



# Plano de Atividades 2021

Associação Mãos Unidas P. Damião - Portugal

# Missão

A Associação Mãos Unidas Padre Damião, tem como missão empenhar-se em respostas que visem suprir carências sociais, económicas, educativas, alimentares e de saúde, prestando apoio às famílias em situação de maior vulnerabilidade, salvaguardando situações de exclusão e marginalização social. À semelhança do que se tem vindo a desenvolver nos anos anteriores, é nossa vontade chegar mais longe.

# Visão

A Associação Mãos Unidas Padre Damião, pretende dentro da sociedade constituir-se como uma Instituição de referência nacional, prestando um trabalho de excelência no acompanhamento de pessoas ou grupos em situação de vulnerabilidade social.

Promover o intercâmbio de conhecimentos, na área do trabalho desenvolvido como instituição de apoio social, no contexto de cooperação institucional na área da saúde e apoio às famílias. Aprofundar o conhecimento sobre as experiências vividas.

# Valores

Cooperação, dignidade, honestidade, inclusão, integridade, solidariedade.

Aprofundar e incentivar a capacidade de trabalho em rede, juntando esforços com a colaboração de uma plataforma sustentável, com o apoio e o intercâmbio de empresas e sociedade civil. Sempre e somente com o propósito do apoio ao bem-estar das famílias no contexto clínico e social.





# Objetivo Social

---

A Associação Mãos Unidas P. Damião- Portugal tem como objetivos sociais, os seguintes:

- Apoio a vítimas de doenças endémicas;
- Apoio aos cidadãos em situação de pobreza e exclusão social, nomeadamente: portadores de deficiência, sem-abrigo, pessoas em situação de vulnerabilidade e risco social, adolescentes em risco de marginalidade e famílias monoparentais;
- Assistência humanitária, psicologia, material, sanitária e social às vítimas de catástrofes naturais.



# Projetos de intervenção Social

## "CASOS DE VIDA"

### **Descrição**

Este é um projeto de apoio a crianças com idades entre os 0 e os 17 anos, portadoras de paralisia cerebral e/ou doenças raras, com o objetivo de encontrar respostas para as necessidades específicas de cada caso por via do acesso a bens e serviços de saúde.

### **Atividades a desenvolver**

- Angariar donativos através da divulgação do projeto no jornal "Mãos Unidas", site e redes sociais;
- Subsidiar financeiramente sessões de fisioterapia e terapias especializadas, não comparticipadas ou de difícil comparticipação;
- Atribuir cabazes alimentares e outros bens de primeira necessidade às famílias mais desfavorecidas;
- Referenciar situações de maior carência económica para Rede Solidária do Medicamento - Programa ABEM e, na medida do possível, compartilhar outros produtos farmacêuticos essenciais e não abrangidos por este programa;
- Estabelecer parceria com instituições/empresas com vista à realização pessoal dos nossos utentes e suas famílias: Terra dos Sonhos, Make a Wish, Querido Mudei a Casa, entre outras;
- Celebrar datas de aniversário e outras datas especiais com a atribuição de brinquedos e pequenas surpresas aos utentes abrangidos por este projeto.

### **Local de intervenção**

Sede, Polo de Carregal do Sal e Polo de Santa Comba Dão.

# Projetos de intervenção Social

## "CUIDADORES MÃOS UNIDAS"

### **Descrição**

O Projeto "Cuidadores Mãos Unidas" é um projeto que pretende apoiar os cuidadores informais de crianças e jovens portadores de deficiência e/ou doenças raras, compostos maioritariamente por mães e pais.

### **Atividades a desenvolver**

- Promover encontros informais, de esclarecimento e partilha, entre cuidadores, dinamizados por técnicos da área social e da área da saúde;
- Realizar encontros de formação para os cuidadores com a participação de especialistas no âmbito da educação, saúde, psicologia, entre outros;
- Organizar um espaço devidamente equipado e preparado onde os pais possam deixar as crianças em dias de encontros, supervisionado por técnicos com formação para o efeito;
- Dinamizar atividades de convívio entre cuidadores;
- Estabelecer uma parceria com a Associação Nacional de Cuidadores Informais e outros movimentos de pais cuidadores.

### **Local de intervenção**

Sede

# Projetos de intervenção Social

## SERVIÇO DE ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO SOCIAL (SAAS)

### Descrição

Assegurar o atendimento e o acompanhamento de pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade, exclusão e emergência social.

