



Relatório de atividades 2025

0 - IDENTIDADE INSTITUCIONAL

A **MAIS pelos outros, por nós, por todos – Associação de Apoio e Intervenção Social** é o fruto de uma vontade coletiva de transformar a realidade local, movida por um compromisso profundo com o altruísmo e o apoio mútuo. Fundada em Montemuro, concelho de Mafra, a 6 de fevereiro de 2019, a MAIS nasceu para ser um motor de mudança e de cuidado no seio da nossa comunidade.

Acreditamos que o bem-estar de cada indivíduo e da comunidade são interdependentes. Por isso, trabalhamos para construir laços de solidariedade, onde o apoio ao próximo caminha de mãos dadas com o respeito pelo mundo que partilhamos.

A Nossa Missão

Dedicamos o nosso coração e trabalho a **três eixos prioritários** que acreditamos serem os alicerces de uma comunidade equilibrada e resiliente:

- **Apoio Social:** Estar presente junto de quem mais precisa, garantindo dignidade e meios de subsistência essenciais.
- **Valorização Comunitária:** Estimular o espírito de união e de "aldeia", preservando as tradições, os costumes e os saberes que nos definem, aliados à inovação.
- **Educação, ambiente e cidadania:** promover a proteção ambiental e a sensibilização para a solidariedade, inspirando uma consciência coletiva ativa e transformadora.

Visão e Valores

Visão: Sonhamos com uma comunidade solidária e resiliente, onde o espírito de partilha e a ajuda mútua sejam a base de todas as relações humanas.

Valores: A nossa atuação é guiada por princípios que nos orientam todos os dias:

Solidariedade e Colaboração: Porque ninguém caminha sozinho.

Respeito e Humildade: No acolhimento de cada história de vida.

Confiança e Dedicação: Na transparência e no empenho com que servimos a nossa comunidade.

O Nosso Símbolo: O Poder do Cuidado

O símbolo da MAIS representa as mãos que apoiam e acarinham, transformando-se simultaneamente em pombas, como representação de um espírito de paz, amor e compreensão. Como nos recorda a citação de Madre Teresa de Calcutá: *"Eu sei que o meu trabalho é uma gota no oceano, mas sem ele o oceano seria menor"*.



Impacto e Alcance (2019 - 2025)

Desde a sua fundação, a MAIS tem sido um porto de abrigo para muitas famílias:

- **98 famílias apoiadas** no total desde o início da atividade.
- **295 pessoas e 120 crianças** beneficiaram da nossa intervenção direta.
- Em 2025, mantivemos o apoio regular a **28 famílias (80 pessoas, 36 crianças)**, das quais quase metade são agregados monoparentais, um dos grupos de maior vulnerabilidade em Portugal.
- Orgulhamo-nos de que **70 famílias** já conseguiram reequilibrar as suas vidas e não necessitam mais de apoio direto — o maior indicador do sucesso da nossa missão.

Através de programas como o **MAIS Solidário** e o inovador **Programa Mais Alimento**, não entregamos apenas bens, entregamos ferramentas para uma vida mais saudável, sustentável e digna.

A atuação da MAIS está alinhada com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030, destacando-se:

- ODS 1 – Erradicar a Pobreza
 - Objetivo 1.2: Reduzir, até 2030, para pelo menos metade a proporção de pessoas em todas as idades que vivem na pobreza, em todas as suas dimensões;
- ODS 2 – Erradicar a Fome
 - Objetivo 2.1: Até 2030, acabar com a fome e garantir que todas as pessoas, especialmente as mais vulneráveis, tenham acesso a alimentação suficiente, nutritiva e de qualidade durante todo o ano;
- ODS 12 – Produção e Consumo Sustentável
 - Objetivo 12.3: Reduzir até 2030 para metade o desperdício alimentar;
 - Objetivo 12.8: Garantir que, até 2030, todas as pessoas em todos os lugares tenham acesso a informação relevante e a consciencialização para estilos de vida sustentáveis e em harmonia com a natureza.

I - NOTA INTRODUTÓRIA

Em 2025, a situação da maioria das famílias portuguesas pouco mudou. A habitação continuou escassa e cara face aos salários praticados. Mais uma vez, o aumento do salário mínimo não compensou a subida dos preços dos produtos essenciais. Apesar de diversas iniciativas introduzidas pelo Orçamento de Estado de 2025 com vista a melhorar o rendimento disponível das famílias, o perfil das famílias apoiadas pela MAIS posiciona-as muito próximo do limiar de pobreza, não sentindo impacto significativo resultante dessas iniciativas.

Segundo O Jornal Económico, o cabaz alimentar DECO atingiu em dezembro de 2025 o valor mais alto desde 2022, acumulando um aumento de 31,5% em quatro anos e cerca de 5% no último ano,

chegando a aproximadamente 247 euros. As notícias mais recentes mostram que a situação não melhorou no início de 2026, agravada pelas tempestades que assolaram o nosso país em fevereiro e que deixaram tantas pessoas sem casa e sem bens.

Neste contexto, o projeto MAIS SOLIDÁRIO continuou a desenvolver a sua missão de apoiar as famílias acompanhadas mensalmente com um cabaz de alimentos essenciais, e sempre que possível mas de forma esporádica, suprimindo outras carências como sejam roupas e calçado, materiais escolares e pequenos eletrodomésticos.

O trabalho da MAIS contou, como sempre, com os donativos e produtos angariados nas várias iniciativas desenvolvidas, bem como com o apoio de diversas instituições. Com alegria, verificamos que o nosso trabalho tem vindo a ganhar visibilidade junto de diversas empresas do nosso concelho, traduzindo-se em mais donativos e suporte para as iniciativas que vamos lançando.

II - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS EM 2025

O ano de 2025 foi novamente marcado por intensa atividade no projeto MAIS. Para além da sua ação mais visível, que é a entrega de cabazes alimentares, foi com grande entusiasmo que a equipa conseguiu retomar iniciativas que estavam menos ativas, como as Tardes de Aldeia. As Caminhadas Solidárias e a Feira de S. Martinho permaneceram como momentos de forte interação e aproximação com a Comunidade.

Ao longo do ano, foram distribuídos mensalmente cabazes contendo alimentos básicos, frutas, legumes e laticínios. Em 2025, manteve-se a inclusão de carne, ovos e pão, priorizando a oferta de produtos essenciais, particularmente aqueles com custos elevados, como o azeite, que são indispensáveis para uma alimentação equilibrada. O apoio de empresas e particulares foi fundamental para o reforço dos cabazes, particularmente durante a Páscoa e o Natal. Essas contribuições permitiram a inclusão de produtos típicos das festividades, como o Bolo Rei da Padaria de Montachique, couves cultivadas pelos alunos da Profª Anabela Tibério e da Profª Sandra Gomes da EB1 da Venda do Pinheiro, bem como bacalhau, peru, chocolates e amêndoas, adquiridos com os donativos recebidos.

Neste ano, o Natal teve um significado especial para a MAIS, devido ao envolvimento dos colaboradores da empresa INETUM na preparação dos cabazes de Natal, dos presentes destinados às crianças das nossas famílias, bem como na oferta de bens para o cabaz de Natal. Destaca-se também a colaboração de várias escolas do concelho na recolha de produtos essenciais, assim como a ação do BPI de angariação de presentes personalizados, junto dos seus clientes, que permitiram concretizar os sonhos de Natal das nossas crianças!

