

Newsletter Maio e Junho 2026

2025 RELATÓRIO DE IMPACTO

Associação de Beneficência
Luso-Alemã



RELATÓRIO DE IMPACTO

Temos o prazer de partilhar consigo o nosso último Relatório de Impacto, que reflete o trabalho que realizámos em 2025.

LEIA AQUI >> [2025_relatorio-impacto.pdf](#)

“Este relatório não é apenas um registo do que fizemos. É, sobretudo, um convite à ação. Vivemos tempos que exigem coragem, criatividade e responsabilidade partilhada. As necessidades crescem, os contextos tornam-se mais complexos e o impacto só é possível quando cada um se envolve: quem serve, quem apoia, quem doa, quem divulga, quem acredita.”

Telma Fernandes Teixeira - Diretora da ABLA



TEAMBUILDING

Durante um dia inteiro, a nossa equipa parou. Não se atendeu telefones, nem se respondeu a e-mails, não se acompanhou utentes, nem se realizaram reuniões.

Neste dia de teambuilding, a equipa explorou o ciclo "**Parar, Pensar e Agir**", baseado no livro de Juliet Funt, "A Minute to Think". A premissa é simples: trabalhar bem começa por saber quando parar.

Vivemos em piloto automático. Saltamos de tarefa em tarefa sem espaço para respirar. Reagimos em vez de decidirmos. E quem trabalha na área social sente isto a dobrar.

Cuidar de pessoas exige presença. Exige cabeça limpa. Exige tempo para pensar antes de agir.

O que aprendemos:

- Parar cria espaço entre o estímulo e a resposta
- Pensar dá clareza sobre o que importa mesmo
- Agir com intenção evita o desperdício de tempo e energia

A equipa saiu deste dia com ferramentas concretas, porque cuidar bem dos outros começa por cuidar bem da equipa que cuida.

Continuamos a servir 2.500 pessoas por dia. Mas agora com mais espaço para parar, pensar e agir com intenção. Quem cuida também precisa de um minuto para pensar.



COM UM SIMPLES GESTO, PODE TRANSFORMAR VIDAS!

Consignar o seu IRS não custa nada para si,
mas faz toda a diferença para nós!

NIF:
501 428 925



214 549 000



@abla_portugal



geral@abla.org



www.abla.org



DOE 1% DO SEU IRS

Todos os dias, a ABLA está presente nas casas de pessoas mais velhas que vivem sozinhas, nas sessões de terapia de crianças que precisam de apoio, ao lado de famílias que atravessam momentos difíceis, e nos projetos de cooperação na Guiné-Bissau e em São Tomé e Príncipe. São cerca de 2.500 pessoas que diariamente recebem o nosso apoio. Pessoas com nomes. Com histórias. Com necessidades reais.

Só é possível estarmos presentes, porque existem pessoas que acreditam nesta nossa missão.

Este ano, a época de IRS voltou - e com ela, uma oportunidade que não te custa nada.

Ao consignares 1% do teu IRS à ABLA, não pagas nada a mais, nem receber menos. O valor já está retido na tua declaração. A única decisão é onde vai parar: aos cofres do Estado ou a instituições que desenvolvem projetos sociais.

Como fazer?

Na tua declaração IRS

- Modelo 3, Quadro 11, Campo 1101

- coloca o NIF da ABLA: 501 428 925.

Menos de 2 minutos que geram um impacto real. Mas não fiques por aqui!

Se és amigo da ABLA, conheces o trabalho que fazemos e o que isso representa para quem é apoiado. Provavelmente tens na tua vida pessoas que ainda não conhecem esta possibilidade e esta forma de ajudar.

Por isso, o nosso desafio é simples: encontra 5 amigos que possam consignar à ABLA. Fala com eles. Partilha este e-mail. Mostra-lhes que é fácil e que não custa nada.

Juntos, chegamos mais longe.
Obrigado por estares connosco.



BRINCAR É NATURAL!

Um novo projeto na creche da ABLA

A ABLA arrancou em novembro com o projeto "Brincar é natural! O adulto como promotor do brincar, da natureza e do bem-estar".

O projeto é financiado pela Câmara Municipal de Cascais, no âmbito da linha "Crescer melhor em Cascais", que apoia a qualificação das creches da rede solidária e dos seus profissionais.

A premissa é simples: brincar ao ar livre não é um extra. É uma necessidade básica para o desenvolvimento da criança.

Durante 9 meses, até junho de 2026, a equipa educativa, as famílias e as crianças vão repensar a forma como ocupam o tempo lá fora.

Em qualquer estação. Com qualquer tempo.

O que vai acontecer:

- Formação de 15 horas para educadoras e auxiliares, com a técnica Leonor Pêgo;
- Sessões em contexto letivo com os alunos;
- Encontros com as famílias para sensibilizar para esta filosofia e preparar o equipamento certo.

O espaço exterior dos Centros Infantis de Carcavelos e Parede da ABLA tem tudo o que é preciso. Árvores, terra, água, areia, folhas, troncos.

Como Eco Escola, reutilizamos também materiais soltos de desperdício e damos-lhes uma nova vida nas mãos das crianças. A natureza ensina o que as paredes não ensinam. O equilíbrio. A curiosidade. O respeito pelo que vive.

Queremos crianças que mexem o corpo, que sujam as mãos, que descubrem bichos e plantas. Adultos que confiam, que observam, que deixam acontecer.

Este projeto é uma aposta na infância que queremos construir. Mais livre. Mais conectada. Mais viva.

Acompanha esta jornada connosco ao longo dos próximos meses.

