



# Relatório de Atividades e Contas 2024

Associação Mãe das Raízes — Promovendo saúde mental e bem-estar infantojuvenil através de vivências transformadoras em contacto com a natureza.



MENSAGEM DA DIREÇÃO

## Um Ano de Crescimento e Consolidação

O ano de 2024 marcou o início da intervenção nacional da Associação Mãe das Raízes, com a realização da 1.ª Edição Nacional do Projeto Desafiar Limites. Desenvolvido em parceria com serviços públicos de saúde mental e financiado através de mecenato social pela Carby e Associação Coração JAP, este projeto representou um marco na nossa história.

Foi um ano de intensa operacionalização, consolidação de relações institucionais e aplicação do nosso modelo de campo imersivo — pedagógico, emocional e terapêutico — que mostrou resultados positivos confirmados por técnicos, jovens e famílias.

# Quem Somos

## Missão

Promover o desenvolvimento integral do ser humano através de vivências de capacitação — fortalecendo a saúde socioemocional e mental, estimulando a reflexão crítica e sustentando uma vida mais equilibrada e em harmonia com a natureza.

### Amor

Base de todas as nossas relações e interações

### Colaboração

Trabalho conjunto para objetivos comuns

## Visão

Ser uma organização de seres humanos livres e responsáveis, que vivem em harmonia consigo próprios, com os outros e com a Natureza.

### Responsabilidade

Compromisso com as nossas ações e impacto

### Criatividade

Inovação nas nossas metodologias e práticas

# A Nossa História

## **Pré-2022: Consolidação de Metodologias**

As fundadoras dinamizavam iniciativas pedagógicas e vivências de grupo, incluindo os Acampamentos Fantásticos, consolidando metodologias e práticas colaborativas.

## **2023: Reorganização e Aprendizagem**

Ano dedicado à reorganização interna e aprendizagem internacional, preparando o caminho para uma intervenção estruturada em saúde mental.

1

2

3

4

## **Abril 2022: Formalização**

A Associação Mãe das Raízes foi oficialmente constituída por um grupo de educadoras e técnicas com anos de experiência em educação emocional e desenvolvimento humano.

## **2024: Expansão Nacional**

Primeira edição nacional do Projeto Desafiar Limites, marcando a transição para uma intervenção estruturada em saúde mental infantojuvenil em todo o país.



## Modelo de Atuação



### Educação Integral

Campos residenciais e imersões educativas orientadas para o desenvolvimento emocional e social de crianças e jovens.



### Saúde e Bem-Estar

Metodologias de regulação emocional, autoconhecimento e vinculação segura, essenciais para a saúde mental.



### Expressão Artística

Oficinas de música, movimento, teatro e expressão simbólica como ferramentas de desenvolvimento pessoal.



### Ecologia e Sustentabilidade

Vivências ao ar livre, contacto com a natureza, caminhadas e atividades cooperativas para promover harmonia ambiental.

# Projeto Desafiar Limites — 1.ª Edição Nacional

O projeto-chave de 2024 consistiu em quatro campos residenciais de uma semana, realizados em três regiões do país, beneficiando 50 crianças e adolescentes entre os 11 e os 18 anos.

## Distribuição Geográfica

- 2 campos no Porto
- 1 campo em Lisboa
- 1 campo no Algarve

## Perfil dos Participantes

Jovens referenciados por equipas de saúde mental (psicologia, pedopsiquiatria, intervenção precoce) e familiares de colaboradores do Grupo JAP.



- 📄 **Financiamento:** 100% assegurado por mecenato social da Associação Coração JAP, demonstrando forte compromisso com a saúde mental juvenil.

# Objetivos e Impacto do Projeto



## Reforço da Autoestima

Promoção da confiança e autonomia através de desafios estruturados e suporte emocional contínuo.



## Gestão Emocional

Desenvolvimento de ferramentas práticas para identificar, compreender e regular emoções.



## Competências Sociais

Fortalecimento da capacidade de comunicação, colaboração e resolução de conflitos em grupo.



# Impacto Social em 2024

**50**

## **Beneficiários Diretos**

Jovens em contexto terapêutico-educativo

**4**

## **Campos Realizados**

Distribuídos por três regiões do país

**100%**

## **Taxa de Conclusão**

Todos os participantes completaram o programa

## **Envolvimento Comunitário**

Dezenas de familiares, técnicos e voluntários participaram ativamente na realização das atividades.

