os parceiros. Esta nova realidade trouxe desafios, mas sobretudo oportunidades de aprendizagem que ajudaram a consolidar metodologias e a reforçar a convicção de que a transformação social acontece através das relações humanas, da participação ativa e da criação de oportunidades concretas.

Uma das aprendizagens mais relevantes surgiu no âmbito do 'BORA Jovens. A realização do primeiro Bootcamp permitiu, pela primeira vez, reunir presencialmente jovens provenientes de diferentes geografias e colocá-los em contacto direto com empresas e organizações empregadoras. Esta experiência revelou-se transformadora para todos os envolvidos. Por um lado, os jovens tiveram oportunidade de conhecer melhor o mercado de trabalho, compreender as expectativas das empresas e ganhar confiança para enfrentar processos de recrutamento. Por outro, as empresas puderam conhecer jovens altamente motivados, contribuindo para desconstruir preconceitos frequentemente associados a contextos de maior vulnerabilidade social. A experiência demonstrou que a proximidade entre jovens e entidades empregadoras é um dos fatores mais relevantes para promover a empregabilidade e criar oportunidades reais de integração profissional.

Também na área da educação, o projeto A Minha Escola é Cool permitiu retirar importantes conclusões. Depois de um período marcado pelo isolamento e pela instabilidade provocada pela pandemia, tornou-se evidente a necessidade que as crianças tinham de voltar a ocupar a escola como um espaço de aprendizagem, mas também de relação, segurança e pertença. A introdução de metodologias como o mindfulness, a educação positiva e outras abordagens centradas no bem-estar emocional revelou-se particularmente relevante. Esta experiência reforçou a convicção de que o sucesso educativo não depende apenas das competências académicas, mas também do desenvolvimento emocional, da qualidade das relações interpessoais e do sentimento de segurança.

O projeto Mulheres em Ação trouxe igualmente aprendizagens muito significativas. Com o regresso das

atividades presenciais, as participantes tiveram oportunidade de sair dos espaços formativos e testar os seus produtos em contextos reais de mercado, através da participação em feiras e eventos locais. Estas experiências permitiram demonstrar que pequenos negócios desenvolvidos a partir de casa podem representar uma fonte complementar de rendimento, reforçar a autonomia económica e aumentar significativamente a autoestima das participantes. Mais do que os resultados financeiros imediatos, foi possível observar mudanças profundas na forma como muitas mulheres passaram a olhar para si próprias, para as suas capacidades e para o seu futuro.

Ao longo de 2022, tornou-se evidente que os impactos gerados pelos projetos vão muito para além dos indicadores tradicionais. As mudanças observadas aconteceram em diferentes dimensões da vida dos participantes – emocional, social, educativa e económica – e, muitas vezes, os seus efeitos estenderam-se às famílias e às comunidades.

Esta continua a ser uma das principais aprendizagens da Fundação Ajuda em Ação: a verdadeira transformação acontece quando as pessoas passam a dispor de ferramentas que lhes permitem construir autonomamente o seu futuro. Essas ferramentas podem assumir diferentes formas – conhecimento, competências emocionais, redes de apoio, oportunidades de emprego ou autonomia financeira – mas todas contribuem para reforçar a dignidade, a confiança e a capacidade de cada participante assumir o papel principal na transformação da sua própria vida.

O desafio para os próximos anos será continuar a aprofundar esta abordagem, reforçando a ligação entre educação, empregabilidade, participação comunitária e autonomia económica, garantindo que cada participante encontra não apenas uma resposta imediata para as suas necessidades, mas também oportunidades concretas para construir um futuro mais estável, autónomo e sustentável.

Considerações Finais



O ano de 2022 representou um período de crescimento sustentado da Fundação Ajuda em Ação em Portugal.

A consolidação dos programas educativos e de empregabilidade permitiu aprofundar metodologias de intervenção centradas na proximidade comunitária, no desenvolvimento humano e na criação de oportunidades reais de inclusão social.

Projetos como “A Minha Escola é Cool”, “Rádio Ação”, “Acrescent’Arte”, “Mulheres em Ação” e ‘Bora Jovens demonstraram que abordagens participativas, humanistas e continuadas podem produzir impactos significativos na vida de crianças, jovens e mulheres em situação de vulnerabilidade.

A experiência acumulada ao longo deste período reforçou a importância de investir em respostas integradas e sustentáveis, capazes de promover não apenas melhorias imediatas nas condições de vida dos participantes, mas também processos mais profundos de autonomia, participação e transformação social.

O trabalho desenvolvido em 2022 consolidou assim as bases para a expansão futura da intervenção da Fundação em Portugal, reforçando o compromisso da

organização com a promoção da dignidade humana, da equidade e da inclusão social sustentável.

