RELATÓRIO DE IMPACTO 2025





02 POBREZA HABITACIONAL
04 O NOSSO IMPACTO
06 INDICADORES DE ATIVIDADE
07 INDICADORES DE RESULTADO
09 INCLUSÃO ENERGÉTICA

10 INDICADORES DE IMPACTO
12 METODOLOGIA
20 IMPACTO GLOBAL
22 AO LONGO DOS ANOS

24 VOLUNTÁRIOS
28 ACOMPANHAMENTO
32 RELAÇÃO COM OS BENEFICIÁRIOS
34 FUNDO SOCIAL
36 IMPACTO NA SAÚDE



POBREZA HABITACIONAL

TODOS OS DIAS SAÍMOS E ENTRAMOS EM CASA
SEM PENSAR NO PRIVILÉGIO QUE REPRESENTA.

MAS ESTA NÃO É A REALIDADE DE TODOS.

A POBREZA HABITACIONAL AFETA 6% DA POPULAÇÃO EM PORTUGAL[1].

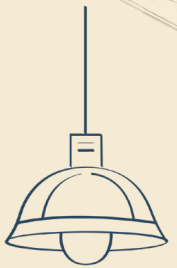
[1]INE, Taxa de privação severa das condições da habitação de 6% em 2023

SÃO **MAIS DE 625 000 PESSOAS**
QUE VIVEM EM CASAS
ONDE FALTAM MUITAS
DAS NECESSIDADES BÁSICAS
QUE PERMITEM UM DIA A DIA
VIVIDO COM DIGNIDADE.

QUE CASAS SÃO ESSAS?



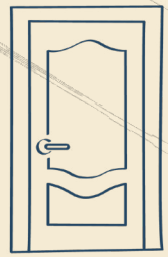
SÃO CASAS SEM CASA
DE BANHO OU ESPAÇO
PARA COZINHAR.



SÃO CASAS ONDE
NÃO HÁ ÁGUA QUENTE
NEM ELETRICIDADE.



SÃO CASAS ONDE
SE PASSA MUITO FRIO.



SÃO CASAS SEM TELHADOS,
SEM JANELAS, SEM PORTAS.



O NOSSO IMPACTO

PORQUE FAZEMOS O QUE FAZEMOS?

PARA QUE SE POSSA SENTIR A CHUVA SÓ DO LADO DE FORA.
PARA QUE SE POSSA TOMAR UM BANHO QUENTE.
PARA QUE SE POSSA TER LUZ DE NOITE.

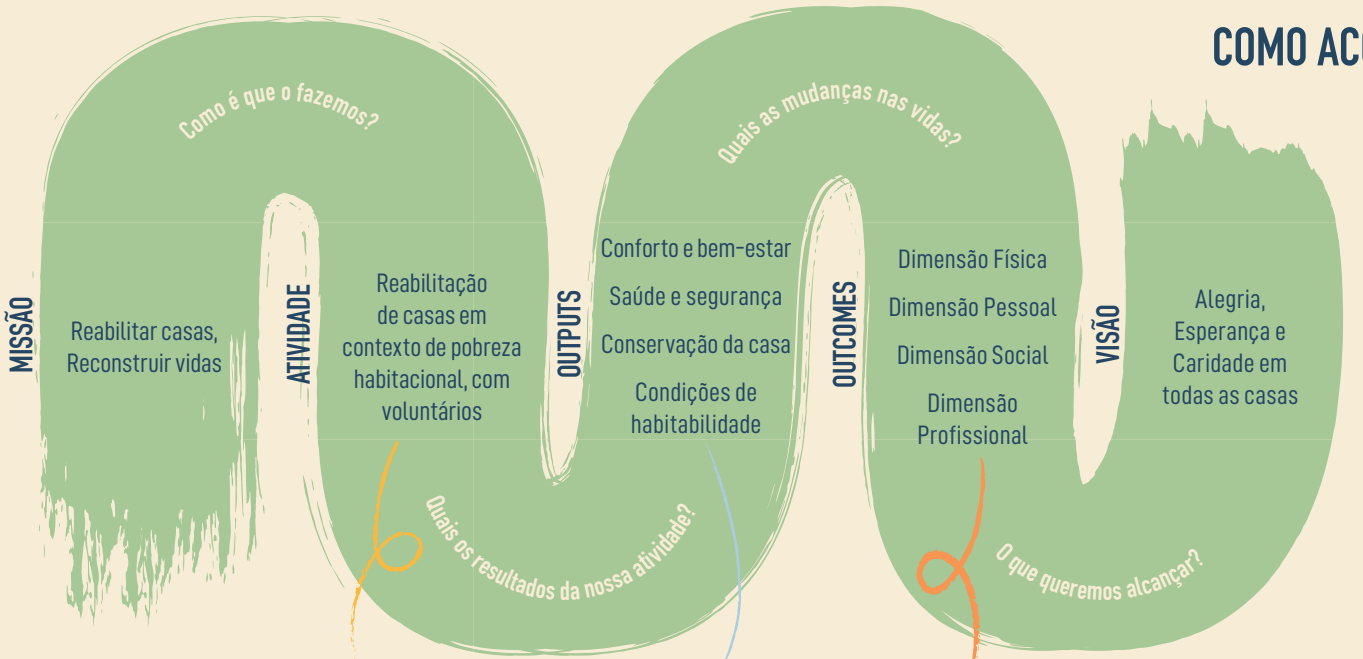
PARA QUE TODOS TENHAM
UM LUGAR DIGNO ONDE VIVER.