### Atividades a desenvolver

- Reestruturar os critérios de atribuição de apoio, dando especial prioridade a situações com fraca ou inexistente capacidade de resposta na rede local;
- Encaminhar os utentes para instituições que prestem apoios complementares ou mais adequados às suas situações;
- Reforçar a assistência a famílias cuja situação socioeconómica foi gravemente afetada pela pandemia COVID 19;
- Referenciar situações de maior carência económica para Rede Solidária do Medicamento "Programa ABEM";
- Atribuir produtos alimentares e outros bens de primeira necessidade;
- Estabelecer parceria com a *Entreajuda* para doação de bens essenciais, bem como outras empresas similares;
- Recolher doações de bens essenciais por parte de particulares e distribuir pelas famílias abrangidas por este serviço, mediante avaliação das necessidades de cada caso.

### Local de intervenção

Sede, Polo de Santa Comba Dão, Polo de Carregal do Sal

# Projetos de intervenção Social

## "GRANDES HERÓIS"

### **Descrição**

O Projeto "Grandes Heróis" tem como objetivo apoiar jovens adultos (dos 18 aos 30 anos) portadores de doença mental, deficiência e/ou necessidades especiais, com vista à promoção da sua inclusão.

### **Atividades a desenvolver**

- Angariar donativos através da divulgação do projeto no jornal "Mãos Unidas", site e redes sociais;
- Subsidiar financeiramente sessões de fisioterapia e terapias especializadas, não comparticipadas ou de difícil comparticipação;
- Referenciar situações de maior carência económica para Rede Solidária do Medicamento - Programa ABEM e, na medida do possível, comparticipar outros produtos farmacêuticos essenciais e não abrangidos por este programa;
- Efetuar parcerias com entidades desportivas, académicas, profissionais, entre outras, para promover a inclusão de utentes abrangidos por este projeto;
- Estabelecer parcerias com instituições vocacionadas para o apoio deste grupo alvo, com vista a colaborarem no desenho de soluções integradas de acompanhamento dos percursos de orientação, formação e inserção no mercado de trabalho.

### **Local de intervenção**

Sede

# Projetos de intervenção Social

## BANCO DE AJUDAS TÉCNICAS

### **Descrição**

O “Banco de Ajudas Técnicas” é um projeto que se destina a apoiar cidadãos com dependência permanente ou temporária, com o objetivo de melhorar a sua qualidade de vida e os cuidados que lhes são prestados através da cedência de equipamentos indispensáveis à sua autonomia e integração.

### **Atividades a desenvolver**

- Receber pedidos de apoio através de outras instituições ou por via direta das próprias famílias;
- Entregar equipamentos, a título de empréstimo, mediante uma avaliação socioeconómica de cada caso;
- Rececionar produtos de apoio em 2ª mão (cadeiras de rodas, camas articuladas, colchões anti escaras, entre outros);
- Angariar donativos através de divulgação no jornal “Mãos Unidas”, site e redes sociais;
- Estabelecer parcerias com empresas especializadas na venda de ajudas técnicas de modo a adquirir equipamentos a preços mais reduzidos.

### **Local de intervenção**

Sede



# Projetos de intervenção Social

## ATELIÊ MÃOS UNIDAS - CENTRO DE ESTUDOS

### **Descrição**

O Centro de Estudos é um projeto de apoio a crianças entre os 6 e os 12 anos que frequentam o 1º e 2º CEB, cujo principal objetivo é potencializar as suas capacidades cognitivas, sociais e pessoais em salas de estudo partilhado e combater o abandono e insucesso escolar.

Pretende este projeto ser um complemento à escola, à família e à sociedade e apoiar os encarregados de educação com horários laborais alargados que não tenham suporte familiar.

### **Atividades a desenvolver**

- Estabelecer parceria com a Câmara Municipal de Carregal do Sal para cedência dos transportes escolares;
- Despistar problemáticas, aconselhar os pais e encaminhar para serviços especializados;
- Fomentar a inclusão social e humanitária das crianças;
- Criar condições para aquisição de novas aprendizagens e consolidação de conhecimentos;
- Promover ações que contribuam para o desenvolvimento das competências individuais das crianças;
- Participar em iniciativas promovidas pela Rede Social de Carregal do Sal, tais como, Feiras Sociais destinadas à Participação das diversas IPSS's do Concelho.

