



Ajuda em Ação

Relatório de atividades 2025



Em 2025 criámos oportunidades
para **2.409** pessoas.



Total de participantes

2.409



Recursos Aplicados

439.688,05€



Equipa AeA

7

Índice

Introdução	
Enquadramento Institucional	03
Programas	
Futuro Verde em Ação	04
Mulheres em Ação	05
‘BORA Jovens	06
‘BORA Jovens: IV Bootcamp	07
‘BORA Jovens on Tour	08
Feira de Empregabilidade ‘BORA Jovens	09
Conclusão	
Comunicação: Clipping	10
Aprendizagens e Desafios	11
Considerações Finais	12

Enquadramento Institucional



O ano de 2025 foi um período de ajustamento e consolidação para a Fundação Ajuda em Ação em Portugal. Num contexto de maior exigência na gestão de recursos, a organização reforçou o foco na sua missão principal: gerar impacto real na vida das pessoas e comunidades, privilegiando o investimento direto nos programas e participantes.

A equipa adaptou-se a novos modelos de trabalho, demonstrando capacidade de resposta, criatividade e compromisso com os objetivos da organização.

Esta capacidade de adaptação refletiu-se nos resultados alcançados, nomeadamente com a realização da primeira Feira de Empregabilidade do programa 'BORA Jovens', que aproximou jovens, empresas e parceiros, criando novas oportunidades de integração profissional.

Também o projeto Futuro Verde em Ação destacou-se como exemplo do impacto de uma abordagem que coloca os jovens no centro do desenvolvimento local. Em Castanheira de Pera e Figueiró dos Vinhos, a colaboração entre jovens, instituições, autarquias, associações e empresas permitiu criar soluções inovadoras e fortalecer redes comunitárias de cooperação.

Esta experiência reforçou a importância de envolver os jovens como agentes ativos de mudança, capazes de transformar não só as suas próprias trajetórias, mas também os territórios onde vivem.

2025 demonstrou que a capacidade de transformação de uma organização depende da forma como mobiliza pessoas, conhecimento e parcerias em torno de um propósito comum.

Foi um ano de desafios e conquistas, que reforçou o compromisso da Fundação Ajuda em Ação com a criação de oportunidades, a promoção da autonomia e a construção de comunidades mais inclusivas, resilientes e sustentáveis.

Futuro Verde em Ação



Financiadores

Fundação Repsol e Ajuda em Ação

Impacto

144 jovens sensibilizados e envolvidos nas assembleias

28 jovens capacitados, mais empreendedores e com competências pessoais e sociais mais desenvolvidas

239 horas de acompanhamento e capacitação

42 ideias desenvolvidas

8 ideias apresentadas a concurso

2 projetos selecionados e implementados

6 empresas apadrinharam os projetos

672 árvores plantadas



Total de participantes

144

Em 2025, a Fundação Ajuda em Ação deu continuidade ao projeto Futuro Verde em Ação, consolidando a sua intervenção nos concelhos de Castanheira de Pera e Figueiró dos Vinhos e reforçando uma metodologia centrada na participação juvenil, na sustentabilidade ambiental e no desenvolvimento comunitário.

Ao longo do ano, o projeto continuou a capacitar jovens para assumirem um papel ativo na identificação de desafios e na construção de soluções para as suas comunidades, promovendo competências como liderança, criatividade, trabalho em equipa, comunicação e capacidade de iniciativa. O processo de acompanhamento permitiu transformar ideias em propostas concretas de intervenção comunitária, demonstrando o potencial dos jovens enquanto agentes de mudança nos territórios onde vivem.

Um dos aspetos mais relevantes da intervenção foi o forte envolvimento da comunidade local e das entidades parceiras, incluindo empresas que apoiaram as iniciativas desenvolvidas pelos participantes. Esta aproximação contribuiu para reforçar relações de confiança e valorizar o contributo das novas gerações para o desenvolvimento do território.

