

# Relatório de Actividades 2025



**AMURT Portugal**  
*Associação de Apoio Social  
e Humanitário*

## ÍNDICE

Sobre a AMURT.....	3
Visão.....	3
Missão.....	3
Objectivos.....	3
Princípios.....	4
História.....	4
Mensagem da Presidente.....	6
Política financeira da AMURT.....	8
Meios de Financiamento.....	8
Recursos Humanos.....	9
Projecto SOS Adopção à distância.....	9
Projecto de apoio às Escolas e Orfanatos na Índia .....	10
Projectos Erasmus+.....	11
Campanha de Angariação de Fundos para Gaza.....	12
Actividades nos núcleos.....	13
Núcleo de Lisboa.....	13
Núcleo da Covilhã.....	15
Núcleo do Fundão.....	18
Comunicação.....	21
Contactos.....	21

## Sobre a AMURT

### Visão

A AMURT (Ananda Marga Universal Relief Team) é uma organização internacional humanitária e de desenvolvimento que promove estratégias para erradicar a pobreza e ajudar a criar oportunidades para que todos possam realizar todo o seu potencial.

### Missão

O nosso objectivo é ajudar a melhorar a qualidade de vida de todos, nomeadamente das pessoas pobres e desfavorecidas do mundo e ajudar as vítimas de catástrofes naturais e provocadas pelo homem. A missão da AMURT é consubstanciada na seguinte citação por P. R. Sarkar, fundador da AMURT: "Que todos sejam felizes; que todos fiquem livres de todas as enfermidades físicas ou psíquicas; que todos vejam o lado positivo de tudo; que ninguém seja forçado a submeter-se a qualquer problema sob pressão das circunstâncias".

### Objectivos

Acreditamos que a melhor assistência é aquela que encoraja e permite que as pessoas se desenvolvam a si próprias.

- Empoderamento da comunidade
- Desenvolvimento integrado
- Sustentabilidade

## Princípios

- O desenvolvimento deve respeitar os ecossistemas naturais da terra para que todos os seres vivos possam viver em saúde e harmonia.
- O desenvolvimento adequado começa dentro do quadro social e cultural de cada comunidade. Permite às comunidades menos favorecidas obter um maior grau de independência para determinar o seu próprio futuro.
- Só mostrando respeito pelas mulheres, e assegurando a sua integração e participação activa no processo de desenvolvimento, é que um crescimento harmonioso da família, da comunidade e da sociedade como um todo pode ser alcançado.
- A liberdade de expressar todo o nosso potencial de realização física, intelectual e espiritual é um direito fundamental de todas as pessoas.

## História



A AMURT (Ananda Marga Universal Relief Team) é uma associação de apoio social e humanitário sem fins lucrativos, reconhecida como ONGD, em Portugal, desde 2010. Desde essa altura, o foco principal do seu trabalho tem sido o projeto SOS Adopção à Distância que todos os anos apoia mais de 150 crianças em escolas e orfanatos da Índia, Bangladesh, Nepal, Gana e Moçambique. A partir de 2014, em resultado da situação socioeconómica em Portugal, a AMURT direccionou também os seus esforços para o auxílio das comunidades locais, através do estabelecimento dos núcleos de Braga, Covilhã e Lisboa. A AMURT trabalha no sentido de criar bases para a erradicação da pobreza, através da ajuda humanitária e do apoio ao desenvolvimento.

Fornecemos ferramentas para a construção do auto-desenvolvimento de comunidades locais, de forma a que estas consigam obter os seus próprios recursos seguindo o lema: “não dê o peixe, ensina antes a pescar”. Procuramos a auto-capacitação de grupos vulneráveis (em particular mulheres e crianças), em situação de emergência e/ou risco social, através de programas de consciencialização e do envolvimento das comunidades na obtenção dos seus próprios recursos (alimentação, habitação, cuidados médicos, roupa e educação), enquanto motores essenciais do desenvolvimento total e harmonioso do indivíduo."

## Mensagem da Presidente

Caros amigos, apoiantes e parceiros,

O último ano foi marcado por um crescimento significativo e um profundo empenho por parte da AMURT Portugal. Numa época marcada por desafios sociais e económicos, trabalhámos para levar apoio concreto e calor humano àqueles que mais precisam.

