



Plano de Atividades e Orçamento 2025

Índice

Enquadramento.....	3
Missão Institucional.....	3
Diagnóstico Organizacional	4
Objetivos Estratégicos para 2025	5
Aumento de Participação	5
Inovação de Atividades.....	5
Capacitação de Monitores.....	5
Expansão Geográfica	5
Plano de Atividades Lúdicas	6
Iniciativas de Atividades	7
Duração e Estrutura das Sessões por Projeto.....	7
Formação e Desenvolvimento de Recursos Humanos	8
Planeamento Financeiro.....	9
Orçamento Detalhado	10
Parcerias e Colaborações.....	12
Monitorização e Avaliação	12
Definição de Indicadores de Desempenho.....	12
Indicadores Quantitativos:	13
Indicadores Qualitativos:.....	13
Metodologia de Recolha e Análise de Dados	13
Conclusão e Perspetivas Futuras	14

Enquadramento

Este documento apresenta o Plano de Atividades e Orçamento para 2025 da Associação Aqui Há Vida – Inclusão de Pessoas Especiais, com o NIPC 517944588, com sede na R. D. Carlos I nr16 R/C Esq. Almada, doravante denominada “Associação Aqui Há Vida”, define a nossa estratégia para promover a inclusão através de atividades lúdicas e educativas. O documento está estruturado em diversas secções que abrangem a missão institucional, o diagnóstico organizacional, e a definição dos objetivos estratégicos para o próximo ano.

No âmbito financeiro, o documento apresenta um orçamento detalhado, e define processos de monitorização e avaliação das atividades através de indicadores quantitativos e qualitativos, garantindo a eficácia e o impacto das ações desenvolvidas. Assim, o plano orienta o caminho para fortalecer a missão da Associação, promovendo uma sociedade mais inclusiva e valorizando as capacidades de cada indivíduo.

Missão Institucional

A Associação Aqui Há Vida surge como resposta inovadora à necessidade de construir uma sociedade mais inclusiva e consciente das capacidades das pessoas com deficiência. A nossa missão fundamental consiste em desenvolver e implementar estratégias de sensibilização que permitam às crianças, desde tenra idade, compreender as realidades e potencialidades das pessoas com deficiência, combatendo preconceitos e promovendo a inclusão através do contato direto.

O nosso objetivo primordial é sensibilizar a sociedade para as capacidades das pessoas com deficiência, demonstrando que a diferença não equivale a incapacidade, mas representa perspetivas e abordagens alternativas igualmente válidas. Para esse fim, adotamos uma metodologia baseada em atividades lúdicas e educativas, permitindo às crianças vivenciar os desafios e adaptações inerentes ao quotidiano das pessoas com deficiência. As nossas iniciativas dirigem-se principalmente às crianças do 1.º ciclo do ensino básico, uma faixa etária receptiva a novas experiências e à formação de valores inclusivos. A singularidade do nosso projeto reside na coordenação das atividades por jovens adultos com deficiência, que atuam como monitores e educadores, sempre acompanhados por profissionais da área do desporto, garantindo a adequação pedagógica e a segurança necessárias.

Esta abordagem dual proporciona uma experiência transformadora: as crianças têm contacto direto com a realidade das pessoas com deficiência, os jovens monitores desenvolvem competências profissionais e reforçam a sua autonomia, e os profissionais adquirem novas

ferramentas para trabalhar em contextos de diversidade. Para 2025, pretendemos consolidar e expandir esta visão, reforçando o nosso impacto na comunidade.

Não obstante, estamos a desenvolver outros projetos de sensibilização dirigidos a adultos. Na aba "Projetos" do nosso website (www.aquihavida.pt) encontra-se, por exemplo, a proposta "Team Building Inclusivo", destinada à sensibilização e integração de adultos, particularmente no âmbito empresarial. Acreditamos que fortalecer laços e promover a inclusão é essencial para o sucesso das organizações. Com os nossos jogos lúdicos inclusivos, coordenados por jovens com deficiência, as equipas têm a oportunidade de se unir, experimentar simulações de situações desafiadoras e, assim, contribuir para a criação de um ambiente de trabalho mais inclusivo e dinâmico.