A componente ambiental continuou igualmente a assumir um papel central, destacando-se a realização de uma ação de reflorestação que resultou na plantação de 672 árvores, promovendo a regeneração ambiental e a sensibilização para os desafios das alterações climáticas e da preservação das florestas.

O projeto procurou ainda garantir a inclusão de jovens migrantes acolhidos na região, adaptando metodologias e dinamizando várias sessões em inglês, de forma a assegurar uma participação plena e significativa de todos os envolvidos.

Entre os resultados alcançados, destaca-se a integração profissional de participantes do projeto e a aprovação, pela primeira vez, de uma proposta apresentada por jovens participantes no âmbito do Orçamento Participativo Jovem, evidenciando a sua capacidade para contribuir ativamente para o desenvolvimento local.

Ao longo de 2025, o Futuro Verde em Ação confirmou-se como uma resposta particularmente relevante para os territórios do interior, demonstrando que a participação jovem pode desempenhar um papel decisivo na revitalização social, ambiental e comunitária destas regiões.

Mulheres em Ação



Financiadores

Alstom Foundation e Ajuda em Ação

Impacto

20 mulheres participantes

15 participantes nas ações pontuais de iniciação à costura nos Jardins do Bombarda

9 participantes no workshop de costura em Castanheira de Pera



Total de participantes

44

Em 2025, o projeto **Mulheres em Ação** deu continuidade ao trabalho de capacitação e empreendedorismo feminino iniciado no ano anterior, consolidando percursos de autonomia económica e reforçando a intervenção junto de mulheres em situação de maior vulnerabilidade social.

Ao longo do ano, participaram diretamente no projeto 20 mulheres, num processo centrado no desenvolvimento de competências de costura, criatividade, empreendedorismo e fortalecimento pessoal. Foram ainda dinamizadas ações de iniciação à costura em parceria com os Jardins do Bombarda, em Lisboa, envolvendo 15 participantes, bem como um workshop em Castanheira de Pera, que reuniu 9 participantes, alargando o alcance da intervenção e promovendo novas oportunidades de aprendizagem e integração comunitária.

O impacto mais significativo do projeto refletiu-se na evolução do grupo de empreendedoras que iniciou o seu percurso em 2024. Em 2025, foi possível acompanhar a consolidação dos seus negócios e o reforço da autonomia económica das participantes, destacando-se o facto de seis mulheres terem conseguido transformar a costura no seu principal meio de sustento.

Merece igualmente destaque o percurso de uma jovem participante que, após integrar o projeto, ingressou numa formação profissional de modelismo numa escola associada à Inditex, dando um passo importante na construção da sua carreira na área da moda e da costura.

Ao longo do ano, observaram-se diferentes trajetórias de empreendedorismo e capacitação, desde a criação de pequenos ateliers e desenvolvimento conjunto de produtos até ao fortalecimento de competências que permitiram às participantes estruturar de forma mais consistente os seus percursos pessoais e profissionais.

O projeto confirmou, assim, a importância da costura como ferramenta de inclusão social, empoderamento feminino e construção de autonomia económica. Mais do que uma aprendizagem técnica, o Mulheres em Ação continuou a afirmar-se como um espaço de valorização pessoal, fortalecimento comunitário e criação de novas oportunidades para o futuro.

'BORA Jovens



Financiadores

Coca-Cola Europacific Partners e Ajuda em Ação

Impacto

310 participantes

948 sessões de capacitação e acompanhamento

103 jovens integrados no mercado de trabalho

17 jovens regressaram aos estudos



Total de participantes

310

O ano de 2025 representou um marco na história do programa 'BORA Jovens. Mais do que um ano de crescimento, foi um ano de consolidação de uma metodologia que, ao longo dos últimos cinco anos, tem vindo a demonstrar a sua capacidade para transformar percursos de vida e criar oportunidades reais para jovens em situação de maior vulnerabilidade.

Ao longo do ano, 310 jovens participaram no programa, tornando 2025 o ano com maior alcance desde o início da sua implementação em Portugal. Foram realizadas 948 sessões de capacitação, acompanhamento e desenvolvimento de competências, sustentadas numa metodologia que combina proximidade humana, acompanhamento individualizado e utilização das ferramentas digitais como espaço de aprendizagem e construção de relações de confiança.