Sentimo-nos encorajados pelo crescimento da nossa equipa de voluntários, o que nos permitiu ampliar o nosso trabalho em várias áreas.

Em Portugal, reforçámos as nossas iniciativas de apoio directo através da inauguração de uma quarta Cozinha Solidária na região de Lisboa, o que aumentou a nossa capacidade de ajudar indivíduos e famílias em situação de insegurança alimentar. Os nossos programas de acção social também prosseguiram, com visitas regulares a lares de idosos e aulas de yoga na prisão da zona do Paul e Covilhã, levando uma sensação de cuidado, dignidade e bem-estar a grupos marginalizados das nossas comunidades.

O nosso trabalho com pessoas deslocadas também se intensificou. Concluímos com sucesso a integração de uma família de refugiados no início do ano e acolhemos duas novas famílias nos meses seguintes, demonstrando o nosso compromisso contínuo com a inclusão e o apoio a longo prazo. Este esforço foi ainda reforçado pela divulgação do nosso Guia para o Acolhimento e Integração de Refugiados em programas realizados no Politécnico de Coimbra e também num centro educativo para jovens, na antecipação do seu lançamento oficial em parceria com a Câmara Municipal do Fundão, um mês mais tarde.

Ao nível europeu, o nosso envolvimento no programa Erasmus+ permitiu-nos ganhar

um projecto centrado na preparação para situações de emergência. Apresentámos também várias candidaturas adicionais, abrindo novos caminhos para colaboração e impacto.

Ao nível internacional, o nosso programa de “Adopção à Distância” de crianças prosseguiu, proporcionando cuidados regulares e contínuos a órfãos e crianças carenciadas em idade escolar na Índia, em Moçambique e no Gana. Na Índia, também ajudámos a melhorar as infraestruturas de várias escolas e prestámos ajuda humanitária a mais de 40 diretores de escolas cujas instituições, em dificuldades, não conseguiam satisfazer as suas necessidades básicas. Ao mesmo tempo, continuámos a angariar fundos para fornecer alimentos e outros bens de primeira necessidade à população de Gaza, que tanto sofre.

Nada disto seria possível sem a dedicação dos nossos voluntários, a generosidade dos nossos patrocinadores e a confiança das comunidades que servimos. Estendemos a nossa sincera gratidão a todos aqueles que contribuíram para esta jornada. Juntos, podemos construir uma sociedade mais solidária, inclusiva e humana.

Com os nossos melhores votos,

Suzanne Gelsthorpe

## Política Financeira da AMURT

A AMURT tem como princípio manter os custos de operação baixos, para que todos os fundos recolhidos possam ser canalizados para os projectos que apoia. Em Portugal e internacionalmente, tem garantido que um mínimo de 90% das receitas seja aplicado em projectos e ajuda humanitária.



## Meios de Financiamento

Constituem receitas da AMURT:

- Doações, legados ou outros donativos de pessoas singulares ou colectivas;
- 10% das receitas obtidas com donativos;
- Receitas de actividades e venda de *merchandising*, com o objectivo de angariar fundos para a associação.

Com a expansão dos programas já em curso, bem como dos projectos desenvolvidos com novas parcerias, a AMURT irá também explorar os seguintes meios de financiamento:

- Receitas obtidas pela realização de workshops e cursos;
- Apoios financeiros provenientes de instituições públicas e privadas;

- Fundos comunitários provenientes de candidaturas a projectos apresentadas no âmbito da U.E. (tais como intercâmbios de jovens e programas de educação de adultos), prémios e outros incentivos.

## Recursos Humanos



A principal força da AMURT reside no profundo compromisso das pessoas que nela colaboram de forma voluntária, colocando tempo, energia e competências ao serviço de quem mais precisa e permitindo ampliar continuamente o alcance da nossa acção.

## Projecto SOS Adopção à Distância



Em 2025, o projecto SOS Adopção à Distância garantiu apoio a 29 crianças na Índia, 3 no Gana e 4 em Moçambique, através de 34 patrocinadores. Ao longo do ano, foi cultivada uma relação próxima com os “pais adoptivos”/patrocinadores, recorrendo ao envio regular de cartas e desenhos das crianças, o que não só fortaleceu o laço afectivo, como também assegurou uma partilha contínua e significativa de informação sobre a sua realidade.

