

Humanus Integra

Restituindo a capacidade de construir o futuro de jovens mães e filhos.

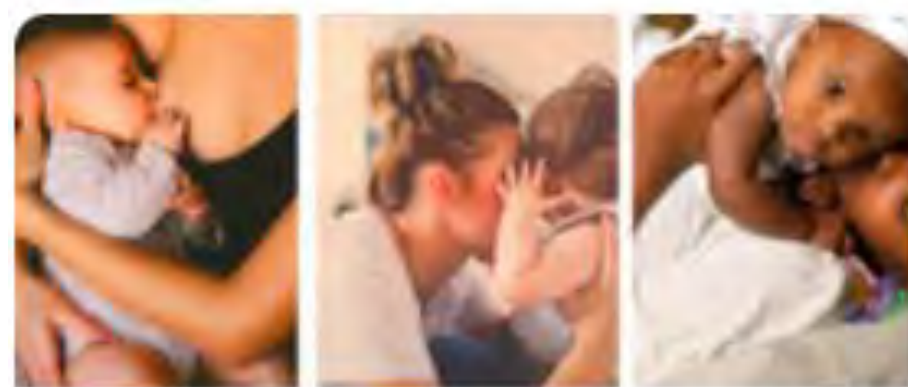


1. Resumo Executivo

A Associação Humanidades (Humanus) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) com mais de 25 anos de experiência, comprometida com a promoção da autonomia de mães (adultas jovens) e seus filhos, através de respostas integradas em habitação, apoio psicossocial e capacitação profissional.

A sua missão centra-se na criação de oportunidades para estas mulheres para que possam construir vidas sustentáveis, seguras e com dignidade.

A Humanus tem atualmente 4 áreas distintas de intervenção:



Centro de Apoio à Vida



Creche Humanus CAM



Projetos HumanUS



Formação Solidária



1. Resumo Executivo

Este projeto trienal propõe uma intervenção estruturada em três grandes eixos:

- ✓ Habitação de transição para jovens mães e filhos (centro de acolhimento, apartamentos de transição e creche)
- ✓ Formação profissional (curso técnico) com bolsas de estudo + mentoria + acompanhamento psicológico + grupos de partilha
- ✓ Capacitação para o emprego de mães vulneráveis (programa EMPODERA-TE),
- ✓ Iniciativas comunitárias e digitais (HUB, Humanus-ON, Loja Social Virtual, programa de prevenção Vive na Boa)

Este é um projeto inovador que contribui para a prevenção e intervenção em situações de extrema vulnerabilidade entre mães, pais e crianças em Portugal. O seu foco é promover autonomia familiar, bem-estar e uma atuação precoce, em parceria direta com empresas tornando-as parceiras na identificação, acolhimento e mentoria de colaboradores em risco, com impacto direto e reputacional relevante.

O projeto oferece às empresas parceiras uma oportunidade estratégica para contribuir para a inclusão social, reforçar os seus compromissos ESG / ODS, e envolver os seus colaboradores em ações de voluntariado, mentoria e responsabilidade social.

O Projeto



**Construindo oportunidades para Mães
mais autônomas!**

2. Contexto e Diagnóstico Social

Identificação do Problema

Portugal enfrenta elevados índices de pobreza infantil, com 347.000 crianças em risco e uma taxa de 20,7% em 2022. Sem prestações sociais, esse número ascenderia a quase meio milhão.

Este facto gera inevitavelmente um acesso desigual à creche e pré-escolar, privação habitacional e desafios na gestão da parentalidade no trabalho:

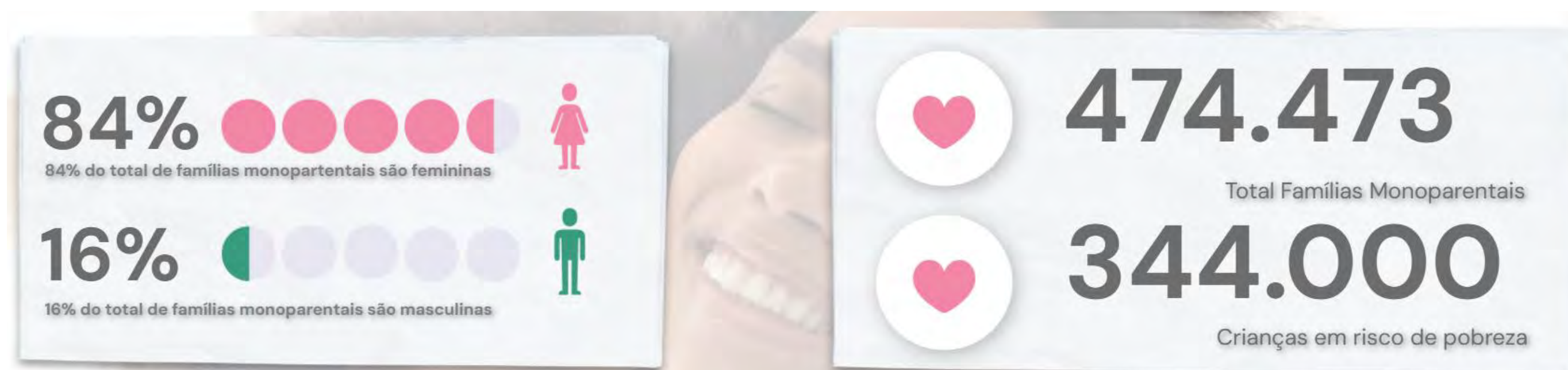
- ✓ 73% das mães e 79% dos pais indicam falta de tempo para cuidar dos filhos devido ao trabalho, agravando vulnerabilidades familiares. Os dados demonstram urgência na intervenção e reforço de parcerias que promovam bem-estar parental, alinhando-se com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), nomeadamente a erradicação da pobreza, inclusão e proteção familiar.
- ✓ Em Portugal, a taxa de risco de pobreza infantil é de 20,7% (2023).
- ✓ Privações habitacionais e desigualdade no acesso à creche/ensino pré-escolar afetam principalmente famílias pobres.
- ✓ Organizações internacionais e políticas públicas reconhecem a pobreza infantil, a parentalidade e o apoio a mães vulneráveis como prioridades alinhadas com os ODS e estratégias de proteção social europeias.

2. Contexto e Diagnóstico Social

Identificação do Problema

Claramente, identificamos como eixos críticos de exclusão:

- ✓ **Pobreza infantil elevada:** Muitas crianças em Portugal vivem em agregados vulneráveis, o que compromete o seu desenvolvimento emocional e educativo.
- ✓ **Instabilidade habitacional:** Jovens mães, especialmente aquelas sem rede de apoio ou com baixos recursos, encontram dificuldade em aceder a habitação digna, o que limita a criação de um lar estável para si e para os seus filhos.
- ✓ **Baixa escolaridade e exclusão profissional:** Filiação a contextos de vulnerabilidade social geralmente associa-se à escolaridade reduzida, o que restringe as oportunidades de emprego.
- ✓ **Problemas de saúde mental parental:** A pressão de gerir a maternidade em contexto precário potencia stress, ansiedade e outros desafios emocionais, afetando tanto as mães quanto os filhos.



2. Contexto e Diagnóstico Social

O que dizem os Estudos?

Adicionalmente, diversos estudos nacionais e internacionais reforçam que:

- ✓ Segundo o INE, a taxa de risco de pobreza em Portugal era de 16,6 % (população geral) após transferências sociais (2023).
- ✓ As crianças e jovens menores de 18 anos apresentam um risco maior de pobreza monetária devido à sua vulnerabilidade (2022/2023). A taxa de risco de pobreza infantil em 2023 foi reportada como 20,7%, o que representa um retrocesso significativo.
- ✓ De acordo com o INE, embora a pobreza global tenha diminuído ligeiramente entre 2022 e 2023, esse efeito não se distribuiu por todos os grupos: a pobreza caiu para menores de 18 anos, mas aumentou para outros grupos vulneráveis.
- ✓ A EAPN Portugal destaca que o grupo das crianças “é aquele em que se observa uma evolução mais desfavorável” no que toca ao risco de pobreza.
- ✓ Existe evidência sobre a importância da creche e do pré-escolar na redução da desigualdade: note-se que muitas crianças em situação de pobreza não têm acesso a creches formais, o que prejudica o seu desenvolvimento e a sua futura inserção escolar e profissional.

