



Relatório de Impacto 2025

Zurich Portugal



Índice

01 A nossa missão: criar resiliência nas comunidades **05**

02 A nossa estratégia de impacto social: como atuamos e porquê **13**

03 As nossas pessoas: onde começa a nossa história **21**

04 Os nossos pilares de atuação: principais projetos apoiados **31**

4.1 Bem-estar Mental	32
4.2 Inclusão social	38
4.3 Alterações climáticas	46
4.4 Resposta a crises	48

05 A nossa visão para o futuro: o que aprendemos e para onde vamos **51**

06 O nosso agradecimento: quem tornou isto possível **55**



01

A nossa
missão:
criar resiliência
nas comunidades



A nossa Missão: Criar resiliência nas comunidades

Uma mensagem de quem lidera



Liliana Silva

Head of Sustainability, Zurich Portugal

O Relatório de Impacto Social da Zurich Portugal resulta de uma visão de proteção que vai além das soluções de seguros: começa na prevenção de riscos, no reforço das comunidades, no apoio às gerações mais jovens e no cuidado com o ambiente onde todos vivemos.



Proteger é também construir resiliência.

Ao promover o bem-estar mental de alunos, professores e famílias, ao criar oportunidades de trabalho para jovens e ao apoiar projetos que regeneram a floresta e preparam as comunidades para os impactos das alterações climáticas, a Zurich Portugal contribui para uma sociedade mais preparada, mais justa e mais resiliente.

Este compromisso tem origem nas nossas pessoas. A Missão Azul, o grupo de voluntariado corporativo criado em 2013, tornou-se um pilar central da estratégia de impacto social, coordenando projetos, construindo relações de confiança com parceiros e traduzindo responsabilidade social em envolvimento dos nossos colaboradores por todo o país.

O impacto alcançado resulta também da colaboração estreita com organizações não-governamentais e outras entidades no terreno, que acompanham diariamente as pessoas apoiadas e asseguram a continuidade dos programas. A Z Zurich Foundation

desempenha igualmente um papel decisivo, ao desafiar-nos para metas globais mais ambiciosas, ao partilhar conhecimento e ao permitir amplificar esta rede internacional de impacto social.

Em 2025, em Portugal, foram registadas mais de 3.700 horas de voluntariado e apoiadas 29 organizações em diferentes áreas de intervenção, demonstrando o real potencial de transformação quando existe um propósito comum.

Olhando em frente, a nossa ambição é clara: continuar a consolidar o caminho já percorrido, aprofundar o envolvimento dos colaboradores, dos parceiros e dos nossos clientes, e alargar o impacto positivo na vida de milhares de pessoas, garantindo que cada iniciativa aproxima a Zurich Portugal de uma sociedade mais justa, resiliente e preparada para o futuro.

Liliana Silva

Head of Sustainability, Zurich Portugal



Segurar é construir resiliência

A missão de uma seguradora define-se pela proteção. Proteger é estar presente quando algo não corre como planeado e ajudar pessoas e comunidades a recuperar e a continuar. Mais do que apoiar a recuperação, proteger é também prevenir e evitar crises, através da construção de uma sociedade mais preparada e resiliente. É isso que a Zurich Portugal faz há mais de cem anos. Desde 1918, quando a Companhia de Seguros Metrópole abriu as portas, até hoje, quando serve mais de 900 mil clientes em todo o país.

Na Zurich, acreditamos que uma sociedade mais resiliente é uma sociedade com menos risco, com mais capacidade de recuperar e com vidas mais protegidas e esta convicção é uma extensão direta do nosso negócio. A estratégia de sustentabilidade da Zurich Portugal organiza-se em torno destes princípios. Integrada na estratégia global do Grupo Zurich, que assume a sustentabilidade como uma oportunidade de negócio e uma necessidade global urgente, a abordagem da Zurich Portugal estrutura-se em três dimensões.



Os nossos clientes

Colocamo-los no centro de tudo o que fazemos. Isso significa perceber e responder às suas principais necessidades e apoiá-los na sua transição para a sustentabilidade, nomeadamente através do nosso portefólio de produtos e serviços sustentáveis. Em Portugal, isso traduz-se em soluções personalizadas para particulares, pequenas e médias empresas e grandes empresas, com uma comunicação clara, justa e transparente e um serviço que se diferencia pelo impacto positivo e pela empatia.



O planeta

Priorizamos a redução das emissões das nossas operações, apoiamos clientes e a nossa cadeia de valor na sua transição sustentável, e procuramos oportunidades de proteção da biodiversidade e restauração de ecossistemas.

Em Portugal, operamos com energia 100% renovável, 99% da nossa frota é híbrida ou elétrica, todos os lugares de estacionamento nos nossos escritórios têm carregadores elétricos, e promovemos a economia circular através de nossas parcerias na gestão de sinistros, peças green e peritagens remotas. No portefólio de produtos, apoiamos clientes que fazem escolhas mais sustentáveis, com o **Zurich Veículos Elétricos** - uma proteção específica para estes veículos -, a cobertura de painéis solares e fotovoltaicos nos seguros multirriscos, e o Zurich Ciclista, desenhado para quem adota a mobilidade suave. Ao mesmo tempo, ajudamos os nossos clientes a protegerem-se dos riscos ambientais e desastres naturais que as alterações climáticas* tornam cada vez mais frequentes.

A nível do Grupo Zurich, continuamos a trabalhar no plano de transição climática, que define o caminho para atingir a neutralidade carbónica até 2030 nas nossas operações e até 2050 nos investimentos e na subscrição. Esta transição tem o objetivo de tornar a nossa atuação mais sustentável e contribuir para uma sociedade mais resiliente, apoiando, em simultâneo, as comunidades mais vulneráveis às consequências das alterações climáticas.



100%
energia
renovável

99%
da nossa frota
é híbrida
ou elétrica

As pessoas

Cuidamos dos nossos colaboradores e promovemos uma cultura e ambiente de trabalho positivos. É nesta dimensão que se concretiza o compromisso social da Zurich Portugal, em parceria com a **Z Zurich Foundation** - fundação criada em 1973 e o principal veículo do Grupo Zurich para o investimento nas comunidades a nível mundial. Guiada pelo compromisso de fazer uma diferença real e duradoura, a Fundação vai além do donativo monetário: trabalha com parceiros em áreas de interesse comum e coloca ao serviço dessas parcerias a experiência da Zurich na gestão de riscos.



Em Portugal, este compromisso traduz-se em **quatro pilares de atuação**: bem-estar mental, inclusão social, alterações climáticas e resposta a crises. São também os pilares que orientam o trabalho da Z Zurich Foundation (ZZF) globalmente, o que permite à Zurich Portugal ampliar o alcance das suas iniciativas. Em 2025, contámos com o apoio financeiro da ZZF no **projeto Por ti** e na duplicação dos valores doados nas oportunidades de doação, bem como nas iniciativas de voluntariado promovidas com os nossos parceiros de negócio.

O trabalho desenvolvido nestes pilares está ainda alinhado com os seguintes **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas**:



* A nossa Estratégia Net Zero e o respetivo Climate Transition Plan encontram-se disponíveis para consulta em: [Climate Transition Plan | Zurich Insurance](#)

2025 em números

O impacto da Zurich Portugal mede-se em dois eixos: o que os seus colaboradores dedicam e o que as comunidades que apoia recebem.

Envolvimento interno

Crescimento face a 2024



53%

Percentagem de Colaboradores com pelo menos uma ação de voluntariado registada

+5 p.p



81%

Percentagem de Contas ativas no MyImpact*

+7 p.p



109

Colaboradores com mais de 10 horas de voluntariado

102%



3.759

Horas de voluntariado

52%



3

Experiências de voluntariado de longa-duração**

*O MyImpact é a plataforma interna da Zurich para registo de voluntariado, doações e iniciativas de responsabilidade social dos colaboradores.