Ainda no que respeita à alimentação, manteve-se o envio mensal de uma receita e dos respectivos ingredientes necessários à sua confeção, fomentando o máximo aproveitamento dos ingredientes e o aumento de consumo de vegetais na alimentação, no âmbito do Programa MAIS ALIMENTO.

+aliment



Para uma alimentação

- + saudável
- + sustentável

+aliment

- + cor no prato
- + aproveitamento



Toda a ajuda que é prestada às famílias resulta dos donativos de particulares e empresas, bem como das diversas iniciativas desenvolvidas pela Associação para angariar fundos e alimentos que permitam manter as distribuições mensais. Um dos pilares dessas atividades são as recolhas de alimentos no Pingo Doce da Malveira que muito contribuem para a MAIS neste seu projeto, dada a quantidade de alimentos recolhidos fruto da generosidade de todos os que nesses dias fazem as suas contribuições! Durante o ano de 2025 foram efetuadas 2 ações de recolha de alimentos no Pingo Doce da Malveira (março e setembro) que nos permitiram manter esta vertente tão importante do nosso trabalho.

Não podemos deixar de realçar o apoio recorrente de diversas empresas e alguns particulares, das quais recebemos a generosa oferta de leite (Montiqueijo) e queijos (Queijos Tété e Segredos da Vila), pão (Avó Padeira de Montachique), legumes frescos (Minimercado da Teresa) e outros bens de primeira necessidade (Ekovivendi - produtos biológicos,) entre outros.

Contamos igualmente com a colaboração de escolas, empresas e outras entidades, cuja ajuda na recolha de alimentos é sempre muito bem vinda, entre as quais destacamos o Agrupamento de Escolas da Venda do Pinheiro, nomeadamente a EB1/JI de Santo Estêvão das Galés, o JI Beatriz Costa da Charneca, a EB1 da Venda do Pinheiro, e a EB2 da Venda Pinheiro, o Jardim de Infância do Gradil e a Escola Básica S. Silvestre Gradil, e o Colégio Santo André na Venda do Pinheiro.

Expressamos também o nosso profundo agradecimento à Caixa de Crédito Agrícola Mútuo de Mafra pelo seu valioso apoio, reconhecendo o seu papel determinante enquanto instituição de proximidade que promove o desenvolvimento e o bem-estar social no nosso Concelho.



Processo Entidade Utilidade Pública

Dando continuidade ao nosso percurso de transparência e compromisso social, o processo para a concessão do **Estatuto de Utilidade Pública** foi formalmente submetido a 2 de outubro de 2025. Este passo representa um marco decisivo na nossa história, refletindo a vontade de consolidar a MAIS como uma instituição de referência e de fortalecer a estrutura que nos permite apoiar, de forma cada vez mais robusta, as famílias e a comunidade do nosso concelho.

A instrução deste pedido foi enriquecida com o parecer favorável da Câmara Municipal de Mafra e acompanhada por diversos testemunhos de voluntários e entidades parceiras, que partilharam a sua visão sobre o impacto real e a dedicação com que servimos quem nos procura. Aguardamos com expectativa a conclusão deste processo, confiantes de que este reconhecimento oficial potenciará a nossa missão de cuidado, permitindo-nos chegar mais longe e fazer ainda mais pelos outros, por nós e por todos.

Estratégia de Comunicação: site e vídeo

O ano de 2025 marcou o lançamento oficial do nosso site institucional: www.maisapoiosocial.com. A concretização deste objetivo, que havia sido delineado no plano de atividades anterior, permite à MAIS dispor de uma "casa digital" própria, facilitando o acesso direto à informação, a consulta de indicadores de impacto e a adesão de novos associados e voluntários. Este novo canal reforça a nossa transparência e serve como um repositório central para o programa Mais Alimento, onde passamos a partilhar receitas saudáveis e dicas de sustentabilidade com toda a comunidade.

Acompanhando esta evolução, o lançamento do nosso novo vídeo de apresentação tornou-se uma peça fundamental na estratégia de comunicação da associação, permitindo humanizar a nossa missão através de uma narrativa visual envolvente. Esta aposta no digital e no audiovisual visa potenciar o espírito de partilha e proximidade, garantindo que o mote "Todos juntos fazemos MAIS" chegue a um público mais vasto e diversificado. Ao integrar o site e o vídeo na nossa dinâmica de comunicação, fortalecemos a nossa capacidade de mobilização social e de sensibilização para a solidariedade e proteção ambiental

Integração na Banco de Voluntariado de Mafra

Em 2025, a MAIS reforçou significativamente a sua capacidade de mobilização social ao oficializar a sua integração na Bolsa de Voluntariado de Mafra. Este passo, concretizado em estreita colaboração com a Câmara Municipal de Mafra permite à associação aceder a uma rede estruturada de cidadãos dispostos a partilhar o seu tempo e talento, garantindo que o acolhimento de novos voluntários seja feito de forma organizada e orientada para as reais carências das famílias apoiadas.



Além de facilitar a angariação de novos colaboradores, esta ligação ao ecossistema de voluntariado municipal permite que os membros da direção e voluntários participem em sessões de formação contínua em associativismo e voluntariado, elevando o padrão de qualidade da intervenção social e ambiental da associação. Ao partilhar experiências e recursos, a MAIS consolida a sua presença enquanto agente ativo na economia social do Concelho, ficando mais visível, mais capacitada e, acima de tudo, mais unida à rede de solidariedade que define Mafra.

Portugal enfrenta um desafio estrutural no que toca à participação cívica, registando taxas de voluntariado consideravelmente inferiores à média da União Europeia. Segundo dados do Instituto Nacional de Estatística (INE) e do Eurostat, a percentagem de portugueses que declara realizar atividades de voluntariado situa-se em torno dos 7,8%, um valor que dista significativamente da média europeia e de países como os Países Baixos, a Áustria ou o Luxemburgo, onde a participação cívica chega a ultrapassar os 30% ou 40%. Este contexto nacional, marcado por uma cultura de participação ainda em crescimento, torna o trabalho da MAIS e a sua recente integração na Bolsa de Voluntariado de Mafra ainda mais cruciais, funcionando como um motor necessário para despertar o espírito de serviço e solidariedade que define a nossa missão.

Reconhecimento: Finalistas do Prémio #JuntaTeAoGervásio

O ano de 2025 ficará marcado pelo prestigiado reconhecimento da Sociedade Ponto Verde, que distinguiu a MAIS como finalista do Prémio #JuntaTeAoGervásio, na categoria de Entidades de Proximidade. Esta nomeação celebra o papel vital dos "pequenos grandes agentes" — como as associações e grupos de cidadãos — que trabalham de forma silenciosa mas transformadora nas suas comunidades. Para nós, este prémio é um selo de confiança na nossa capacidade de unir a inovação

O projeto distinguido, as nossas Caminhadas Solidárias com Recolha de Lixo, personifica o compromisso da MAIS com quatro objetivos fundamentais: deixar o território mais limpo através da reciclagem, promover a literacia ambiental (com foco no problema do plástico), apoiar famílias em situação de vulnerabilidade com os bens doados pelos participantes e, acima de tudo, empoderar cada cidadão como agente ativo de mudança. Através de métodos inovadores que integram os Objetivos de Desenvolvimento Interno (IDG), criamos um espaço onde a imaginação e a inspiração se convertem em ação, reforçando a ideia de que a transformação do mundo começa, invariavelmente, dentro de cada um de nós.