2. Contexto e Diagnóstico Social

O que dizem os Estudos?

Adicionalmente, diversos estudos nacionais e internacionais reforçam que:

- ✓ Sobre a habitação, embora existam menos dados nacionais recentes especificamente para “jovens mães”, sabe-se que a crise habitacional afeta fortemente os mais vulneráveis, e que o custo do arrendamento é uma das barreiras-chave à estabilidade de agregados de baixos rendimentos.



2. Contexto e Diagnóstico Social

Enquadramento com os objetivos ODS

Este projeto enquadra-se de forma direta ou indireta nos seguintes ODS:



ODS 1 (Erradicação da Pobreza): Apoio direto a famílias vulneráveis para reduzir a pobreza infantil e familiar.



ODS 4 (Educação de Qualidade): Promoção de cursos profissionais para jovens mães, fomentando a qualificação técnica e a inclusão educativa.



ODS 5 (Igualdade de Género): Foco no empoderamento de mulheres jovens mães, muitas vezes em situação de desvantagem ou sem rede de apoio.



ODS 8 (Trabalho Digno e Crescimento Económico): Capacitação para o emprego, mentoria, inserção profissional.

2. Contexto e Diagnóstico Social

Enquadramento com os objetivos ODS

Este projeto enquadra-se de forma direta ou indireta nos seguintes ODS:



ODS 10 (Redução das Desigualdades): Intervenção em grupos socialmente excluídos, inclusão social.



ODS 11 (Comunidades Sustentáveis): Habitação digna e integração social.



ODS 16 & 17: Parcerias com empresas, governação transparente e construção de redes sociais.



Do ponto de vista de políticas públicas, o projeto responde a alertas de entidades como a EAPN e outras instituições que tratam a pobreza infantil como prioridade estratégica nacional.

3. Justificação do Projeto

Pertinência e Relevância Social do Projeto

- ✓ **Transformação estrutural:** O projeto não se limita a prestar socorro pontual, mas oferece um caminho de transformação estrutural para jovens mães, criando condições para autonomia familiar, estabilidade e crescimento.
- ✓ **Intervenção integrada:** A ação do projeto centra-se nos chamados casos de “fim de linha” contextos de difícil reversão e elevado custo humano/social. Combinar habitação, formação, psicologia e mentoria permite tratar as múltiplas dimensões da vulnerabilidade (económica, social, emocional).
- ✓ **Impacto intergeracional:** Ao apoiar mães jovens, contribui-se para melhorar o bem-estar das crianças desde cedo, reduzindo riscos de transmissão intergeracional da pobreza.
- ✓ **Responsabilidade social corporativa (RSC):** As empresas envolvidas no projeto ganham visibilidade e resultado prático no cumprimento de metas ESG/ODS. As boas práticas internacionais validam que empresas socialmente empenhadas na parentalidade e bem-estar familiar colhem retorno reputacional, social e financeiro, com impacto direto na retenção, produtividade e clima organizacional.

3. Justificação do Projeto

Pertinência e Relevância Social do Projeto

Em resumo, o projeto propõe resposta dupla:

- ✓ Continuar a atuar nestas situações críticas,
- ✓ Inovar na aposta preventiva, capacitando também empresas para identificar, apoiar e mitigar situações familiares críticas antes do seu agravamento.



3. Justificação do Projeto

Valor acrescentado face a outras iniciativas

O projeto distingue-se por:

- ✓ Raramente há projetos que integrem habitação de transição específica para mães jovens + filhos + formação profissional tão estruturada.
- ✓ A mentoria empresarial (envolvendo colaboradores) é um diferencial forte, ligando experiência corporativa à missão social.
- ✓ A combinação com plataformas digitais (Humanus-ON) e iniciativas de economia circular (Loja Social Virtual) torna o modelo escalável e sustentável no longo prazo.
- ✓ O HUB físico permite envolver a comunidade, empresas e beneficiárias num espaço de aprendizagem, coworking e empoderamento.