AO REABILITAR CASAS,
TAMBÉM RECONSTRUÍMOS VIDAS.

PORQUE UMA CASA DIGNA
SIGNIFICA UM NOVO RECOMEÇO.

O NOSSO IMPACTO

COMO ACONTECE?



COMO O MEDIMOS?

INDICADORES DE ATIVIDADE

INDICADORES DE RESULTADO

INDICADORES DE IMPACTO

A nossa avaliação de impacto está alicerçada na Teoria da Mudança, uma ferramenta estratégica que permite delinear um caminho entre o nosso trabalho e os resultados a longo prazo que queremos atingir.



INDICADORES DE ATIVIDADE

O QUE FIZEMOS EM 2025?

139 CASAS
243 BENEFICIÁRIOS[1]
1391 VOLUNTÁRIOS[2]

29 CASAS DE BANHO CONSTRUÍDAS DE RAÍZ
15 CASAS COM ACESSO A ÁGUA QUENTE PELA 1ª VEZ
87 TELHADOS RECONSTRUÍDOS
82 NOVAS REDES DE CANALIZAÇÃO E SANEAMENTO
126 CASAS COM PAREDES INTERIORES REPARADAS
77 FACHADAS EXTERIORES PINTADAS

[1] residentes em casas particulares
[2] voluntários individuais

INDICADORES DE RESULTADO

QUAIS OS RESULTADOS DIRETOS DA NOSSA ATIVIDADE?

