



# Plano de Atividades e Orçamento 2026



# Breve Enquadramento

## Missão

Desenvolver projetos que visam, através de um trabalho de proximidade, apoiar pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade social.

## Visão

Afirmarmo-nos como uma instituição de referência, na nossa área de intervenção, criando um impacto positivo na vida das pessoas que passam por nós.

## Valores

O Respeito como fundamento base da Solidariedade, a Dignidade, o Compromisso, a Proximidade.





# Onde estamos?

 **Lisboa:**  
Marvila

 **Carregal do Sal:**  
Carregal do Sal -  
Centro

 **Santa Comba Dão:**  
São João de Areias

# Lisboa:

 **Marvila**

## AMU Arte

---

Area de Intervenção:  
Idosos





# AMU Arte

Projeto de intervenção social destinado ao desenvolvimento de atividades sociorecreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com a participação de pessoas idosas.

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

# Objetivos

Prevenir a solidão e a exclusão social;

Promover a autonomia e o envelhecimento ativo e saudável;

Incentivar a participação e potenciar a inclusão social;

Fomentar as relações interpessoais e intergeracionais;

Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização.



# AMU Arte

## Atividades a desenvolver:

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



# AMU Arte

## Calendarização 2025/26:

- 15 de setembro: Início das Atividades
- 13 a 16 outubro: 2ª viagem AMU - Açores
- 27 outubro: Festejo do Halloween
- 10 novembro: Magusto
- 13 dezembro: Espetáculo de Natal
- 15 dezembro: Óbidos Vila Natal
- 06 janeiro: Cantar as Janeiras
- 13 fevereiro: 3ª Edição GOT Talent AMU
- 13 março: Tertúlia de Fados
- 27 março: Almoço de Páscoa
- 20 abril: Passeio Tapada de Mafra
- 18 maio: Passeio Budda Eden
- 13 junho: Festa Final de Ano



 **Carregal do Sal**  
**São João de Areias**

**AMU Educa**

Área de Intervenção:

