



MÃOS UNIDAS

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

2025

Projeto Planeados e Realizados

- AMU Arte
- AMU Cuida
- AMU Educa
- AMU Férias
- AMU Comunica



AMU Arte

O projeto AMU Arte, é um projeto de intervenção social destinado ao desenvolvimento de atividades socio recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com a participação ativa de pessoas idosas.

Este projeto procura despertar talentos artísticos que se encontram a descoberto e que, por motivos de ocupação laboral, ou outros, não puderam ser explorados numa fase de vida mais ativa.



AMU Arte - 2025

Nº TOTAL DE UTENTES

Inscrições: 42



AMU Arte

Atividades:

- Grupo Coral CantAMUs
- Grupo de Cavaquinhos
- Danças Sevilhanas
- Danças Orientais
- Escola de Fado
- Ateliê Criativo
- Teatro
- Costura
- Pilates
- Ginástica



AMU Arte

Ateliê Criativo

Aulas Realizadas:

68

Nº de alunos inscritos:

14

Danças Sevilhanas

Aulas Realizadas:

34

Nº de alunos inscritos:

4

Danças Orientais

Aulas Realizadas:

34

Nº de alunos inscritos:

3



AMU Arte

Escola de Fado

Aulas Realizadas:

34

Nº de alunos inscritos:

10

Teatro

Aulas Realizadas:

17

Nº de alunos inscritos:

5

Grupo Coral CantAMUs

Aulas Realizadas:

27

Nº de alunos inscritos:

15



AMU Arte

Grupo de Cavaquinhos

Aulas Realizadas:

37

Nº de alunos inscritos:

6

Pilates

Aulas Realizadas:

20

Nº de alunos inscritos:

6

Ginástica

Aulas Realizadas:

20

Nº de alunos inscritos:

4

Costura

Aulas Realizadas:

27

Nº de alunos inscritos:

7



AMU Arte

Eventos/Atuações em 2025:

- 2º Got Talent AMU (fevereiro);
- 2ª Tertúlia de Fados AMU (março);
- Participação em evento do 25 de Abril - *Teatro + Grupo Coral CantAMUs* (abril);
- Participação nas Festas de Sta. Clara - *Grupo de Cavaquinhos e Danças Orientais* (maio);
- Espetáculo de Final de Ano (junho);
- 2ª Viagem AMU (outubro);
- Halloween AMU (outubro);
- Magusto AMU (novembro);
- Espetáculo de Natal (dezembro);
- 7 Atuações do Grupo Coral CantAMUs;
- 5 Atuações Externas das Danças Sevilhanas;
- 4 Atuações Externas das Danças Orientais;