A experiência acumulada permitiu confirmar uma das principais aprendizagens do programa: quando existe proximidade, disponibilidade e acompanhamento consistente, o contexto digital pode tornar-se um poderoso instrumento de transformação social. O 'BORA Jovens continua a demonstrar que a empregabilidade não se constrói apenas através da aquisição de competências técnicas, mas também através do reforço da confiança, da definição de

objetivos e da construção de projetos de vida mais estruturados.

Os resultados alcançados em 2025 são particularmente expressivos. O programa contribuiu para a integração profissional de 103 jovens e apoiou o regresso de 17 participantes aos percursos de educação e formação. Desde 2021, o 'BORA Jovens já contribuiu para a integração profissional de 341 jovens e para o regresso aos estudos de 193 participantes.

Por detrás destes números existem histórias de autonomia, superação e construção de futuro. Cada jovem que integra o mercado de trabalho ou retoma o seu percurso educativo reforça as suas oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional, contribuindo para quebrar ciclos de vulnerabilidade e exclusão.

Ao longo de cinco anos de implementação, o 'BORA Jovens acompanhou mais de 3.300 jovens e consolidou-se como uma das principais respostas da Fundação Ajuda em Ação na área da empregabilidade jovem. Mais do que preparar jovens para encontrar emprego, o programa procura criar condições para que cada participante assuma um papel ativo na construção do seu futuro e na transformação da comunidade onde vive.

'BORA Jovens: IV Bootcamp



Financiadores

Coca-Cola Europacific Partners e Ajuda em Ação

Impacto

80 jovens

5 empresas

5 organizações sociais



Total de participantes

80

O Bootcamp 'BORA Jovens voltou a afirmar-se, em 2025, como um dos momentos mais marcantes e transformadores do programa. Reunindo cerca de 80 jovens de diferentes regiões do país, este encontro presencial constituiu uma oportunidade privilegiada para fortalecer relações, desenvolver competências e aproximar os participantes do mundo profissional.

Ao longo do dia, os jovens participaram em atividades práticas, desafios colaborativos, dinâmicas de grupo e momentos de reflexão orientados para o desenvolvimento de competências essenciais, como a comunicação, o trabalho em equipa, a liderança, a resiliência, a criatividade e a capacidade de adaptação.

Num programa desenvolvido maioritariamente em ambiente online, o Bootcamp assume uma relevância particular. Para muitos participantes, é o momento em que as relações criadas ao longo do ano se consolidam presencialmente, permitindo a partilha de experiências, a criação de redes de apoio e o fortalecimento do sentimento de pertença.

A ligação ao tecido empresarial voltou a ser um dos elementos centrais desta edição. O Bootcamp contou com a participação de empresas parceiras de longa data e integrou novos parceiros, como a Domino's e o

Esporão, que contribuíram com conhecimento e experiência para a capacitação dos jovens.

A presença destas organizações permitiu aos participantes conhecer diferentes realidades profissionais, contactar diretamente com profissionais de várias áreas e compreender melhor as exigências do mercado de trabalho. Esta aproximação revelou-se igualmente valiosa para as empresas, que tiveram oportunidade de conhecer jovens com elevados níveis de motivação, resiliência e potencial.

A experiência do programa continua a demonstrar que a relação próxima entre jovens e empregadores é um dos fatores mais importantes para promover a empregabilidade. O crescente envolvimento de empresas reflete também uma maior sensibilização do setor privado para a importância da inclusão social e da empregabilidade jovem.

Mais do que um evento anual, o Bootcamp continua a afirmar-se como um espaço de encontro entre talento e oportunidade, onde os jovens reforçam competências, ampliam horizontes e descobrem o seu potencial para assumir um papel ativo na construção do próprio futuro.