4. Público-Alvo e Beneficiários Diretos/Indiretos

Nos 3 anos, serão beneficiários diretos e indiretos deste projeto:

Beneficiários Diretos

- ✓ **No Centro de Apoio à Vida** - 6 jovens mães e seus 6 filhos (por ano) em situação de crise.
- ✓ **Nos 2 Apartamentos T3 de Transição** – 6 jovens mães e seus 6 filhos (por ano) em situação de pós-crise e reconstrução de autonomia.
- ✓ **No Apoio Ambulatório** – 50 jovens mães e seus 50 filhos (por ano) em situação de pré-crise.
- ✓ **Na Creche** – 40 crianças (por ano), filhos de famílias vulneráveis e em risco, entre os 4 e os 36 meses.
- ✓ **Programa EMPODERA-TE** - Mães vulneráveis (portuguesas ou imigrantes) com baixa escolaridade, para participação nos programas empoderamento e formação – cerca de 30 mães (por ano).
- ✓ Profissionais/mediadores (mentores, formadores, técnicos, auxiliares, voluntários) envolvidos em todas as atividades do projeto
- ✓ Colaboradores de empresas parceiras em situação de vulnerabilidade;

Beneficiários Indiretos

- ✓ Empresas parceiras, através de envolvimento de colaboradores, formação, mentoria e voluntariado.
- ✓ Famílias alargadas das jovens mães, que podem beneficiar de redes sociais mais fortes e de apoio.
- ✓ Comunidade local, por meio do HUB, da Loja Social e das redes de partilha.
- ✓ Sociedade em geral, pela redução de pobreza infantil, maior coesão social e exemplo de boas práticas ESG.

4. Público-Alvo e Beneficiários Diretos/Indiretos

Em resumo, nos 3 anos, o projeto beneficiará diretamente:

- ✓ Cerca de 150 jovens mães (pré-crise, crise, pós-crise e empoderamento)
- ✓ Cerca de 150 crianças
- ✓ Cerca de 50 voluntários corporativos e 50 voluntários comunitários
- ✓ Cerca de 15 técnicos e especialistas que colaboram com o projeto
- ✓ Cerca 500 famílias em apoio preventivo
- ✓ Cerca de 150 colaboradores, das empresas financiadores, em ações de formação



4. Público-Alvo e Beneficiários Diretos/Indiretos

Nos últimos 16 anos de atividade, a Associação Humanidades apoiou no seu Centro de Apoio à Vida (Residência e Acompanhamento Ambulatório):



5. Objetivos

Objetivo Geral

- ✓ Promover a autonomia social, familiar e profissional de jovens mães vulneráveis, por meio de habitação estável, formação qualificada, mentoria e suporte psicossocial.

Objetivos Específicos

- ✓ Apoiar e manter as operações do Centro de Apoio à Vida
- ✓ Apoiar e manter as operações na Creche Humanus CAM
- ✓ Executar obras de requalificação essenciais para o Centro de Apoio à Vida e à Creche
- ✓ Estabelecer e operacionalizar os apartamentos de transição para jovens mães e crianças
- ✓ Proporcionar cursos profissionais, bolsas de estudo, estágios profissionais e emprego para mães vulneráveis.
- ✓ Oferecer acompanhamento psicológico contínuo para mães, fortalecendo a saúde mental e a relação mãe-filho.
- ✓ Implementar mentoria personalizada para cada mãe (desenvolvimento pessoal, objetivos de carreira, rede social).
- ✓ Organizar grupos de partilha e conversação para criar rede de suporte social e emocional.

5. Objetivos

Objetivos Específicos

- ✓ Capacitar mães para o mercado de trabalho através do programa EMPODERA-TE (formação de competências pessoais, consultoria para regularização, legalização, acesso a recursos).
- ✓ Desenvolver a plataforma Humanus-ON para formação digital, vendendo cursos alinhados com a missão da Humanus.
- ✓ Criar a Loja Social Virtual para facilitar a doação, partilha e reutilização de bens, promovendo a economia circular.
- ✓ Estruturar um HUB coworking que inclua espaços de trabalho, oficinas (costura, culinária, estética, digital), empreendedorismo e empoderamento.
- ✓ Expandir o programa Vive na Boa para prevenir violência de gênero e promover educação afetiva nas comunidades.
- ✓ Para a empresa financiadora o projeto irá oferecer:
 - Capacitação para a identificação e atuação em situações familiares críticas
 - Criação de círculos de parentalidade e programas de apoio psicológico no local de trabalho
 - Promoção de mentoria empresarial para mães vulneráveis
 - Redução de situações de pobreza materna e infantil e risco de exclusão entre os colaboradores e seus familiares