## **Mobilização Institucional**

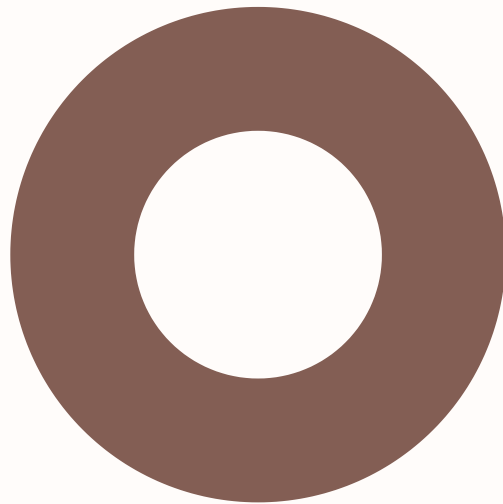
Parcerias estruturadas com equipas hospitalares e escolares em todo o território nacional.

## **Modelo Comprovado**

O campo imersivo afirmou-se como ferramenta útil e eficaz em saúde mental infantojuvenil.

# Demonstrações Financeiras 2024

## Receitas

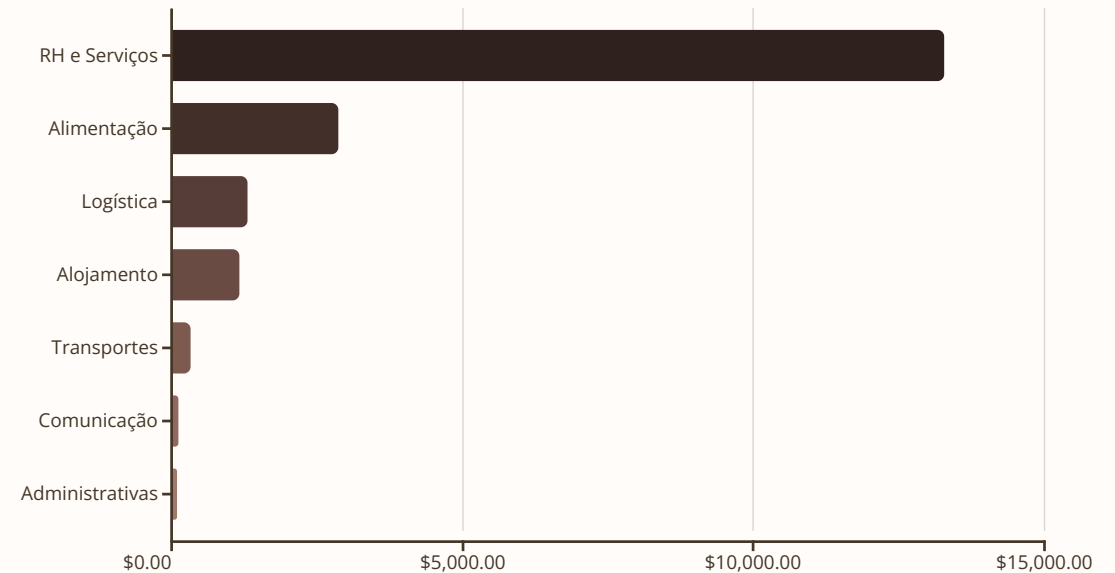


■ Mecenato Social

**Total de Receitas:** 24.082,23 €

Provenientes integralmente de donativos de mecenato social da Associação Coração JAP, Grupo JAP.

## Despesas por Categoria



**Total de Despesas:** 24.249,52 €

📄 **Resultado Operacional 2024:** -167,29 € — déficit integralmente suportado pelo saldo inicial, demonstrando sustentabilidade financeira. Saldo bancário a 31/12/2024: 720,39 €. Não existem dívidas pendentes.

# Perspetivas para 2025

01

---

## **Expansão do Projeto Desafiar Limites**

Crescimento para 6 campos residenciais, alargando o impacto e alcance territorial da nossa intervenção.

02

---

## **Consolidação de Parcerias**

Aprofundamento das relações com instituições de saúde e desenvolvimento de novos protocolos de colaboração.

03

---

## **Programas de Acompanhamento**

Criação de iniciativas de seguimento pós-campo para garantir continuidade no apoio aos participantes.

04

---

## **Formação e Capacitação**

Desenvolvimento de programas de formação para novos monitores, educadores e voluntários.

05

---

## **Novos Eixos de Intervenção**

Exploração de workshops, programas escolares e outras modalidades de apoio à saúde mental juvenil.

"A Associação Mãe das Raízes reafirma o seu compromisso com a promoção de saúde mental, educação integral e bem-estar de crianças e jovens em Portugal."