**Em 2024 não aconteceram experiências de voluntariado de longa-duração.

Parceiros

Crescimento face a 2024



29

Organizações parceiras

7%

Beneficiários

Crescimento face a 2024



18.817

Estimativa de pessoas positivamente impactadas através de voluntariado e donativos¹

33%



102.159

Vidas diretamente impactadas pelo programa Por ti desde 2022

¹ Calculadas com a fórmula da Z Zurich Foundation, usada de forma consistente em todos os países do grupo: 1 hora de voluntariado equivale a 3 vidas positivamente impactadas; 11 CHF de investimento (doações de colaboradores ou da Zurich Portugal, recompensas e equiparação da ZZF) equivale a 1 vida positivamente impactada.



02

A nossa
estratégia de
impacto social:
como atuamos
e porquê



A nossa estratégia de impacto social: como atuamos e porquê



A Zurich Portugal atua como **investidora estratégica**, focando-se no impacto criado em cada iniciativa.



Isso manifesta-se de três formas concretas:

- ▶ trabalha em pilares bem definidos, alinhados com o nosso negócio e estratégia;
- ▶ constrói parcerias de forma rigorosa, plurianuais e com medição de impacto sistemática;
- ▶ e contribui com muito mais do que financiamento.

Onde escolhemos atuar

Os **quatro pilares de atuação**, saúde mental, inclusão social, alterações climáticas e resposta a crises, correspondem às áreas onde o conhecimento, as redes e as pessoas da Zurich Portugal podem fazer mais a diferença. Estão também alinhados com os pilares globais da Z Zurich Foundation, o que permite ampliar o alcance das iniciativas locais.

Bem-estar Mental

Em Portugal, os problemas de saúde mental afetam uma em cada cinco pessoas e são a principal causa de incapacidade². A Zurich Portugal atua nesta área com foco na prevenção e na literacia emocional, trabalhando sobretudo com crianças e jovens em contexto escolar, para que desenvolvam competências que os ajudem a gerir melhor as suas emoções e a pedir ajuda quando precisam.



Inclusão social

Muitos jovens portugueses não têm acesso a uma educação de qualidade e a um emprego estável, o que limita as suas possibilidades de construir um futuro autónomo. A Zurich Portugal atua com programas de orientação vocacional, mentoria e preparação para o mercado de trabalho, com um maior foco em jovens em situação de vulnerabilidade e pessoas neurodivergentes.



Alterações climáticas

Os eventos climáticos extremos têm consequências humanas, ecológicas e económicas profundas, e Portugal é um dos países europeus mais vulneráveis a este risco. A Zurich Portugal investe na resiliência dos ecossistemas e das comunidades, apoiando iniciativas de regeneração ambiental que trabalham a prevenção do risco de forma integrada, com envolvimento das populações locais.



Resposta a crises

Quando uma crise humanitária afeta as comunidades onde a Zurich Portugal vive e trabalha, a organização mobiliza-se com rapidez, através de donativos, voluntariado e presença no terreno. Este pilar formalizou-se no início de 2026, a partir de uma cultura de resposta que já existia, e que com maior estrutura, permite à Zurich Portugal estar ainda mais preparada quando a próxima crise chegar.



² Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental. 1.º Relatório. Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa, 2013. Disponível em: http://www.fcm.unl.pt/main/all/doc/galeria_imagens/Relatorio_Estudo_Saude-Mental_2.pdf; Xavier, M et al. Implementing the World Mental Health

Survey Initiative in Portugal – rationale, design and fieldwork procedures. International Journal of Mental Health Systems 2013, 7:19. Disponível em: <http://www.ijmhs.com/content/7/1/19>

Parcerias para impacto duradouro

A forma como a Zurich Portugal se organiza dentro de cada pilar combina três tipologias de envolvimento.

O coração da estratégia são os **projetos âncora**: iniciativas plurianuais, desenvolvidas em parceria com organizações especializadas.

O Por ti e o Vencer Emprego são os projetos âncora do pilar de bem-estar mental e inclusão social. A duração deste projetos é longa, de modo a possamos criar um impacto mais positivo e duradouro – algo que não conseguiríamos em ciclos anuais.

Em torno destes projetos, a Zurich Portugal mantém **parcerias consolidadas** com organizações com quem colabora de forma regular, através de donativos e voluntariado estruturado: a SEMEAR, a Associação Salvador, o CEPAC, a CRESCER e a Comunidade Vida e Paz, entre outros.

A esta estrutura somam-se as **iniciativas dos colaboradores**: ações registadas na plataforma MyImpact, que incluem voluntariado individual, doações e atividades propostas pelos próprios colaboradores. Com mais 80% de colaboradores com uma conta ativa, este espaço é revelador da cultura da organização e evidencia o envolvimento genuíno com a comunidade.



80%
colaboradores com
uma conta ativa

Plataforma MyImpact



O que a Zurich traz para além do investimento

A contribuição da Zurich Portugal vai além do investimento financeiro e assume formas diferentes consoante as necessidades de cada projeto.

Enquanto parceira ativa, a Zurich pode desempenhar cinco papéis.

Voluntariado		A Zurich Portugal tem mais de uma década de cultura de voluntariado corporativo, construída desde 2013 através da Missão Azul . Os colaboradores envolvem-se diretamente no terreno através de diferentes iniciativas: o voluntariado de competências, onde os colaboradores são mentores ou formadores, é um dos exemplos do apoio que prestamos. O que originou esta cultura e o que a sustenta, é aprofundado na secção seguinte deste relatório.
Advocacy e visibilidade		Dar voz pública aos temas onde atua, organizar e apoiar conversas e iniciativas que ampliem o alcance das causas e colocar os canais institucionais da Zurich ao serviço dos projetos para reforçar a sua credibilidade e alcance.
Partilha de conhecimento		Promover momentos estruturados de troca de experiências entre parceiros, conectar os projetos ao ecossistema mais alargado apoiado pela Z Zurich Foundation e disseminar boas práticas entre organizações que trabalham os mesmos temas.
Ligação a parceiros e oportunidades		Abrir portas a potenciais empresas e organizações parceiras, apoiar a expansão geográfica dos projetos e criar pontes concretas com o mercado, nomeadamente integrando participantes dos programas em eventos e dinâmicas corporativas da Zurich.
Acompanhamento e gestão de impacto		Envolver-se ativamente na monitorização dos projetos, contribuir com feedback regular e construtivo às equipas e apoiar a melhoria contínua dos modelos de intervenção.

A Zurich escolhe, em conjunto com cada parceiro, as formas de contribuição que fazem mais sentido para aquele projeto, naquele momento, tendo em conta o que está a ser construído e onde a presença da Zurich acrescenta valor real. Nos projetos âncora, esse envolvimento não se fica pelo financiamento, a proximidade a estes projetos abre espaço para que a equipa da Zurich aconselhe, faça pontes e sugira o caminho a seguir, trabalhando em estreita colaboração com as associações.

Esta estratégia resulta de uma convicção também partilhada pela Z Zurich Foundation: a mudança sustentável não vem de intervenções pontuais, mas de programas plurianuais com objetivos claros, parceiros capacitados e mecanismos que permitam que o impacto continue mesmo depois do financiamento externo terminar.



Procuramos criar um impacto duradouro, integrando abordagens eficazes com e dentro dos sistemas e instituições, garantindo que os benefícios se prolongam muito para além do período de financiamento.