7. Descrição do Projeto

Metodologia

O projeto adota uma abordagem integrada e centrada na pessoa, combinando intervenção residencial, educação, saúde emocional e participação comunitária. Utiliza uma metodologia participativa, onde as beneficiárias participam na tomada de decisões sobre atividades, rotinas e prioridades:

- ✓ Diagnóstico individual de cada mãe (situação económica, necessidades psicológicas, ambições)
- ✓ Plano personalizado de intervenção (formação, mentoria, habitação)
- ✓ Acompanhamento contínuo e avaliação semestral para ajustar apoio
- ✓ Envolvimento das empresas como mentoras, voluntárias e parceiras estratégicas
- ✓ Uso de plataformas digitais para capacitação e sustentabilidade

7. Descrição do Projeto

As Atividades

- ✓ **Atividades de Reabilitação e de Apoio à Operação do Centro de Apoio à Vida (Residência para intervenção em crise)** - O Centro de Apoio à Vida tem por base a legislação existente com este propósito e oferece uma Residência com seis quartos para mãe e filhos, destinado a situações extremas e de emergência, normalmente, para destinatários que são colocados à guarda da Associação Humanidades pelas entidades competentes.
- ✓ **Atividades de Reabilitação e de Apoio à Operação da Creche Humanus CAM:** Integrada num espaço privilegiado e de contato com a natureza, mesmo no centro da cidade de Lisboa, esta estrutura adota metodologias inovadoras e integradoras. O grande objetivo desta creche é promover o desenvolvimento pessoal e social das crianças através de experiências sensoriais e de vida, valorizando a diversidade e promovendo uma educação para a cidadania. Esta creche é uma estrutura aberta à comunidade e às mães em situação de vulnerabilidade e é facilitadora da conciliação da vida pessoal e profissional e de promoção e desenvolvimento de crianças dos 4 aos 36 meses.
- ✓ **Apartamentos de Transição:** pesquisa, arrendamento e apetrechamento de 2 apartamentos T3 para acompanhamento de jovens mães e seus filhos no pós-crise, seleção de mães + crianças, atividades de acompanhamento, limpeza e segurança residencial.

7. Descrição do Projeto

As Atividades

- ✓ **Formação e emprego:** pesquisa de curso técnico, cursos profissionais, estágios profissionais, bolsas de estudo, e eventual emprego, com suporte financeiro mensal da empresa financiadora.
- ✓ **Apoio psicológico:** sessões regulares com psicóloga/o para mães e, se necessário, para crianças.
- ✓ **Mentoria:** mentoras empresariais ou comunitárias acompanham as beneficiárias por, pelo menos, 6 meses; reuniões regulares.
- ✓ **Grupos de Partilha:** encontros mensais para dialogar, trocar experiências, apoiar emocionalmente.
- ✓ **EMPODERA-TE:** capacitação modular (competências pessoais, sociais), mentoria adicional, suporte para legalização, orientação para recursos comunitários.
- ✓ **Vive na Boa:** realização de workshops de prevenção de violência, educação de gênero, sessões para jovens nas comunidades.
- ✓ **Humanus-ON:** desenvolvimento e promoção de cursos e-learning alinhados com a missão (empoderamento, competências sociais, etc.).
- ✓ **Loja Social Virtual:** criação de plataforma para doação, partilha e matching de bens entre entidades e beneficiários.
- ✓ **HUB coworking:** criação de espaço multifuncional com oficinas (costura, culinária, estética, digital), oficinas de empreendedorismo, eventos, network.

7. Descrição do Projeto

Inovação Social e Abordagem Participativa

- ✓ **Inovação social:** modelo híbrido (residencial + formação + digital + comunitário), combinação rara em serviços sociais.
- ✓ **Abordagem participativa:** as jovens mães participam na definição de atividades e planeamento (autonomia reforçada).
- ✓ **Sustentabilidade:** geração de receitas por plataforma e-learning, hub e loja social, diminuindo dependência de financiamento exclusivo de doadores.