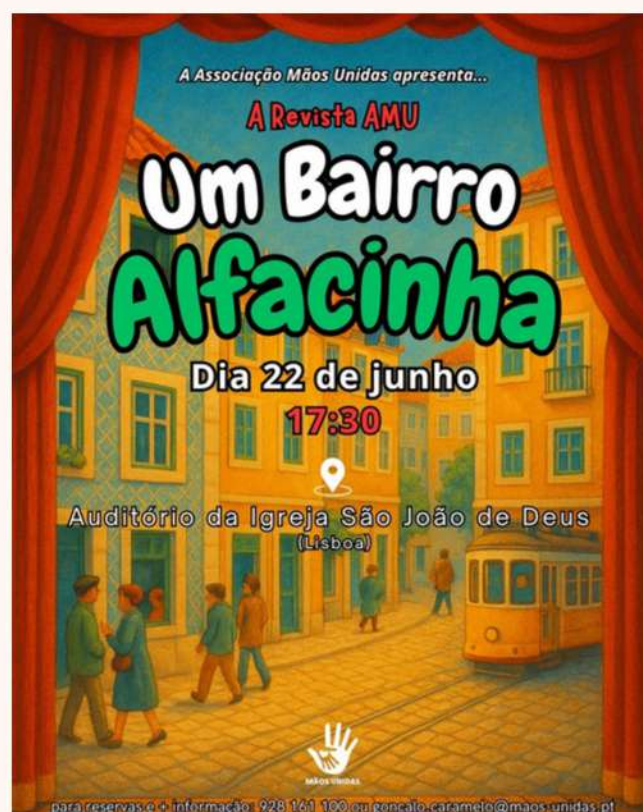


2ª Viagem AMU

Açores

AMU Arte

Festa Final de Ano Letivo



AMU Arte



Tertúlia de Fados

**2ª TERTÚLIA
DE FADOS
AMU**

13 de março | 15:00

Sede da Associação Mãos Unidas
Rua Sarmento de Beires, 19A 1º
1900-410 Lisboa

MÃOS UNIDAS

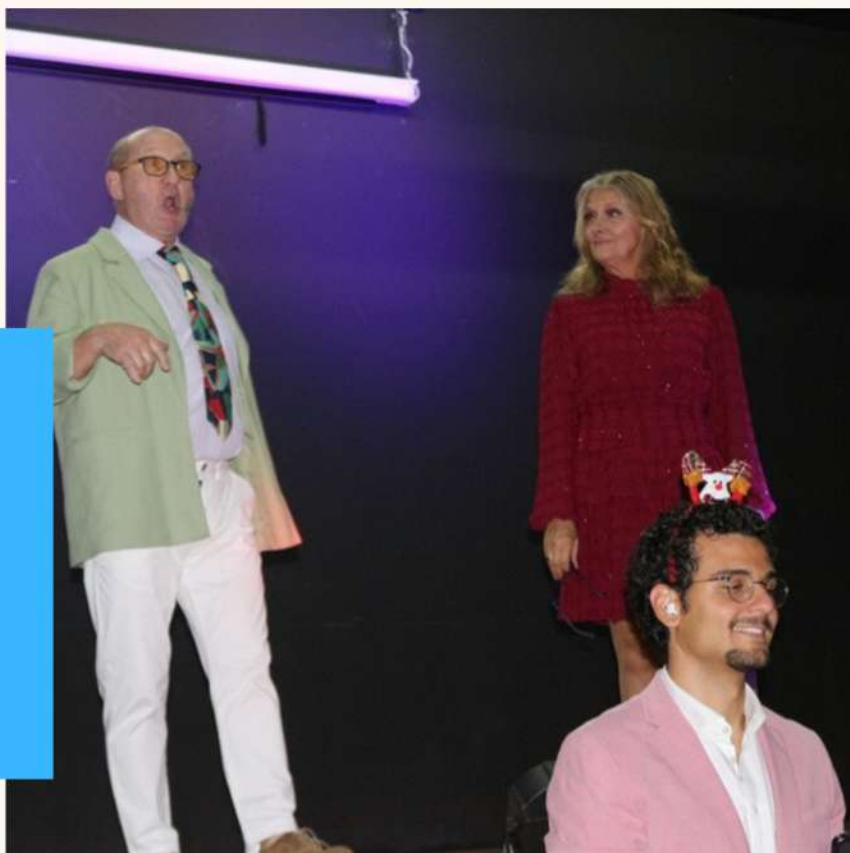
*Entrada gratuita de acordo com inscrição para o n.º 928 161 100

AMU Arte

Halloween AMU



AMU Arte



Espetáculo de Natal



AMU Arte

AMU Educa

O Projeto AMU Educa é direcionado para crianças do 1º e 2º ciclo de escolaridade, com o objetivo de potencializar as suas capacidades cognitivas, sociais e pessoais.

Este espaço destina-se ao desenvolvimento de competências sociais, sensibilização para o futuro, promoção de uma cidadania ativa e apoio nas dificuldades sentidas, individuais e em grupo.

Procura educar para os valores de solidariedade, voluntariado, união, partilha e respeito pela diferença, formando cidadãos responsáveis, intervenientes e criativos.