Ruth Adamson,
Regional Engagement Manager
da Z Zurich Foundation



03

As nossas
pessoas:
onde começa
a nossa história



A Missão Azul nasceu numa "fábrica de ideias" de colaboradores, em 2013, quando uma colega propôs a criação de um grupo de voluntariado. Foram escolhidas pessoas de cada departamento para o representar, e foi assim que começou: sem estrutura formal, sem orçamento definido, com trabalho de equipa e vontade de chegar o mais perto possível das comunidades.

2013

2025

Missão Azul

Juntos
criamos
um futuro
brilhante.



A Missão Azul é hoje o clube de voluntariado corporativo da Zurich Portugal, o grupo que coordena as iniciativas de responsabilidade social dos colaboradores e que serve de elo de ligação entre a organização e os parceiros sociais com quem trabalha. Desde 2013, a Missão Azul cresceu, ganhou mais projetos, mais parceiros e mais abrangência geográfica. A lógica de fundo manteve-se: são os colaboradores quem lidera e quem contagia os colegas para participarem. Em 2019, o tempo dedicado à gestão da Missão Azul passou a constar formalmente nos objetivos anuais da equipa alocada, com 10% do tempo dedicado a esta área. Esse passo foi apenas a formalização de algo que os colaboradores já tinham construído de forma orgânica.

Por ti
o programa de
promoção de
bem-estar mental
nas escolas, é outro
exemplo desta
cultura *bottom-up*.

Nasceu de uma vontade interna de há mais de seis anos. O mesmo vale para o grupo de teatro da Zurich, uma iniciativa de colaboradores que se juntam por sua conta para levar à cena várias sessões por ano, com o valor da bilheteira a reverter integralmente para associações parceiras.



A Missão Azul organiza o voluntariado em duas modalidades. Cada colaborador tem direito a 15 horas anuais durante o horário de trabalho dedicadas a ações de voluntariado – um valor que muitas vezes é ultrapassado por quem se envolve de forma mais intensa. Para quem quer ir ainda mais longe, existe o voluntariado de longa duração: mediante pedido e critérios definidos, a Zurich permite que os colaboradores realizem duas semanas ou até um mês de voluntariado de longa duração, concedendo-lhes os dias necessários – a experiência é organizada pelo colaborador com a ONG parceira.

Em 2025, três colaboradoras usufruíram desta modalidade e partiram para projetos em três países: a From Kibera with Love no Quênia, a Vitae na Guiné-Bissau e a Jesuit Social Services em Timor-Leste.

Para além do voluntariado, abriram oportunidades de doação na plataforma **MyImpact**, incentivando os colegas a contribuírem para estas organizações.

MyImpact

powered by Z Zurich Foundation



A Missão Azul integra-se também nos momentos de envolvimento das equipas. Todos os departamentos promovem pelo menos um *team building* social por ano, combinando o tempo de equipa com ações de voluntariado junto de parceiros da Zurich Portugal. Em 2025, foram realizados 19 *teambuildings* solidários.



A Zurich tem estendido o seu compromisso social à rede de agentes, convidando-os a participar em atividades de responsabilidade social. Nas viagens de incentivo que ocorreram em 2025, na Turquia, os agentes montaram 13 bicicletas, em parceria com a *Needs Map*, que foram doadas a crianças que vivem nas áreas afetadas pelo terramoto de 2023; na viagem a Zanzibar apoiámos a Aldeia SOS Zanzibar - para além do donativo da Zurich Portugal, cada agente levou um presente e ofereceu as crianças apoiadas pela ONG. Os *team buildings* da equipa de Vendas e Distribuição (VDS) foram realizados ao longo de Portugal com a Associação Plantar uma Árvore e Santa Casa da Misericórdia, envolvendo também os agentes. O envolvimento na responsabilidade social não se limita aos colaboradores: estende-se também a quem faz parte do ecossistema da Zurich. Em 2025,



53% dos colaboradores participaram em pelo menos uma atividade de voluntariado, num **total de mais 3 700 horas registadas**.

Estes números dão uma medida da dimensão que a Missão Azul atingiu. As histórias que se seguem contam o que está por trás dos números, nas palavras de quem participou.



VoZes da Missão Azul



A Missão Azul é um verdadeiro impulsionador de mudança dentro da Zurich Portugal e uma forma concreta de mostrarmos o impacto positivo que queremos ter na vida das pessoas e das comunidades onde atuamos.

As iniciativas da Missão Azul reúnem colegas de diferentes áreas em torno de um objetivo comum: proteger o futuro, apoiar quem mais precisa e contribuir para uma sociedade mais sustentável e solidária. Cada ação, voluntário e parceiro que se associa a nós reforça a convicção de que, juntos, conseguimos fazer a diferença.

Em 2025, tive a oportunidade de apoiar várias iniciativas da Missão Azul, em conjunto com colegas e parceiros de negócio. Estas incluíram campanhas de angariação de fundos, donativos a organizações como as Aldeias de Crianças SOS, apoio a comunidades afetadas por tempestades e catástrofes naturais, recolhas de roupa e bens essenciais para instituições de solidariedade, bem como atividades de team building com uma forte componente de responsabilidade social. Estas iniciativas refletem o nosso compromisso coletivo de apoiar quem mais precisa e de gerar um impacto positivo para além da nossa atividade diária, tendo contribuído para impactar positivamente a vida de 18 mil pessoas em 2025.

Tenho orgulho em acompanhar o trabalho desenvolvido pela Missão Azul e em contribuir para iniciativas que fazem uma diferença real na vida das pessoas. Através do esforço conjunto dos nossos colaboradores, parceiros e voluntários, temos conseguido apoiar as comunidades mais vulneráveis, disponibilizar os recursos essenciais a quem mais precisa e promover o bem-estar e a inclusão de diferentes grupos da sociedade.

O impacto alcançado até agora demonstra o valor de trabalharmos em conjunto em torno de um propósito comum. Na Zurich, mantemos o compromisso de continuar este percurso, alargando o alcance das nossas iniciativas e reforçando o contributo positivo que podemos dar às pessoas e às comunidades, ajudando a construir um futuro mais sustentável, solidário e inclusivo para todos.

Helene Westerlind
CEO da Zurich Portugal

“

A Zurich deu-me a oportunidade de passar quatro semanas em Kibera, no Quênia, integrada no projeto “From Kibera With Love”, que apoia 70 crianças e jovens 365 dias por ano. A associação garante educação, atividades extracurriculares, alimentação, cuidados de saúde, vestuário e apoio às famílias, incluindo programas de microcrédito para as mães, ajudando-as a ganhar autonomia e a assegurar um futuro mais estável para os seus filhos.

Estive em Kibera durante as férias escolares, o que significou que as crianças passavam o dia inteiro no projeto. Isso permitiu-me conviver de perto com elas, preparar atividades e criar relações. O momento mais marcante foi ouvir as conversas das adolescentes de 13, 14 e 15 anos: queriam arranjar o cabelo, vestir roupa bonita, falavam do rapaz giro da turma e entusiasmavam-se com um novo “casalinho” – exatamente como eu e as minhas amigas na mesma idade. Percebi aí, de forma muito clara, que somos todos iguais, independentemente da parte do mundo onde nascemos. O que separa essas raparigas, que vivem num sítio sem água potável, eletricidade ou saneamento básico, de mim, que cresci com todas essas condições, é, em grande medida, apenas sorte.

Beatriz Ferraz



“

Em 2025, tive a oportunidade de participar, com colegas da nossa unidade de Sinistros da Zurich, numa ação de voluntariado promovida pela Missão Azul na horta da Associação Semear, em Oeiras. Este espaço, com cerca de dois hectares dedicados ao cultivo de legumes biológicos, foi o cenário onde arregaçámos as mangas para uma tarefa aparentemente simples: colher batatas.