Comunidade e parcerias

A Associação MAIS dedica-se a fortalecer a coesão social e a identidade do nosso território, promovendo iniciativas que honram as tradições locais, estimulam a participação ativa e incentivam práticas sustentáveis. Acreditamos profundamente que o bem-estar de cada indivíduo está intrinsecamente ligado ao da comunidade, florescendo através de valores fundamentais como o respeito, a tolerância, a confiança, a generosidade e o cuidado mútuo.

Para nós, o Concelho de Mafra não é apenas um cenário geográfico, mas a esfera privilegiada onde todos podemos participar e fazer a diferença. É nesta relação de proximidade com o território que cada um de nós experiencia uma verdadeira conexão e um sentido de responsabilidade para com o mundo. Ao descobrirmos a nossa identidade e um papel significativo na nossa "aldeia", transformamos atitudes e comportamentos, contribuindo ativamente para um mundo mais justo, harmonioso e sustentável.

Neste compromisso diário com a comunidade, destacamos dois programas que são o coração da nossa atividade: o Programa Mais Alimento, que promove a literacia para uma alimentação saudável e sustentável, e as Tardes da Aldeia, que resgatam o espírito de união através de encontros criativos e partilha de saberes. Em todas estas ações, privilegiamos uma abordagem positiva e inspiradora, centrada no cuidado com o outro, consigo mesmo e com o ecossistema que nos acolhe.

Sabemos que a nossa missão é potenciada pelas pontes que construímos. Por isso, mantemos com enorme satisfação a colaboração com associações parceiras da região, como a GMASA do Milharado e a Associação Fraterna Mensageiros do Bem da Malveira, através da partilha de bens, apoio mútuo e troca de experiências.

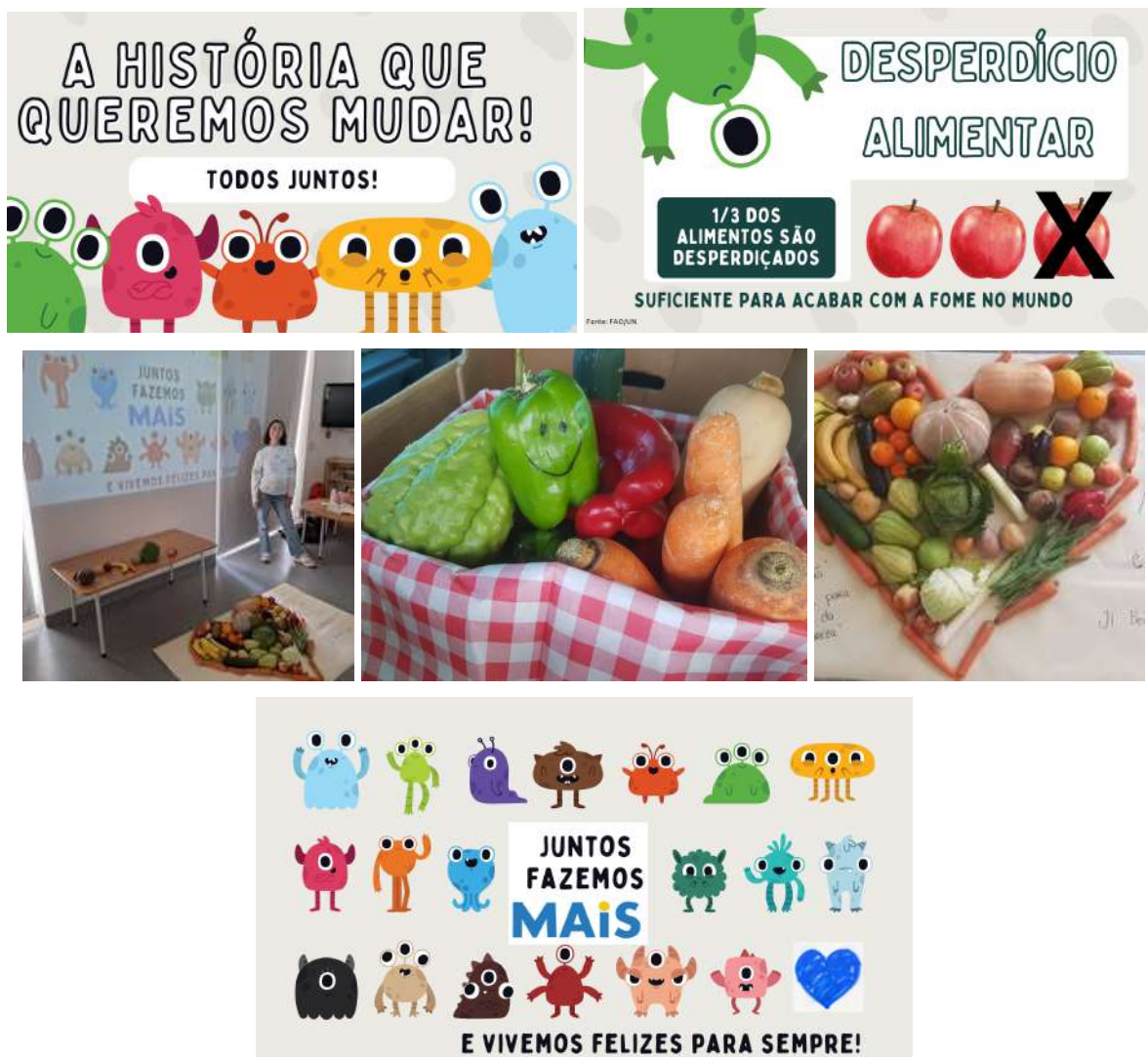
De todas as atividades desenvolvidas ao longo do ano, destacamos as seguintes, quer pela sua relevância em termos de angariação de fundos, quer pela motivação e empenho do grupo de voluntários da MAIS:

AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO NAS ESCOLAS

A sustentabilidade permanece como uma preocupação central para esta Associação, sobretudo no âmbito da proteção e educação ambiental. Defendemos que é essencial sensibilizar as crianças desde cedo sobre essas questões, visando promover uma transformação de pensamento: reconhecendo o ser humano como parte fundamental e interligada da Natureza.

No decorrer desse trabalho, a MAIS tem visitado escolas e jardins de infância do Concelho de Mafra, realizando apresentações voltadas principalmente para os temas de Fome, Pobreza, Consumo Sustentável, Desperdício Alimentar e Poluição, todos alinhados com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

Essas visitas são sempre motivo de grande alegria: as crianças participam com entusiasmo, e nós partimos confiantes de que conseguimos plantar uma semente positiva que poderá florescer no futuro. Além disso, recebemos os donativos das crianças, valorizando a colaboração delas na partilha com as famílias atendidas pela Associação.