### **Local de intervenção**

Carregal do Sal

# Projetos de intervenção Social

## CONSULTAS DE PSICOLOGIA E TERAPIA DA FALA

### **Descrição**

As consultas de Psicologia e Terapia da Fala são um serviço de saúde disponível a preços acessíveis para toda a comunidade e têm como foco a promoção do equilíbrio emocional, psíquico e social, a otimização das capacidades de comunicação e o acompanhamento terapêutico, diversificando os serviços prestados e uma melhoria da qualidade de vida dos utentes.

### **Atividades a desenvolver**

- Efetuar consultas de Psicologia Clínica, através da avaliação, intervenção e acompanhamento psicológico;
- Realizar sessões de acompanhamento terapêutico da fala, através da avaliação, prevenção e intervenção nas perturbações da comunicação humana e na deglutição;
- Divulgar o serviço nas redes sociais oficiais da Associação.

### **Local de intervenção**

Sede, Carregal do Sal e Santa Comba Dão

# Projetos de intervenção Social

## APOIO À DISTÂNCIA - "VAMOS FICAR CONNECTADOS"

### **Descrição**

"Vamos ficar conectados" é um projeto que visa suprir as necessidades de idosos em situação de isolamento social, provocado, na maioria das vezes, pela falta de rede de apoio familiar, num contexto de Pandemia.

A intervenção será feita pela equipa técnica dos Polos, que irá procurar estabelecer relações de proximidade com vista à melhoria da qualidade de vida destas pessoas no seu domicílio.

### **Atividades a desenvolver**

- Criar uma rede de apoio emocional e psicológico através de contactos telefónicos regulares;
- Avaliar as necessidades de cada utente, recorrendo a uma intervenção mais individualizada e, em articulação com outros serviços da comunidade;
- Adquirir e doar bens de 1ª necessidade;
- Prestar apoio em pequenas tarefas e serviços (auxílio no pagamento de contas, acompanhamento a consultas médicas, compra de bens essenciais e entrega dos mesmos ao domicílio, etc).

### **Local de intervenção**

Carregal do Sal e Santa Comba Dão

# Projetos de intervenção Social

## CAFÉ MÃOS UNIDAS

### **Descrição**

O principal objetivo deste projeto é combater o isolamento e solidão dos idosos, promovendo o envelhecimento ativo das pessoas com mais de 60 anos, residentes no concelho de Carregal do Sal.

### **Atividades a desenvolver**

- Estabelecer contacto com Juntas de Freguesia e entidades locais para referenciação de utentes e disponibilização gratuita de espaços;
- Organizar encontros semanais;
- Promover a interação e construção de relações interpessoais entre a população em geral;
- Criar espaços de convívio com vista ao desenvolvimento de atividades de estimulação cognitiva, atividades manuais, exercícios de motricidade e música;
- Aplicar testes psicológicos para avaliar a saúde mental da população abrangida pelo projeto;
- Estabelecer parcerias locais para promover atividades pontuais de sensibilização ("Segurança em casa", "Burlas e Roubos", entre outras...) e Rastreios de Saúde.

### **Local de intervenção**

Carregal do Sal e Santa Comba Dão

# Projetos de intervenção Social

## LOJA SOCIAL

### **Descrição**

A Loja Social Mãos Unidas visa:

- 1) Suprir as necessidades imediatas de famílias comprovadamente carenciadas através da atribuição gratuita de bens às famílias em situação de vulnerabilidade económica;
- 2) Vender bens à comunidade de forma de angariar verbas para a Associação.

### **Atividades a desenvolver**

- Proceder à angariação de vestuário e outros bens, triagem, arrumação e/ou exposição da mesma;
- Estabelecer uma tabela de preços para peças de roupa;
- Dinamizar a Loja Social através da participação em eventos locais;
- Venda e doação de bens;

### **Local de intervenção**

Carregal do Sal

# Projetos de intervenção Social

"JUNTOS  
SOMOS MAIS  
FORTES"

## **Descrição**

A Associação tem como objetivo a procura de respostas, de modo a fazer face às necessidades dos utentes e comunidade local, de forma a suprimir carências sociais e económicas.

Desenvolvemos a nossa atividade na prossecução de um objetivo comum: Promover a inclusão social, tentando responder às situações-problema que nos são encaminhadas.