AMU Educa - 2025

Nº TOTAL DE ALUNOS

103



AMU Educa - 2025



CARREGAL DO SAL

Crianças inscritas: 78



SÃO JOANINHO

Crianças inscritas: 10



SÃO JOAO DE AREIAS

Crianças inscritas: 15

AMU Educa - Explicações

Matemática

Nº de alunos inscritos:

6

Aulas Previstas:

85

Aulas Realizadas:

62

Fisico Quimica

Nº de alunos inscritos:

1

Aulas Previstas:

1

Aulas Realizadas:

1



AMU Educa

Festividades em 2025:

- Dia da Amizade;
- Carnaval;
- Festa do Aniversário do AMUEduca;
- Dia do Pai;
- Páscoa - Encerramento 2º Período;
- Dia da Mãe;
- Inauguração do novo espaço em Carregal do Sal;
- Festa final de Ano Letivo 2024/ 2025 - Encerramento 3º Período;
- Festa de regresso às aulas - Ano Letivo 2025/2026;
- Dia de São Matinho;
- Dia de Halloween;
- Festa de Natal - Encerramento 1º Período



AMU Férias

O AMU Férias é um projeto destinado a crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 17 anos, que visa potenciar o desenvolvimento das crianças, o seu bem-estar e o direito a brincar.

Visa ainda assegurar o período de interrupção letiva de Natal, Páscoa e Verão, apoiando os pais/encarregados de educação na conciliação da vida profissional e familiar, garantindo o cuidado aos seus educandos, através de um plano lúdico e educativo, repleto de atividades e muita diversão.



AMU Férias - 2025

Nº TOTAL DE ALUNOS FÉRIAS
CARREGAL DO SAL

112

Nº TOTAL DE ALUNOS FÉRIAS SÃO
JOÃO DE AREIAS

134



AMU Férias - 2025



CARREGAL DO SAL

Crianças inscritas nas Férias:

- Natal: 34
- Páscoa: 20
- Verão: 58



SÃO JOAO DE AREIAS

Crianças inscritas nas Férias:

- Natal: 32
- Páscoa: 40
- Verão: 62



AMU Férias

Atividades em 2025:

- Semana da Ciência;
- Semana da Culinária;
- Semana do Desporto;
- Semana da Água;
- Semana da Reciclagem;
- Semana da Terra;
- Semana das Emoções;
- Semana de Campo (em parceria com os escuteiros de Santa Comba Dão);
- Visita às Ruínas de Conímbriga;
- Visita ao Dino parque;
- Festa de encerramento das Férias;