CAMINHADAS SOLIDÁRIAS

As Caminhadas Solidárias consolidaram-se em 2025 como uma das ferramentas centrais da nossa missão, unindo a regeneração ambiental ao apoio social através de formatos adaptados a diferentes objetivos comunitários. A 4 de abril, em Montemuro, celebramos o "Dia Internacional do Lixo Zero" com um percurso que aliou a recolha de plásticos à contemplação da paisagem e ao desenho em silêncio, focando-se na transição para a economia circular e no alerta para o desperdício têxtil e alimentar — lembrando que um terço da comida mundial é desperdiçada. Este espírito de partilha e bem-estar estendeu-se à Venda do Pinheiro, a 11 de maio, com uma caminhada de 8 km que

promoveu estilos de vida saudáveis, culminando num lanche de chá e bolachinhas, reforçando a ligação entre o equilíbrio físico e o respeito pela natureza.

A 5 de junho, no Dia Mundial do Ambiente, através da iniciativa "Global Connect" em Montemuro, sob o mote "Acabar com a Poluição Plástica", unimo-nos a uma corrente global de cidadania numa ação simbólica e profunda, abraçando o tema 'Acabar com a Poluição Plástica'. Este momento serviu para despertar consciências sobre a ameaça real que o plástico representa para o equilíbrio do clima, para a riqueza da nossa biodiversidade e para a saúde dos ecossistemas que nos sustentam ,alertando para o facto de mais de 40% dos plásticos serem usados apenas uma vez .

Para além do impacto ecológico, estas caminhadas continuam a ser um pilar vital do projeto MAIS Solidário, através da angariação de donativos que apoiam as famílias da nossa comunidade. Ao abrirmos espaço para a imaginação e a reflexão, transformamos cada passo num ato de cidadania ativa, provando que a transformação do mundo começa em cada um de nós.

Um detalhe que espelha a nossa dedicação à economia circular e a união entre os nossos eixos de atuação é a utilização de marcadores de percurso feitos em croché. Estes marcadores são criados com dedicação nas nossas Tardes da Aldeia e, ao contrário da sinalética descartável comum em eventos desportivos, são cuidadosamente recolhidos e reutilizados em cada novo percurso. Este pequeno gesto é um exemplo vivo de como os saberes tradicionais podem servir a proteção ambiental, eliminando desperdícios e reforçando o carácter artesanal e comunitário que torna cada caminhada da MAIS uma experiência única e consciente.





Em parceria com:

UNITED NATIONS
GREEN
DEAL

EUROPEAN
CLIMATE
PACT

**CAMINHADA
GLOBAL
“CONNECT WITH
NATURE”**

CELEBRA O DIA MUNDIAL DO
AMBIENTE CONNOSCO!

Junta-te a nós e a centenas de pessoas em diferentes
países em todo o mundo.

QUINTA-FEIRA, 5 JUNHO 2025
19:00 - 20:30

PONTO DE ENCONTRO:
LARGO DA IGREJA
MONTEMURO

MAIS
pelas outras, por nós, por todos!

TARDES DA ALDEIA E EVENTOS

As Tardes da Aldeia representam encontros de partilha onde o tempo abranda para fortalecer laços, reavivar memórias e manter vibrante a nossa herança cultural. Nestes momentos de convívio, recuperamos costumes e tradições ancestrais, aliando-os à inovação e ao espírito criativo que une diferentes gerações da nossa comunidade. Entre agulhas de croché e linhas de costura, as nossas voluntárias dão vida a peças únicas, transformando o artesanato num gesto de preservação da identidade saloia e de carinho pelo próximo.

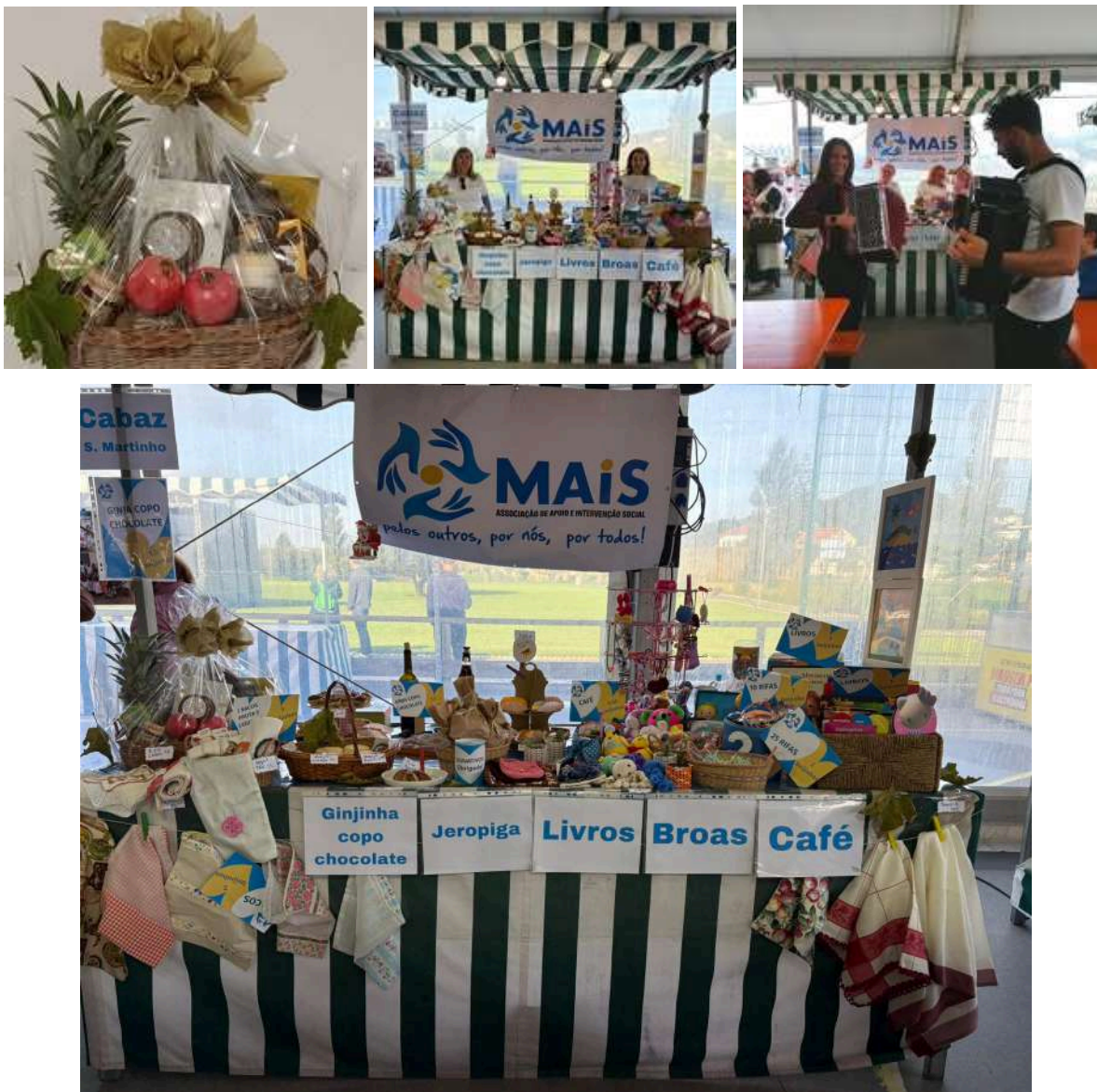
Um dos grandes símbolos deste projeto é a reinvenção do tradicional saco do pão em tecido, um convite que fazemos à comunidade para substituir os sacos de plástico ou papel de utilização única por uma alternativa durável e sustentável. Estas criações, repletas de história e propósito, podem ser encontradas na banca da MAIS em eventos como a Feira de São Martinho da Venda do Pinheiro. Através desta iniciativa, não só promovemos a economia circular e a redução de resíduos, como também asseguramos que a cultura do nosso território continue a alimentar a rede de solidariedade que nos define.