'BORA Jovens on Tour



Financiadores

Coca-Cola Europacific Partners e Ajuda em Ação

Impacto

1.171 participantes

42 sessões de capacitação em escolas e contextos comunitários



Total de participantes

1.171

O ano de 2025 marcou a consolidação do 'BORA On Tour, uma iniciativa que nasceu em formato piloto em 2024 e que rapidamente demonstrou o seu potencial de impacto junto dos jovens e das comunidades educativas.

Ao longo do ano, foram realizadas 42 sessões, envolvendo 1.171 jovens de diferentes regiões do país. Este crescimento resultou da avaliação positiva das escolas relativamente aos workshops de empregabilidade desenvolvidos pela Fundação Ajuda em Ação, com destaque para as escolas profissionais.

Os jovens demonstraram elevados níveis de participação e envolvimento nas dinâmicas propostas, independentemente do seu contexto ou percurso. Esta adesão verificou-se também junto de jovens com dificuldades cognitivas e deficiência, confirmando a capacidade da metodologia para promover uma participação inclusiva.

O crescimento foi particularmente expressivo na região Norte, onde um número crescente de escolas reconheceu o valor das metodologias de educação não formal utilizadas nas oficinas. Professores e equipas pedagógicas destacaram o envolvimento dos alunos, a sua capacidade de escuta, empatia e participação nos momentos de reflexão e debate.

A criação de um ambiente seguro e acolhedor por parte da equipa técnica foi igualmente valorizada, permitindo aos jovens partilhar desafios, preocupações e expectativas para o futuro. Em vários contextos, as sessões contribuíram para uma melhor compreensão da realidade dos participantes e para a identificação de necessidades de acompanhamento.

A utilização de exemplos concretos e situações próximas do quotidiano facilitou a identificação dos jovens com os conteúdos trabalhados e promoveu reflexões mais profundas.

Mais do que oficinas de empregabilidade, o 'BORA On Tour afirmou-se como um espaço de diálogo, participação e descoberta, onde os jovens puderam reconhecer competências, desenvolver pensamento crítico e construir novas perspetivas para o futuro. Os resultados alcançados em 2025 confirmam a relevância da iniciativa e o seu potencial de crescimento a nível nacional.

Feira de Empregabilidade 'BORA Jovens



Financiadores

Coca-Cola Europacific Partners e Ajuda em Ação

Impacto

300 participantes

7 empresas



Total de participantes

300

O ano de 2025 ficou igualmente marcado pela realização da primeira Feira de Empregabilidade organizada pela Fundação Ajuda em Ação em parceria com o Município de Odivelas, na Casa da Juventude.

A iniciativa nasceu da necessidade de criar mais oportunidades de contacto direto entre os jovens participantes dos programas de empregabilidade e o tecido empresarial local, promovendo uma aproximação prática ao mercado de trabalho.

O evento reuniu 7 empresas de diferentes setores de atividade, que divulgaram oportunidades profissionais, recolheram currículos, realizaram entrevistas e estabeleceram contacto direto com potenciais candidatos. Mais do que um espaço de recrutamento, a feira procurou aproximar jovens e empregadores, reduzindo barreiras e promovendo o diálogo entre ambas as partes.

Esta primeira edição registou uma forte adesão, com cerca de 300 jovens a visitarem a feira ao longo do dia, ultrapassando significativamente as expectativas iniciais e demonstrando a necessidade de existirem mais iniciativas desta natureza. A participação de jovens que frequentaram o programa 'BORA Jovens' permitiu reforçar uma aprendizagem já identificada

pela Fundação: a importância de complementar os processos de capacitação online com momentos de encontro e interação presencial. O contacto entre participantes, técnicos e empresas reforça o sentimento de pertença, aumenta a confiança dos jovens e ajuda a transformar objetivos em oportunidades concretas.

Para muitos, a feira representou a primeira experiência de contacto com processos de recrutamento e entrevistas de emprego. Esta vivência contribuiu para desenvolver competências de comunicação, reforçar a autoconfiança e reduzir a ansiedade associada à procura de emprego.

Os resultados alcançados confirmam a relevância da Feira de Empregabilidade como complemento aos processos de capacitação e reforçam igualmente a importância do trabalho colaborativo entre organizações sociais, autarquias e empresas na criação de oportunidades para os jovens.

