



Amigas do Peito
ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE APOIO À MULHER COM CANCRO DE MAMA

RELATÓRIO DE ATIVIDADES E CONTAS

ANO 2025

Lisboa, março 2026



ÍNDICE

RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025

O COLO, A PRESENÇA E A AMIZADE 00

Página 4.

INTRODUÇÃO 01

Página 5.

MISSÃO E PROJETOS 02

Página 7

OS MEIOS AO SERVIÇO DA MISSÃO 03

Página 12

EVENTOS 04

Página 18

PARTICIPAÇÕES TELEVISIVAS E RÁDIO 05

Página 24

DOAÇÕES MATERIAIS E INICIATIVAS SOLIDÁRIAS 06

Página 26

SERVIÇOS PRESTADOS 07

Página 27

ÍNDICE

RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2025



VALOR ECONÓMICO DO VOLUNTARIADO 08

Página 28

CUSTOS LOGÍSTICOS 09

Página 28

SITUAÇÃO PATRIMONIAL DA ASSOCIAÇÃO 10

Página 28

RESULTADO 11

Página 28

ANEXOS 12

Página 29



O colo, a presença e a amizade.

Há quem diga que é nas amigas que encontramos um verdadeiro porto de abrigo — um colo que se parece com casa, uma palavra amiga no momento certo e um abraço capaz de aquecer a alma. É nesse espírito de proximidade, cuidado e humanidade que a Associação Amigas do Peito constrói, dia após dia, o seu caminho.

Vivemos movidas/os pelo amor, pela esperança e pela fé num dia melhor. Vivemos pela vida, pelas suas possibilidades e pelos reencontros que ela nos oferece, recusando viver sob a etiqueta da finitude. Escolhemos viver pela vida — pela força do riso, pelas gargalhadas partilhadas, pela escuta empática e pela construção de um propósito comum: a defesa da dignidade da mulher e do seu percurso humano, especialmente quando atravessa o desafio da doença oncológica.

O nosso rosa é mais do que uma cor ou um símbolo associado à identidade feminina. É um sinal de acolhimento, proximidade e humanismo. Representa também a vontade de quebrar a monotonia e o peso do ambiente hospitalar, trazendo luz, calor e esperança aos espaços onde tantas mulheres enfrentam momentos de fragilidade. O rosa torna-se, assim, uma porta aberta à esperança, ao reencontro consigo própria e à possibilidade de atribuir novos significados à vida para além da doença.

Queremos nadar nos vossos mares, atracar mágoas, aprender a agradecer e ser o vosso refúgio. Estar presentes em cada travessia, partilhar as marés mais tranquilas e também os dias de tempestade, sempre com a certeza de que o caminho se torna mais leve quando é percorrido em conjunto.

Este percurso só é possível graças à força, à dedicação e ao compromisso de cada voluntário/a que escolhe colocar o seu tempo, a sua energia e o seu coração ao serviço do outro. A cada pessoa que se dedica a esta missão — a cada gesto de cuidado, a cada palavra de conforto, a cada presença silenciosa, mas significativa — deixamos uma profunda palavra de gratidão.

Porque é através destas mãos, destes gestos e destes corações que a associação continua a cumprir a sua missão: estar presente, apoiar, acolher e lembrar que ninguém deve atravessar este caminho sozinho.

1. Introdução

O ano de 2025 representou um período de continuidade, consolidação e desenvolvimento do trabalho realizado pela Associação Amigas do Peito, dando seguimento à dinâmica de intervenção que tem vindo a ser afirmada nos últimos anos, nomeadamente no apoio prestado às pessoas com doença oncológica que recorrem à Associação.

Na continuidade do trabalho desenvolvido, a Associação manteve uma presença ativa junto da comunidade através da realização de workshops, palestras e ações de sensibilização, dirigidas não apenas a pessoas com doença oncológica, mas também a profissionais de saúde, associados e população em geral, promovendo e o debate sobre literacia em saúde, a partilha de experiências e o combate ao isolamento frequentemente associado à doença.

O ano ficou igualmente marcado pelo reforço das respostas no domínio do acolhimento e apoio social, destacando-se a entrega de um novo alojamento, destinado a doentes oncológicos em tratamento ambulatorio, formalizada no dia 20 de maio, na Câmara Municipal de Lisboa, pelas mãos do Sr. Eng.º Carlos Moedas. Neste âmbito, foi assinalada a inauguração da segunda casa de acolhimento – Casa de Santa Águeda, ampliando a capacidade de resposta da Associação no apoio a doentes deslocados que necessitam de acompanhamento durante os seus tratamentos.

Foi estabelecido um pré-acordo com o Conselho de Administração para Ampliação da Sede, tendo sido feito levantamento topográfico, plantas-base para construção de novo edifício.

Importa referir que a Associação passou a integrar a Rede Social da Câmara Municipal de Lisboa como membro efetivo.

Paralelamente, a Associação continuou a apostar no desenvolvimento de atividades complementares de promoção do bem-estar físico, emocional e psicológico, integrando iniciativas, tais como: grupo de oração e apoio espiritual, ginástica, sessões de reiki, práticas restaurativas de yoga, ateliê de expressão plástica e projetos que reforçam a valorização da imagem da mulher mastectomizada, como foi exemplo o ensaio

fotográfico “AMA-TE”, orientado para a valorização da autoestima e da reconciliação com o próprio corpo após o impacto da doença.

A AAP participou de ações de formação promovidas pela Instituição ENTREAJUDA, que visaram a importância da gestão criteriosa do voluntariado em duas vertentes: valorização e captação de voluntários

No plano da cooperação internacional, a Associação manteve e reforçou a parceria com a Liga Cabo-verdiana Contra o Cancro, através de uma deslocação a Cabo Verde, onde foram desenvolvidas ações de formação, rastreios clínicos e encontros institucionais com a comunidade nas ilhas de São Vicente e Santo Antão, fortalecendo os laços de cooperação e partilha de conhecimento no apoio às doentes oncológicas.

Ao longo do ano, a Associação esteve igualmente representada em diversos congressos e encontros realizados em diferentes regiões do país.

Destacam-se ainda várias iniciativas solidárias, culturais e comunitárias, entre as quais a Gala Solidária que contou com a presença da Banda da Força Aérea Portuguesa, a participação na Corrida Solidária + Saúde organizada pela Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa, bem como a inauguração de exposições de arte africana e pintura.

Houve solicitações às Amigas do Peito por parte das autarquias locais para esta Associação se fazer representar em feiras de saúde e rastreios, nomeadamente, em rastreios clínicos.

O voluntariado teve uma participação ativa a vários níveis, nomeadamente na visita e apoio aos doentes internados no Hospital de Santa Maria. Neste sentido, o voluntariado continuou a assumir um papel central na atividade da Associação, tendo sido dinamizadas ações de formação e projetos de capacitação, entre os quais o projeto “Humanizar a Saúde”, dedicado ao voluntariado de acompanhamento aos doentes oncológicos.

Neste contexto, destaca-se também a participação no Jubileu dos Voluntários, por solicitação do Voluntariado do Santuário de Fátima, subordinado ao tema “Haverá lugar para a esperança?”.

A atividade da Associação contou ainda com momentos de reconhecimento e solidariedade, como foi exemplo doação de centenas de próteses mamárias em croché, gesto que permitiu reforçar o apoio prestado às mulheres que enfrentam as consequências físicas da doença e dos tratamentos.

2025 foi um ano marcado pelo fortalecimento das parcerias institucionais e pelo alargamento das respostas de apoio à comunidade, reafirmando o compromisso da Associação Amigas do Peito em promover o acolhimento, a humanização dos cuidados e o acompanhamento próximo das pessoas com doença oncológica.

2. Missão e projetos da Associação Amigas do Peito;

“A Associação tem como missão proporcionar um espaço de partilha de experiências, suporte informativo e acompanhamento personalizado às mulheres com cancro da mama, utentes dos serviços da especialidade do Hospital de Santa Maria de Lisboa (Art.º 4 dos Estatutos) e da Casa de Acolhimento de Carnide (no bairro Padre Cruz)”.