Diagnóstico Organizacional

A Associação Aqui Há Vida – Inclusão de Pessoas Especiais, fundada em janeiro de 2024, apresentou o seu primeiro Relatório e Contas referente ao ano de 2024. Este documento evidenciou a estruturação dos processos internos, a formação da equipa e o desenvolvimento do projeto piloto de jogos lúdicos inclusivos, lançado em outubro de 2024. A associação nasceu de uma experiência pessoal, impulsionada pela vontade de promover a inclusão social e dar visibilidade às capacidades das pessoas com deficiência. O projeto piloto "Jogos Lúdicos Inclusivos" representa a iniciativa central, com jovens adultos com deficiência a coordenarem atividades lúdicas, demonstrando as suas capacidades e combatendo preconceitos.

A metodologia do projeto assentou em sessões estruturadas de jogos adaptados que promovem valores como cooperação, respeito pela diversidade e inclusão. O público-alvo são crianças do 1º ciclo do ensino básico (6-10 anos), uma fase crucial para a formação de valores e atitudes. O projeto piloto permitiu testar e refinar a metodologia em contexto real, criando a base para uma expansão sustentável. Os materiais utilizados nos jogos inclusivos foram selecionados para garantir a participação plena de todas as crianças, independentemente das suas capacidades.

O ano inaugural da Associação Aqui Há Vida foi marcado por eventos significativos, como as atividades de jogos lúdicos ao ar livre na Quinta da Marialva e o lançamento do projeto piloto na Escola Básica nº1 do Alfeite. Para avaliar o impacto do projeto, foram realizados inquéritos antes e depois das atividades, permitindo compreender a perceção dos alunos sobre a inclusão. No final das atividades, cada criança recebeu uma Medalha de Participação e um Coração Adesivo, simbolizando o espírito de cooperação e a energia demonstrada durante os jogos.

Objetivos Estratégicos para 2025

Para o ano de 2025, a Associação Aqui Há Vida definiu um conjunto ambicioso, mas realista de objetivos estratégicos, que visam expandir o alcance e aprofundar o impacto das nossas atividades de sensibilização. Estes objetivos foram desenvolvidos com base nos resultados obtidos em 2024 e nas necessidades identificadas no terreno.

Aumento de Participação



Aumentar o número participantes nas nossas atividades em 500%. Este crescimento será alcançado através da expansão para novas escolas, e implementação dos demais projetos.

Inovação de Atividades



Desenvolver 5 novos tipos de desafios motores e sensoriais, incorporando criatividade, tecnologia e abordagens pedagógicas atualizadas.

Capacitação de Monitores



Formar 10 novos jovens monitores com deficiência, através de um programa estruturado de capacitação que inclui componentes teóricas e práticas de dinamização de atividades

Expansão Geográfica



Expandir o alcance geográfico das nossas atividades para 2 novos municípios da região. Esta expansão envolverá o estabelecimento de novas parcerias institucionais e a adaptação das atividades aos contextos locais.

Estes objetivos estratégicos foram definidos de forma a serem complementares entre si, criando sinergias que potenciam o impacto global da nossa intervenção. O aumento do

número de participantes será facilitado pela expansão geográfica, enquanto o desenvolvimento de novos desafios contribuirá para manter o interesse das escolas. Simultaneamente, a formação de novos monitores é essencial para sustentar o crescimento pretendido sem comprometer a qualidade das atividades realizadas.