## Projecto de apoio a Escolas e Orfanatos na Índia

Em 2025, o projecto de apoio a escolas e orfanatos na Índia continuou a focar-se na melhoria das condições básicas de infraestruturas em vários estabelecimentos de ensino e residências de apoio.



Com o apoio recebido, foi possível financiar novos sistemas sanitários para as escolas de Bishoi e Trivandrum, bem como a reconstrução do muro de vedação da escola de Bokajan, destruído por elefantes, e a reparação do muro da escola de Sripur. Foram ainda substituídos o portão da escola de Bokajan, resolvidos problemas de electricidade na escola de Barkot, efectuado o pagamento da taxa de registo da escola de Barkhot e reparado um furo de água em Jamtara, além da instalação de sistemas de bombagem de água em Tripura e Kolkata para melhorar o acesso à água e a segurança. Paralelamente, o projecto apoiou directamente várias responsáveis locais (“Didis”), nomeadamente em questões de saúde (18 situações) e necessidades alimentares (29 situações, em grande parte através de pequenos apoios mensais), contribuindo para reforçar a sustentabilidade humana e material do trabalho educativo realizado junto de crianças desfavorecidas.

## Projectos Erasmus +

### LET'S BE PREPARED!

Este ano recebemos a aprovação do projecto Erasmus +, com o título “Let’s Be Prepared” e iniciámos a sua implementação. Este projecto tem como objectivo capacitar e consciencializar as pessoas para estarem preparadas para tempos difíceis, seja em situações de crise económica, desastres naturais ou outras emergências, como situações de catástrofes naturais ou provocadas pelo homem. Em 2026 terão lugar as oficinas práticas sobre temas como primeiros socorros, gestão de crises, cultivo de alimentos e economia doméstica e acções de formação sobre competências essenciais para lidar com situações adversas.



## Campanha de Angariação de Fundos para Gaza



Em 2025, a AMURT deu continuidade à Campanha de Angariação de Fundos para Gaza, mantendo uma mobilização constante em torno da crise humanitária vivida pela população palestiniana. Através das redes sociais, da *newsletter*, da rede internacional de contactos da AMURT, de eventos solidários e de uma plataforma de angariação de fundos online, foi possível prosseguir o envio regular de apoio financeiro para a equipa de voluntários da AMURTEL em Gaza. Esses fundos têm contribuído para o fornecimento de alimentos, água, vestuário, bens de higiene básica, acesso a cuidados médicos, estações de desalinização de água, fornos tradicionais e Cozinhas Comunitárias, bem como para a dinamização de projectos educativos dirigidos às crianças e iniciativas de bordados tradicionais para mulheres, reforçando tanto o apoio de emergência como a recuperação da dignidade e esperança das comunidades afectadas.



## Actividades nos Núcleos

Tal como nos anos anteriores, diferentes grupos de voluntários têm desenvolvido, em cada núcleo, diversas acções no terreno orientadas para responder a necessidades concretas e contribuir para a melhoria da qualidade de vida das populações locais.

### Núcleo de Lisboa

O núcleo de Lisboa dedicou-se sobretudo à gestão do projecto Cozinha Solidária e ao crescimento da sua equipa de voluntários, alargando assim as nossas possibilidades de acção e intervenção no nosso âmbito de actividade. Foram também realizados diversos eventos solidários para recolha de fundos para diferentes projectos.

### Cozinha Solidária



Em 2025, o projecto das Cozinhas Solidárias em Lisboa continuou a afirmar-se como uma resposta consistente à insegurança alimentar, assente no trabalho voluntário e em parcerias locais. Mantiveram-se em funcionamento as Cozinhas de Algueirão, Carcavelos e Lisboa, cada uma com uma equipa de voluntários que, um dia por semana,

prepara cerca de 45 refeições vegetarianas quentes para famílias em situação de vulnerabilidade social, identificadas e acompanhadas pelos serviços sociais das respectivas juntas de freguesia. A distribuição das refeições é feita em articulação com os núcleos locais da *Refood*. Neste ano, nasceu ainda uma nova Cozinha Solidária em Colares (Sintra), alargando o impacto territorial do projecto, e a Cozinha de Carcavelos voltou a ser distinguida com o prémio “Bairro Feliz” do Pingo Doce, reconhecimento que se traduziu num apoio financeiro importante para a sua sustentabilidade.