Pretende, este projeto, com a criação destes novos Gabinetes, chegar a toda a comunidade, sem excluir cidadãos em situação de desfavorecimento social:

## **Local de intervenção**

Sede

## **Gabinete de Mediação Familiar e de Conflitos**

O acesso ao direito e tribunais constitui, indubitavelmente, um direito fundamental de todos os cidadãos. Devido à acentuada afluência de procura, os Tribunais encontram-se sobrecarregados de processos, ansiando por partilhar esse trabalho. Faremos a diferença numa mediação séria, criando um projeto acessível para que ninguém seja impedido por insuficiência de meios económicos.

# Projetos de intervenção Social

"JUNTOS  
SOMOS MAIS  
FORTES"

## **Sala adaptada e destinada a tratamentos de Fisioterapia**

Uma resposta concreta e eficiente aos casos que acompanhamos. Temos, na nossa lista de apoio, inúmeras crianças com paralisia cerebral e doenças raras, assim como adultos que necessitam de fisioterapia. Também, neste gabinete, serão aplicados preços mais acessíveis, mediante avaliação socioeconómica de cada utente.

## **Gabinete de Atividades Terapêuticas**

Pretende este Gabinete através da musicoterapia e dança, complementar o Projeto Casos de Vida e Grandes Heróis, promovendo a inclusão dos utentes que apoiamos. Cientificamente está provado que a música realça o desenvolvimento cognitivo, as emoções e comportamentos. Temos como objetivo, ser uma referência junto aos hospitais da zona de Lisboa e Vale do Tejo.

## **Gabinete de Orientação Profissional**

Com vista a complementar a intervenção do SAAS, a Associação pretende, com este Gabinete, criar um espaço de orientação profissional, através de:

- Definição de um plano individual na procura de emprego;
- Encaminhamento para ofertas profissionais e formativas;
- Acompanhamento de elaboração de CVs e candidaturas espontâneas;
- Articulação com empresas de recrutamento.