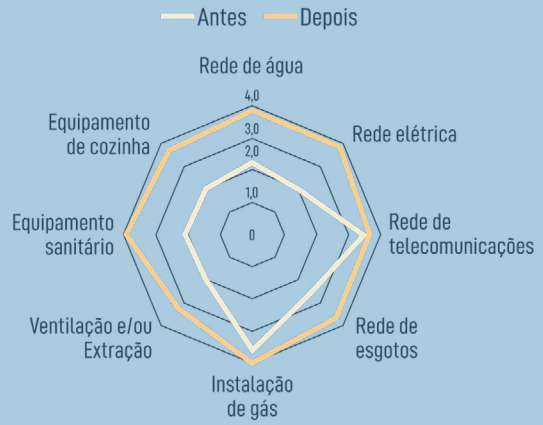
99%

DAS CASAS SUBIRAM O SEU ESTADO DE CONSERVAÇÃO DA CASA PARA BOM OU MUITO BOM



93%

DAS CASAS SUBIRAM O NÍVEL DE CONDIÇÕES DE HABITABILIDADE PARA BOM OU MUITO BOM



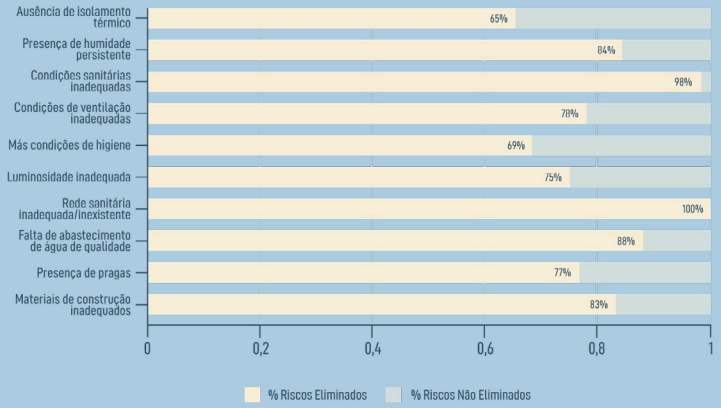
Para o cálculo destes indicadores, adaptamos o modelo oficial de avaliação de estado de conservação de imóveis do Laboratório Nacional de Engenharia Civil ao contexto de reabilitação do Just a Change. Nos gráficos apresentamos a amarelo o valor médio da avaliação cada critério, sendo que 0 corresponde a "Grave" e 4 a "Muito bom", após a intervenção do Just em 2025.

INDICADORES DE RESULTADO

QUAIS OS RESULTADOS DIRETOS DA NOSSA ATIVIDADE?

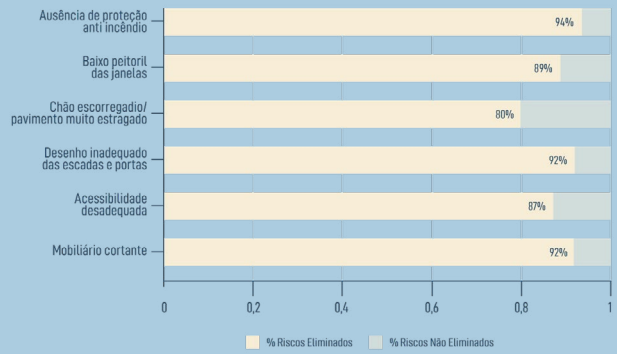
80%

DOS RISCOS PARA A SAÚDE IDENTIFICADOS FORAM ELIMINADOS



89%

DOS RISCOS PARA A SEGURANÇA IDENTIFICADOS FORAM ELIMINADOS



Para o cálculo destes indicadores, utilizámos um modelo desenvolvido em parceria com uma equipa especialista em avaliação de impacto da consultora NTT DATA. Nos gráficos apresentamos a branco a percentagem de casas onde foi identificado esse risco e o mesmo foi totalmente eliminado como resultado da intervenção do Just a Change em 2025.

INDICADORES DE RESULTADO

INCLUSÃO ENERGÉTICA

É impossível falar de Pobreza Habitacional sem falar de Pobreza Energética.

Viver em Pobreza Energética é viver sem acesso à quantidade de energia necessária para as necessidades do dia a dia: aquecer a casa, iluminar, cozinhar, climatizar ou garantir condições de higiene.

COMO COMBATEMOS A POBREZA ENERGÉTICA EM 2025?

92
CASAS COM NOVO ISOLAMENTO TÉRMICO

101
CASAS COM NOVAS PORTAS E/OU JANELAS

86
CASAS COM NOVA INSTALAÇÃO ELÉTRICA

89%
DOS BENEFICIÁRIOS SENTEM MAIOR CONFORTO TÉRMICO

INDICADORES DE IMPACTO



"ESTOU MUITO FELIZ POR TEREM FEITO ESTA ENORME MUDANÇA NAS NOSSAS VIDAS PORQUE AGORA É POSSÍVEL FAZER MUITAS MAIS."



INDICADORES DE IMPACTO

METODOLOGIA

COMO OS MEDIMOS?

Através de entrevistas a beneficiários um ano após a nossa intervenção.

Estas entrevistas são realizadas por uma entidade externa e os seus dados tratados pela Social Data Lab. Através destas colaborações, garantimos total imparcialidade no processo e anonimato das respostas.

QUEM PARTICIPOU?

Em conjunto com a Social Data Lab, identificámos uma amostra representativa dos nossos beneficiários utilizando variáveis de estratificação. Com uma amostra final de 76 beneficiários e através deste processo de estratificação, conseguimos uma margem de erro aproximada de 9%[1].

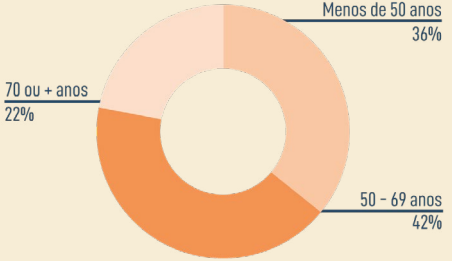
1 - 9% é um valor aproximado dado que a estratificação de características sociodemográficas foi realizada com a amostra inicial e não tem em consideração a totalidade dos beneficiários inquiridos.