Plano de Atividades Lúdicas

O programa de atividades lúdicas da Associação Aqui Há Vida constitui o núcleo da nossa intervenção, promovendo a inclusão de pessoas com deficiência em contextos educativos, comunitários e corporativos. Através de projetos distintos e complementares: Jogos Lúdicos Inclusivos nas Escolas, Festas de Aniversário Inclusivas, Team Building Inclusivo e Testemunhos de Integração no Trabalho. Propomos para 2025 um conjunto diversificado de experiências significativas, adaptadas às diferentes faixas etárias e contextos, que simulam as vivências quotidianas das pessoas com deficiência, promovendo a empatia, a inclusão e a valorização da diversidade.



Desafios Motores

- Percurso Adaptado: circuito de obstáculos com cadeira de rodas
- Desafio de Membros: limitação simulada de um ou mais membros
- Equilíbrio Alternativo: jogos com equilíbrio sob desafio



Desafios Sensoriais

- Mundo às Escuras: atividades com os olhos vendados
- Comunicação Silenciosa: jogos sem uso da fala ou audição
- Sensações Alteradas: exploração tátil com luvas especiais
- Jogos de Tabuleiro Adaptados: experiências acessíveis a pessoas com deficiência visual

Iniciativas de Atividades

Atividades	Descrição e Objetivos
Atividade nas Escolas	Intervenção regular ou pontual integrada nos tempos de AEC, com parceiros como Associações de Pais e Escolas do 1.º ciclo. Organização por equipas temáticas (vendas/cegueira, surdez, mobilidade reduzida, jogos adaptados, boccia, goalball). Objetivo: promover a inclusão e o respeito pela diferença desde cedo.
Atividade de Férias (julho)	Duração de um mês, com sessões para grupos de crianças em contexto de tempos livres. Objetivo: sensibilizar e envolver crianças em atividades inclusivas fora do contexto letivo.
Festas de Aniversário Inclusivas	Formato lúdico adaptado a crianças com ou sem deficiência, promovendo momentos de diversão e sensibilização. Objetivo: integrar o tema da inclusão em momentos festivos e familiares.
Team Building Inclusivo	Sessões de dinâmicas inclusivas para empresas e organizações. Objetivo: promover a empatia e o espírito de equipa através da vivência direta de desafios relacionados com a deficiência.
Testemunhos de Integração no Trabalho	Sessões de partilha em escolas, com a presença de pessoas com deficiência que relatam as suas experiências de vida ativa e laboral. Objetivo: desconstruir preconceitos e mostrar o valor da inclusão no mundo do trabalho.

Atividades	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Atividade nas Escolas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Atividade de Férias (julho)							✓					
Festas de Aniversário Inclusivas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Team Building Inclusivo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Testemunhos de Integração no Trabalho	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Duração e Estrutura das Sessões por Projeto

A estrutura e duração das sessões variam consoante o público-alvo e os objetivos específicos de cada projeto da Associação Aqui Há Vida. No caso dos Jogos Lúdicos Inclusivos nas Escolas, cada sessão tem a duração de 60 minutos, dirigida a grupos de até 25 crianças entre os 5 e os 12 anos. Está dividida em três momentos principais: uma introdução teórica adaptada à idade (10 minutos), experiência prática rotativa com desafios motores e sensoriais (40 minutos) e uma reflexão final em grupo (10 minutos). Os materiais incluem cadeiras de rodas infantis, vendas, protetores auriculares, luvas, equipamentos de imobilização temporária, cones, cordas e jogos adaptados.

As Festas de Aniversário Inclusivas seguem uma abordagem mais lúdica e personalizada, com duração variável entre 90 a 120 minutos, dependendo do número de crianças e preferências da família. As atividades são adaptadas ao tema da festa e incluem desafios acessíveis que promovem a inclusão de crianças com e sem deficiência, reforçando o espírito de equipa e a empatia.