Crianças e Jovens

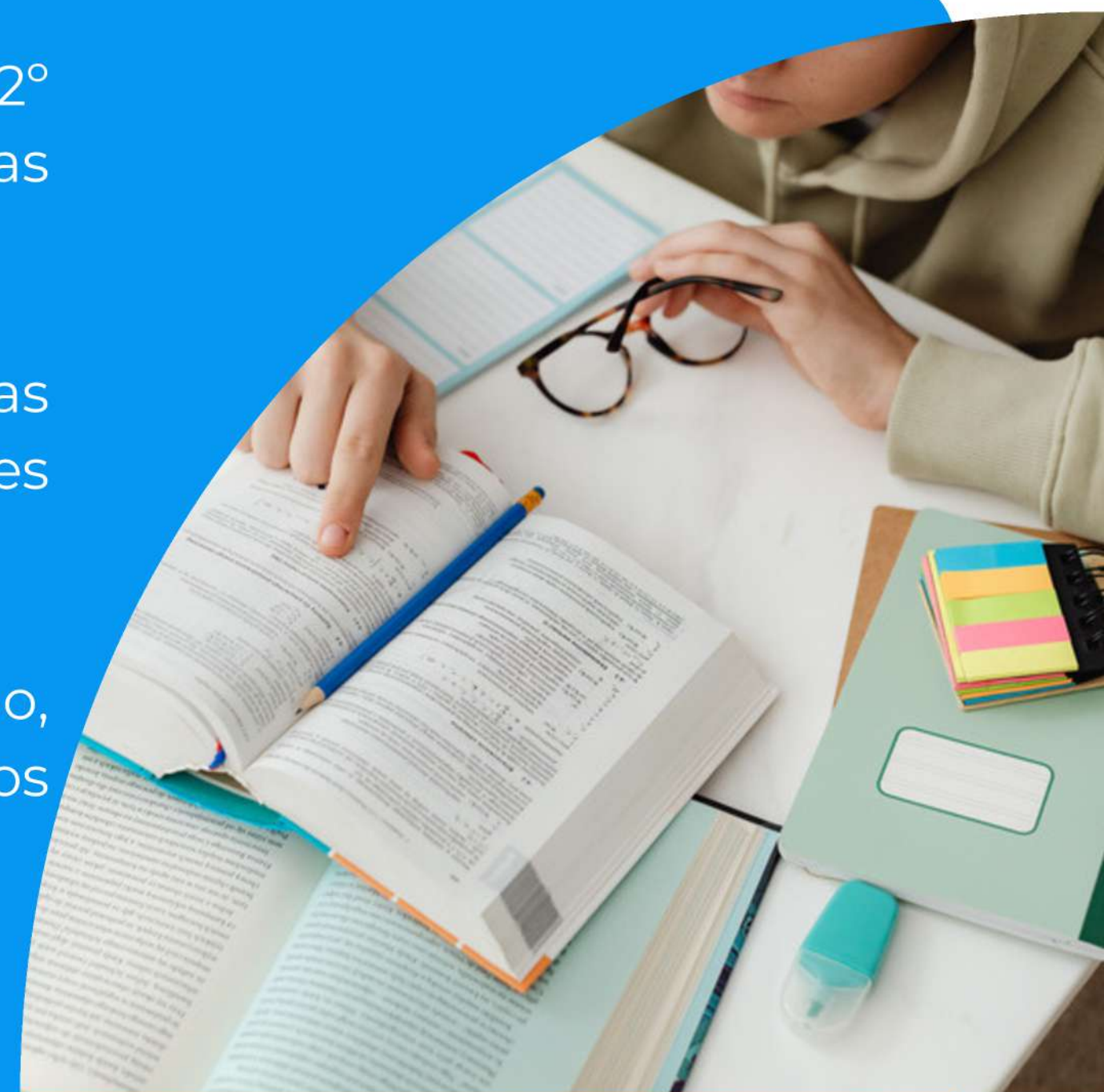


# AMU Educa

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

Este espaço destina-se ao desenvolvimento de competências sociais, cidadania ativa e apoio nas dificuldades escolares sentidas, individualmente ou em grupo.

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





# Objetivos

Criar um ambiente propício ao desenvolvimento de cada criança ou jovem, por forma a ser capaz de se expressar num clima de compreensão, respeito e aceitação;

Fomentar a inserção da criança em grupos sociais diversos, no respeito pela pluralidade das culturas, favorecendo uma progressiva consciência do seu papel como membro da sociedade;

Despertar a curiosidade e o pensamento crítico;

Estimular o desenvolvimento global da criança, respeitando as suas características individuais, inculcando comportamentos que favoreçam aprendizagens significativas diversificadas;

Educar para os valores de solidariedade, união, partilha e respeito pela diferença, formando cidadãos responsáveis, intervenientes e criativos;



# Objetivos

Cooperar com as famílias na sua missão educativa:

Promover o sucesso escolar, colmatando eventuais dificuldades de aprendizagem;

Promover e apoiar hábitos de estudo, responsabilização e reforço da autoconfiança de cada aluno;

Dinamizar o apoio ao estudo;

Apoiar a família nas atividades extracurriculares, com atividades de apoio ao estudo e prolongamento de horário;

Facilitar a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar.

# AMU Educa

## Atividades a desenvolver



Apoio ao Estudo



Explicações individuais ou em grupo



Preparação para exames



Apoio Psicopedagógico



Atividades lúdico pedagógicas

# AMU Educa

## Calendarização 2025/26:

15 setembro : Início do Ano Letivo 2025/2026

31 outubro: Halloween

11 novembro : São Martinho

17 dezembro: Celebração do Natal

06 janeiro - Dia de Reis

13 fevereiro: Carnaval

14 fevereiro : Dia da Amizade

18 março : Aniversário Ateliê Mãos Unidas

19 de março : Dia do Pai

27 Março: Celebração da Páscoa

01 de maio : Dia da Mãe

16 de maio: Caminhada da Família

13 de junho: Festa final de Ano Letivo 2025/2026



 **Carregal do Sal**  
**São João de Areias**

**AMU FÉRIAS**

Área de Intervenção:  
Crianças e Jovens



# AMU Férias

O Projeto AMU Férias, é promovido pela Associação Mãos Unidas, destinado a Crianças e Jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 17 anos, que visa potenciar o desenvolvimento das crianças/ jovens, bem como 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 e atividades e muita diversão.