INDICADORES DE IMPACTO

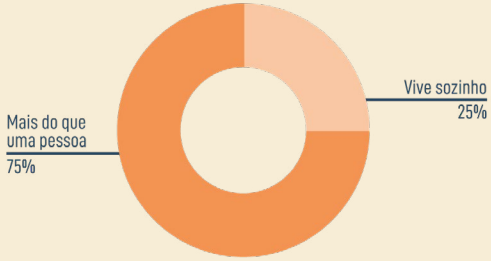
METODOLOGIA

Características dos beneficiáros selecionados para amostra:

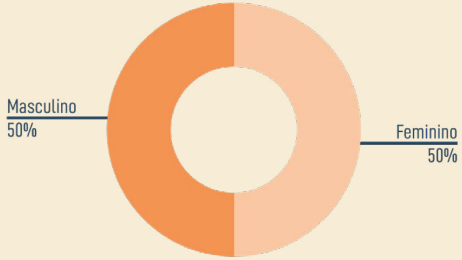
IDADE



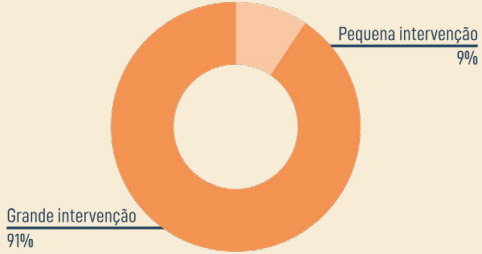
DIMENSÃO DO AGREGADO



GÉNERO



TIPO DE INTERVENÇÃO



DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA





INDICADORES DE IMPACTO

METODOLOGIA

QUE DIMENSÕES CONSIDERAMOS?

O ambiente que se vive durante a obra e a relação que se cria com os voluntários permitem uma transformação que vai muito para além da casa.

Exatamente por isso, procuramos medir uma grande amplitude de mudanças que possam ter acontecido na sua vida:

// Física
// Pessoal
// Social
// Profissional e educacional

Durante as entrevistas, os beneficiários classificam a intensidade de eventuais transformações em vários aspetos que compõem cada uma destas dimensões.

As classificações são dadas de uma escala de -5 a 5. Com esta amplitude de respostas, garantimos que a medição de impacto reflete uma variedade de experiências, tanto positivas como negativas.

INDICADORES DE IMPACTO

QUAIS AS MUDANÇAS NA VIDA DAS PESSOAS?

Passado um ano, os nossos beneficiários consideram que a nossa intervenção:

79%

MELHOROU MUITO[1] A SUA VIDA

93% MUDANÇAS POSITIVAS[2]

57%

MELHOROU MUITO AS CONDIÇÕES[1] EM QUE VIVE NA SUA CASA

69% MUDANÇAS POSITIVAS[2]



[1] Numa escala de -5 a 5, estas respostas correspondem a valores de 4 e 5

[2] As respostas não positivas incluem também respostas neutras e ausência de resposta



INDICADORES DE IMPACTO

DIMENSÃO FÍSICA

Passado um ano, os nossos beneficiários:

80%

CONSIDERAM QUE A NOSSA INTERVENÇÃO **MELHOROU MUITO[1] O SEU BEM-ESTAR** EM CASA

90% MUDANÇAS POSITIVAS[2]

43%

CONSIDERAM QUE TROUXE MUDANÇAS **MUITO POSITIVAS[1] À SUA SAÚDE**

62% MUDANÇAS POSITIVAS[2]

41%

CONSIDERAM QUE OS SEUS **HÁBITOS DE HIGIENE MELHORARAM MUITO[1]**

56% MUDANÇAS POSITIVAS[2]

[1] Numa escala de -5 a 5, estas respostas correspondem a valores de 4 e 5

[2] As respostas não positivas incluem também respostas neutras e ausência de resposta

INDICADORES DE IMPACTO

DIMENSÃO PESSOAL

Passado um ano, os nossos beneficiários:

63%

SENTEM-SE **MUITO MAIS FELIZES**[1]

83% MUDANÇAS POSITIVAS[2]

64%

SENTEM-SE **MUITO MAIS CONFIANTES**[1] CONSIGO MESMOS

87% MUDANÇAS POSITIVAS[2]