Ao longo de 2025, para cumprimento da sua missão, a AAP criou, desenvolveu e assegurou os seguintes projetos operacionais:

2.1 – Visitas ao Hospital de Santa Maria (bloco ginecologia, cirurgia e oncologia);

Às **Terças-feiras** e **Quintas-Feiras**, a partir das **14h00**, as senhoras voluntárias que compõe o grupo de voluntariado de visitas ao Hospital de Santa Maria, passam pelo bloco de ginecologia, cirurgia e oncologia e entregam a cada utente internada uma almofada de coração (ou duas, se forem os dois peitos operados) e material informativo sobre a AAP.

Responsável: Dra. Manuela Ribeiro

2.2 – Ateliê Arterapia (Costura criativa e acompanhamento psicoterapêutico);

Às **Quartas-feiras**, das **10h00-17h30**, as senhoras voluntárias que compõem o grupo de voluntariado de costura criativa Arterapia, exploram os seus dotes artísticos, criando peças feitas pelas suas próprias mãos, produzidas com as suas próprias ideias e, assim, fazendo parte de uma comunidade onde partilham interesses comuns.

Este projeto foi criado com o objetivo inicial de fornecer um método de tratamento terapêutico e reabilitação psicossocial para o desenvolvimento pessoal das mulheres oncológicas. Entre as **peças desenvolvidas**, destacam-se: bonecas de pano, almofadas de coração, carteiras, sardinhas de pano, etc...

Dia 26 de Março foram entregues mais de 60 flores, feitas à mão, nos blocos supramencionados, às mulheres internadas e enfermeiras dos respetivos blocos.

Responsável: Voluntárias Arterapia e Dra. Beatriz Quintela

2.2.1. Grupo da Oração e apoio espiritual (Capela de Santa Maria);

Na Capela do HSM, todas as Quartas-Feiras, das **12h às 13h**, decorre a recitação do terço e a eucaristia do dia com as voluntárias do Ateliê ARTERAPIA.

Responsável: Dra. Beatriz Quintela.

2.3 - Consultas de psicologia (acompanhamento *psicoterapêutico personalizado*);

Responsável: Dra. Manuela Ribeiro e Dra. Beatriz Quintela

2.4 – Práticas restaurativas de yoga parceria *ZenCancer*

As sessões de práticas restaurativas terapêuticas são pensadas principalmente para pessoas com cancro da mama, sobreviventes, familiares ou cuidadores. O foco não é exercício físico intenso, mas sim a recuperação, a segurança e o acolhimento para o corpo e para a mente.

Responsável: Dra. Manuela Ribeiro

2.5 – Ginástica e Fisioterapia

As atividades de ginástica e fisioterapia fazem parte das iniciativas de reabilitação e bem-estar para pessoas com cancro da mama ou em recuperação da doença. O objetivo é melhorar a qualidade de vida durante e após os tratamentos. São aulas de exercício físico leve ou moderado, adaptadas às capacidades de cada participante.

Responsável: Professor Paulo Morais

2.6 – Sessões de Reiki

As Sessões de Reiki na Associação são atividades de terapia complementar de relaxamento e apoio emocional, frequentemente integradas nos programas de bem-

estar para pessoas com cancro da mama. O reiki é uma prática terapêutica, em que o Sr. Eng^o António coloca as mãos suavemente perto do corpo da pessoa para promover relaxamento e equilíbrio energético.

Responsável: Sr. Eng^o António Iglesias

2.7 – Workshops, ações de formação e palestras

Os workshops, palestras e ações de formação são atividades educativas e informativas que complementam o apoio físico e emocional dado às pessoas com cancro da mama, entre outros, promovendo e sensibilizando à literacia especializada em cuidados de saúde na doença oncológica.

2.7.1 – Workshop Hipnose Clínica

Decorreu no dia 12 de fevereiro de 2025, na sede da Associação, pelas 15h00, com o **Dr. Telmo Fernandes** – *hipnoterapeuta* e docente do ensino superior, que exerce a sua prática clínica de hipnose em diversas unidades de saúde. Os objetivos deste Workshop passaram pela intervenção no âmbito de comorbidades associadas à doença oncológica, no tratamento no âmbito da (psico)sintomatologia.

2.7.2 – Workshop Avéne Skin&Cancer “Espelho meu, Espelho meu, que cuidados tenho eu?”

Este workshop foi coordenado e elaborado pela *Técnica Inês Carneiro*, no dia 19 de fevereiro, pelas **14h30**, na sede da Associação. Foi dividido em duas partes: parte **teórica** – compreender as alterações na pele durante o tratamento oncológico; parte **prática** – experiência de autocuidado, aplicação de produtos e rotina de *skincare*.

2.7.3 – Workshop “A Sexualidade Silenciada no Cancro da Mama em Mulheres Jovens”.

Este workshop decorreu no dia 23 de junho, pelas **15h**, no Anfiteatro Prof. Jorge Horta, no Piso 5 do Hospital de Santa Maria, promovido pela Associação e orientado a cargo da **Dra. Maria Céu Santo** e da **Enf^a Filipa Vaz**.

Neste workshop, falamos abertamente sobre o impacto dos tratamentos na libido da mulher, no corpo e na intimidade. E acima de tudo, sobre o poder de resgatar o prazer, a autoestima e a conexão.

2.7.4 – Workshop “Sexualidade em Contexto de Cancro da Mama”

Este workshop decorreu no dia 30 de outubro, pelas **15h30**, na sede da Associação, coordenado pela **Dra. Céu Santo**. Seguiu a mesma lógica que o workshop anterior.

2.7.5 – Workshop “Humanizar a Saúde – O Papel do Voluntariado em Doentes Oncológicos”

Este workshop decorreu no dia 15 de outubro de 2025, das **9h às 17h**, na Aula Magna da Faculdade de Medicina de Lisboa. Fomos distinguidos com uma bolsa internacional da **Gilead Sciences**, no âmbito das *Oncology Grants*, pelo nosso projeto de **Humanizar a Saúde – “Voluntariado de acompanhamento aos doentes oncológicos”**.

Este evento reuniu serviços e parceiros da ULS Santa Maria — elos fundamentais para o sucesso desta missão. Foi um momento de partilha, de união e de reconhecimento de todos aqueles que tornam possível este caminho de humanização.

O evento supramencionado fez parte das comemorações de sensibilização humanitária do outubro rosa, dedicadas à prevenção, apoio e partilha de conhecimento sobre o cancro da mama, reunindo profissionais de saúde, especialistas e comunidade.

Responsável: Dra. Manuela Ribeiro.

Com o apoio de: Dra. Emília Vieira, Dr. Carlos Martins, Dr. Fausto Pinto, Dra. Beatriz Quintela, Reverendo Padre Fernando Soares, Dra. Joana Gonçalves, Dra. Ana Paula Lima, Dra. Ana Patacho, Enf. Prof. Sara Correia, Enf. Filipa Vaz, Enf. Verónica Almeida, Dra. Fátima Antunes e Sr. Mark Mekelburg.

Sponsor: *Gilead* (comunicação interna com Sara Dias)

2.7.6 – Projeto “Ama-te: Porque o Cancro não gosta de mulheres que se amam”

No seguimento do workshop “Ama-te”, decorreu a segunda sessão fotográfica que contou com a presença do Fotógrafo Fernando Graça, da Maquilhadora Sónia

Amiguinho, da Psicóloga Manuela Ribeiro e da Oradora e Coordenadora do Projeto Marisa Ribeiro.

2.8 – Entrega de Cabazes Solidários

A entrega de cabazes solidários faz parte das iniciativas de apoio social a pessoas com cancro da mama e às suas famílias, sobretudo quando enfrentam dificuldades socio-económicas durante o tratamento. Os cabazes solidários são conjuntos de alimentos e produtos essenciais que a associação distribui às pessoas mais carenciadas, apoiadas pela instituição.