FEIRA DE SÃO MARTINHO NA VENDA DO PINHEIRO - 2025

A Feira de São Martinho 2025 aconteceu nos dias 8 a 11 de novembro, no Parque Ecológico da Venda do Pinheiro. Este evento é um importante momento de interação entre a MAIS e a comunidade, e participamos sempre com entusiasmo nesta celebração que une adultos e crianças num clima festivo, cheio de iguarias locais. Os doces, sacos de pão, broas, livros, ginja no copo de chocolate e jeropiga foram algumas das formas escolhidas pelas pessoas para apoiar esta Associação. É muito gratificante testemunhar a felicidade das crianças ao receberem os prémios na nossa quermesse e receber as visitas dos adultos à nossa Associação, questionando sobre as nossas atividades e às vezes até angariar novos voluntários!

Agradecemos sinceramente e parabenizamos a União de Freguesias da Venda do Pinheiro e Santo Estevão das Galés pela excelente organização do evento e pelo apoio contínuo que sempre nos oferecem!



Contamos com a participação de voluntárias que fizeram lindos trabalhos em crochet, recuperando assim as tradições saloias.

NATAL SOLIDÁRIO

Como já é habitual, a MAiS desafiou a comunidade a tornar o Natal num verdadeiro momento de partilha, através da oferta dos nossos PACKS “ESTRELA”, “REIS MAGOS” E “PRESÉPIO”. A adesão a esta iniciativa foi muito positiva e permitiu reforçar o Cabaz para a ceia de Natal com Bacalhau ou o Peru de Natal, azeite e chocolates, para além do habitual cabaz mensal.

MAiS pelos outros, por nós, por todos – Associação de Apoio e Intervenção Social

MAIS
pelos outros, por nós, por todos!

Este ano torne o Natal num verdadeiro momento de partilha!
Ajude na ceia de uma família em dificuldades

Faça donativo por MBWay para o nr. 926 742 051 ou transferência bancária para IBAN PT50 5200 5204 0040 3063 00114 e envie-nos mensagem (nome e NIF) para mais.apoio.social@gmail.com para emissão de recibo

Como já é hábito, todas as crianças e adolescentes receberam um presente e sempre que possível algumas roupas ou calçado. Este ano, o BPI presenteou 20 crianças com presentes personalizados, ou seja, as crianças foram convidadas a dizer qual o seu presente de sonho e o BPI concretizou esses sonhos! Imaginamos as suas caras ao desembrulhar esses presentes!



Não podemos deixar de agradecer também à Avó Padeira - Padaria de Montachique, que generosamente ofereceu um Bolo Rei a cada família que incluímos nos cabazes distribuídos!



O Natal de 2025 foi iluminado por um gesto de profunda generosidade vindo das nossas instituições de ensino parceiras. O Jardim de Infância e a Escola Básica do Gradil, e o Colégio Santo André, fizeram recolhas de alimentos que deram um brilho especial aos cabazes distribuídos na nossa comunidade. Mais do que a entrega de bens essenciais, estas instituições ofereceram-nos verdadeiros presentes: os alimentos chegaram em caixas cuidadosamente decoradas com os desenhos dos próprios alunos, transformando cada donativo num manifesto de cor e alegria.

Este contributo foi ainda mais especial pelas mensagens profundamente tocantes que as crianças dedicaram às famílias apoiadas pela MAIS. Estas palavras de esperança e carinho, escritas com a pureza de quem aprende o valor da solidariedade desde cedo, criaram uma ponte emocional única

MAIS pelos outros, por nós, por todos – Associação de Apoio e Intervenção Social

entre os pequenos doadores e quem atravessa momentos de maior vulnerabilidade. Às direções, professores, alunos e famílias do JI e da EB1 do Gradil e do Colégio Santo André, deixamos o nosso mais profundo agradecimento pelo empenho e pelo exemplo de cidadania ativa que manifestaram. O vosso carinho prova que, quando a comunidade se une, conseguimos realmente fazer MAIS por todos.



As nossas famílias tiveram ainda direito a uma oferta muito especial! Como já é habitual, os alunos da Profª Anabela Tibério, da EB1 da Venda do Pinheiro, presentearam as nossas famílias com couves fresquinhas, biológicas, diretamente da horta cultivada pelos alunos desta escola! Tão bom!



Também contamos com a recolha de donativos na Festa de Natal dos Escuteiros do Agrupamento CNE Agr. 1401 São Pedro de Lousa e no grupo da catequese da Igreja de Santo Estevão das Galés! Sem dúvida que o Natal das nossas famílias foi um pouquinho mais “quente”, sentindo o aconchego transmitido por todos aqueles que nos ajudam a ajudar!

Esta foi a mensagem de Natal da MAIS para as famílias e para toda a comunidade:



Deixamos aqui o testemunho de duas das famílias apoiadas, que reflete o espírito de união desta época. São palavras como estas que dão sentido ao esforço de todos os nossos voluntários e parceiros:

“Muitíssimo obrigada mais uma vez, a todas as pessoas que carinhosamente e com muita dedicação se empenham nesta missão de ajudar a tornar a vida das pessoas necessitadas, um pouco melhor. É uma grande valia para nós receber essa valiosa ajuda 🙌! Muitíssimo obrigada por tudo. 🙏🌲”

*“A minha gratidão a toda Família da Associação Mais,
Por todo esse apoio e carinho!
Deus vos abençoe muito e sempre!
O nosso muito obrigada, obrigada por cada detalhe, cada miminho!
Por cada alimento abençoado!”*

III - CARACTERIZAÇÃO DAS FAMÍLIAS

No final de 2025, a MAIS estava a apoiar 28 famílias. Destas, 17 são famílias com 3 ou mais elementos, 6 são famílias de 2 pessoas e apoiamos 5 pessoas sozinhas (famílias unipessoais), perfazendo um total de 80 pessoas, das quais 36 crianças.

O perfil dos nossos beneficiários revela que, apesar de um cenário macroeconómico de aparente estabilidade, a precariedade laboral e a composição dos agregados continuam a ser fatores determinantes na exposição ao risco de exclusão social no nosso Concelho.