70%

SENTEM-SE **MUITO MAIS ORGULHOSOS**[1] COM A SUA CASA

90% MUDANÇAS POSITIVAS[2]



[1] Numa escala de -5 a 5, estas respostas correspondem a valores de 4 e 5
[2] As respostas não positivas incluem também respostas neutras e ausência de resposta

INDICADORES DE IMPACTO

DIMENSÃO SOCIAL

Passado um ano, os nossos beneficiários:

49%

TÊM MUITO **MAIS VONTADE**[1] DE ESTAR COM OUTRAS PESSOAS[1]

66% MUDANÇAS POSITIVAS[2]

39%

NOTARAM QUE AS SUAS RELAÇÕES FAMILIARES **MELHORARAM MUITO**[1]

53% MUDANÇAS POSITIVAS[2]

49%

SENTEM-SE **MUITO MAIS À VONTADE**[1] PARA CONVIDAR PESSOAS PARA IR À SUA CASA

70% MUDANÇAS POSITIVAS[2]

[1] Numa escala de -5 a 5, estas respostas correspondem a valores de 4 e 5
[2] As respostas não positivas incluem também respostas neutras e ausência de resposta





INDICADORES DE IMPACTO

DIMENSÃO PROFISSIONAL E EDUCACIONAL

Passado um ano, os nossos beneficiários[1]:

44%

SENTEM-SE **MUITO MAIS MOTIVADOS**[2] PARA TRABALHAR OU ESTUDAR

68% MUDANÇAS POSITIVAS[3]

52%

TÊM **MUITO MELHORES CONDIÇÕES**[2] PARA TRABALHAR OU ESTUDAR

64% MUDANÇAS POSITIVAS[3]

40%

SENTEM QUE **O SEU TRABALHO/ESTUDO CORRE MUITO MELHOR**[2] APÓS A INTERVENÇÃO

56% MUDANÇAS POSITIVAS[3]

[1] Apenas aplicada a beneficiários em contexto de empregabilidade ou frequência escolar (total de 25 da amostra)
[2] Numa escala de -5 a 5, estas respostas correspondem valores de 4 e 5
[3] As respostas não positivas incluem também respostas neutras e ausência de resposta

IMPACTO GLOBAL

VARIÁVEIS



Para além da experiência do beneficiário, são também avaliadas outras variáveis que influenciam as mudanças auto-percecionadas, de forma a construirmos uma visão mais abrangente do impacto da nossa intervenção.

// **Perenidade:** durabilidade do impacto em cada uma das dimensões.

// **Peculiaridade:** probabilidade do beneficiário encontrar ajuda semelhante.

// **Grau de gravidade:** situação e contexto social antes da intervenção.

// **Dever e Haver:** perceção do beneficiário em ter dado mais, igual ou menos do que recebeu.

As variáveis de perenidade e peculiaridade são determinadas com base em perguntas direcionadas aos beneficiários. O grau de gravidade e o Dever e Haver foram pré-definidos pela Social Data Lab, tendo em conta uma análise imparcial das características da nossa metodologia.

IMPACTO GLOBAL

FÓRMULA

Depois de recolhidas estas variáveis, são incorporadas num modelo de estimativa de impacto social patenteado pela Social Data Lab:



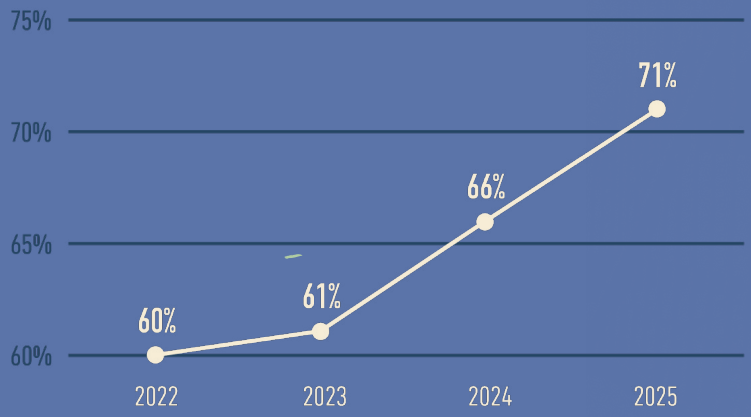
SEGUNDO ESTE MODELO TEÓRICO:
A VIDA DOS NOSSOS BENEFICIÁRIOS DE 2025 MELHOROU, EM MÉDIA, 71% DEVIDO À INTERVENÇÃO DO JUST A CHANGE.