No ano de 2025, a Associação teve apoio por parte de 2 instituições na angariação e recolha de bens essenciais, nomeadamente:

2.8.1 – Pink Day – outubro Rosa (Oeiras International School)

Coordenadora: Sra. Domingas Sottomayor

Com o apoio de: Voluntária Rosária Zacarias, Voluntária Margarida Coelho e Sr. Paulo Alves – na entrega e recolha dos cabazes.

2.8.2 – Cabazes de Natal HIKMA

Coordenadora: Dra. Conceição Ferreira

Com o apoio de: Dra. Emília Vieira, Voluntária Rosária Zacarias e Sr. José Torres – na entrega e recolha dos cabazes.

2.9 Rastreios Clínicos Gratuitos, Apoio Via Rosa (a mulheres com suspeitas de cancro de mama).

Responsável: Dr^a. Emília Vieira

2.10 – Banca de Angariação de Fundos (Abril – Maio; Outubro – Dezembro)

A banca de angariação de fundos é uma das iniciativas solidárias realizadas pela Associação para recolher apoio financeiro e que assim, permita continuar as suas atividades de apoio a pessoas com cancro da mama, através da venda de artigos realizados no ateliê *Arterapia* e merchandising oficial da associação.

Esta banca também tem como objetivo dar visibilidade à associação e aos serviços que a mesma presta no apoio às utentes do HSM, promovendo uma aproximação com a comunidade hospital e a comunidade de voluntariado da AAP.

Responsável: Maria do Céu Martins.

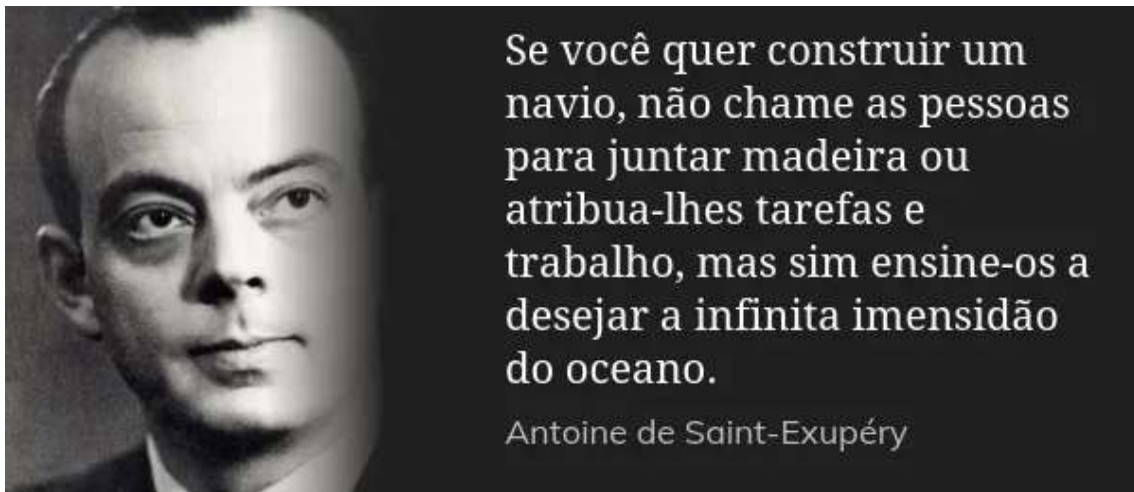
Com o apoio, no recrutamento de voluntárias: Rosária Zacarias.

2.11 – Ateliê de Expressão Plástica

O ateliê de Expressão Plástica, é um espaço onde a criatividade ganha vida, na liberdade no uso das tintas, onde as voluntárias depositam não só as suas ideias, mas os seus pensamentos mais profundos por intermédio da cor, conduzidas pelo apoio mútuo das voluntárias que compõe o ateliê na criação das obras.

Coordenação: Fernanda Pereira

3 Os meios ao serviço da Missão



Fonte: Citadelle, 1948 (Saint-Exupéry).

O desenvolvimento das atividades da Associação Amigas do Peito é possível graças ao empenho, dedicação e espírito solidário de todas as pessoas que integram a sua equipa.

Importa reconhecer e valorizar o contributo de todas as pessoas, cujo trabalho é fundamental para o pleno funcionamento das atividades e para o apoio prestado pela associação ao longo do ano.

3.2 – Recursos Humanos:

Ao serviço e apoio dos pacientes, temos:

3.2.1 – Funcionária: Soraia Raposo (Assistente Administrativa e Socióloga);

3.2.2 – Voluntária(o)s operacionais diretos:

- Dr.ª Emília Vieira (**Presidente Direção, Sócia Fundadora e Cirurgiã Oncológica** – Atividades Clínica, Apoio Via Rosa e Gestão Diretiva);
- D. Angelina Carmo (Órgão Social – Tesoureira e Sócia Fundadora)
- Sr. Eng.º António Iglesias (Terapeuta de Reiki);
- Dra. Beatriz Quintela (Psicologia);
- Sr. Dr. Lagoa Vicente (Assessoria Jurídica)
- Dra. Manuela Ribeiro (Psicologia)
- Maria da Graça Lacerda (Órgão Social – Vogal Conselho Fiscal)
- Maria do Céu Martins (Órgão Social – Secretária Direção)
- Prof. Paulo Morais (Atividades de reabilitação física – Fisioterapia e Ginástica)
- Dr. Ricardo Pedro (Órgão Social – Presidente Conselho Fiscal)

3.2.3 – Voluntária(o)s operacionais indiretos:

- Dr. António Modesto (Assessoria Jurídica);
- Sr. Dr. Paulo Alves (Gestão e apoio geral);
- Enf.ª Filipa Vaz (Órgão Social – Suplente Direção)
- Dr.ª Isidra Cantante (Presidente Assembleia Geral e Cirurgiã Oncológica)
- Dr.ª Maria Jorge Nogueira da Rocha (Órgão Social – Vogal Assembleia Geral)
- Enf.ª Verónica Almeida (Órgão Social - Vogal Assembleia Geral)

3.2.4 – Voluntária(o)s operacionais diretos nas Visitas ao Hospital de Santa Maria

- Ana Beato
- Dulce Borges
- Fátima Antunes
- Fátima Duarte
- Fernanda Valente
- Graça Dionísio
- Helena Ferreira

- o Isabel Gonçalves
- o Maria da Luz
- o Maria Rodrigues
- o Maria Pinto
- o Margarida Coelho
- o Margarida Rosado
- o Nivia Campos

3.2.5 – Voluntária(o)s operacionais diretos em: bancas, feiras de saúde, apoio recepção...

- o Alice Baeta
- o Cláudia Silva
- o Conceição Filipe
- o Dorila Moreira
- o Fátima Cabecinha
- o Fátima Henriques
- o Fátima Duarte
- o Fátima Antunes
- o Graça Dionisio
- o Helena Ferreira
- o Isabel Gonçalves
- o Maria da Graça Carreto Lacerda
- o Maria do Céu Martins
- o Maria Rosária Zacarias
- o Maria Ressurreição César
- o Margarida Coelho
- o Margarida Rosado
- o Maria da Luz
- o Paula Figueiredo
- o Vitória Rego

3.2.6 – Voluntária(o)s operacionais diretos no Ateliê Arterapia

- Alexandrina
- Alice Baeta
- Alice Monteiro
- Cláudia Silva
- Conceição Filipe
- Dorila Moreira
- Fátima Henriques
- Fátima Duarte
- Fátima Pastel
- Maria Fernanda Ramalheira
- Maria da Graça Lacerda
- Margarida Coelho
- Maria da Luz
- Maria Ressurreição César
- Paula Figueiredo
- Sandra Nascimento

3.2.7 – Voluntária(o)s operacionais diretos no Ateliê **Pintura**

- Conceição Filipe
- Dorila Moreira
- Fátima Duarte
- Fernanda Pereira (**Coordenadora**)
- Margarida Coelho
- Maria da Luz
- Paula Figueiredo
- Sandra Nascimento

3.2.8 – Voluntária(o)s operacionais diretos na **Casa de Acolhimento**

- Ilda Silva
- Jorge Silva
- Maria da Graça Lacerda
- Maria do Céu Martins

3.3 – Meios Físicos

- a) **Sede da AAP**, no Campus do Hospital de Santa Maria, Av. Prof. Egas Moniz, 1649-035 Lisboa, respetivamente.