Só no terreno percebi a exigência deste trabalho. Foi um exercício de humildade e respeito por quem, diariamente, assegura que estes alimentos chegam às nossas mesas. Para além da vertente ambiental e de sustentabilidade, a Associação Semear desenvolve um trabalho notável de inclusão social, capacitando pessoas com deficiência para o mundo do trabalho. Trabalhar lado a lado com estas pessoas, ver o seu profissionalismo, a sua dedicação e o orgulho com que cuidam da horta, foi profundamente inspirador.

Esta iniciativa mostrou-nos, de forma muito concreta, como a Missão Azul contribui para projetos com impacto social, económico e ambiental. Para a nossa unidade de Sinistros, foi mais do que uma atividade de voluntariado: foi um momento de reforço de espírito de equipa, de alinhamento com os valores de responsabilidade e de cuidado que estão no centro do que fazemos todos os dias com os nossos clientes.

Gildo Mendes Barata



“

Durante o ano de 2025 tive a oportunidade de participar em diversas experiências de voluntariado, nomeadamente o projeto “Braço Direito” (em que um aluno passa o dia a acompanhar o meu trabalho e posso assim partilhar a minha experiência profissional e dar alguns conselhos), explicações de matemática (acompanhei um aluno no âmbito do projeto da EPIS, dando explicações semanalmente) e também o projeto “Innovation Challenge” (fui mentora de um grupo de alunos, que durante um dia aqui na Zurich desenvolveram um projeto no âmbito do setor segurador). Todas estas atividades foram muito enriquecedoras para mim, não só numa perspetiva de voluntariado como também de partilha de conhecimento e desenvolvimento de soft skills.

Creio que este tipo de oportunidades são muito enriquecedoras para todos os participantes.

Carina Clemente



Os nossos
pilares de
atuação:
principais
projetos
apoiados



Os nossos pilares de atuação: principais projetos apoiados



4.1 Bem-estar Mental

No pilar da bem-estar mental, o Por ti é o projeto âncora da Zurich Portugal. É um programa plurianual, com avaliação de impacto rigorosa e presença crescente em todo o território, e é também o projeto que melhor traduz a forma como a Zurich entende o seu papel. Para além do Por ti, a Zurich apoia outras iniciativas neste pilar - de *advocacy* à parceria com a Acreditar - que complementam e alargam o compromisso com a saúde mental.



O bem-estar começa na escola - Por ti

O problema

Em Portugal, os níveis de ansiedade e depressão entre jovens estão entre os mais elevados da União Europeia. Segundo a OMS, metade das perturbações mentais surge antes dos 14 anos - e 1 em cada 7 adolescentes no mundo tem problemas de saúde mental.

Nas escolas públicas portuguesas, o acesso a apoio psicológico é limitado: há em média 1 psicólogo para cada 1.472 alunos. A literacia emocional é baixa entre adolescentes, famílias e agentes educativos. Os primeiros sinais de perturbação passam muitas vezes despercebidos, ou chegam tarde.

A Teoria da Mudança

O Por ti parte de uma lógica simples: o bem-estar mental de um jovem não depende só dele. Depende também dos professores que o acompanham e das famílias que o rodeiam. Por isso, a intervenção envolve todos os atores da comunidade escolar e fá-lo de forma sequencial.

Primeiro, a consciencialização: *workshops* que aumentam a literacia emocional, promovem o reconhecimento dos primeiros sinais de perturbação e introduzem estratégias de regulação emocional. Depois, a capacitação: programas estruturados que aprofundam essas competências, com acompanhamento continuado ao longo de 8 semanas.

O resultado esperado é um impacto estrutural: uma comunidade escolar com mais ferramentas para cuidar do seu próprio bem-estar.

A solução

O Por ti combina duas fases de intervenção, aplicadas de forma sequencial.

Fase 1

Consiste em *workshops* psicoeducativos de grupo, com duração de 2 horas, dirigidos a adolescentes do 3.º ciclo, famílias e agentes educativos. O foco é a literacia emocional: o que é o bem-estar mental, como reconhecer emoções em si e nos outros, e que estratégias de regulação podem ser usadas no dia a dia.

Fase 2

Aprofunda essa capacitação através de dois programas de capacitação emocional distintos, cada um com 8 sessões semanais de 2 horas:

O **UP-A-KIND** é dirigido a alunos do 3.º ciclo e trabalha a promoção do bem-estar mental e a prevenção de perturbações emocionais.

O **UP-TEACH-KIND** é dirigido a professores do 3.º ciclo, com os mesmos objetivos - e com um efeito adicional: tem o objetivo de melhorar a qualidade da relação pedagógica com os alunos.

Ambos os programas são desenhados e supervisionados pela UPC³ (Universidade de Coimbra) e implementados pela EPIS.

Contribuição não financeira da Zurich

Para além do investimento financeiro, a contribuição da Zurich para o sucesso dos programas passa por *advocacy* público sobre bem-estar mental juvenil, divulgação nos canais institucionais e partilha de conhecimento entre os mais de 20 projetos apoiados pela fundação.



³ Framework para definir e gerir impacto, organizada em cinco dimensões - *What, Who, How Much, Contribution e Risk*. Mais informação no website da Impact Norms: *Impact Management Norms / Impact Frontiers*

Medição de impacto

Ambos os programas são desenhados e, supervisionados e avaliados pela UPC³ (Universidade de Coimbra) e implementados pela EPIS. A gestão de impacto do projeto assenta numa *framework* IMP produzida com o apoio externo da Maze. Na tabela abaixo, detalhamos os resultados observados entre 2022 e 2025.

Atividades Dimensão de Impacto	Fase 1 Workshops Por ti	Fase 2 UP-A-KIND	Fase 2 UP-Teach-KIND
O quê Impactos desejados	Aumento da literacia emocional e da empatia na comunidade escolar. Maior consciência sobre perturbação emocional e os seus primeiros sinais. Promoção de estratégias de regulação emocional adaptativas.	Aquisição de estratégias de regulação emocional. Aumento do bem-estar mental. Prevenção de perturbações emocionais.	Aquisição de estratégias de regulação emocional. Aumento do bem-estar mental. Prevenção de perturbações emocionais de <i>burnout</i> . Melhoria da qualidade da relação pedagógica entre professores e alunos.
Quem Público-alvo da intervenção	Adolescentes do 3º ciclo, agentes educativos e famílias.	Adolescentes do 3º ciclo.	Professores do 3º ciclo.
Quanto Escala Dimensão e alcance da intervenção	2.536 workshops. 99.122 vidas impactadas diretamente ⁴ , dos quais: 88.413 adolescentes 7.672 agentes educativos 3.037 familiares	152 programas de 8 sessões. 2.406 vidas transformadas ⁵ . 6.015 vidas impactadas indiretamente ⁶ .	19 programas de 8 sessões. 175 vidas transformadas. 3.850 vidas impactadas indiretamente.
Profundidade Grau de mudança observado	74% dos adolescentes aumentou o seu conhecimento sobre bem-estar mental. 94% dos agentes educativos vão aplicar as estratégias no dia a dia. 98% das famílias fizeram aprendizagens que vão ser úteis no dia a dia.	Aumento da autorregulação e consciência emocional. Maior autocompaixão e atitude compassiva consigo próprios. Redução da tendência para evitar experiências emocionais difíceis.	100% de aprovação no teste final de avaliação de conhecimentos. Redução do humor depressivo e do sentimento de culpa e frustração. Atitude mais compassiva face aos alunos e melhor gestão de sala de aula.
Duração Duração do impacto observado	A duração da ocorrência do impacto não é medida na Fase 1 do Por ti.	Aos 3 meses, continuam a aplicar as estratégias. Aos 6 meses, há diminuição do evitamento emocional. Aos 12 meses, há aumento da autocompaixão.	Aos 3 meses, há melhoria do bem-estar, da qualidade de vida e da satisfação com o trabalho.
Contribuição Medida dos resultados que são atribuíveis ao programa	Contribuição elevada: 50% das escolas repetiram o programa pelo menos uma vez, numa rede onde há 1 psicólogo por cada 1.472 alunos.	Contribuição elevada: Programas medidos contra grupos de controlo. Os dados mostram evolução consistente e os grupos focais reforçam a continuidade dos efeitos.	