O projeto de Team Building Inclusivo, dirigido a grupos de adultos em contexto empresarial ou institucional, decorre geralmente em sessões de 2 horas. As atividades propostas incluem dinâmicas de grupo inspiradas nos desafios enfrentados por pessoas com deficiência, promovendo a coesão de equipa, a comunicação não-verbal, o pensamento empático e a valorização da diversidade no ambiente de trabalho.

Já os Testemunhos de Integração no Trabalho consistem em sessões de sensibilização de 45 a 60 minutos, nas quais jovens adultos com deficiência partilham as suas experiências de inclusão profissional, seguidas de momentos de interação com o público. Estas sessões incluem o testemunho pessoal e um momento final de perguntas e respostas, reforçando a importância da inclusão no mercado de trabalho.

Formação e Desenvolvimento de Recursos Humanos

O sucesso das atividades da Associação Aqui Há Vida assenta fundamentalmente na qualidade dos nossos recursos humanos, em particular dos jovens monitores com deficiência que lideram as atividades junto das crianças e adultos. Reconhecendo esta importância crucial, desenvolvemos para 2025 um programa de formação e desenvolvimento de competências que visa preparar adequadamente todos os intervenientes no processo.

Inicialmente, serão criadas cinco equipas temáticas no âmbito do programa de atividades lúdicas, com previsão de expansão gradual conforme as necessidades. Cada equipa será dinamizada por um técnico de desporto e um jovem com deficiência. As equipas estão divididas por áreas de abordagem: uma voltada para atividades relacionadas à cegueira, outra para a comunicação visual, uma terceira que desenvolve circuitos com cadeira de rodas e

desafios motores, e outra que adapta jogos de tabuleiro para invisuais, culminando numa equipa responsável pelo desenvolvimento de modalidades paraolímpicas.

Ainda neste âmbito, a Associação Aqui Há Vida pretende rever e aprimorar a política de valorização dos seus jovens coordenadores com deficiência. Em 2024, estes profissionais atuaram em regime de voluntariado, sem qualquer remuneração. Para 2025, o objetivo é que os jovens coordenadores passem a receber uma compensação equiparada à dos técnicos de desporto, de forma a reconhecer devidamente o valor do seu contributo. Importa referir que, na conjuntura atual, a Associação não encontra condições para celebrar contratos de trabalho com estes colaboradores, tanto para os técnicos de desporto como para os coordenadores com deficiência, em virtude da dificuldade de garantir a regularidade e continuidade das atividades. A incerteza resultante de qualquer retribuição, não regular e tributada poderá comprometer a concessão dos subsídios da Segurança Social. Assim, estão a ser analisadas alternativas, nomeadamente a implementação de outras formas de remuneração, de modo a valorizar eficazmente o trabalho dos jovens coordenadores, em conformidade com a legislação vigente.