Alargamento da Sede da Associação Amigas do Peito**

- b) **Casas de Acolhimento** em Carnide – Bairro Padre Cruz (**Casa de Santa Zélia I e Casa de Santa Águeda II***): espaços que a Associação disponibiliza para alojamento temporário de doentes oncológicos, autónomos, submetidos a tratamentos de quimioterapia, radioterapia, hormonoterapia e cirurgia entre outros, com residência longe do local dos tratamentos.

*No dia **20 de maio**, na Câmara Municipal de Lisboa, recebeu das mãos do Senhor Presidente da Câmara, Eng. Carlos Moedas, as chaves de um **apartamento T2** que veio reforçar a oferta de alojamento temporário destinado a utentes com doença oncológica, sem residência em Lisboa, que se encontrem em tratamento ambulatório na ULS/Santa Maria.

3.4 – Meios Digitais

Apoio de: MacroMakers

Com o apoio da prestigiada empresa *MacroMakers*, deu-se continuidade à atualização diária no site (<https://amigasdopeito.pt/>) e nas redes sociais (Facebook e Instagram) da Associação Amigas do Peito.

O site da AAP apresenta uma estrutura simples e informativa, pensada para facilitar o acesso ao apoio e à informação sobre o cancro da mama, entre outros.

Foi implementado um **novo setor no website: a loja-online.**

Durante o ano de 2025, a *MacroMakers* prestou como serviços:

- **Publicações redes sociais e cartazes de eventos:**

Janeiro – 22 publicações + 2 cartazes

Fevereiro – 21 publicações + 1 cartaz

Março – 21 publicações + 2 cartazes

Abril – 26 publicações

Maio – 34 publicações + 2 cartazes

Junho – 22 publicações + 2 cartazes

Julho – 24 publicações

Agosto – 17 publicações

Setembro – 20 publicações + 1 cartaz

Outubro – 42 publicações + 2 cartazes

Novembro – 20 publicações + 1 cartaz

Dezembro – 16 publicações

- Covers redes sociais:

12 covers – uma para cada mês

- Artigos blog:

Janeiro – 4 artigos blog

Fevereiro – 6 artigos blog

Março – 10 artigos blog

Abril – 7 artigos blog

Maio – 12 artigos blog

Junho – 4 artigos blog

Julho – 6 artigos blog

Agosto – 6 artigos blog

Setembro – 2 artigos blog

Outubro – 12 artigos blog

Novembro – 6 artigos blog

Dezembro – 5 artigos blog

- Campanhas (envio de SMS):

Março – Convocatória Assembleia Geral (enviado a 18/03)

Abril – Convite 17º Aniversário (enviado a 04/04)

Maio – Ida a Fátima (enviado a 27/05)

Setembro – Gala Solidária (enviado a 10/09)

Outubro – Praça da Alegria (enviado a 06/10)

Dezembro – Almoço Natal (enviado a 05/12)

- **Newsletter:** 4 Newsletters **enviadas** de informação e aconselhamento a pacientes oncológicas difundidas por email.
- Outros trabalhos:

Gala Solidária - suportes de comunicação;

Photocall;

Gravações - entrevista da Dra. Emília e às casas de acolhimento (no dia 30/07);

Formação Moloni à Soraia ao longo do ano = 20h.

3.4.1 Loja On-line

A loja on-line do site da Associação é uma extensão simples e funcional da secção “Como ajudar”, permitindo apoiar a instituição através da **compra de produtos solidários**.

Está organizada de forma clara e prática, funcionando como um meio direto de envolver o público e gerar apoio financeiro para a associação.

3.4.2 Dashboard Gestão de Quotas

Por intermédio de uma formação dada pela *MacroMakers*, foi implementado um novo sistema de organização, **gestão de associados e liquidação de quotas**, por entidade referência, para facilitar os associados no pagamento das respetivas contribuições.

4. Eventos

4.1 – 4º Congresso do Cancro da Mama do Algarve

A Associação esteve presente no 4º Congresso do Cancro da Mama do Algarve, cujo tema foi “Saúde na Era Digital. A tecnologia como aliada?”, representada por Dr.ª Emília Vieira, Enf.º Lagoa Vicente e Enf.ª Verónica Almeida.

Esta iniciativa surgiu por parte da *Tecnofisio* – Fisioterapia Especializada e Bem-estar" e decorreu nos dias **14 e 15 de fevereiro**, no Hotel Vila Galé, em Lagos.

4.2 – “Virgínia Goes está no Hospital de Santa Maria”

No dia **7 de abril** foi inaugurada uma exposição de pintura, obras da renomada artista Virgínia Goes, agraciada com o Prémio Femina - Notáveis Mulheres Portugueses, por mérito nas Artes Plásticas.

A pintora colaborou com a Associação revertendo uma % das vendas em prol de um contributo solidário para a mesma. A inauguração contou com um momento musical, acompanhado ao piano, por Diogo Carreira, juntamente com a solista, Soraia Raposo.

4.3 – Visita a Cabo Verde (São Vicente e Santo Antão)

Entre os dias **23 e 28 de março**, a Dr.^a Emília Vieira e a Enf.^a Verónica realizaram uma visita a Cabo Verde (São Vicente e Santo Antão) a convite da Liga Cabo-Verdiana Contra o Cancro, focada na literacia em saúde, prevenção e deteção precoce do cancro da mama e na capacitação dos profissionais de saúde locais.

Durante a estadia, foram realizadas múltiplas ações, incluindo palestras, rastreios clínicos, partilhas cirúrgicas, encontros institucionais e formações, envolvendo profissionais de saúde e comunidades em São Vicente e Santo Antão.

Esta viagem reforçou o compromisso com a saúde da mulher, sublinhando a importância da educação, proximidade com a comunidade cabo-verdiana e PALOP’S e partilha entre profissionais.

4.4 – 17.º Aniversário da Associação Amigas do Peito

No dia **27 de abril**, a Associação Amigas do Peito celebrou o seu 17.º Aniversário em Sobral de Monte Agraço. A comemoração foi honrada com uma Eucaristia na Igreja de São Quintino, presidida por sua Excelência Reverendíssima Dom José Traquina – Bispo da Diocese de Santarém.

A Eucaristia foi transmitida pela TVI às 11h e de seguida decorreu o almoço de celebração do aniversário no salão paroquial da Paróquia de Sobral de Monte Agraço.

Fez-se acompanhar ainda de um momento musical com David Carrapo, renomado artista português. Foi um dia repleto de esperança que refletiu a fortaleza da rede de apoio que compõe a Associação Amigas do Peito.

Por fim, agradecemos ao Excelentíssimo Prior da Paróquia de Sobral de Monte Agraço, Padre Carlos Gonçalves, e à população local, no apoio prestado na alimentação, pelo carinho e afeto com que nos receberam.

4.5 – Corrida Saúde + Solidária (Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa)

A Corrida Saúde + Solidária é uma atividade sem fins lucrativos desenvolvida pela Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa (AEFML) que tem como meta traçada, desde a sua conceção inicial, a criação de laços entre a promoção da saúde e a vertente solidária. É uma atividade exclusivamente organizada por alunos de Medicina da Universidade de Lisboa.