⁴ Vidas Impactadas diretamente = Participantes nos Workshops Por Ti

⁵ Vidas Transformadas = Participantes nos programas UP-A KIND e UP-TEACH KIND

⁶ Vidas Impactadas indiretamente = Pessoas indiretamente beneficiadas pelas aprendizagens dos programas da Fase 2 (pressupostos: 2,5 pessoas por aluno; 22 alunos por professor)



Ser coordenadora do "Por ti" tem sido uma experiência profundamente enriquecedora, a nível profissional e pessoal. E tem-me mostrado que, num país onde os problemas de saúde mental são cada vez mais frequentes, investir na prevenção desde cedo não é apenas importante - é essencial.

O "Por ti" é um caminho de prevenção e sensibilização: dá voz e ferramentas aos jovens e capacita as comunidades escolares com estratégias de regulação emocional úteis no dia a dia de alunos, famílias, professores e assistentes operacionais. Não falamos apenas sobre emoções; criamos condições para que cada pessoa se sinta mais segura, mais consciente e mais capaz de cuidar de si e dos outros.

Desde 2022, trabalhamos por um futuro mais empático e resiliente. E o interesse contínuo das comunidades escolares, a certificação das sessões dirigidas a professores e o impacto já sentido em mais de 340 escolas portuguesas mostram que falar de bem estar mental faz, de facto, toda a diferença.

É ainda inspirador perceber que, quando juntamos diferentes parceiros em torno de um objetivo comum, nascem verdadeiras comunidades de cuidado, que colocam o bem estar mental no centro da vida escolar e fortalecem a capacidade dos jovens para enfrentarem um futuro cheio de desafios, mas também repleto de possibilidades.

Carla Capítulo
Gestora da parceria



O "Por ti - Programa de Promoção de Bem estar Mental nas Escolas" beneficiou, entre 2022 e 2025, mais de 100 mil alunos, familiares, professores e assistentes operacionais, em Portugal continental e nas ilhas. A procura por este programa tem estado fortemente ligada, por um lado, às tensões e ao sofrimento vividos durante a pandemia no início da década e, por outro, aos novos desafios dos dias de hoje - como a inteligência artificial e um mundo cada vez mais digital e menos humano. Neste contexto, o programa tem contribuído de forma significativa para o aumento da literacia emocional e para o desenvolvimento de novas competências de regulação emocional nas comunidades escolares.

Num mundo em rápida transformação, o "Por ti" ajuda a garantir que o bem-estar mental e a qualidade das relações humanas permanecem no centro das prioridades coletivas da nossa sociedade.

Diogo Simões Pereira
Diretor-geral da EPIS

Beneficiários do Programa



O que preocupa as pessoas da minha idade? No início achei que era um desperdício de tempo, que podia estar a estudar ou a fazer outra coisa qualquer. Mas quando começámos a ter mais sessões, fui gostando de estar ali e de desabafar. Comecei a sentir-me mais feliz.

Fico extremamente nervoso porque tenho medo de errar, dentro e fora do campo. O programa ajudou-me a estar mais confiante nas minhas decisões.

Henrique (14 anos)



Há alturas em que acho que não sou bom em algumas situações. A primeira vez que ouvi falar no Por Ti foi numa aula de físico-química e pensei: isto deve ser fixe.

A maior parte dos meus amigos não pensa antes de agir. Acho que o programa ajudou alguns deles - e ajudou-me muito a mim.

Rúben (14 anos)



Tenho muita ansiedade por achar que não sou boa o suficiente. Aprendi a gerir isso: métodos para me acalmar, formas de me concentrar a estudar.

No meu caso não é pressão da família - é só minha, é só querer ter um bom futuro.

Luna (15 anos)



O compromisso não acaba na escola

O compromisso com o bem-estar mental não se esgota no Por ti. Nesta secção escolhemos realçar duas iniciativas que complementam o trabalho do programa: o nosso trabalho de *advocacy* e literacia em bem-estar mental, e a parceria com a Acreditar.

Ampliar a conversa sobre bem-estar mental

O impacto do Por ti não fica dentro das escolas. Ao longo dos três anos do programa, a Zurich Portugal foi criando momentos de consciencialização mais amplos - com colaboradores e com o público geral, tendo firme a consciência de que quanto mais pessoas souberem reconhecer um sinal de alerta mais resilientes se tornam as comunidades.

Em 2025, os colaboradores registaram mais de 50 horas de voluntariado ligadas ao programa e a iniciativas de promoção de literacia emocional.

O exemplo mais visível é o podcast "Por ti", já na segunda temporada. A primeira, lançada no Dia Internacional da Felicidade de 2024 e apresentada por Joana Cruz, reuniu jovens, professores, psicólogos e especialistas numa conversa aberta sobre bem-estar mental juvenil.

Em 2025, o Rodrigo Pratas assumiu a apresentação de uma nova série de episódios. Quem ainda não ouviu, pode fazê-lo em zurich.com.pt/podcast-por-ti.

Acreditar - apoio psicológico a crianças e às suas famílias



Desde 2019, a Zurich Portugal apoia a **Acreditar**, associação nacional de referência em oncologia pediátrica. A Acreditar acompanha crianças e jovens com cancro e as suas famílias nos planos emocional, psicológico, logístico, financeiro e escolar, presente no Porto, Coimbra, Lisboa e Funchal, junto dos hospitais de referência.

A parceria funciona através do seguro Geração Z: por cada apólice subscrita, a Zurich entrega 1€ à Acreditar.

Em 2025, esse mecanismo financiou 30 consultas de psicologia, beneficiando 3 famílias.





4.2 Inclusão social

A inclusão social é o pilar mais amplo da estratégia de Responsabilidade Social da Zurich Portugal e também o mais diverso nas populações que procura alcançar. Em 2025, o trabalho neste pilar chegou a jovens neurodivergentes, crianças e jovens em contexto escolar, pessoas em situação de sem-abrigo, pessoas com deficiência e populações em situação de vulnerabilidade social.

Uma porta para o mercado de trabalho - Vencer Emprego e JAP

Em 2025, dois projetos marcaram o trabalho da Zurich no pilar da inclusão social: o Vencer Emprego, implementado pela Vencer Autismo, e a parceria com a Junior Achievement Portugal - projetos plurianuais, com medição de impacto e envolvimento próximo da equipa da Zurich.



Vencer Emprego

O problema

Em Portugal, estima-se que o autismo afete cerca de 100 mil pessoas. Entre 75% e 90% dos adultos com autismo estão desempregados, apesar de muitos terem capacidade e vontade de trabalhar. O acesso a programas de integração laboral adaptados às suas necessidades é escasso.

A teoria da mudança

O Vencer Emprego parte de um pressuposto simples: a integração profissional sustentável é um processo gradual, que exige construir competências por fases, do emocional ao funcional, e acompanhar a pessoa ao longo de todo o percurso, incluindo depois de entrar no mercado de trabalho.