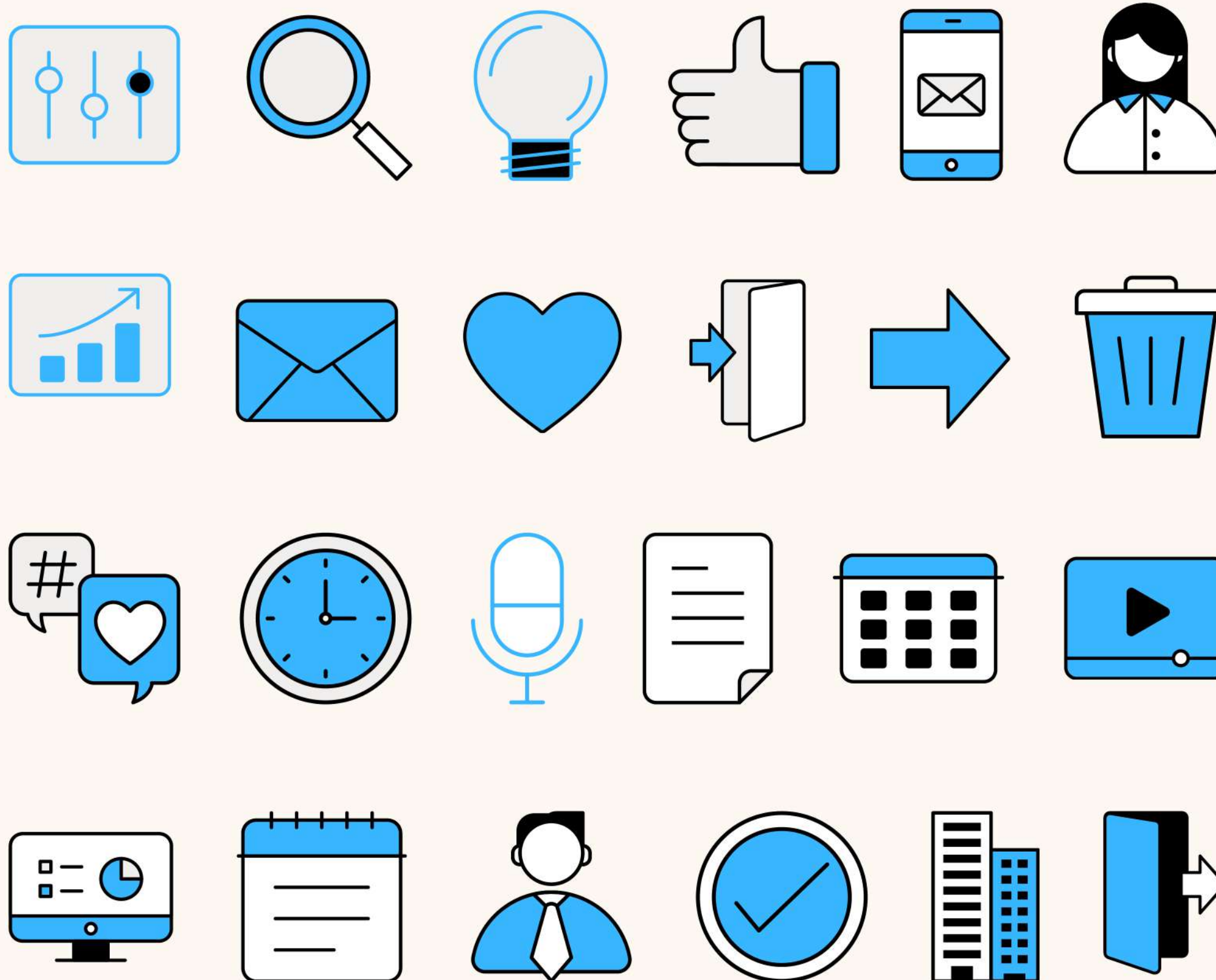


<https://drive.google.com/file/d/1db03wtyYRe1E1cTFSCTPfJ-3X0YKM7P1/view?ts=688c7ae5>

Voluntariado



Meios de Comunicação



Jornal AMU

Durante o ano de 2025, o Jornal Mãos Unidas contou com o empenho conjunto das equipas da Sede e dos Polos, o que permitiu uma a consolidação e o amadurecimento da sua linha gráfica. Este empenho traduziu-se no refinamento da sua apresentação visual e na entrega de conteúdos cada vez mais envolventes para os nossos leitores. O jornal manteve as suas secções fixas, abordando temas de maior interesse, como “Espaço Saúde e Bem-Estar”, “Espaço Sociedade”, “Espaço Efemérides” e “Espaço Unidos Fazemos”.

Janeiro/ Fevereiro 2025

“Novos começos, novas oportunidades.”

Março/ Abril 2025

“Renovação a cada passo.”

Maior/ Junho 2025

“Corações a aquecer, Sonhos a florescer.”

Julho/ Agosto 2025

“O sol brilha, a energia contagia.”

Setembro/ Outubro 2025

“Tempo de plantar, tempo de sonhar.”

Novembro/ Dezembro 2025

“Magia que inspira, aquece corações.”