No dia **4 de maio**, a Associação Amigas do Peito esteve presente na Edição de 2025 da Corrida Saúde + Solidária, no Estádio Universitário de Lisboa. O evento, 100% solidário, incluiu corrida (10km), caminhada (5km) e prova infantil, com receitas a reverter para a *Ânimas, Amigas do Peito* e *Lares Boa Vontade*, promovendo o exercício físico e apoio social.

% das verbas angariadas doadas para a Associação Amigas do Peito, representaram um apoio fundamental na continuidade do trabalho desenvolvido, à qual expressamos o nosso mais sincero agradecimento.

4.6 – IV Edição da Feira da Saúde e Bem-Estar Sintra 2025 e Feira de Alvalade

Sintra: A Associação Amigas do Peito esteve presente na IV Edição da Feira da Saúde e Bem-Estar Sintra 2025, que decorreu no dia **24 e 25 maio**, com uma banca onde disponibilizaram materiais informativos e artigos de merchandising oficial.

No domingo, dia 25 de maio, pelas 14:00, a Dr.^a Emília Vieira participou nas Conversas com Saúde: Cancro da Mama - Fatores de Risco - Vigilância.

Sábado de Manhã, na abertura da feira, a Associação estava representada pelo Enf.º Lagoa Vicente, D. Ceu Martins, Dr. Ricardo Pedro e Maria da Graça Lacerda. Durante a tarde juntou-se ao grupo a Sra. Presidente. Domingo a Associação esteve representada pela Dr.ª Emília Vieira, a Dr.ª Maria de Fátima Duarte e Maria da Graça Lacerda.

Passaram pelo nosso espaço + 40 visitantes, houve rastreios clínicos nos dois dias, sábado (durante a tarde) e domingo. Sábado houve 10 rastreios, Domingo foram 13 senhoras que nos visitaram. As senhoras mais jovens tinham 25 e 32 anos, e a visitante mais idosa tinha 84 anos.

A Dr.ª Emília fez uma palestra sobre a temática do Cancro da Mama e foi entrevistada para a **TVSintra**. A Feira foi visitada, stand por stand, pela antiga Ministra do Trabalho e Segurança Social, a Dr.ª Ana Mendes Godinho, bem como pelo Vereador da Acção Social da Camara de Sintra, Dr. Eduardo Quintanova.

Alvalade: Decorreu no Sábado de manhã no Mercado de Alvalade. A Associação foi representada pela presidente, Dra. Emília Vieira e pelas Sra. D. Rosária Zacarias e Sra. D. Vitória Rego. A presença na Feira limitou-se a ter como base a divulgação e apresentação da Associação junto da Comunidade. Passaram pela Banca da Associação 25 pessoas.

4.7 – Jubileu dos Voluntários 2025

A convite da Comissão para o Voluntariado do Santuário de Fátima, a Associação Amigas do Peito esteve presente no dia **31 de maio** na celebração do Jubileu dos Voluntários de todo o país, com o tema “Haverá lugar para esperança?”.

Este evento assinalou a importância do voluntariado em Portugal, tanto formal como informal, e o seu impacto. A Associação disponibilizou transporte gratuito, graças à Junta de Freguesia de Alvalade e almoço gratuito exclusivamente para os voluntários da Associação. Contou com a presença de mais de 50 participantes.

A calorosa receção, o almoço e o acompanhamento providenciados pelo Seminário do Coração de Maria, com especial carinho dos Reverendos Padres Rui Marto, Cavadas e Correia de Oliveira, representaram um reconhecimento e amor único, à qual expressamos a nossa eterna gratidão

4.8 – A Prevenção em Cancro da Mama: a importância do autocuidado.

No dia **24 de julho de 2025**, a Associação Amigas do Peito esteve presente no Evento “A Prevenção em Cancro da Mama: A Importância do Autocuidado”, no auditório da Universidade Nova, localizado no Hospital São Francisco Xavier.

A representar a Associação esteve a Dr.ª Emília Vieira, Presidente da Direção, Soraia Raposo, Assistente Administrativa Geral e Socióloga, e três voluntárias, Alice Baeta, Dorila Moreira e Maria da Luz Gomes.

Destinado a mulheres jovens, profissionais de saúde, estudantes e representantes de associações de doentes, o objetivo principal do evento foi promover a consciencialização para prevenção do cancro da mama em mulheres jovens, através da valorização do autocuidado, da literacia em saúde (nomeadamente no que concerne aos direitos e deveres dos utentes) e da adoção de uma abordagem precoce e integrada da saúde da mulher.

4.9 – Reforço da ligação entre a AEFML e a Associação Amigas do Peito

A Associação Amigas do Peito, no dia 31 de julho, teve o gosto de receber a visita de um grupo de estudantes da Associação Nacional de Estudantes de Medicina (ANEM), alunos da Dr.ª Emília Vieira.

A visita foi marcada por momentos de partilha e sensibilização. A Dr.ª Emília Vieira conduziu os seus alunos por uma visita guiada às instalações da Associação Amigas do Peito, onde apresentou o trabalho desenvolvido pela associação em prol das mulheres com cancro da mama. Este momento reforçou os laços de ligação entre a comunidade estudantil e a Associação.

4.10 – Exposição e Desfile de Arte Africana “ARTE Y KURA”

No outubro Rosa de 2025, decorreu uma exposição de obras de arte africana, subordinada ao tema **ARTE Y KURA**, com o objetivo de unir as voluntárias em torno da luta contra o cancro da mama. Celebrou a arte, força da e a identidade feminina por intermédio de obras que representam cultura e identidade.

No dia **1 de outubro** decorreu a inauguração no Piso 2, Átrio Principal do Hospital de Santa Maria e contou com a presença das voluntárias da Associação Amigas

do Peito, com especial foco às voluntárias do Ateliê Arterapia, que produziram as peças que tinham vestidas.

As obras expostas, sobre coordenação da Sra. Vera, durante o mês de outubro, eram da autoria de renomadas/os artistas, tais como: Chris Inácio, Cremilda Cardoso, Paulo Santos, Pacz, Quizembe, Gloria Bastos, entre outros...

4.11 – Fórum Anual da Ordem Rosa

Subordinado ao tema “E se fosse contigo?” e dedicado à prevenção e humanização do cancro da mama no dia **18 de outubro**, no *Centro de Congressos do Tagus Park*, a Dr.^a Emília Vieira foi convidada como oradora no Fórum Anual da Ordem Rosa.

O encontro constitui uma valiosa oportunidade para reunir saber clínico, testemunhos e sensibilizar à importância da prevenção e diagnóstico precoce, bem como, um acompanhamento mais humano e integrado das mulheres e da rede familiar.

Presentes: Dr.^a. Emília Vieira, Dr. Lagoa Vicente e Dr.^a Verónica Almeida

4.12 – GALA SOLIDÁRIA

A Gala Solidária da AAP, na Aula Magna da Reitoria da Universidade de Lisboa decorreu no dia **24 de outubro de 2025**, pelas 21h00, um evento especial que reuniu emoção, solidariedade e esperança, integrando a agenda de comemorações de sensibilização oncológica, no âmbito do plano da OMS para o outubro Rosa. Na gala solidária da o edifício esteve especialmente iluminado de cor-de-rosa, simbolizando a luta e a esperança no combate ao cancro da mama.

Numa noite marcada pela partilha cultural da arte e pela sensibilização no apoio a pessoas que enfrentam o desafio do cancro da mama, a Gala Solidária de 2025 foi um símbolo de força coletiva, onde cada presença representou um gesto de carinho e apoio a uma causa que é de todos.

Acompanhada da digníssima **Banda da Força Aérea Portuguesa**, a Associação agradece a cada artista que tocou cada coração, que presentou com a sua música e encantou com o seu espírito solidário. Igualmente direcionamos um especial

agradecimento ao Coronel António Rosado, ao tenor Filipe de Moura, à Cantora Lírica Filipa Lopes, ao cantor Lírico Carlos Guiherme, a cantora cabo-verdiana Gardénia Berrós e à solista Soraia Raposo.