Das famílias, 20 são de nacionalidade portuguesa, 7 brasileiras e 1 venezuelana. A nossa atuação estende-se por várias freguesias de Mafra, com maior concentração na União de Freguesias da Venda do Pinheiro e Santo Estevão das Galés (9 famílias). Destaca-se ainda a presença na Ericeira (5), Malveira (4), Mafra (2) e Santo Isidoro (2), demonstrando uma capilaridade que permite identificar carências em diferentes pontos do território

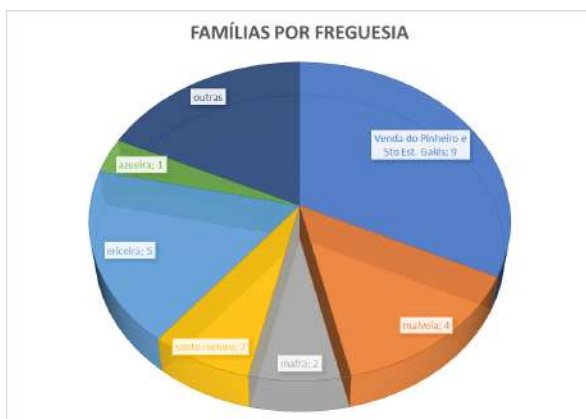
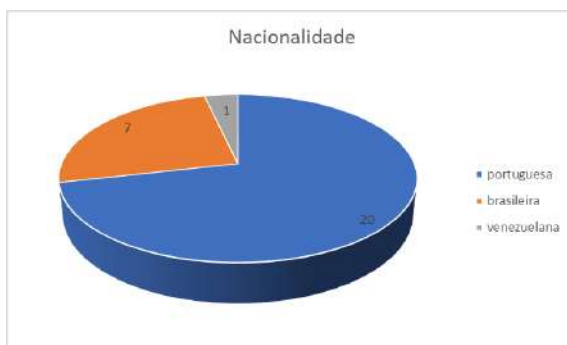
Situação Face ao Trabalho: O Fenómeno da Pobreza Envergonhada

Os dados de 2025 confirmam um cenário complexo: embora apenas 3 representantes de família estejam desempregados, mais de 50% estão empregados ou em trabalhos ocasionais. Isto prova que ter um emprego não é, por si só, garantia de subsistência, reforçando a necessidade do apoio da MAIS como complemento vital. O grupo inclui ainda 10 reformados ou pessoas com problemas de saúde.

Vulnerabilidade:

O Peso da Monoparentalidade Um dado alarmante é que cerca de metade (13) das famílias apoiadas são monoparentais. Este perfil é identificado pelo Observatório Nacional Luta Contra a Pobreza no

seu relatório *Pobreza e Exclusão Social em Portugal - 2025*, como de "vulnerabilidade acrescida", com um risco de pobreza de 37,5% a nível nacional em 2025 (valor bastante mais elevado que os 19,7% da População nacional em risco de pobreza). A MAIS atua aqui como uma rede de segurança essencial para estes cuidadores isolados.



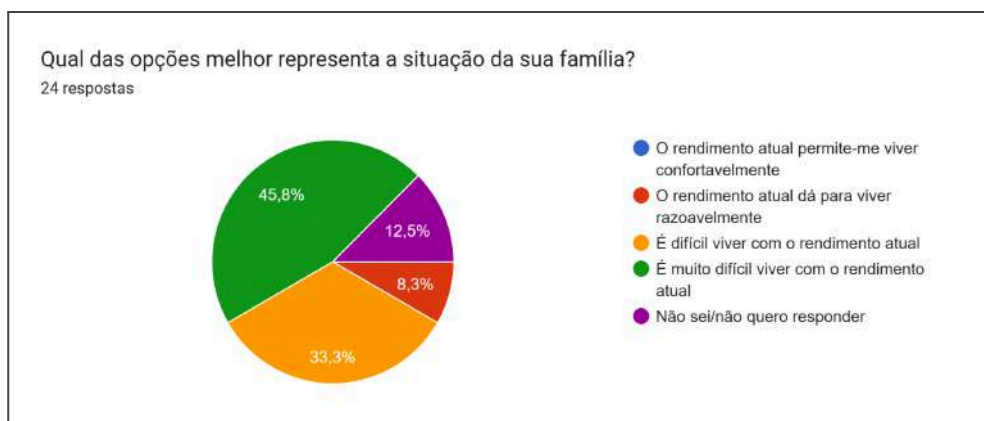
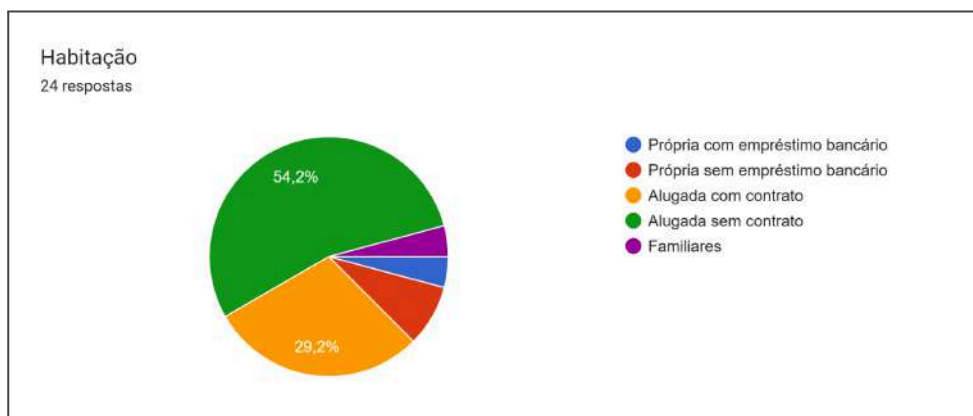
Habitação e Contexto de Vida

Habitação: A Fragilidade do Arrendamento Informal

O gráfico revela uma realidade habitacional de grande precariedade. A maioria das famílias (**54,2%**) vive em regime de **aluguer sem contrato**, o que as coloca numa posição de extrema vulnerabilidade e sem proteção legal. Apenas 29,2% possuem um contrato de arrendamento formal, enquanto uma pequena percentagem reside com familiares ou em casa própria.

Condição Financeira: O Desafio da Sobrevivência Diária

A perceção das famílias sobre os seus rendimentos é alarmante: **79,1%** afirmam que **é difícil ou muito difícil viver com o rendimento atual**. Destas, 45,8% situam-se no patamar crítico de "muito difícil". Estes dados explicam a dependência vital do apoio da MAIS, uma vez que o orçamento familiar é manifestamente insuficiente para cobrir as necessidades básicas



Retrato da Insegurança Alimentar

Este retrato da insegurança alimentar foi elaborado com base na metodologia da **Escala de Experiência de Insegurança Alimentar (FIES – Food Insecurity Experience Scale)**, desenvolvida pela **Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO)**. O questionário FIES permite medir a gravidade da insegurança alimentar através das experiências diretas relatadas pelas famílias, abordando desde a preocupação com a falta de alimentos até à privação severa de refeições.