# Objetivos

Permitir a cada criança ou jovem a oportunidade da sua interação na sociedade;

Colaborar na socialização de cada criança ou jovem , através da participação na vida em grupo;

Criar um ambiente propício ao desenvolvimento pessoal de cada criança ou jovem, por forma a ser capaz de se situar e expressar num clima de compreensão, respeito e aceitação de cada um;

Favorecer a relação entre família, comunidade e estabelecimento, com vista a uma valorização, aproveitamento e rentabilização de todos os recursos do meio;



# Objetivos

Proporcionar atividades integradas num projeto de animação sociocultural, em que as crianças possam escolher e participar voluntariamente, tendo em conta as características dos grupos e como base o maior respeito pela pessoa;

Melhorar a situação social e educativa e a qualidade de vida das crianças;

Potenciar a interação e a integração social das crianças com Necessidades Educativas, em risco e em exclusão social.

# AMU Férias

## Atividades a desenvolver



Oficina de Ciências



Oficina de Culinária



Oficina de Teatro



Oficina de Música



Oficina de Pintura



Oficina de Desporto



Oficina de Artes



Oficina de Emoções



Visitas Temáticas

# AMU Férias

## Calendarização 2025/26:

Interrupções Letivas Natal (Dezembro)

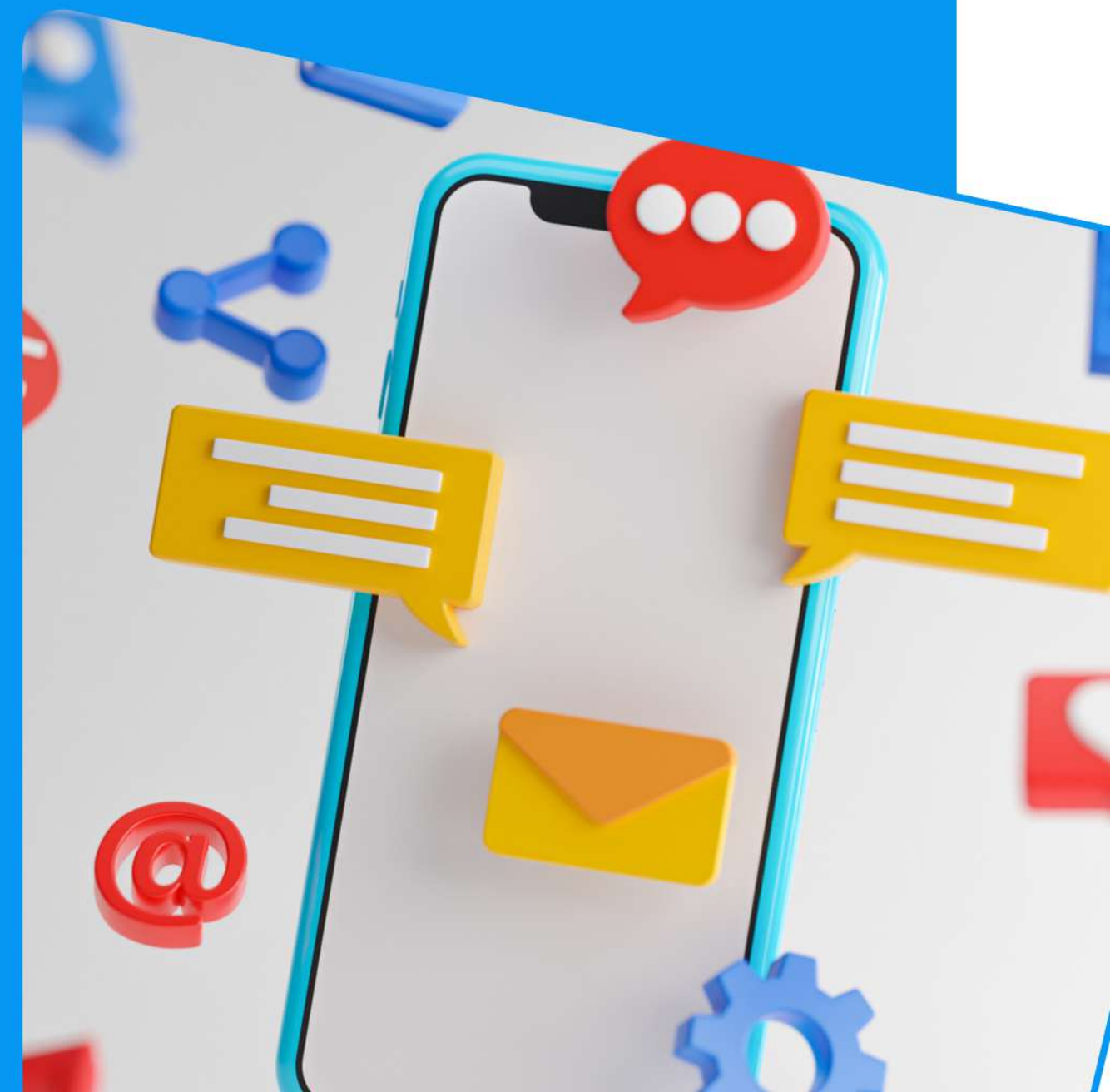
Interrupções Letivas Páscoa (Abril)