Destacamos, com especial agradecimento, a presença de Sua Eminência Reverendíssima, o Senhor Patriarca de Lisboa, Dom Valério, bem como do Prior da Paróquia de Nossa Senhora de Fátima do Bairro Padre Cruz. Agradecemos igualmente ao Senhor Capelão da Capelania do Hospital de Santa Maria, cuja participação fortaleceu os laços de colaboração e cooperação entre a Associação Amigas do Peito e a Igreja Católica.

Por fim, dirigimos o nosso agradecimento aos jovens da associação de estudantes da faculdade de medicina da universidade de lisboa, que auxiliaram na receção e direcionamento do público, na noite da respetiva gala.

4.13 – Almoço Natal 2025

No dia **16 de dezembro**, na Associação dos Pilotos Portugueses de Linha Aérea, decorreu o nosso Almoço de Natal. Foi um momento de convívio genuíno que contou a presença das/os voluntárias/os e dos órgãos sociais que dão vida ao trabalho da Associação. Contamos ainda com a presença do Músico Acordeonista Sr. Emanuel Soares, à qual agradecemos a sua colaboração e brilhante contribuição para este momento especial.

NOTA: Todas as fotografias e relatórios dos eventos supramencionados seguem nos Anexos N^o12.

5. Participações Televisivas e Rádio

- Praça da Alegria, RTP1

No âmbito do outubro Rosa, mês de sensibilização para o cancro da mama, a Dr.^a Emília Vieira, marcou presença no programa Praça da Alegria, da RTP1, no dia **7 de outubro**.

Foi um momento especial de partilha e inspiração, onde a Dr.ª Emília Vieira falou sobre a missão da Associação, o apoio que esta presta a mulheres em todas as fases da doença e a importância de continuar a falar sobre prevenção, superação e esperança.

A participação contou também com uma atuação emocionante de Filipe de Moura, que interpretou a canção “*Ella Fantasia*” — um pequeno vislumbre do que o público poderá viver na Gala Solidária da Associação Amigas do Peito, que se realizará no próximo dia 24 de outubro, na Aula Magna da Reitoria da Universidade de Lisboa.

Disponível em: <https://www.rtp.pt/play/p14344/e880349/praca-da-alegria/1368543>

- Viva Saúde RTP ÁFRICA

Ainda no dia **7 de outubro**, a Dr.ª Emília Vieira, foi convidada do programa Viva Saúde da RTP África, no âmbito das comemorações do outubro Rosa.

Durante a entrevista, a Dr.ª Emília Vieira destacou a missão da Associação Amigas do Peito, que desde 2008 apoia mulheres e homens em todas as fases da doença, promovendo informação, acompanhamento e defesa do direito a cuidados de saúde de qualidade. Sublinhou ainda a importância da prevenção e do diagnóstico precoce, pilares fundamentais na luta contra o cancro da mama.

Disponível em: <https://www.rtp.pt/play/p14416/e880416/viva-saude>

- Rádio Comercial

Na entrevista à Media Capital Radios, no dia **1 de outubro**, a Dra. Emília Vieira, deixou um alerta que deve preocupar-nos a todos: o cancro da mama está a atingir cada vez mais mulheres jovens.

Segundo dados revelados pela associação, 30% das cerca de nove mil mulheres diagnosticadas com cancro da mama em Portugal, em 2024, tinham menos de 44 anos. Um cenário que “tem preocupado os especialistas” e que exige atenção redobrada da sociedade.

No âmbito do outubro Rosa, a presidente da Associação Amigas do Peito reforça a mensagem essencial: detetado precocemente, o cancro da mama tem uma taxa de cura de 90%.

Disponível em: <https://radiocomercial.pt/noticia/cancro-da-mama-afeta-mulheres-cada-vez-mais-jovens>

6. Doações materiais e Iniciativas solidárias

No decorrer do Ano de 2025, foram diversos os apoios materiais, bens essenciais (entre os quais: roupas e comida) que a Associação teve a honra de receber e assim, puder contribuir para a dignificação da vida das utentes com cancro da mama, que acompanha. Agradecemos a cada um/uma de vós que tornou possível aquecer a alma e o lar de quem mais precisa.

- **Copas de Amor “Próteses Mamárias externas de Crochê”**

"O segredo não está no que se faz, está no amor que se faz." – é este o lema da Retrosaria Faz-de-Contas que doou no ano de 2025 mais de 200 "copas de amor", feitas em croché à nossa Associação.

Um gesto solidário que oferece conforto e esperança a mulheres sem acesso a próteses mamárias.

Estas copas hipoalergénicas não são apenas uma alternativa mais confortável às de silicone — são também um gesto de esperança para muitas mulheres que não têm acesso a próteses mamárias.

- **Almofadas de coração**

Foram diversas as vezes que recebemos as almofadas em formato de coração, símbolo único da Associação Amigas do Peito e um relevante suporte terapêutico, entregues nas visitas realizadas pelas voluntárias da instituição, às utentes oncológicas internadas nos blocos de cirurgia, ginecologia e oncologia do Hospital de Santa Maria.

Dirigimos o nosso sincero agradecimento:

1. *União de Freguesias de Santa Iria de Azoia, São João da Talha e Bobadela;*
2. *Associação as Rosinhas* (que também doaram próteses mamárias externas artesanais);
3. *Grupo Entrelinhas da Câmara Municipal de Loures;*

4. Maria da Graça Lacerda (doação de moldes de coração com dizeres simbólicos);
5. *Ateliê Arterapia* (preenchimento e costura de almofadas).

7. Serviços Prestados

7.1 – Apoios individuais *psico-oncológicos* a pacientes com cancro da mama

a) Na sede: 150

b) Nas Casas de Acolhimento: 8

7.2 – Total de Pacientes Apoiados na sede e online: 200

7.3 – Apoios a pacientes internados: 210

7.4 – Serviços a utentes, na Sede, distribuídos por:

Janeiro	325
Fevereiro	339
Março	329
Abril	355
Mai	341
Junho	210
Julho	355
Agosto	75
Setembro	304
Outubro	465
Novembro	313
Dezembro	148

TOTAL: 3559 pessoas

8. Valor económico do voluntariado

8.1 – Horas de Voluntariado: **6739 horas**

8.2 – Valor Económico do tempo das/os voluntarias/os pro bono e incluindo-se os corpos sociais: 190.680€

8.3 – Valor Económico *por hora* relativa ao apoio prestado pelas/os voluntárias/os, por paciente: 28,29€

8.4 – Valor económico relativo ao apoio prestado pelas/os voluntárias/os, por paciente: 456,17€

9. Custos Logísticos

9.1 – Custos contabilísticos de funcionamento: 53.517,76€

10. Situação patrimonial da Associação

10.1 – Total do ativo corrente: 225.143,22€

10.2 – Total do Passivo Corrente: 2.038,19 €

11. Resultado

11.1 – Resultado Líquido do Exercício: 26.133,54€

A Presidente da Direção

Dra. Emília Vieira



12. Anexos

12.1 – Mapa Atendimento Geral 2025

12.2 – Mapa Horas Voluntariado 2025

12.3 – Fotografias

12.4 – Relatório de atividades *Arterapia* 2025

DIAS	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	
1				21			10	9	7	36			
2	17			19	10	14	18	FÉRIAS	4	14		8	
3	6	21	13	32		10	10		17	10	14	17	
4		22	16	5		20	5		21		18	18	
5		19	16		17	14			9		11	6	
6	10	12	11		15	16				14	18	6	
7	11	17	6	26	23		15			23	20		
8	21			20	11		24			10	23		
9	17			30	7	5	21		FÉRIAS	17	22		5
10	18	13	8	18		FERIADO	26			13	10	16	22
11		18	8	OBRAS		17	12			15		12	10
12		37	20		22	7				8		23	10
13	14	18	24		16	FERIADO					27	7	
14	17	11	17	14	20		16				15	11	
15	21			22	17		22			22	60		18
16	24			19	9	14	22			6	14		5
17	16	14	11	PÁSCOA		7	14		6	21	21	22	23
18		13	15			8	7		6	5		12	FÉRIAS
19		25	20		12			8	10		30		
20	14	15	18		21			8		21	14		
21	12	13	9	13	28		6	8		17	13		
22	14			23	25		11	3	15	24			
23	23			30	12	14	18		11	25			
24	16	18	23	24		10	10		32		7		
25	5	12	16			27	11	5	15		8		
26		22	25		16	9		3	9		22		
27		14	12		15	13		4		17	13		
28	13	5	6	13	21		17	11		10	22		
29	19			9	12		11	13	24	17			
30	10			17	12	5	19		13	30			
31	7		35				30			15			
TOTAL	325	339	329	355	341	210	355	75	304	465	313	148	TOTAL 3559