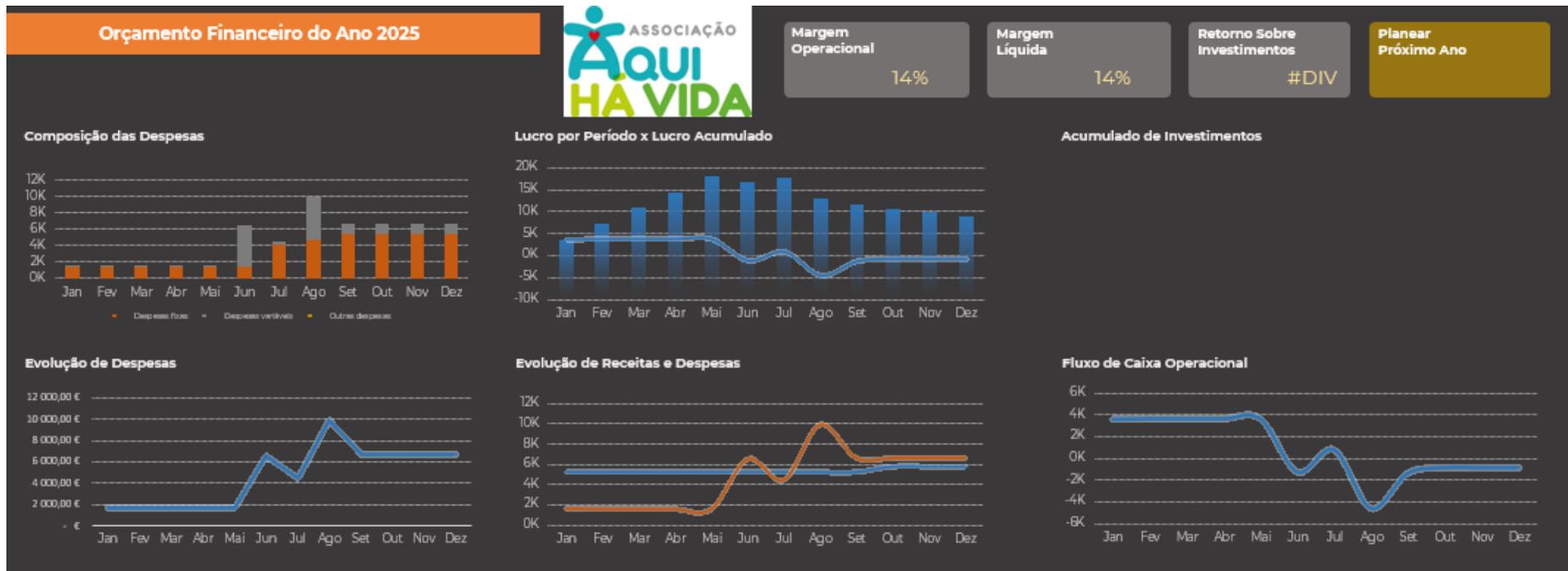
Planeamento Financeiro

O planeamento financeiro para o ano de 2025 foi elaborado com base numa análise detalhada dos custos previstos para a implementação do programa de atividades e dos objetivos estratégicos definidos, bem como das potenciais fontes de receita e financiamento disponíveis para a Associação Aqui Há Vida. As rubricas de receita e despesa foram definidas para garantir a sustentabilidade e o crescimento do projeto.

Orçamento Detalhado

ORÇAMENTO 2025

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Receitas	5 245,00 	5 245,00 	5 245,00 	5 245,00 	5 245,00 	5 245,00 	5 245,00 	5 245,00 	5 245,00 	5 745,00 	5 745,00 	5 745,00
Vendas de merchandising	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Subsídios	5 000,00	5 000,00	5 000,00	5 000,00	5 000,00	5 000,00	5 000,00	5 000,00	5 000,00	5 000,00	5 000,00	5 000,00
Prémios	-	-	-	-	-	-	-	-	-	500,00	500,00	500,00
Doações	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00
Quotas Associados	125,00	125,00	125,00	125,00	125,00	125,00	125,00	125,00	125,00	125,00	125,00	125,00
Outros Rendimentos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Financiamentos (Emprestimos)	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00
Despesas	1 666,63 	1 616,63 	1 616,63 	1 616,63 	1 616,63 	6 516,63 	4 476,63 	9 876,63 	6 626,63 	6 626,63 	6 626,63 	6 626,63
Despesas fixas	1 416,63 	1 416,63 	1 416,63 	1 416,63 	1 416,63 	1 416,63 	4 076,63 	4 776,63 	5 376,63 	5 376,63 	5 376,63 	5 376,63
Salários e Encargos Sociais	1 076,63	1 076,63	1 076,63	1 076,63	1 076,63	1 076,63	1 076,63	1 076,63	1 076,63	1 076,63	1 076,63	1 076,63
Subcontratos - Técnicos Desport	-	-	-	-	-	-	2 300,00	3 000,00	3 000,00	3 000,00	3 000,00	3 000,00
Despesas Voluntários	240,00	240,00	240,00	240,00	240,00	240,00	600,00	600,00	1 200,00	1 200,00	1 200,00	1 200,00
Seguro Anual Voluntariado (Resp	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
Seguro Automovel	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Amortização e depreciações	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Despesas variáveis	250,00 	200,00 	200,00 	200,00 	200,00 	5 100,00 	400,00 	5 100,00 	1 250,00 	1 250,00 	1 250,00 	1 250,00
Materiais e Equipamentos	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	5 000,00	300,00	5 000,00	1 000,00	1 000,00	1 000,00	1 000,00
Marketing e publicidade	150,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
Viatura	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Manutenção	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Combustível	-	-	-	-	-	-	-	-	150,00	150,00	150,00	150,00
Outras despesas	- 	- 	- 	- 	- 	- 	- 	- 	- 	- 	- 	-
Juros sobre empréstimos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Taxas e licenças	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fluxo de caixa operacional	3 578,38 	3 628,38 	3 628,38 	3 628,38 	3 628,38 	- 1 271,63 	768,38 	- 4 631,63 	- 1 381,63 	881,63 	881,63 	881,63
Resultado no período	3 578,38 	3 628,38 	3 628,38 	3 628,38 	3 628,38 	- 1 271,63 	768,38 	- 4 631,63 	- 1 381,63 	881,63 	881,63 	881,63
Resultado acumulado	3 578,38 	7 206,75 	10 835,13 	14 463,50 	18 091,88 	16 820,25 	17 588,63 	12 957,00 	11 575,38 	10 693,75 	9 812,13 	8 930,50