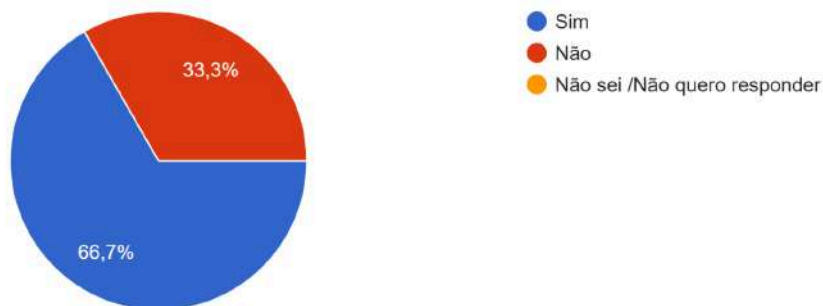
Os quatro gráficos finais oferecem uma visão profunda sobre a qualidade e quantidade da alimentação nas famílias apoiadas, justificando a urgência do **Programa MAIS Alimento**:

- **Qualidade e Variedade:** Embora 75% das famílias consigam comer em quantidades suficientes, admitem que **nem sempre têm acesso à qualidade e variedade** de alimentos que desejariam. Mais grave ainda, 25% declaram que, por vezes, não têm alimentos suficientes sequer para comer.
- **Preocupação Recorrente:** Nos últimos 12 meses, **66,7% das famílias sentiram a angústia e a preocupação** de não virem a ter comida suficiente para o seu agregado.
- **Acesso a Comida Saudável:** O indicador mais crítico revela que **83,3% das famílias não conseguiram consumir comida saudável e nutritiva** por falta de dinheiro ou outros meios. Este dado valida a estratégia da MAIS em incluir produtos frescos (carne, legumes, frutas e laticínios) e promover a literacia alimentar.
- **Privação Severa:** Num cenário de pobreza extrema, **41,7% das famílias admitiram ter deixado de fazer refeições** no último ano por não terem recursos para obter comida.



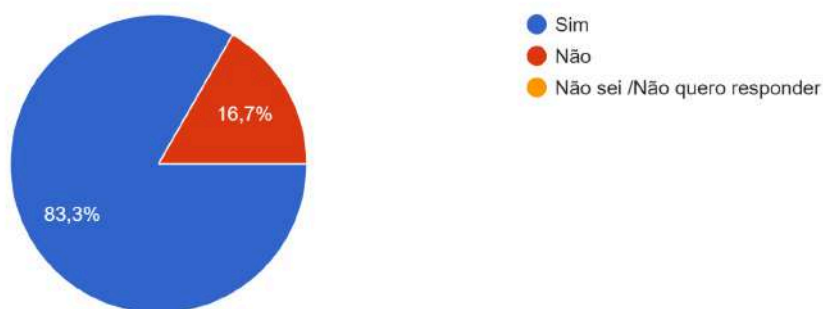
Nos últimos 12 MESES, houve alguma altura em que teve preocupação de não ter comida suficiente para comer, por falta de dinheiro ou outros meios?

24 respostas



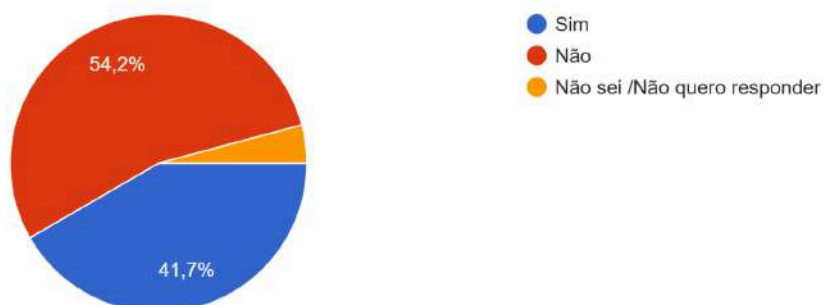
Continuando a pensar nos últimos 12 MESES, houve alguma altura em que não conseguiu consumir comida saudável e nutritiva, por falta de dinheiro ou outros meios?

24 respostas



Nos últimos 12 MESES, houve alguma altura em que deixou de fazer alguma refeição, porque não havia dinheiro suficiente ou outros meios para obter comida?

24 respostas



IV – RESUMO FINANCEIRO

O movimento financeiro de 2025 iniciou-se com um saldo de 3.556,03 euros. As Receitas ascenderam a 3.002,12 euros, sendo 2.522,12 euros relativos a donativos e 480 euros relativos a quotas. As despesas totalizaram 2.727,15 euros, dos quais 2.045,74 euros relativos à aquisição de bens para distribuição às famílias e 681,41 euros de outros gastos, entre os quais se destacam os relacionados com o desenvolvimento do sítio www.maisapoiosocial.com e outras iniciativas implementadas ao longo do ano. A 31 de dezembro de 2025, o saldo final ascendeu a 3.831,00 euros, dos quais 201,33 euros em caixa e 3.629,67 euros em depósitos bancários.

V – AGRADECIMENTOS

A **MAIS** expressa a sua profunda gratidão a todos os que, ao longo de 2025, caminharam connosco e tornaram possível a concretização da nossa missão de cuidado e solidariedade. O impacto que alcançamos é o reflexo de uma rede de apoio vibrante e generosa.

Aos nossos Parceiros Institucionais e Sociais: Um agradecimento fundamental à Câmara Municipal de Mafra, à União de Freguesias da Venda do Pinheiro e Santo Estevão das Galés, pelo apoio institucional. À GMSA do Milharado e à Associação Fraterna Mensageiros do Bem da Malveira, pela partilha de bens e experiências que fortalecem a nossa intervenção local. Aos escuteiros do Agrupamento CNE Agr. 1401 São Pedro de Lousa e ao grupo da catequese da Igreja de Santo Estevão das Galés o nosso obrigada pela recolha de alimentos.

Às Instituições de Ensino: Pelo carinho e mobilização das crianças, famílias e docentes, agradecemos ao Agrupamento de Escolas da Venda do Pinheiro (EB1/JI de Santo Estevão das Galés, EB2 e EB1 da Venda do Pinheiro; JI Beatriz Costa da Charneca), ao JI do Gradil e Escola Básica de S. Silvestre Gradil e ao Colégio Santo André. O vosso contributo, as mensagens tocantes e as caixas decoradas, trouxeram luz ao nosso Natal.

Ao Setor Empresarial e Instituições Parceiras: A viabilidade dos nossos cabazes alimentares e projetos de sustentabilidade depende da generosidade de empresas que são verdadeiros pilares da comunidade:

- **Setor Alimentar:** Queijos Tété, Montiqueijo, Avó Padeira-Padaria de Montachique, Minimercado da Teresa, Ekovivendi e Segredos da Vila.
- **Setor Comercial e Serviços:** Pingo Doce da Malveira, INETUM, Centro de Yoga da Malveira e Sociedade Ponto Verde (pelo reconhecimento no Prémio #JuntaTeAoGervásio).

- **Instituições Bancárias:** Um agradecimento especial à Caixa de Crédito Agrícola Mútuo de Mafra e ao BPI (agência Venda do Pinheiro).

Aos nossos Voluntários e Associados: Por fim, dedicamos um agradecimento muito especial aos nossos associados, membros dos órgãos sociais e voluntários. É o vosso tempo, a vossa ajuda e a vossa dedicação incansável que continuam a dar vida a este projeto e a espalhar o Bem por todos



VI – MENSAGEM DA DIREÇÃO

2025: Um Ano de Consolidação e Coração

O ano de 2025 ficará gravado na história da Associação MAIS como um período de profunda resiliência e amadurecimento. Num cenário nacional onde a inflação alimentar, particularmente o aumento drástico no preço de bens essenciais como a carne e os laticínios, colocou uma pressão sem precedentes sobre os orçamentos domésticos, a nossa missão de "cuidado" revelou-se mais vital do que nunca.