AO LONGO DOS ANOS

EVOLUÇÃO

Nos últimos dois anos, a estimativa de impacto aumentou 5% por ano.

Esta evolução evidencia um progresso consistente com o compromisso do Just a Change na melhoria contínua da nossa intervenção, gerando um impacto cada vez maior na vida dos beneficiários.





AO LONGO DOS ANOS

ANÁLISE

Da evolução registada entre 2022 e 2025, destacamos os seguintes indicadores:

	2022	2023	2024	2025	Δ 22-25	
Mudança geral na sua vida	2,9	3,8	4,1	4,2	45%	indicadores de referência
Condições em que vive na sua casa	3,5	3,9	4,2	4,2	20%	
Confiança em si mesmo	2,7	3,0	3,6	3,7	37%	variações positivas de destaque
Sentir-se mais feliz	2,7	3,3	3,5	3,6	33%	
Recorrer a ajuda dos outros	2,9	1,8	1,3	2,0	-31%	variações negativas de destaque
Disponibilidade para ajudar os outros	2,8	2,4	2,2	2,1	-25%	

Ao contrário das restantes análises apresentadas neste relatório, esta comparação considera a pontuação média anual de cada indicador, numa escala de -5 a 5. Esta abordagem permite uma leitura mais abrangente dos resultados, por considerar a totalidade das respostas registadas.

VOLUNTÁRIOS



"SER VOLUNTÁRIO NO JUST A CHANGE É UMA EXPERIÊNCIA PROFUNDAMENTE TRANSFORMADORA."

VOLUNTÁRIOS

O foco do nosso trabalho são os nossos beneficiários.

Mas o impacto estende-se aos voluntários que põem as mãos à obra!

Da mesma forma, procurámos perceber as mudanças geradas nas suas vidas após seis meses de terem participado nos programas Camp In, Turn Up ou Bootcamp. A recolha de dados é realizada através de um questionário online e confidencial.

54%

DOS VOLUNTÁRIOS CONSIDERARAM QUE ESTA EXPERIÊNCIA **MUDOU MUITO** A SUA VIDA[1]



[1] Numa escala de -5 a 5, estas respostas correspondem a valores de 4 e 5. O total de mudanças positivas registadas foi de 95%.

VOLUNTÁRIOS

DIMENSÃO PESSOAL	DIMENSÃO SOCIAL	DIMENSÃO PROFISSIONAL	VISÃO DO MUNDO
53%	**40%**	**63%**	**70%**
SENTEM **MUITO MAIS CONFIANÇA** EM SI MESMOS[1]	CONTRIBUI PARA UMA **MUDANÇA MUITO POSITIVA**[1] **NAS SUAS RELAÇÕES** MAIS PRÓXIMAS	GANHARAM **MUITO MAIS SOFTS SKILLS**[1]	QUEREM **CONTRIBUIR MUITO MAIS**[1] DE FORMA ATIVA PARA A SOCIEDADE

[1] Numa escala de -5 a 5, estas respostas correspondem a valores de 4 e 5. O total de mudanças positivas registadas é, respetivamente, 93%, 80%, 96% e 90%



ACOMPANHAMENTO


"A MELHOR PARTE DE ACOMPANHAR A VIDA DA MINHA BENEFICIÁRIA É SENTIR QUE CONSEGUIMOS REALMENTE DAR A VOLTA À VIDA DESTA PESSOA."

ACOMPANHAMENTO

O IMPACTO DO NOSSO TRABALHO NÃO TERMINA COM A OBRA.

A Pobreza Habitacional raramente existe de forma isolada. É muitas vezes causa e a consequência de outras problemáticas que coexistem na vida de quem a experiência.