Website e Redes Sociais

Em 2025, o nosso Website e Redes Sociais serviram como uma ponte cada vez mais forte com a comunidade. O grande foco passou por manter uma montra atualizada do impacto da nossa Associação, apostando numa comunicação próxima e em conteúdos que incentivaram uma participação ativa e dinâmica por parte de todos os que nos acompanham diariamente no digital.

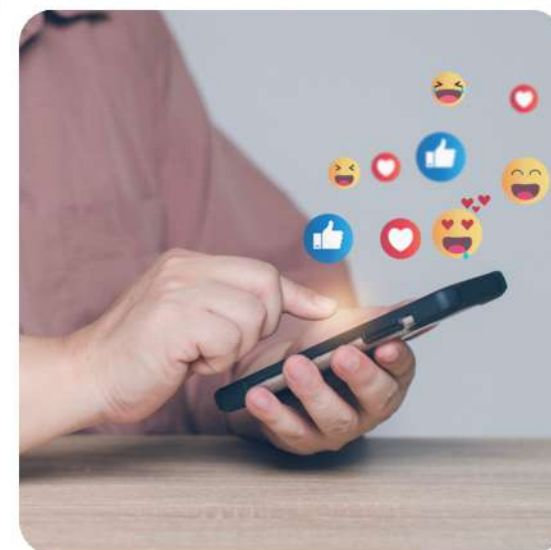
Visualizações de página	4935
Sessões do site	2266
Novos Visitantes	1713

*Dados retirados do relatório anual do website,
www.maos-unidas.pt*



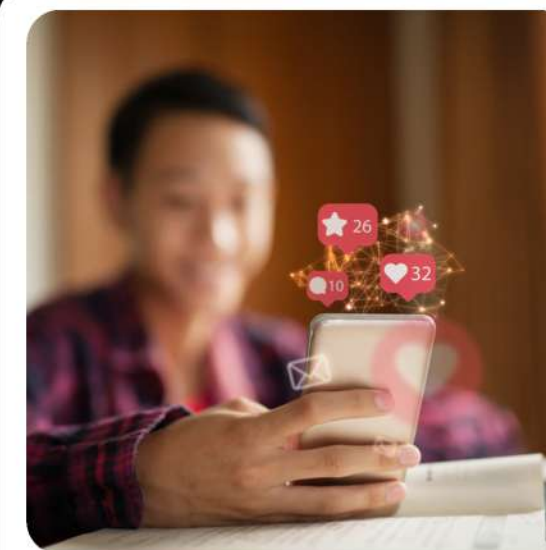
Publicações

96



Reels

27



Histórias

252

Caminhada Solidária

Iniciativa que procura através da organização de eventos, aprofundar os laços da AMU com a comunidade, indo ao encontro de uma maior participação e envolvimento na vida associativa.





Feira Social



Festas de Carregal do Sal



Projeto Planeados e Extintos

- AMU Cuida



Projetos Integrados nos Projetos atualmente ativos na Associação

- AMU Rua
- AMU Comunica



AMU Cuida

O projeto AMU Cuida é um projeto de intervenção social que pretende criar um acompanhamento regular e de proximidade junto de pessoas idosas que se encontram em situação de solidão e/ou isolamento social. Este apoio é assegurado por uma equipa técnica da AMU, e por um grupo de voluntários jovens que se dispõem a visitar semanalmente cada idoso.

Este projeto tem como foco principal quebrar o isolamento, levar alegria à vida de quem está só e aproximar diferentes gerações.

Nota: O AMU Cuida foi um projeto que não teve início, uma vez que a equipa técnica tentou implementar o projeto e o mesmo não se mostrou viável.

AMU Rua

Iniciativa que procura através da organização de eventos, aprofundar os laços da AMU com a comunidade, indo ao encontro de uma maior participação e envolvimento na vida associativa.

Nota: O AMU Rua foi inserido noutras atividades de divulgação da Associação.