Parcerias e Colaborações

O sucesso e a sustentabilidade das iniciativas da Associação Aqui Há Vida dependem significativamente da nossa capacidade de estabelecer e manter parcerias estratégicas com diversas entidades. Para 2025, prevemos fortalecer colaborações existentes e desenvolver novas parcerias que potenciem o alcance e impacto das nossas atividades.

Protocolos com Associações de Pais e EE de Escolas do 1º Ciclo

Estabeleceremos protocolos para a realização de atividades com as crianças, com escolas situadas no município de Almada e nos dois municípios para onde pretendemos expandir a nossa atividade, formalizando a continuidade da intervenção através de acordos específicos que definam o calendário anual, as turmas envolvidas e as contrapartidas acordadas.

Articulação com Autarquias e Juntas de Freguesia

O envolvimento das autoridades locais é fundamental para a sustentabilidade do nosso projeto. Estabeleceremos protocolos com dois novos municípios, visando obter apoio logístico, financeiro e institucional. Paralelamente, desenvolveremos acordos com juntas de freguesia, especialmente em localidades mais pequenas, para facilitar a implementação das atividades a nível local e adaptar as iniciativas às especificidades de cada comunidade.

Colaboração com Instituições de Ensino de Desporto

A cooperação com escolas que ofereçam cursos profissionais de técnico de desporto, bem como com faculdades que contem com cursos na área do desporto. Estas parcerias permitirão recrutar técnicos de desporto e a integração de conhecimentos teóricos e práticos, contribuindo para a formação de profissionais capacitados para dinamizar as atividades inclusivas

Instituições Locais de Respostas Sociais

Parcerias que permitam identificar e envolver jovens com deficiência, valorizando as suas competências e incentivando a sua participação ativa nas atividades.

Monitorização e Avaliação

A avaliação sistemática e objetiva das nossas atividades é essencial para garantir a qualidade e o impacto dos programas desenvolvidos pela Associação Aqui Há Vida. Para 2025, implementaremos um sistema abrangente de monitorização e avaliação que permitirá acompanhar de forma contínua o progresso das atividades, identificar áreas de melhoria e demonstrar os resultados alcançados junto dos nossos parceiros e financiadores.