A forte adesão registada em 2025 constitui um incentivo para a continuidade e crescimento desta iniciativa nos próximos anos, consolidando a Feira de Empregabilidade 'BORA Jovens' como um espaço de encontro entre talento, oportunidade e futuro.

Comunicação: Clipping

Futuro Verde em Ação

CM Castanheira de Pera, 15 julho 2025

Projeto “Futuro Verde em Ação” - Ideias Castanheirenses

Rádio Regional Centro, 5 novembro 2025

Ação de Reflorestação em Castanheira de Pera

Rádio Condestável, 06 novembro 2025

CASTANHEIRA DE PERA: Ação de reflorestação
convida a plantar o futuro

Jornal de Leiria, 10 novembro 2025

Ação de reflorestação decorre em Castanheira de Pera

Diário de Leiria, 10 novembro 2025

Ação de Reflorestação avança em Castanheira de Pera

Jornal de Vila de Rei, 10 novembro 2025

Município Castanheira de Pera – comunicado de
Imprensa

Jornal de Leiria, 10 de novembro 2025

Jovens de Castanheira de Pera ganham prémio para
melhorar a mobilidade

CM Castanheira de Pera, 26 novembro 2025

Ação de Reflorestação Futuro Verde Em Ação

Beira Digital TV, 27 novembro 2025

“Pontos que Unem Mundos”: jovens criadores revelam o
poder da costura em Castanheira de Pera

Notícias do Centro, 28 novembro 2025

Quatro jovens mostram como a costura transforma
vidas em Castanheira de Pera

Aprendizagens e Desafios

O ano de 2025 constituiu um período particularmente rico em aprendizagens para a Fundação Ajuda em Ação. A diversidade dos projetos implementados permitiu aprofundar o conhecimento sobre os desafios que afetam jovens e adultos em situação de maior vulnerabilidade e identificar caminhos cada vez mais eficazes para promover autonomia, inclusão e desenvolvimento sustentável.

Uma das principais aprendizagens reforçadas ao longo do ano foi a importância da criação de oportunidades concretas para que os participantes possam construir e consolidar os seus projetos de vida. Verificámos que a capacitação, por si só, não é suficiente. Os resultados mais consistentes surgem quando os processos formativos são acompanhados pela criação de experiências reais, contacto com empresas, participação comunitária e oportunidades efetivas de integração profissional ou empreendedora. Quando os jovens conseguem visualizar possibilidades concretas para o seu futuro, aumentam significativamente os seus níveis de motivação, compromisso e capacidade de ultrapassar obstáculos.

Os programas de empregabilidade demonstraram igualmente que a autonomia não se constrói apenas através do acesso ao emprego, mas através da capacidade de cada participante se reconhecer como protagonista do seu percurso. Esta constatação esteve presente em diferentes projetos e reforçou a importância de metodologias que promovam a responsabilidade individual, o pensamento crítico, a tomada de decisão e a definição de objetivos de vida consistentes e sustentáveis.

Outra aprendizagem particularmente relevante foi a necessidade de continuar a chegar aos jovens que vivem em territórios do interior do país. A experiência do Futuro Verde em Ação demonstrou que os jovens destes territórios possuem elevados níveis de criatividade, vontade de participar e capacidade para contribuir para o desenvolvimento das suas comunidades. Contudo, continuam a enfrentar um contexto marcado por menores oportunidades educativas, profissionais e de participação cívica. A intervenção realizada em Castanheira de Pera e Figueiró dos Vinhos reforçou a convicção de que investir nestes territórios não representa apenas uma resposta às desigualdades territoriais, mas uma oportunidade para desenvolver modelos inovadores de participação juvenil e desenvolvimento comunitário.