A solução

O programa combina 4 fases sequenciais: formação assíncrona em competências socioemocionais, mentoria individualizada de aprofundamento vocacional, estágio profissional em contexto real de trabalho, e acompanhamento pós-integração para garantir a retenção.

Contribuição não financeira da Zurich

No Vencer Emprego, a contribuição da Zurich vai além do financiamento e apresenta-se em três dimensões:

- **voluntariado:** com colaboradores a assumirem o papel de mentores no acompanhamento dos participantes, tendo mais de 35 horas de voluntariado registadas em 2025;
- **ligação a parceiros e oportunidades:** abrindo portas a empresas para estágios e integração profissional - incluindo oportunidades de empregabilidade dentro da própria Zurich;
- **advocacy e visibilidade:** apoiando a divulgação do programa nos canais institucionais da Zurich.

Medição de impacto

O programa é implementado pela Vencer Autismo e avaliado com instrumentos mistos ao longo de todas as fases: questionários quantitativos pré e pós-programa (escalas SSES e NACA⁷, análise qualitativa durante a formação e mentoria, e um estudo de caso longitudinal para os participantes integrados no mercado de trabalho, com *follow-up* aos 3, 6 e 12 meses.

A gestão de impacto do projeto assenta numa *framework* IMP⁸ produzida com o apoio externo da Maze. Na tabela abaixo, apresentamos um resumo dos resultados de 2025.



⁷ SSES: Survey on Social and Emotional Skills, desenvolvido pela OCDE para medir competências socioemocionais.

NACA: Employability Skills Assessment, desenvolvido pela National Association for Campus Activities para medir competências transversais de empregabilidade.

⁸ Framework para definir e gerir impacto, organizada em cinco dimensões - *What, Who, How Much, Contribution e Risk*. Mais informação no website da Impact Norms: *Impact Management Norms | Impact Frontiers*

Atividades Dimensão de Impacto	Formação e Mentoria	Estágio e integração profissional
O quê Impactos desejados	Desenvolvimento vocacional. Aquisição de competências socioemocionais, relacionais, funcionais e de autonomia profissional.	Integração sustentável no mercado de trabalho. Integração e retenção no mercado de trabalho. Melhoria da qualidade de vida e da autonomia económica.
Quem Público-alvo da intervenção	Jovens e adultos com autismo, dos 15 aos 35 anos.	
Quanto Escala Dimensão e alcance da intervenção	33 formandos (7 módulos, 25 horas cada) 33 mentorados (média de 10 horas por participante)	7 estágios (duração média de 4 meses) 3 participantes integrados pós-estágio (emprego ou ensino superior)
Profundidade Grau de mudança observado	100% desenvolveu confiança social. 71% melhorou a comunicação. 57% desenvolveu empatia, curiosidade e pensamento crítico.	100% desenvolveu trabalho em equipa e gestão da informação. 57% gestão de projetos.
Duração Duração do impacto observado	O programa está em curso. Os resultados dos follow-ups aos 3, 6 e 12 meses ainda não estão disponíveis.	
Contribuição Medida dos resultados que são atribuíveis ao programa	Contribuição estimada como elevada: O modelo integrado de formação, mentoria e mediação com empresas não tem equivalente disponível para este público-alvo. 90% dos participantes já tinha acompanhamento psicológico antes do programa, sem que isso se tivesse traduzido em integração laboral.	



“

Desde o início deste acompanhamento, registaram-se melhorias significativas nas minhas competências de comunicação, tanto a nível profissional como interpessoal. Adquiri também uma maior consciência da importância da humildade, reconhecendo que pedir ajuda quando necessário é uma demonstração de maturidade, vontade de aprender e compromisso com a minha evolução.

Durante o processo, tive a oportunidade de realizar um estágio com mentoria integrada na empresa, uma experiência que se revelou fundamental para o meu desenvolvimento. O desempenho demonstrado durante o estágio levou a que a própria empresa me propusesse a realização de um estágio profissional.

Esta oportunidade surgiu como um reconhecimento do trabalho desenvolvido e constituiu um passo importante para aprofundar conhecimentos, adquirir novas competências e continuar a evoluir profissionalmente.

André Teixeira
(Participante do Programa Vencer Emprego)

“

Participar no programa Vencer Emprego foi uma experiência transformadora e um marco muito importante no meu percurso profissional.

Antes de integrar o programa, tinha muitas dificuldades em ultrapassar a fase das entrevistas de emprego. Apesar da minha formação, competências e vontade de trabalhar, sentia que as características associadas à minha condição de Asperger tornavam esse processo particularmente desafiante. Não conseguia demonstrar todo o meu potencial durante as entrevistas e, por isso, as oportunidades acabavam por não se concretizar.

Através da mentoria e do acompanhamento personalizado do programa Vencer Emprego, ganhei ferramentas para enfrentar esses desafios, desenvolvi competências de comunicação e aumentei significativamente a minha confiança. Pela primeira vez senti que tinha alguém a acreditar nas minhas capacidades e a ajudar-me a mostrar aquilo que realmente sou capaz de fazer.

Graças a este apoio, consegui uma oportunidade de estágio, uma experiência extremamente enriquecedora tanto a nível profissional como pessoal e que acabou por resultar na celebração de um contrato de trabalho, algo que durante muito tempo me pareceu difícil de alcançar.

Estou profundamente grata a toda a equipa do Vencer Emprego pela dedicação, profissionalismo e apoio constante ao longo deste percurso. Este programa não só me ajudou a encontrar uma oportunidade profissional, como também me ajudou a acreditar mais em mim própria e nas minhas capacidades.

O Vencer Emprego demonstra que, quando existe o apoio adequado e uma verdadeira aposta na inclusão, é possível criar oportunidades reais e mudar vidas. Hoje sinto-me realizada profissionalmente e muito orgulhosa do caminho que consegui construir com a ajuda deste programa.

Ana Mendes
(Participante do Programa Vencer Emprego)

Junior Achievement Portugal

O problema

Os jovens portugueses chegam ao mercado de trabalho sem literacia financeira, sem exposição ao mundo empresarial e sem ferramentas para tomar decisões sobre o seu futuro profissional. Segundo dados da OCDE, Portugal está entre os países europeus com níveis mais baixos de literacia financeira. Nas escolas, o acesso a estas competências dependia até recentemente da iniciativa individual de professores e escolas - sem estrutura curricular, sem recursos sistemáticos, sem ligação ao mundo real.

A teoria da mudança

A missão da JAP parte do princípio de que preparar jovens para o mundo real começa por aproximá-los dele. Os programas levam voluntários do mundo empresarial diretamente às salas de aula, e vice-versa, onde trabalham com os alunos através da metodologia "aprender fazendo". A lógica é sequencial: primeiro despertar o interesse, depois desenvolver competências, depois aplicá-las em contexto real.

A solução

A parceria entre a Zurich e a JAP cobre sete programas, organizados em três eixos. No ensino básico, voluntários da Zurich dinamizam programas de literacia financeira e económica junto de alunos dos 6 aos 14 anos. No ensino secundário e universitário, os colaboradores participam

como mentores, jurados e anfitriões em programas de empreendedorismo - A Empresa, *Innovation Challenge*, *Startup Programme* - e em iniciativas de orientação profissional como o Braço Direito. O *Desenha o Teu Futuro* e os Webinars completam a oferta com programas de empregabilidade e literacia vocacional.