Definição de Indicadores de Desempenho

Desenvolvemos um conjunto de indicadores quantitativos e qualitativos para avaliar os diferentes aspetos do nosso programa:

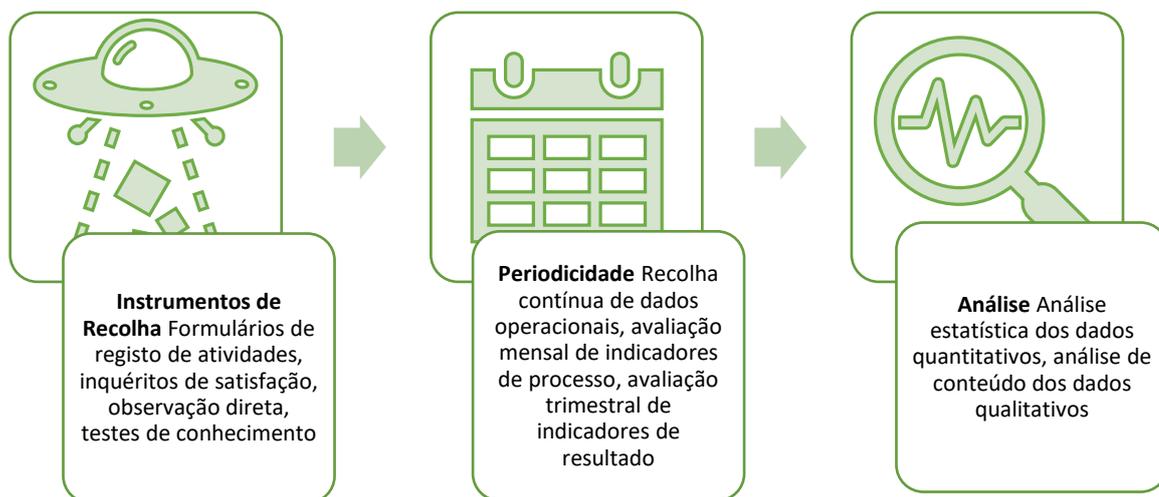
Indicadores Quantitativos:

- Nº de participantes por faixa etária e projeto
- Nº de sessões realizadas por tipo de projeto
- Nº de jovens monitores com deficiência envolvidos
- Nº de técnicos envolvidos
- Nº de entidades e parceiros envolvidos
- Nº de novos materiais e jogos adaptados criados

Indicadores Qualitativos:

- Nível de satisfação dos participantes (crianças, adultos, empresas, escolas)
- Perceção da evolução da empatia e compreensão
- Impacto pessoal nos jovens monitores com deficiência
- Reconhecimento e visibilidade pública das ações

Metodologia de Recolha e Análise de Dados



Conclusão e Perspetivas Futuras

O Plano de Atividades e Orçamento da Associação Aqui Há Vida para 2025 representa um compromisso alargado com a missão de sensibilizar a sociedade portuguesa para as capacidades das pessoas com deficiência. Através de uma oferta lúdica e formativa diversificada, coordenada por jovens adultos com deficiência, procuramos integrar a inclusão em múltiplos contextos: escolas, famílias, empresas e espaços comunitários. Com a continuidade dos projetos já iniciados e o desenvolvimento de novas iniciativas, reforçamos o nosso papel como agente de mudança e promotora de igualdade de oportunidades.

Os principais objetivos estratégicos definidos para 2025 estabelecem um rumo ambicioso, mas realista para o nosso trabalho no próximo ano. Estamos conscientes dos desafios que nos aguardam, particularmente no que respeita à angariação dos recursos financeiros necessários.

A Associação Aqui Há Vida ambiciona tornar-se uma referência nacional na promoção da inclusão através de metodologias lúdico-pedagógicas. Acreditamos que a experiência direta vivida pelas crianças é um motor poderoso de mudança social. Com este plano, investimos num futuro mais justo, diverso e inclusivo, onde a deficiência é vista como parte integrante da riqueza humana.

A Direção,

Mélida Fortes

Edna Veríssimo

Paulo Martins