MAPA VOLUNTARIADO HORAS 2025

VOLUNTARIADO PRO-BONO

A AAP entende o Voluntariado Pro-Bono sendo o Voluntariado desenvolvido com base na FORMAÇÃO PROFISSIONAL do VOLUNTÁRIO / DIRIGENTE VOLUNTÁRIO

	Atividade desenvolvida	1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre	4º trimestre	Total Horas	Valor/Hora	Total	INFLAÇÃO 2,9%
Angelina Carmo	Apoio à Contabilidade	70	70	80	80	300	30	9000	9261
António Iglesias	Terapeuta de Reiki	0	19	38	28	85	50	4250	4373
António Modesto	Assessoria Juridica	20	20	10	10	60	50	3000	3087
Beatriz Quintela	Psicologia	40	50	20	20	130	50	6500	6688,5
Emilia Vieira	Atividades Clinicas & Apoio Via Rosa	100	100	100	100	400	75	30000	30870
José Augusto Lagoa Vicente	Assessoria Juridica	80	60	60	50	250	50	12500	12862,5
Manuela Ribeiro	Psicologia	50	50	60	20	180	50	9000	9261
Paulo Morais	Fisioterapia e Ginástica	30	30	45	25	130	50	6500	6688,5
Ricardo Pedro	Gestão Fiscal	50	50	50	50	200	50	10000	10290
TOTAL						1735		90750	93381,5

VOLUNTÁRIO ORGÃOS SOCIAIS

Tempo dispendido pelos Dirigentes Voluntários mas não com base da sua Formação Profissional.

	Atividade desenvolvida	1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre	4º trimestre	Total Horas	Valor/Hora	Total	INFLAÇÃO 2,9%
Maria do Céu Martins	Gestão e BANCA	80	80	80	60	260	30	9000	9261
Maria da Graça Lacerda	Gestão	60	80	80	70	290	30	9900	10187,1
TOTAL						550		18900	19448,1

VOLUNTARIADO DE ACOLHIMENTO EM PAVILHÃO HOSPITALAR

Visitas aos Doentes Oncológicos nos vários Departamentos de Tratamento (**HSM**)

	Atividade desenvolvida	1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre	4º trimestre	Total Horas	Valor/Hora	Total	INFLAÇÃO 2,9%
Ana Beato	Voluntária	5	10	10	5	30	15	450	463,1
Dulce Borges	Voluntária	2	4	2	2	10	15	150	154,4
Fátima Antunes	Voluntária	2	2	2	0	4	20	80	82,3
Fátima Duarte	Voluntária	4	4	4	2	14	15	210	216,1
Fernanda Valente	Voluntária	6	6	3	0	15	15	225	231,5
Graça Dionísio	Voluntária	3	4	3	4	14	15	210	216,1
Helena Ferreira	Voluntária	8	8	8	8	32	15	480	493,9
Isabel Gonçalves	Voluntária	0	0	2	2	4	15	60	61,7
Maria da Luz	Voluntária	2	8	4	4	18	15	270	277,8
Maria Rodrigues	Voluntária	4	2	0	0	6	15	90	92,6
Maria Pinto	Voluntária	3	3	4	0	10	15	150	154,4
Margarida Coelho	Voluntária	0	4	4	0	8	15	120	123,5
Margarida Rosado	Voluntária	0	0	0	10	10	15	150	154,4
Nivia Campos	Voluntária	10	10	12	0	32	15	480	493,9
TOTAL						207		3125	3215,7

VOLUNTARIADO DE ACOLHIMENTO EM SEDE DE ASSOCIAÇÃO.

Inclui presenças em Bancas e Feiras de Saúde, Apoio na recepção, Atividades de Bem-Estar Social

	Atividade desenvolvida	1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre	4º trimestre	Total Horas	Valor/Hora	Total	INFLAÇÃO 2,9%
Alice Baeta	Apoio recepção e banca	10	30	10	20	70	15	1050	1080,5
Cláudia Silva	Banca	0	20	0	10	30	15	450	463,1
Conceição Filipe	Banca	0	38	0	58	96	15	1440	1481,8
Dorila Moreira	Banca, Feiras...	0	30	0	30	60	15	900	926,1
Fátima Cabecinha	Banca	0	28	0	47	75	15	1125	1157,6
Fátima Henriques	Banca	0	25	0	25	50	15	750	771,8
Fátima Duarte	Banca	0	10	0	10	20	15	300	308,7
Fátima Antunes	Grupo de oração e apoio a utentes	10	10	10	10	40	20	800	823,2
Graça Dionísio	Banca	0	15	0	15	30	15	450	463,1
Helena Ferreira	Banca	0	38	0	58	96	15	1440	1481,8
Isabel Gonçalves	Banca	0	10	0	12	22	15	330	339,6
Maria Rosária Zacarias	Apoio recepção, banca, apoio a utentes, feiras (etc.)	100	110	150	120	480	20	9600	9878,4
Maria Ressurreição César	Banca, Feiras...	0	15	0	38	53	15	795	818,1
Margarida Coelho	Banca	0	5	25	25	55	15	825	849
Margarida Rosado	Banca	0	0	0	45	45	15	675	694,6
Maria da Luz	Banca	0	10	0	15	25	15	375	385,9

Paula Figueiredo	Banca	0	10	0	10	20	15	300	308,7
Vitória Rego	Banca, Feiras...	0	50	0	50	100	15	1500	1543,5
TOTAL						1367		23105	23775,5

ARTERAPIA

GRUPO TERAPEUTICO DE VOLUNTARIADO

Atelier de Manualidades de Costura Criativa

	Atividade desenvolvida	1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre	4º trimestre	Total Horas	Valor/Hora	Total	INFLAÇÃO 2,9%
Alexandrina	Voluntária	5	10	10	5	30	15	450	463,1
Alice Baeta	Voluntária	30	35	40	25	130	15	1950	2006,6
Alice Monteiro	Coordenadora - Voluntária	60	50	30	20	160	15	2400	2469,6
Cláudia Silva	Voluntária	0	0	10	5	15	15	225	231,5
Conceição Filipe	Voluntária	15	25	25	10	75	15	1125	1157,6
Dorila Moreira	Voluntária	60	70	80	40	250	15	3750	3858,8
Fátima Henriques	Voluntária	30	50	50	30	160	15	2400	2469,6
Fátima Duarte	Coordenadora - Voluntária	50	50	20	20	140	15	2100	2160,9
Fátima Pastel	Voluntária	20	20	10	10	60	15	900	926,1
Maria Fernanda Ramalheira	Voluntária	10	10	10	10	40	15	600	617,4
Maria da Graça Lacerda	Voluntária (participação backoffice)	70	50	20	20	160	20	3200	3292,8
Margarida Coelho	Voluntária	0	0	20	30	50	15	750	771,8
Maria da Luz	Voluntária	10	40	40	40	130	15	1950	2006,6
Maria Ressurreição César	Voluntária	20	0	40	20	80	15	1200	1234,8
Paula Figueiredo	Voluntária	45	35	35	20	135	15	2025	2083,7
Sandra Nascimento	Voluntária	0	10	20	15	45	15	675	694,6
TOTAL						1660		25700	26445,5