No projeto Mulheres em Ação, uma das principais

aprendizagens esteve relacionada com a importância do acompanhamento continuado dos pequenos empreendimentos. A criação de um negócio raramente termina no momento da formação inicial. Pelo contrário, é nos meses seguintes que surgem muitos dos desafios relacionados com a gestão, comercialização, organização financeira e consolidação da atividade. A evolução observada em várias participantes ao longo de 2025 reforçou a necessidade de desenvolver mecanismos que permitam continuar a acompanhá-las, aumentando a probabilidade de sustentabilidade dos negócios e a sua capacidade de gerar rendimento.

No domínio educativo, as iniciativas dirigidas aos jovens demonstraram que o sucesso profissional começa muito antes da entrada no mercado de trabalho. As competências pessoais e sociais revelam-se tão importantes quanto as competências técnicas, tornando evidente a necessidade de promover uma transição mais articulada entre a educação e o emprego.

A proximidade entre escolas, empresas e organizações sociais revelou-se um dos fatores mais importantes para o sucesso das intervenções. Ao longo de 2025, verificámos que os melhores resultados surgem quando estes diferentes atores trabalham de forma articulada e partilham uma visão comum sobre o desenvolvimento dos jovens. As empresas constituem não apenas potenciais empregadoras, mas também espaços de aprendizagem, inspiração e construção de expectativas positivas, enquanto as organizações sociais e educativas desempenham um papel essencial na preparação e acompanhamento dos participantes. O fortalecimento destas pontes entre os setores social, educativo e empresarial constitui, por isso, um dos grandes desafios para os próximos anos. Continuar a promover espaços de encontro, diálogo e colaboração permitirá ampliar oportunidades, reduzir barreiras de acesso ao mercado de trabalho e construir percursos de inclusão mais consistentes e duradouros.

Por fim, o ano de 2025 reforçou uma convicção que atravessa toda a nossa intervenção: as pessoas não transformam as suas vidas apenas porque recebem apoio; transformam-nas porque encontram oportunidades, relações de confiança e contextos que lhes permitem descobrir e desenvolver o seu potencial. O desafio futuro passa por continuar a criar essas condições, garantindo que cada jovem, cada mulher e cada participante encontre caminhos concretos para construir uma vida mais autónoma, digna e plena de oportunidades.

Considerações Finais



O ano de 2025 permitiu reforçar uma das suas principais convicções: as soluções mais eficazes surgem quando somos capazes de escutar atentamente as pessoas, as comunidades e as organizações que vivem diariamente os desafios sociais que procuramos combater.

Ao longo deste ano, mantivemos o foco na construção de respostas colaborativas, envolvendo jovens, escolas, municípios, empresas e organizações sociais. A nossa experiência demonstra que os desafios sociais exigem respostas integradas e que é através da cooperação entre diferentes intervenientes que os problemas podem ser transformados em oportunidades de desenvolvimento pessoal, profissional e comunitário.

Os cinco anos de atividade da Fundação Ajuda em Ação em Portugal evidenciam igualmente uma crescente capacidade de adaptação às necessidades da sociedade. Procuramos ajustar continuamente os nossos projetos às necessidades emergentes dos territórios e das populações que acompanhamos.

Ao longo deste percurso, verificámos que os desafios enfrentados pelos jovens e pelas pessoas em situação de maior vulnerabilidade exigem respostas que vão além do acesso à educação, à qualificação e ao emprego. A verdadeira inclusão depende também do

desenvolvimento de competências emocionais, sociais e pessoais que promovam autonomia, confiança e participação ativa na sociedade.

Os resultados alcançados em 2025 reforçam esta visão. Jovens que encontraram oportunidades de emprego, mulheres que consolidaram os seus negócios, participantes que regressaram a percursos formativos e empresas que decidiram investir na criação de oportunidades são exemplos concretos de que a transformação social acontece quando diferentes atores trabalham em conjunto.

O caminho que temos vindo a construir demonstra que o investimento nas pessoas continua a ser a estratégia mais eficaz para promover mudanças duradouras. Com a experiência acumulada ao longo destes cinco anos, renovamos o compromisso de continuar a aprender com os territórios, a inovar nas respostas e a criar oportunidades que promovam uma integração plena, autónoma e digna para todos.