Ao longo deste ano, fomos o porto de abrigo para 28 famílias, garantindo que 80 pessoas, entre as quais 36 crianças, tivessem acesso a uma alimentação digna e nutritiva. Contudo, os números contam apenas parte da história. O inquérito que realizámos, baseado na metodologia FIES da FAO, revelou-nos a face invisível da insegurança alimentar na nossa comunidade: a angústia de 66% das famílias que temem a falta de comida e a coragem de 83% que, apesar das dificuldades financeiras, lutam para oferecer refeições saudáveis aos seus filhos. É por eles que trabalhamos.

2025 foi também o ano em que a MAIS "cresceu" para fora de portas. O lançamento do nosso site institucional em agosto e a nomeação como finalistas do Prémio “Junta-Te Ao Gervásio” da Sociedade Ponto Verde deram visibilidade ao nosso compromisso com a economia circular e a literacia ambiental. Através das nossas Caminhadas Solidárias, mostrámos que é possível unir a proteção dos

ecossistemas de Mafra ao apoio social direto, transformando cada passo num gesto de cidadania ativa.

A nível institucional, demos passos decisivos para a sustentabilidade futura da associação. A submissão do processo de Estatuto de Utilidade Pública a 2 de outubro e a nossa integração na Bolsa de Voluntariado de Mafra são marcos que reforçam a nossa transparência e a confiança que a comunidade deposita em nós.

O Natal de 2025 foi o espelho perfeito desta rede de afetos. Ver a generosidade dos alunos que decoraram caixas com os seus próprios desenhos e mensagens de carinho, recordou-nos que a solidariedade é uma herança que se ensina e se cultiva.

Nada disto seria possível sem o apoio dos nossos parceiros, associados e, acima de tudo, dos nossos voluntários. Como nos ensina a nossa visão, somos uma comunidade interdependente onde o bem-estar de um é o bem-estar de todos.

Olhamos para 2026 com o entusiasmo de quem sabe que ainda há muito por fazer, como a implementação da nossa Horta Comunitária Solidária, mas com a certeza de que temos as mãos e o coração no sítio certo.

Obrigado por caminharem connosco.

Todos juntos fazemos MAIS!



O convite para cada um de nós é “Sê MAIS, pelos outros, por nós, por todos!”

Entidade:	MAIS Pelos outros, por nós, por todos, Associação de Apoio e Intervenção Social NIF 515291773						
							Euros

Pagamentos e recebimentos

Mapa de recebimentos e pagamentos - 2025

Recebimentos				Pagamentos			
1 Recebimentos atividade				1. Funcionamento			
Jóias e quotas			480.00	Pessoal			
Doações			2,522.12	Seguros			
Outros				Rendas			
				Manutenção			
Total Recebimentos atividade			3,002.12	Água, electricidade e gás			
	2 Recebimentos comerciais			Representação e deslocações			
				Comunicações			20.00
	3. Recebimentos capitais			Material de escritório			60.36
				Higiene, segurança e conforto			
	4. Recebimentos prediais			Despesas específicas das actividades			2,322.38
				Outras			324.41
				2. Investimento			
				Aquisição de equipamentos			
				Aquisição ou construção de instalações			
				Outras			
	Total		3,002.12	Total			2,382.74
	Saldo do ano anterior						3,556.03
	Receitas						3,002.12
	Despesas						2,727.15
	Saldo para o ano seguinte						3,831.00

Património fixo

Mapa de património fixo - 2025

Patrimônio		
Descrição		Valor
Anos anteriores		991.36
	Sub-total	991.36
Ano corrente		
	Sub-total	0.00
	Total	991.36

Direitos e compromissos futuros

Mapa de direitos e compromissos futuros - 2025

Direitos			
	Descrição	Valor	Ano previsto Recebimento
Quotas		480.00	2026
Subsídios			
Rendas			
Outros			
	Total	480.00	
Compromissos			
	Descrição	Valor	Ano previsto Pagamento
Empréstimos			
Associados			
Fornecedores			
Locadoras			
Outros			
	Total	0.00	

**RELATÓRIO DO CONSELHO FISCAL
MAIS PELOS OUTROS, POR NÓS, POR TODOS – ASSOCIAÇÃO DE APOIO E
INTERVENÇÃO SOCIAL**

À Direção e Associados da Associação

**MAIS PELOS OUTROS, POR NÓS, POR TODOS - ASSOCIAÇÃO DE APOIO E
INTERVENÇÃO SOCIAL**

Nos termos do nº2 do artº 16º do Regulamento Geral Interno da Associação MAIS PELOS OUTROS, POR NÓS, POR TODOS - ASSOCIAÇÃO DE APOIO E INTERVENÇÃO SOCIAL (doravante “MAIS”), vem o Conselho Fiscal apresentar o seu Parecer sobre o Relatório de Atividades e respetivo Movimento Financeiro, relativos ao exercício de 2025.

Da análise efetuada, é de salientar:

- 1) O Conselho Fiscal acompanhou de perto as atividades desenvolvidas pela MAIS ao longo do exercício de 2025, em permanente diálogo com a Direção e os seus Associados, tendo recebido todas as informações necessárias relativas aos seus objetivos e aos recursos necessários à implementação das iniciativas desenvolvidas;
- 2) O Conselho Fiscal consultou toda a informação necessária à emissão do seu Parecer, a qual lhe foi prontamente disponibilizada pela Direção, incluindo os documentos de suporte relativos a Despesas e Receitas, bem como os movimentos bancários realizados. A análise efetuada teve como base os movimentos mais relevantes ocorridos no ano, dentro dos parâmetros de materialidades considerados apropriados para esta análise;
- 3) O movimento financeiro de 2025 iniciou-se com um saldo de 3.556,03 euros. As Receitas ascenderam a 3.002,12 euros, sendo 2.522,12 euros relativos a donativos e 480 euros relativos a quotas. As despesas totalizaram 2.727,15 euros, dos quais 2.045,74 euros relativos à aquisição de bens para distribuição

RELATÓRIO DO CONSELHO FISCAL
MAIS PELOS OUTROS, POR NÓS, POR TODOS – ASSOCIAÇÃO DE APOIO E
INTERVENÇÃO SOCIAL

às famílias e 681,41 euros de outros gastos, entre os quais de destacam os relacionados com o desenvolvimento do sítio www.maisapoiosocial.com e outras iniciativas implementadas ao longo do ano. A 31 de dezembro de 2025, o saldo final ascendeu a 3.831,00 euros, dos quais 201,33 euros em caixa e 3.629,67 euros em depósitos bancários.

Assim, o Conselho Fiscal da MAIS, no âmbito das suas funções e na sequência do trabalho desenvolvido, considera que o Relatório de Atividades e respetivo Movimento Financeiro de 2025 permitem uma adequada compreensão da situação financeira da Associação e são suficientemente esclarecedores da evolução e da situação da Associação, evidenciando os aspetos mais significativos ocorridos ao longo do ano de 2025.

Finalmente, o Conselho Fiscal deseja agradecer à Direção toda a colaboração prestada no exercício das suas funções.

Montemuro, 19 de fevereiro de 2026

Presidente

Rosa Maria Fernandes da Cunha

Vogal

Madalena Pedro Gonçalves

Vogal

Sandra Maria Teixeira Santos Bui