PINTURA

GRUPO TERAPEUTICO DE VOLUNTARIADO

Atelier de Expressão Plástica

	Atividade desenvolvida	1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre	4º trimestre	Total Horas	Valor/Hora	Total	INFLAÇÃO 2,9%
Fernanda Pereira	Coordenadora - Voluntária	0	0	14	6	20	20	400	411,6
Alice Monteiro	Voluntária	0	0	4	4	8	15	120	123,5
Conceição Filipe	Voluntária	0	0	5	5	10	15	150	154,4
Dorila Moreira	Voluntária	0	0	12	6	18	15	270	277,8
Fátima Duarte	Voluntária	0	0	7	3	10	15	150	154,4
Margarida Coelho	Voluntária	0	0	6	6	12	15	180	185,2

Maria da Luz	Voluntária	0	0	8	6	14	15	210	216,1
Paula Figueiredo	Voluntária	0	0	13	5	18	15	270	277,8
Sandra Nascimento	Voluntária	0	0	7	3	10	15	150	154,4
TOTAL						120	1900	1955,2	

CASAS DE ACOLHIMENTO

Controlo, organização e monitorização

	1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre	4º trimestre	Total Horas	Valor/Hora	Total	INFLAÇÃO 2,9%
Ilda Silva	50	50	50	50	200	20	4000	4116
Jorge Silva	140	140	140	140	560	20	11200	11524,8
Maria da Graça Lacerda	0	100	140	100	340	20	6800	6997,2
TOTAL					1100		22000	22638

TOTAL HORAS DE VOLUNTARIADO: 6739 HORAS

Valor Económico do tempo das/os voluntarias/os pro bono e incluindo-se os corpos sociais: 190680€

34478,7

18816,82

222,24

53517,76



- ANEXOS 12.3

FOTOGRAFIAS

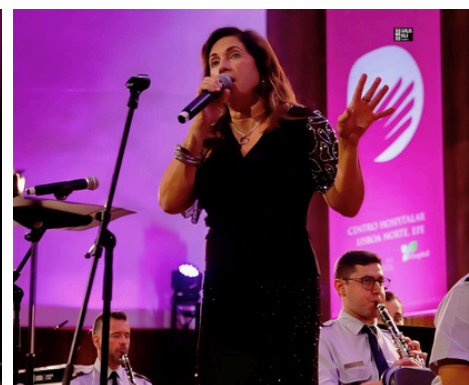
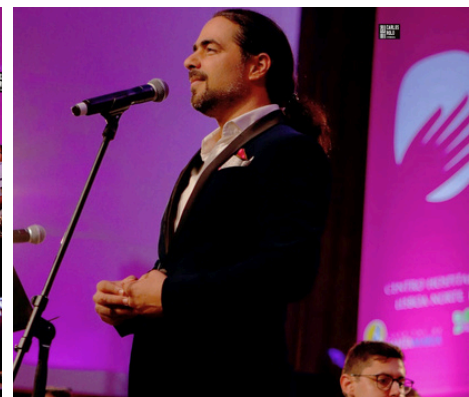














RELATÓRIO DE ATIVIDADES
DO ATELIÊ ARTERAPIA

ANO 2025

Lisboa, abril de 2026

INTRODUÇÃO

O impacto provocado pelo cancro e pela mastectomia traduz a necessidade de uma rede de suporte social e é neste sentido que a Associação luta pela defesa e apoio das mulheres oncológicas, em todas as fases da doença, num esforço para melhorar a sua qualidade de vida.

Desta forma, as Amigas do Peito exploram todas as vertentes de rede de apoio social, uma delas a costura criativa, que integra no projeto *ARTERAPIA*.

Sentirem-se parte de um grupo e estabelecer um vínculo de amizade entre todas, ajuda a reduzir o estigma e o isolamento social associado à doença.

Neste sentido, o ateliê *ARTERAPIA* foi criado com o objetivo de fornecer um método de tratamento terapêutico e reabilitação psicossocial para o desenvolvimento pessoal das mulheres oncológicas. É estabelecida uma relação terapêutica entre as voluntárias do *ateliê*, criadoras da arte e as peças, objeto artístico.

FINALIDADE DO PROJETO

No âmbito do projeto *ARTERAPIA*, todas as quartas-feiras, na sede da Associação Amigas do Peito, as voluntárias estabelecem um ambiente de voluntariado baseado produção criativa, marcado pela proximidade, pela partilha e pela expressão genuína. Aqui, a união entre as participantes ganha forma através da criatividade, da alegria e da comunicação, num ambiente onde cada mulher se sente acolhida e encorajada a explorar o seu potencial artístico.

Ao longo das sessões, vão sendo criadas peças únicas — bonecas de pano, bolsas, carteiras e as *famosas almofadas em forma de coração* — que refletem não só a imaginação de quem as produz, mas também a identidade e vivência pessoal, tornando-se uma extensão da sua expressão pelo amor ao trabalho voluntário.

Este contexto favorece o diálogo espontâneo, a partilha de experiências e a construção de relações significativas, contribuindo para o fortalecimento emocional e para o desenvolvimento da capacidade reflexiva. O atelier assume-se, assim, como um espaço seguro onde é possível comunicar, sentir e pensar em conjunto.

As práticas dinamizadas privilegiam a autonomia criativa, respeitam a singularidade de cada participante e promovem a liberdade de expressão, reforçando o sentimento de pertença e valorização pessoal no seio do grupo.

No ateliê *ARTERAPIA* as voluntárias desenvolvem e ampliam as suas *soft skills*. Mesmo que não tenham muita experiência com o manuseamento das máquinas de costura, as voluntárias do atelier *ARTERAPIA* ajudam-se mutuamente.

Um dos principais propósitos do projeto passa por promover a saída das participantes dos seus contextos mais fechados e rotineiros, incentivando o contacto com o exterior. Procura-se quebrar o isolamento social e alargar horizontes terapêuticos, criando oportunidades de encontro e partilha.

Á luz deste propósito, o atelier constitui-se como um espaço de convívio e proximidade, assente num ambiente informal e acolhedor, muito próximo da lógica do associativismo, onde se valorizam as relações interpessoais, a participação ativa e o sentido de comunidade.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS EM 2025

Ao longo do ano de 2025, as voluntárias do projeto *ARTERAPIA* desenvolveram um conjunto de iniciativas de cariz solidário e criativo, com impacto junto das utentes. Foram entregues, nos serviços de cirurgia, ginecologia e radioterapia, diversos trabalhos realizados no atelier, destacando-se as já reconhecidas almofadas em forma de coração, às quais se juntaram flores feitas à mão, oferecendo um gesto de cuidado e proximidade às senhoras internadas.

Paralelamente, o grupo envolveu-se na conceção e confeção de vestuário no âmbito de um desfile de moda inspirado na arte africana, subordinado ao tema “**Arte y Kura**”. Esta atividade culminou na apresentação pública do desfile, realizado no dia 1 de outubro, na galeria do piso 2 do Hospital de Santa Maria, integrado nas comemorações do mês do outubro Rosa, assinalando de forma simbólica e criativa a importância da sensibilização para a saúde da mulher.

EM SÍNTESE

O projeto *ARTERAPIA* constitui-se como um espaço de encontro, partilha e expressão criativa, promovendo o bem-estar emocional e o fortalecimento de laços sociais entre as participantes. Assente numa lógica de convívio informal e proximidade, incentiva a saída de contextos de isolamento, e assim como a costura criativa permite uma transformação em peças únicas, criadas à mão pelas mulheres, carregadas de significado, no atelier *ARTERAPIA* o cancro da mama ganha um novo significado.

ANEXOS

1.1 – Fotografias