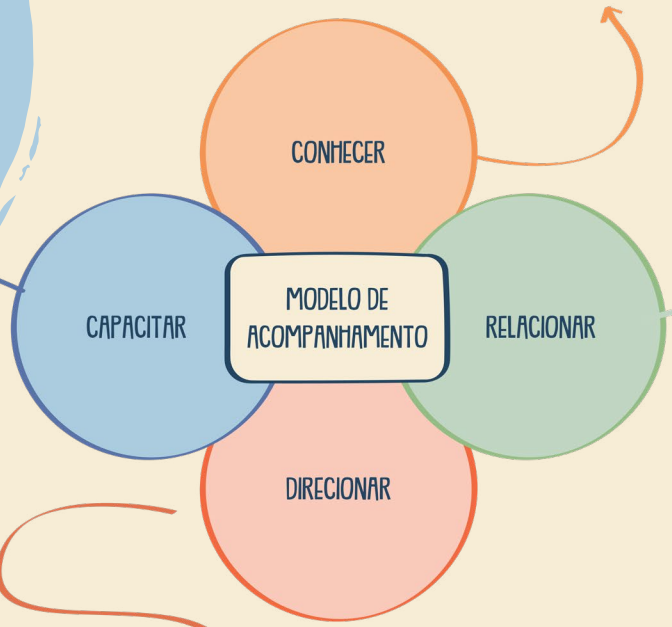
Uma grande parte dos nossos beneficiários apresenta um quadro de uma ou mais agravantes sociais onde se destaca o isolamento e solidão, precariedade económica, transtornos de saúde mental ou limitações de saúde física.



ACOMPANHAMENTO

O acompanhamento que realizamos assenta num modelo estruturado em quatro pilares:

O Just a Change conhece os seus beneficiários, as suas histórias de vida e vulnerabilidades que permanecem após a obra.



O Just a Change facilita momentos de aprendizagem a quem está em contacto direto com os beneficiários.

O Just a Change promove a relação de proximidade com os beneficiários mobilizando a sua comunidade de voluntários.

O Just a Change direciona ajuda especializada para uma rede de parceiros vocacionada para diferentes problemáticas sociais.

ACOMPANHAMENTO

RELAÇÃO COM OS BENEFICIÁRIOS



A relação de proximidade e confiança entre voluntários e beneficiários está no centro do nosso impacto.

Em 2025, 47 voluntários tornaram-se Padrinhos, mantendo-se presentes na vida dos beneficiários que conheceram durante a obra e permitindo ao Just a Change acompanhar cada um de forma mais personalizada.

Também no âmbito do pilar "Relacionar", mobilizámos a nossa comunidade de voluntários para:

VISITAR 96% DAS CASAS NO NATAL E DISTRIBUIR 40 CABAZES ALIMENTARES

ACOMPANHAMENTO

RELAÇÃO COM OS BENEFICIÁRIOS

A aposta na relação de proximidade e no envolvimento da comunidade de voluntários traduz-se em resultados concretos.

Um ano após a intervenção, os nossos beneficiários:

84%

SENTEM-SE **MUITO CONTENTES**[1] COM A RELAÇÃO QUE MANTIVERAM COM OS VOLUNTÁRIOS

68%

CONSIDERAM QUE **SÃO SEUS AMIGOS** E ESTIVERAM SEMPRE DISPONÍVEIS

41%

SENTIRAM-SE **MUITO ACOMPANHADOS**[1]



[1] Numa escala de -5 a 5, estas respostas correspondem a valores de 4 e 5
[2] 39% consideram ter tido um acompanhamento razoável, 14% sentiram-se pouco acompanhados e apenas 1% referiu não ter tido acompanhamento

ACOMPANHAMENTO

FUNDO SOCIAL

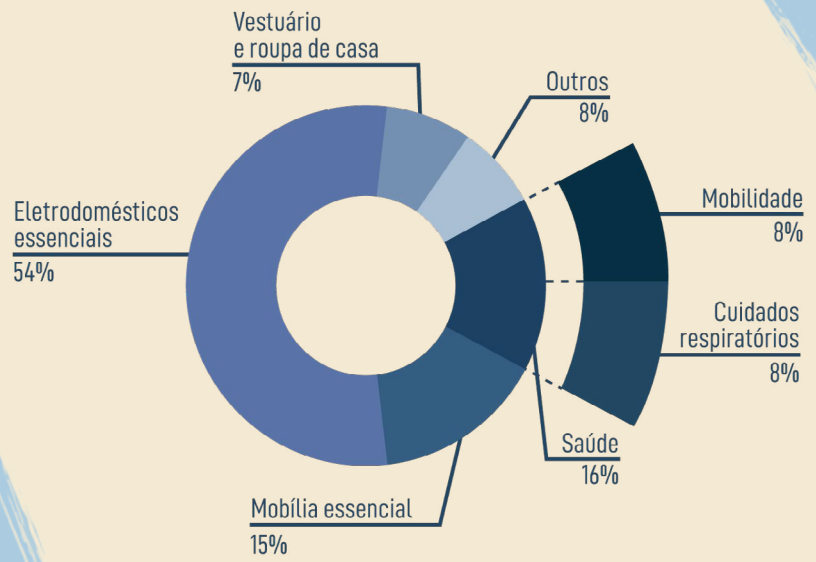
O Fundo Social foi criado em 2025 para dar resposta a necessidades sociais que podem ser colmatadas com aquisição de bens materiais ou acesso a serviços essenciais.