O projecto continuou a contar com um programa de donativos mensais, dinamizado por voluntários e amigos, que ajuda a cobrir despesas com alimentos, gás e aluguer de espaços, bem como com o apoio regular da Câmara Municipal de Cascais à Cozinha de Carcavelos. A colaboração com empresas e organizações manteve-se fundamental, através de donativos em género ou em dinheiro e da participação de colaboradores e estudantes nacionais e internacionais na confecção das refeições, reforçando o carácter comunitário, participativo e solidário desta iniciativa.

## Eventos Solidários

Em 2025, o ciclo de eventos solidários “Um Dia por Uma Causa” teve continuidade com a realização de um encontro por mês, mantendo o formato de actividades variadas seguidas de almoço ou jantar para angariação de fundos. Ao longo do ano, estes eventos permitiram apoiar diferentes causas e projectos, nomeadamente o Apoio Humanitário em Gaza, o projecto de Adopção à Distância, a Cozinha Solidária, santuários de preservação da vida animal e a ajuda à população afectada pelos incêndios na Cova da Beira, reforçando o carácter solidário e comunitário desta iniciativa.

## Núcleo da Covilhã

Ao longo de 2025, a AMURT manteve a sua dinâmica na Covilhã, assegurando a execução dos projectos em curso. Paralelamente, reforçámos a nossa rede estratégica através da consolidação de parcerias existentes e do estabelecimento de novos contactos, visando expandir o impacto social tanto na vila do Paul como na cidade da Covilhã.

## Cozinha Solidária



O projecto Cozinha Solidária da Covilhã manteve a sua actividade regular em 2025, com a confecção semanal de refeições vegetarianas nas instalações da Ananda Kalyani, no Ourondo. Graças à parceria com a Refood da Covilhã, estas refeições chegaram a famílias em situação de vulnerabilidade. O projecto destacou-se ainda como um motor de inclusão: a nossa equipa de voluntários uniu residentes da Erada, Paul e da

comunidade local a mulheres de famílias refugiadas acolhidas no Paul, promovendo uma rica partilha gastronómica e facilitando a sua integração social.

## Acolhimento e Integração de Refugiados



O ano de 2025 foi marcado pela continuidade do apoio à família afegã acolhida em Junho de 2024, tendo o respetivo protocolo de acompanhamento sido concluído com sucesso a 31 de Dezembro de 2025. Relativamente a novos acolhimentos, a 4 de Novembro recebemos uma família síria (vinda da Turquia) no Fundão, para a qual foi assegurada uma habitação equipada; contudo, a família optou por abandonar o projecto a 18 de Novembro. Por último, a 18 de Dezembro, a AMURT acolheu na Covilhã um novo agregado familiar de sete elementos, também de origem síria e também vindo da Turquia.

O apoio prestado a estas famílias consiste no seu acolhimento e integração em termos de habitação, integração social e escolar, suporte emocional, integração no Sistema Nacional de Saúde, Segurança Social e Finanças e apoio no acesso ao mercado de trabalho.

## Yoga na Prisão



Em 2025, a AMURT consolidou a sua intervenção no contexto prisional com a realização de dois ciclos de yoga e meditação no Estabelecimento Prisional da Covilhã. O 5.º ciclo, iniciado em Janeiro, contou com uma equipa de quatro formadores voluntários e estendeu-se até ao final do primeiro semestre, registando-se a entrega de nove certificados de conclusão. Apesar do esforço para iniciar um novo grupo no período lectivo seguinte, factores externos e logísticos — nomeadamente a articulação com a instituição prisional e a gestão da escala de voluntariado — ditaram o adiamento do próximo ciclo para 2026

## Visitas aos Lares



O ano de 2025 constituiu um período de transição para o projecto de visitas aos lares. Embora tenham ocorrido acções pontuais no segundo trimestre, a prioridade incidiu na renovação do corpo de voluntários. Este processo de adaptação culminou, nos meses finais do ano, numa fase de planeamento estratégico e consolidação da equipa, visando garantir uma presença mais constante e estruturada junto das instituições a partir de 2026.

Estas visitas têm o objectivo de trazer conforto emocional, escuta e partilha activas e actividades de entretenimento com cantigas, dança e estórias.