Contribuição não financeira da Zurich

Para além do financiamento, a contribuição da Zurich na parceria com a JAP centra-se em:

- **voluntariado:** 57 colaboradores levaram o seu conhecimento e experiência profissional diretamente às escolas em 2025, como mentores, jurados e anfitriões, totalizando 626 horas de voluntariado, com uma taxa de retenção de 100% e um NPS de 87;
- **advocacy e visibilidade:** através dos seus canais institucionais;
- **ligação a parceiros:** através da organização do *Innovation Challenge* nas suas instalações e da integração de participantes em dinâmicas corporativas de emprego.

Medição de impacto

Os programas são implementados pela JAP e avaliados com questionários aplicados a alunos, professores e voluntários. Para os programas de empreendedorismo, a JAP utiliza a metodologia ESPECIAL, que mede a evolução de oito competências ao longo do programa (Ética e consciência social; Saber empreender; Planeamento; Equipa; Criatividade; Lidar com a incerteza; Angariação de recursos e Literacia financeira).



⁹ Framework para definir e gerir impacto, organizada em cinco dimensões - What, Who, How Much, Contribution e Risk. Mais informação no website da Impact Norms: link

Na tabela abaixo apresentamos os resultados de 2025 utilizando a metodologia IMP⁹.

Programas	Programas de Ensino Básico	A Empresa	Braço Direito
Dimensão de Impacto	(A Comunidade, Europa e Eu, Economia para o Sucesso) Iniciativas de Inspiração (Webinars e JAP Academy)	JAP Innovation Challenge by Zurich Startup Programme	Desenha o Teu Futuro
O quê Impactos desejados	Desenvolvimento de competências de literacia financeira e económica	Desenvolvimento de competências empreendedoras e de gestão de projetos	Desenvolvimento de competências de orientação profissional e literacia sobre o mundo do trabalho
Quem Público-alvo da intervenção	Alunos do Ensino Básico	Alunos do ensino secundário e universitário	Alunos do ensino básico e secundário
Quanto Escala Dimensão e alcance da intervenção	Ensino Básico: A Comunidade: 21 alunos; Europa e Eu: 40 alunos; Economia para o Sucesso: 40 alunos Iniciativas de Inspiração: 259 alunos	A Empresa: 23 voluntários; 24 sessões; 1.675 alunos Innovation Challenge: 11 mentores; 35 alunos; 7 escolas Startup Programme: 2 voluntários; 3 sessões; 190 alunos	Braço Direito: 30 voluntários 19 alunos Desenha o Teu Futuro: 7 voluntários 132 alunos 7 turmas
Profundidade Grau de mudança observado	A Comunidade: 95% afirma aumento de competências de trabalho colaborativo Europa e Eu: 83% afirma aumento de competências de escuta ativa Economia para o Sucesso: 100% afirma aumento de competências de trabalho em equipa	A Empresa: Os alunos evoluíram nas 8 competências ESPECIAL, em particular, Saber Empreender (+4 pp), Planeamento (+4 pp) e Angariação de Recursos (+7 pp) Innovation Challenge: 100% dos alunos considera o evento benéfico para o seu desenvolvimento Startup Programme: Os alunos evoluíram nas 8 competências ESPECIAL, em particular Angariação de recursos (+5 pp), Saber empreender (+4 pp) e Lidar com a incerteza (+ 3 pp)	Braço Direito: 84% afirma que o programa lhes permitiu tomar decisões mais informadas sobre o futuro Desenha o Teu Futuro: 78% afirma aumento de competências de pensamento crítico
Contribuição Medida dos resultados que são atribuíveis ao programa	Os programas chegam a temas - literacia financeira, empreendedorismo, orientação profissional - que o currículo escolar historicamente não contemplava. Em 2025, estas dimensões tornaram-se obrigatórias no ensino português, validando uma aposta que a JAP desenvolve há duas décadas. O feedback consistente das escolas confirma que a presença de voluntários do mundo empresarial cria uma experiência que os professores não conseguem replicar.		

Contribuir para um ecossistema de inclusão

Para além do Vencer Emprego e da Junior Achievement Portugal, a Zurich Portugal mantém um conjunto de parcerias que refletem a diversidade das formas de exclusão que este pilar procura endereçar, desde a vulnerabilidade económica ao isolamento social, passando pela inclusão profissional de pessoas com deficiência.



A **SEMEAR** promove a inclusão socioprofissional de jovens e adultos com Dificuldade Intelectual e do Desenvolvimento (DID) através de emprego digno em mercado aberto.

Desde 2023 parceira da SEMEAR, a Zurich aderiu em 2024 ao Projeto m², apadrinhando 200m² da horta SEMEAR, participando na plantação, manutenção e colheita através de team buildings solidários. Em 2025 a parceria produziu 1.191 kg de hortícolas, beneficiando 136 famílias apoiadas pelo CASA - Centro de Apoio ao Sem-Abrigo. Em 2025, tiveram lugar três team buildings solidários no qual se envolveram 64 voluntários e mais de 200 horas registadas, poupando 8 dias de trabalho à equipa SEMEAR. Para além do impacto alimentar, os momentos de trabalho conjunto criaram um espaço de encontro entre colaboradores da Zurich e trabalhadores com DID, com benefícios mútuos de sensibilização e desenvolvimento de competências sociais.



A **Comunidade Vida e Paz** apoia em média 580 pessoas em situação de sem-abrigo por dia em Lisboa, através de equipas de rua, centros terapêuticos e programas de reinserção.

Desde 2013, voluntários da Missão Azul participam regularmente na preparação e distribuição de refeições a pessoas carenciadas em vários pontos da cidade, tendo registado mais de 80 horas de voluntariado com a Comunidade Vida e Paz em 2025.



A **Academia dos Champs** apoia crianças e jovens em situação de vulnerabilidade através da prática do ténis, programas de mentoring e atividades de integração. A parceria com a Zurich existe desde 2021. Em 2025, a Zurich esteve presente na 13.ª edição da Entrega de Prémios Anuais e envolveu 4 voluntários no programa de mentoring, num total de 46 horas, acompanhando 4 jovens.

Na campanha de Natal, para além de envolvermos os jovens da Academia dos Champs, também envolvermos as crianças apoiadas pela Acreditar, Adolescere, do CEPAC e das Aldeias de Crianças SOS, através da realização de desejos de Natal de 86 crianças.



A **Associação Salvador** tem como missão promover a inclusão de pessoas com deficiência motora na sociedade e combater o isolamento através de eventos de convívio e experiências culturais e desportivas.

Parceiros desde 2022, em 2025 apoiámos 19 "Eventos de Convívio e Partilha" que envolveram 292 pessoas com deficiência, com uma avaliação média de 3,7 em 4 pelos participantes.

Num destes eventos, a Zurich organizou um workshop de francesinhas no Porto com 5 beneficiários da associação e 11 voluntários Zurich.



A **CRESCER** é uma associação de intervenção comunitária que atua junto de pessoas em situação de sem-abrigo, refugiados e em situação de vulnerabilidade social em Lisboa.

No âmbito da campanha Natal TNPS, por cada resposta dos nossos clientes a um questionário de satisfação, a Zurich doou 1 refeição aos beneficiários da CRESCER. Com esta campanha foi possível doar 2.500 refeições para as pessoas apoiadas pela CRESCER no projeto Espaço Ímpar, um espaço seguro e digno onde cada pessoa pode satisfazer as suas necessidades básicas, aceder a serviços de saúde e sociais, e participar ativamente na construção de soluções para a sua integração.





4.3 Alterações climáticas

Compromisso com o futuro dos ecossistemas

As alterações climáticas colocam às seguradoras um desafio particular. Os riscos que hoje se manifestam em incêndios, secas, inundações e eventos climáticos extremos são, em grande parte, consequência de decisões tomadas há décadas. E os riscos de amanhã dependem, em parte, do que se fizer hoje.