Esta ferramenta permite-nos atuar perante situações urgentes, contribuindo não só para garantir dignidade habitacional mas também para dar resposta a outras dimensões essenciais da vida dos nossos beneficiários.

Neste ano, o Just a Change investiu 4.352,82€ nesta estratégia.

NOS PRÓXIMOS ANOS, QUEREMOS CRESCER O FUNDO SOCIAL E MOBILIZAR PARCEIROS A JUNTAREM-SE A ESTA INICIATIVA.

DISTRIBUIÇÃO POR CATEGORIAS



ACOMPANHAMENTO

FUNDO SOCIAL



A casa do Sr. Fernando Ramos foi reabilitada no verão de 2025. Devido às condições de conservação, a única peça de mobiliário que permaneceu após a obra terminar foi a cama.

Sem mobiliário essencial, o Sr. Fernando tinha dificuldade em usufruir da casa com dignidade, passando grande parte do tempo deitado na cama e fazendo as suas refeições no chão.

Depois de sinalizada esta necessidade pelos Padrinhos, o Just a Change acionou o Fundo Social para adquirir mobiliário a ser entregue durante a visita de Natal.

"DEPOIS DE VÁRIAS CHAMADAS COM O SR. FERNANDO SOBRE ESTA PREOCUPAÇÃO, A SUA REAÇÃO QUANDO CHEGÁMOS COM OS MÓVEIS, FOI DE PURA ALEGRIA! PARA NÓS, O MAIS GRATIFICANTE FOI PODERMOS PARTILHAR UMA REFEIÇÃO À VOLTA DA MESA E SENTAR-NOS TODOS JUNTOS NO SOFÁ."

Testemunho dos Padrinhos Maria Cunha e Vasco Vale



ACOMPANHAMENTO

IMPACTO NA SAÚDE

Em 2025, realizámos a 2.ª edição da conferência Sob o Mesmo Teto.

O objetivo deste evento foi compreender melhor a relação entre a habitação e a saúde, tanto física como mental e social, explorando de que forma estas dimensões se relacionam.

PARA ALÉM DE REUNIR REPRESENTANTES DA ACADEMIA, DO SETOR PRIVADO E DO SETOR SOCIAL, QUISEMOS DAR DESTAQUE ÀS EXPERIÊNCIAS DE QUEM VIVE ESTA REALIDADE DIARIAMENTE.

Para isso, convidámos quatro beneficiários a participar como oradores e partilhar os seus testemunhos sobre o impacto das condições habitacionais na sua saúde, antes e depois da intervenção do Just a Change.



"O MEU FILHO TINHA BRONQUIOLITES FREQUENTES E TINHA DE SER INTERNADO. PASSOU UM INVERNO DESDE AS OBRAS E NÃO FICOU DOENTE UMA ÚNICA VEZ."

Roquelino Freitas

"TER UMA CASA DE BANHO EM CASA FEZ TODA A DIFERENÇA NA FORMA COMO VIVI E ULTRAPASSEI UMA DOENÇA ONCOLÓGICA."

Felismina da Silva

ACOMPANHAMENTO

IMPACTO NA SAÚDE

Também em 2025 demos início à nossa primeira parceria dedicada ao apoio na área da saúde.

A NOWACE, organização de estudantes, passou a realizar visitas domiciliárias de acompanhamento de saúde primária a beneficiários dos programas Turn Up em Lisboa.

Em 2026, estamos a expandir a nossa rede de parceiros sociais com maior foco nesta temática e a procurar oportunidades para gerar evidência e aprofundar o conhecimento sobre a relação entre habitação e saúde.




JUST
A CHANGE
WWW.JUSTACHANGE.PT