Facebook



Jornal

# Comunicação & Imagem



Website



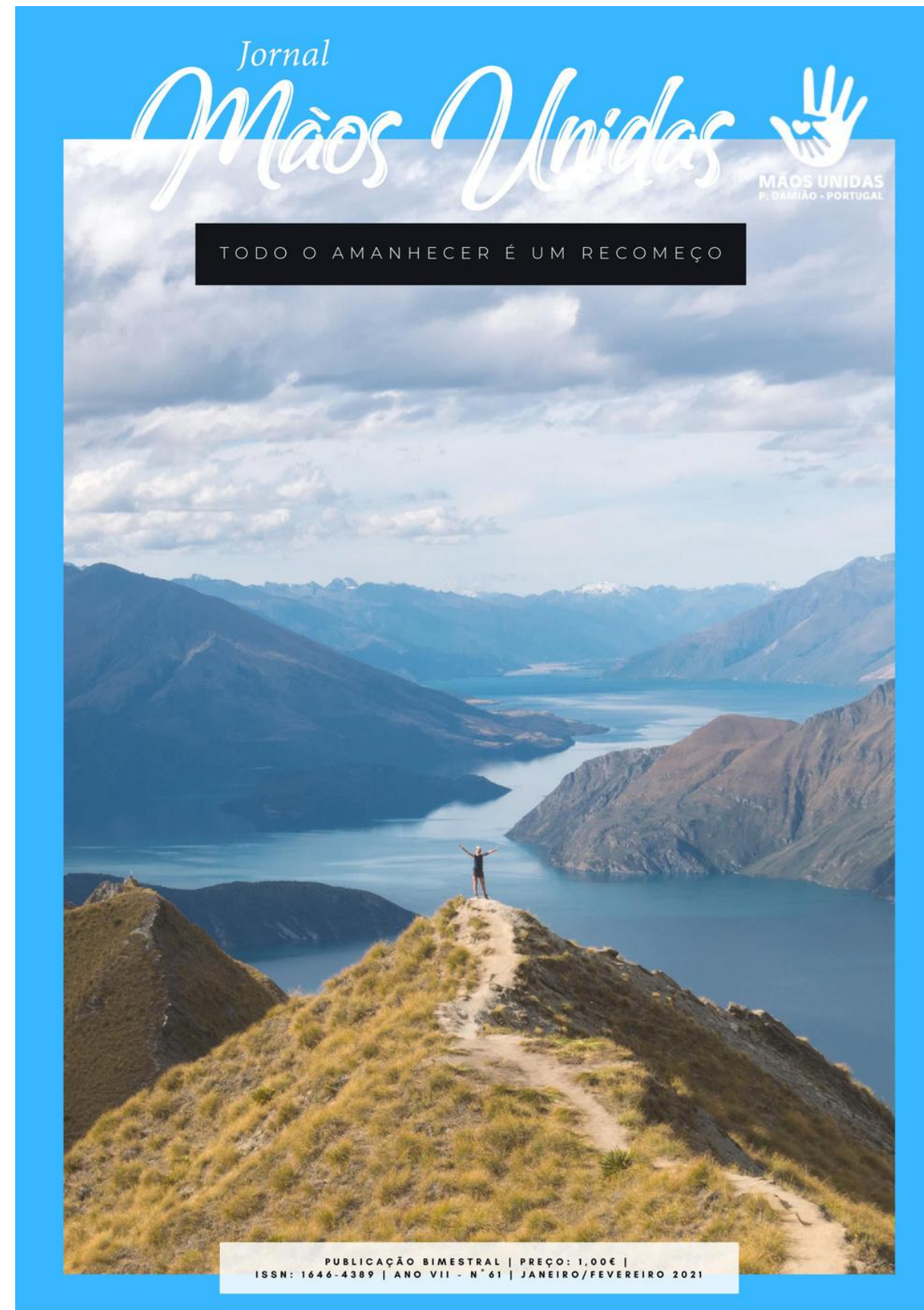
Instagram



A Associação Mãos Unidas Padre Damião, partilha os seus projetos e atividades, através dos seguintes meios de comunicação: Jornal, Site e Redes Sociais (Facebook e Instagram). A presença online da Associação foi estrategicamente pensada com o objetivo de alcançar um público o mais vasto possível, de faixas etárias diversificadas e que contribuem para o sustento da missão da Associação de diferentes formas.



# Jornal Mãos Unidas



- Modernizar o design do jornal;
- Atualizar os conteúdos e capítulos do jornal;
- Publicitar marcas/instituições que celebram uma parceria com a Associação Mãos Unidas;
- Lançar desafios em todas as edições que promovam a interação com os leitores;
- Atrair um público mais heterogénio.

# Site



- Criar um novo layout com uma imagem mais moderna e apelativa;
- Atualizar conteúdos à cerca de projetos e atividades desenvolvidas pela Associação;
- Estabelecer uma uniformização com as redes sociais.