AMU Comunica

O projeto AMU Comunica apresenta a missão de ser o elo de ligação entre a nossa Associação e a comunidade através da divulgação da atividade diária da Associação.

Nota: O AMU Comunica foi inserido noutras atividades de divulgação da Associação.



Projetos não Planeados e Realizados

- Ateliê de Expressões e Emoções, inserido no projeto AMU Educa;

RELATÓRIO DE CONTAS 2025



MÃOS UNIDAS

Ass. Port. de Solidariedade Mãos Unidas P. Damião

DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS POR NATUREZAS (Modelo para ME)

De Janeiro até Dezembro

RUBRICAS	NOTAS	Montantes expressos em EURO	
		2025	2024
RENDIMENTOS E GASTOS			
Vendas e serviços prestados		51 796,46	34 919,79
Subsídios à exploração		13 839,37	
Variação nos inventários da produção			
Trabalhos para a própria entidade		(560,50)	(337,46)
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas		(120 252,24)	(86 673,55)
Fornecimentos e serviços externos		(168 892,20)	(201 152,03)
Gastos com o pessoal		138 299,32	129 556,64
Imparidade (perdas/reversões)		(5 405,16)	(3 504,68)
Provisões (aumentos/reduções)			
Outros rendimentos			
Outros gastos			
Resultados antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		(91 174,95)	(127 191,29)
Gastos/reversões de depreciação e de amortização		(30 374,17)	(18 598,34)
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		(121 549,12)	(145 789,63)
Gasto de financiamento (líquidos)			
Resultado antes de impostos		(121 549,12)	(145 789,63)
Imposto sobre o rendimento do período		(2 805,22)	(3 256,81)
Resultado líquido do período		(124 354,34)	(149 046,44)
		,00	

A Gerência:

O Contabilista certificado:

204251656
43653

Ass. Port. de Solidariedade Mãos Unidas P. Damião

BALANÇO INDIVIDUAL
DEZEMBRO 2025

RUBRICAS	Montantes expressos em EURO	
	EXERCÍCIOS 2025	2024
ATIVO		
Ativo não corrente:		
Ativos fixos tangíveis	1 199 455,61	1 134 197,83
Ativos intangíveis		
Investimentos Financeiros	5 347,47	5 347,47
Créditos e outros ativos não correntes		
	1 204 803,08	1 139 545,30
Ativo corrente:		
Inventários	280,00	280,00
Clientes		
Estado e outros entes públicos		
Capital subscrito e não realizado	1 322,90	2 812,74
Diferimentos		
Outros ativos correntes	6 563,71	3 546,33
Caixa e depósitos bancários	65 290,95	65 311,78
	322 743,83	561 688,15
	396 201,39	633 639,00
	1 601 004,47	1 773 184,30
Total do Ativo		
CAPITAL PRÓPRIO E PASSIVO		
Capital próprio:		
Capital subscrito		
Outros instrumentos de capital próprio		
Reservas legais		
Outras reservas		
Resultados transitados		
Outras variações no capital próprio	1 723 437,09	1 916 928,53
Resultado líquido do período	(124 354,34)	(149 046,44)
	1 599 082,75	1 767 882,09
Total do capital próprio		
Passivo		
Passivo não corrente:		
Provisões		
Financiamentos obtidos	815,16	
Outras dívidas a pagar		
	815,16	
Passivo corrente:		
Fornecedores		
Estado e outros entes públicos	(6 466,61)	(1 650,94)
Financiamentos obtidos	7 573,17	6 953,15
Diferimentos		
Outros passivos correntes		
	1 106,56	5 302,21
	1 921,72	5 302,21
Total do passivo		
	1 601 004,47	1 773 184,30

A Gerência: _____

O Contabilista certificado: Adelberto J. B.

Licenciado a: CGI 2 - Consultoria, Gestão e Inovação, Lda

204251656

43653

13/03/2026