## Palestra: “Histórias que inspiram...”



A 13 de Fevereiro, a AMURT assinalou a Semana das Emoções através de uma parceria com a Biblioteca da Escola n.º 2 do Paul. A actividade, intitulada 'Histórias que inspiram...', envolveu as turmas de 7º ano que acolheram alunas refugiadas, tendo como objectivo primordial o fortalecimento de laços de empatia e a partilha de experiências de vida, fundamentais para uma integração plena na comunidade escolar."

## Núcleo do Fundão

Em 2025, o espaço Ananda Room, sede da AMURT no Fundão, acolheu um conjunto diversificado de actividades regulares e pontuais, colocadas ao serviço da comunidade local, de adultos, famílias e jovens em prol do seu desenvolvimento pessoal e integral. Ao longo do ano, o espaço funcionou também como recurso de apoio em situações especiais, reforçando a sua vocação solidária e comunitária.



Estas actividades e eventos promoveram o equilíbrio físico e emocional, fortaleceram laços entre famílias e diferentes grupos da comunidade e ofereceram respostas flexíveis a necessidades emergentes, desde a área educativa até ao acolhimento de voluntários em contexto de emergência. O espaço manteve ainda uma vocação de serviço à comunidade local, abrindo as portas a iniciativas de terceiros sempre que tal se revelou útil e alinhado com os valores da AMURT.

### Actividades Regulares

- **Aulas de Yoga** – sessões semanais.
- **Meditação Colectiva** – sessões semanais de participação aberta ao público, ao longo de todo o ano.
- **Qigong** – prática semanal durante todo o ano.
- **Terapias Alternativas** – massagens, reflexologia e Terapia Emocional Bioflow, ao longo de todo o ano, mediante marcação.

### Círculos e Encontros Temáticos

Alguns exemplos:

- **Círculo de Mães/Mothers Circle** – 4 sessões.
- **Women Singing Circle** – evento de canto e partilha entre mulheres.
- **Family Singing** – 1 sessão por mês durante um ano
- **Kiirtan, Satsang e Almoço Vegetariano**
- **Workshop: “Shamanic Breathing Journey”**

- **Workshop: “Contact Improvisation”**
- **Workshop “Alinhe-se com o seu Eu essencial” e Kiirtan Heart Circle** – evento terapêutico com cântico de mantra.

### **Eventos Artísticos e Sonoros**

- Mini-concertos – eventos com música flamenca, africana, indiana e checa.
- Sound Healing – evento de terapia sonora.
- Workshop de Música Indiana: Raaga (Melodia) and Taala (Ritmo)

### **Âmbito Educativo e Juvenil**

- Home Schooling – utilização do espaço de Janeiro a Abril de 2025, até ser disponibilizada uma instalação própria pela Câmara Municipal.
- Oficina de Teatro para adolescentes – aulas semanais; o aumento do número de participantes levou à necessidade de encontrar um espaço maior.

### **Apoio Solidário e Uso Comunitário do Ananda Room**

- Acolhimento de 16 voluntários do Projecto Ananda Kalyani, durante o período de incêndios que afectaram a região.
- Cedência do espaço para a reunião anual de condóminos do edifício onde se situa o Ananda Room.

## Comunicação

### Website

O website oficial ([www.amurt.pt](http://www.amurt.pt)) consolida-se como o principal cartão de visita da AMURT Portugal, reflectindo os projectos e acções que desenvolvemos tanto em termos nacionais como internacionais. Em 2025, houve uma reestruturação profunda do website. Esta intervenção visou não só modernizar o seu design, mas também otimizar a experiência do utilizador. Com um aspecto renovado, a plataforma permite agora uma consulta mais eficaz dos principais projectos da AMURT em território nacional.

### Redes Sociais

As páginas de Instagram e Facebook da AMURT Portugal constituem a forma mais rápida e interactiva de comunicar com o público em geral. Para além de notícias sobre os projectos nacionais e internacionais e divulgação dos nossos eventos solidários, é também através destas páginas que nos chegam muitos pedidos de informação sobre o projecto SOS Adopção à Distância, Cozinha Solidária, donativos e novos voluntários. Embora com publicações menos regulares, foram também mantidas activamente as páginas no LinkedIn e YouTube.

## Contactos

AMURT Portugal - Associação de Apoio Social e Humanitário

Email: [geral@amurt.pt](mailto:geral@amurt.pt)

Telefone: 96 286 48 49

Rua Malhadas, nº 1 - Paul 6215-421 Covilhã

[Website](#)

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)

[YouTube](#)