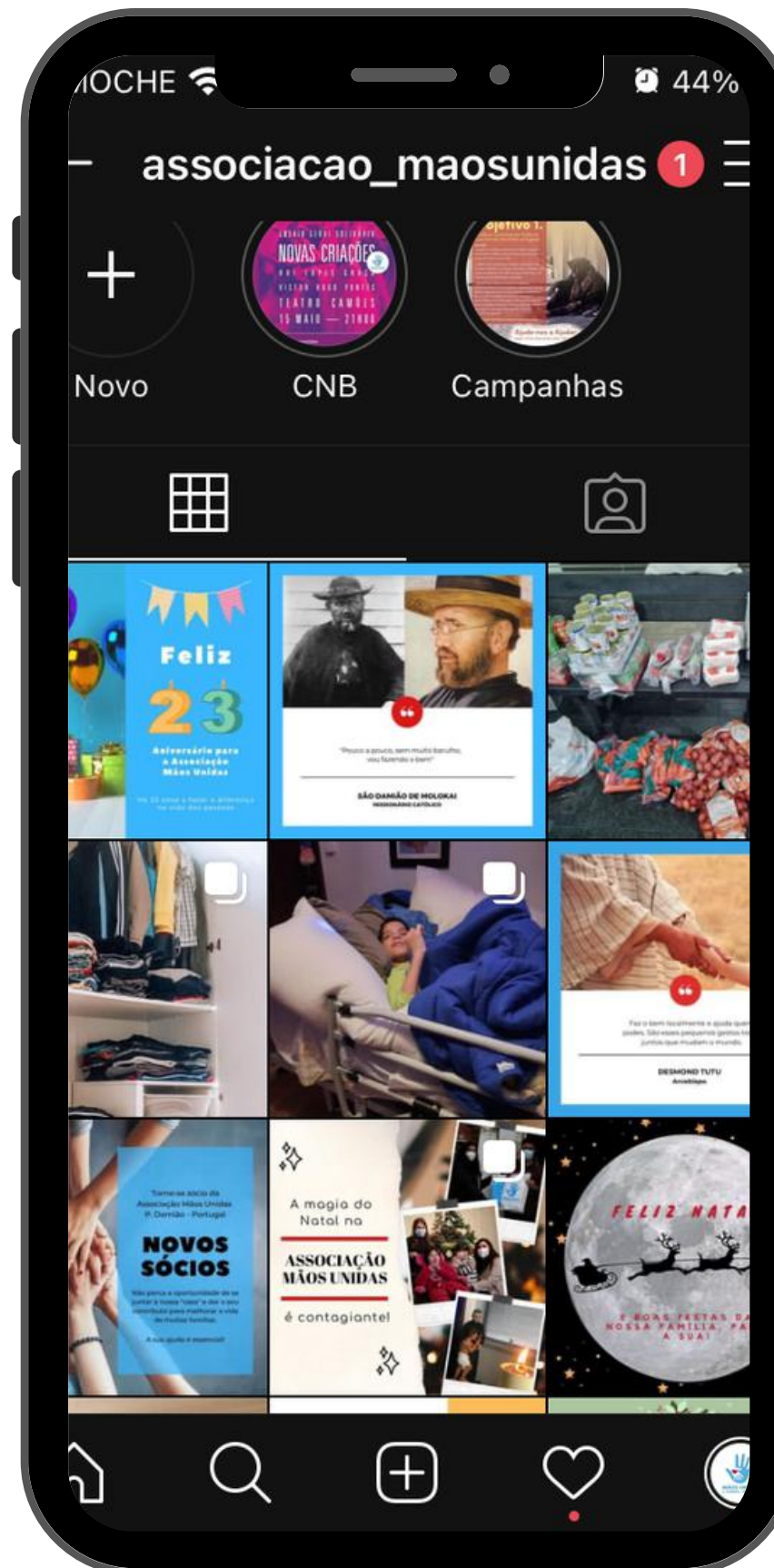
# Redes Sociais



## Facebook

- Publicar fotos e vídeos que mostrem o dia-a-dia da associação;
- Divulgar os projetos desenvolvidos pela Associação;
- Utilizar ferramentas do Facebook para aumentar a visibilidade da página (histórias, lives, etc);
- Fazer angariação de fundos;
- Utilizar hashtags para promover as publicações;
- Realizar giveaways;
- Fazer desafios que promovam a interação e participação dos utilizadores.

# Redes Sociais



## Instagram

- Publicar fotos e vídeos que mostrem o dia-a-dia da associação;
- Divulgar os projetos desenvolvidos pela Associação;
- Utilizar ferramentas do Instagram para aumentar a visibilidade da página (histórias, destaques, lives, etc);
- Utilizar hashtags para promover as publicações;
- Realizar giveaways;
- Fazer desafios que promovam a interação e participação dos utilizadores.

# Voluntariado

A implementação do voluntariado na Associação Mãos Unidas tem como objetivo a criação de uma nova equipa de colaboradores, que pretendam dar parte do seu tempo ao serviço de quem mais precisa, integrando-se assim nas mais diversas atividades promovidas pela Associação.



## **Atividades a desenvolver**

- Criar uma equipa de voluntários;
- Realizar uma campanha de sensibilização para a importância do voluntariado;
- Articular com instituições detentoras de bolsas do voluntariado como a C.M.L., a Entrajuda, entre outras.
- Integrar voluntários em atividades como: triagem e arrumação de vestuário, brinquedos e armazém, elaboração e distribuição de cabazes alimentares, apoio na logística da preparação de surpresas para as crianças acompanhadas pela Associação, entre outras;
- Disponibilizar ações de formação de voluntariado gratuitas.

## **Local de intervenção**

Sede

# Considerações Finais

A essência da vida é dar e receber!

Neste contexto, temos consciência de que o nosso papel é muito importante, no âmbito social e humano. Estar presente, é contribuir, amparar e proteger e, acima de tudo, saber gerir sentimentos de solidariedade que aliviem vidas tão difíceis. É um compromisso de toda a equipa técnica e voluntários, que nestes tempos de pandemia, tem um esforço acrescido a nível de redução de impactos negativos sofridos pela sociedade. Com este espírito altruísta seguiremos o nosso objetivo de continuar a missão a que nos propusemos e esperam de nós.