Interrupções Letivas Verão (Julho e Agosto)



# Meios de Comunicação

- **Jornal AMU**
- **Website**
- **Redes sociais:**
  - Facebook
  - Instagram
  - TikTok
  - Youtube
  - LinkedIn



# Meios de Comunicação

- **Eventos**

- Viagem Família Mãos Unidas
- Festa Carregal do Sal
- Feira Social





## Orçamento 2026

Associação Mãos Unidas Padre Damião  
Orçamento 2026



Designação	2026
<b>Custo das Merc. Vendidas e Materias Consumidas</b>	<b>343,20</b>
<b>Fornecimento e serviços externos</b>	<b>123 999,50</b>
Subcontratos	628,35
Serviços Especializados	78 255,99
Materiais	2 542,50
Energia e Fluidos	12 468,42
Deslocações e estadas	1 083,11
Serviços diversos	29 021,13
<b>Gastos com o pessoal</b>	<b>190 902,02</b>
Remuneração do pessoal	152 701,60
Encargos sobre remunerações	33 680,26
Seguros acidentes no trabalho	1 418,12
Outros gastos com o pessoal	3 102,05
<b>Gastos de depreciação e amortização</b>	<b>20 023,00</b>
Edifícios	20 023,00
<b>Outros e Gastos e Perdas</b>	<b>1 811,06</b>
Outros Gastos e Perdas	1 811,06
<b>Gastos e Perdas de Financiamento</b>	<b>0,00</b>
Outros Gastos e Perdas	0,00
<b>Total dos gastos e perdas</b>	<b>337 078,79</b>
<b>Vendas</b>	<b>305,10</b>
<b>Prestação de serviços</b>	<b>27 111,19</b>
<b>Subsídios do Estado</b>	<b>10 170,00</b>
<b>Outros rendimentos e ganhos</b>	<b>64 599,21</b>
<b>Rendimentos e ganhos de financiamento</b>	<b>0,00</b>
<b>Total dos rendimentos e ganhos</b>	<b>102 185,50</b>



**Associação Mãos Unidas Padre Damião**  
**Orçamento 2026**



<b>Designação</b>	<b>2026</b>
<b>Custo das Merc. Vendidas e Materias Consumidas</b>	<b>343,20</b>
<b>Fornecimento e serviços externos</b>	<b>123 999,50</b>
Subcontratos	628,35
<i>Serviços Especializados</i>	78 255,99
<i>Materiais</i>	2 542,50
<i>Energia e Fluidos</i>	12 468,42
<i>Deslocações e estadas</i>	1 083,11
<i>Serviços diversos</i>	29 021,13
<b>Gastos com o pessoal</b>	<b>190 902,02</b>
<i>Remuneração do pessoal</i>	152 701,60
Encargos sobre remunerações	33 680,26
Seguros acidentes no trabalho	1 418,12
Outros gastos com o pessoal	3 102,05
<b>Gastos de depreciação e amortização</b>	<b>20 023,00</b>
Edifícios	20 023,00
<b>Outros e Gastos e Perdas</b>	<b>1 811,06</b>
Outros Gastos e Perdas	1 811,06
<b>Gastos e Perdas de Financiamento</b>	<b>0,00</b>
Outros Gastos e Perdas	0,00
<b>Total dos gastos e perdas</b>	<b>337 078,79</b>
<b>Vendas</b>	<b>305,10</b>
<b>Prestação de serviços</b>	<b>27 111,19</b>
<b>Subsídios do Estado</b>	<b>10 170,00</b>
<b>Outros rendimentos e ganhos</b>	<b>64 599,21</b>
<b>Rendimentos e ganhos de financiamento</b>	<b>0,00</b>
<b>Total dos rendimentos e ganhos</b>	<b>102 185,50</b>

Associação Mãos Unidas



☎ 21 351 5721

💬 [maos-unidas.pt](https://www.maos-unidas.pt)

✉ [geral@maos-unidas.pt](mailto:geral@maos-unidas.pt)



# Obrigado!

---