No pilar das alterações climáticas, o nosso foco está na construção de condições que tornem os ecossistemas e as comunidades mais resilientes antes que esses danos aconteçam. É uma abordagem que exige investir em intervenções cujos resultados, por vezes, só se veem a longo prazo, e em projetos que ainda não têm um historial estabelecido de evidências.

Em Portugal, os incêndios florestais são uma ameaça recorrente, com consequências humanas, ambientais e económicas profundas. A Zurich Portugal escolheu atuar neste âmbito apoiando iniciativas de regeneração que trabalham a resiliência do território de forma integrada, envolvendo comunidades locais, organizações especializadas e conhecimento científico. A convicção por trás desta escolha é a mesma que orienta os outros pilares: o impacto mais duradouro vem de processos que constroem capacidade nos territórios e nas pessoas que os habitam.

Projeto Biostrela

A **Serra da Estrela** é a maior área protegida de Portugal Continental e o ponto mais alto do território continental. É também um dos lugares com maior carga simbólica para os portugueses: a neve no inverno, a paisagem única, a identidade cultural construída ao longo de gerações. Em 2020, os nove municípios que a rodeiam foram reconhecidos pela UNESCO como Geopark Estrela, pelo valor geológico excecional da região.

No verão de 2022, os incêndios destruíram mais de 25 mil hectares da serra. A necessidade de regeneração era urgente e evidente.

Foi nesse contexto que a Zurich Portugal se associou ao projeto Bioestrela, uma iniciativa de regeneração ecológica e cultural coordenada pela URZE, associação florestal da vertente da Serra da Estrela, e pela CLEVEL, entidade especializada em soluções regenerativas para restauro de ecossistemas.

O projeto tem três objetivos centrais:



Para a Zurich Portugal, atuar no pilar das alterações climáticas significa investir e explorar processos que constroem resiliência antes que os danos aconteçam. Liliana Silva, *Head of Sustainability* da Zurich Portugal, descreve o que motivou o envolvimento no projeto:



O Bioestrela representa exatamente o tipo de intervenção que procuramos explorar: trabalhar com as comunidades locais e os ecossistemas para que o território seja mais resiliente aos riscos climáticos. É um projeto piloto que nos permite conhecer com maior detalhe as necessidades.

Liliana Silva
Head of Sustainability
da Zurich Portugal





4.4 Resposta a crises

Estar presente quando mais importa

Nos últimos anos, o apoio em momentos de crise tornou-se, de forma orgânica, um verdadeiro pilar da nossa atuação. Nos primeiros meses de 2026, demos o passo de o formalizar. Sempre que uma crise humanitária afetou as comunidades onde vivemos e trabalhamos, a Zurich Portugal mobilizou-se com donativos, com voluntariado e com presença no terreno. Com toda esta resposta acumulada, chegou o momento de ter processos claros de ativação, critérios definidos de resposta e formas de medir o que fazemos para que, quando a próxima crise chegar, estejamos ainda mais preparados



Em 2022, quando a guerra na Ucrânia deslocou milhões de pessoas, a Missão Azul organizou uma recolha de bens essenciais - medicamentos, roupa e alimentos - que seguiram para as fronteiras da Ucrânia. Os colaboradores puderam também contribuir com doações monetárias através do MyImpact para a campanha global da Z Zurich Foundation e envolveram-se também através do voluntariado com a organização de bens.

Em 2023, respondemos ao terramoto em Marrocos e à crise humanitária em Gaza, abrindo oportunidades de doação no MyImpact em parceria com a Cruz Vermelha e a UNICEF.

Em 2024, quando os incêndios florestais varreram várias regiões do país, a Zurich associou-se ao Fundo de Emergência da Cruz Vermelha e os valores doados por colaboradores e parceiros de negócio foram equiparados a 100% pela Z Zurich Foundation. Em 2025, os incêndios florestais continuaram a manifestar-se ao longo do nosso país, pelo que renovámos o nosso apoio em parceria com a Cruz Vermelha.

No início de 2026, com as tempestades que afetaram dezenas de comunidades em Portugal, a resposta foi a mais ampla até hoje. Organizámos a nossa atuação em 3 frentes em simultâneo: apoio a clientes, a colaboradores e às comunidades afetadas. Fizemo-lo através de uma recolha de bens, donativos monetários e voluntariado.



A parceria entre a Cruz Vermelha Portuguesa e a Zurich tem-se afirmado como um exemplo concreto de colaboração com propósito, capaz de transformar recursos em resposta humanitária direta. Durante a época de incêndios rurais de 2025, o apoio da Zurich reforçou a capacidade operacional da CVP no terreno, contribuindo para a montagem e manutenção de quatro Zonas de Concentração e Apoio à População (ZCAP) - Arganil, Coja, Oliveira do Hospital e Pedrógão, que prestaram apoio a 366 pessoas temporariamente desalojadas. Este apoio traduziu-se igualmente na disponibilização de refeições e alojamento para os operacionais responsáveis por assegurar estas respostas de emergência. Em paralelo, foram ativados 6 REST Spaces, que prestaram apoio direto a mais de mil operacionais, garantindo condições essenciais de descanso, higiene, hidratação, primeiros socorros e recuperação. Estes espaços revelaram-se fundamentais para assegurar a continuidade, a segurança e a eficácia das operações no terreno.

Esta colaboração demonstra como o compromisso entre organizações pode gerar um impacto positivo, protegendo vidas e contribuindo para comunidades mais seguras e resilientes perante os desafios climáticos.

Cruz Vermelha Portuguesa



A man with a beard, wearing a blue and white plaid shirt over a grey t-shirt, is smiling and holding a young girl with blonde braids wearing a yellow long-sleeved shirt. They are standing outdoors next to green recycling bins. The man is holding a green plastic bottle and gesturing towards the bins. The girl is holding a white plastic bag. The background shows a building with a dark roof and some trees.

05

A nossa visão
para o futuro:
o que
aprendemos
e para onde
vamos



A nossa visão para o futuro: o que aprendemos e para onde vamos

O que aprendemos

Chegando ao final de 2025, com 29 organizações apoiadas, 53% dos colaboradores com atividades de voluntariado registadas e 3.759 horas de voluntariado registadas, parámos para pensar sobre o que fizemos, o que aprendemos e o que queremos mudar. Partilhamos algumas dessas reflexões.

Medir impacto para tomar melhores decisões

O trabalho de gestão de impacto que desenvolvemos nos projetos âncora vai além da medição: envolve definir o que queremos alcançar, acompanhar o progresso e usar o que aprendemos para tomar melhores decisões. Em 2025, isso passou por organizar os dados de forma a apoiar decisões sobre o que funciona, o que deve ser ajustado e onde devemos investir. Trabalhar com parceiros externos especializados, como a Maze, foi determinante para transformar informação em

conhecimento utilizável. Um dos principais ganhos deste trabalho com o Por ti, em particular, foi construir uma abordagem simples o suficiente para ser mantida e reutilizada em futuras fases do programa.

Nos projetos âncora, a Zurich assume deliberadamente o papel de potenciar as práticas de gestão de impacto dos parceiros. Noutras parcerias, esse é um papel que delegamos na entidade parceira da Zurich. Saber fazer essa distinção é também uma forma de sermos mais eficazes.

Envolver-se para criar mais impacto

O sucesso do Por ti ilustra o potencial de uma parceria estratégica com envolvimento profundo da Zurich. Escolhemos o nosso parceiro com critério, para um projeto plurianual, garantimos uma presença próxima no acompanhamento e colocámos os recursos da Zurich ao serviço.



Cada projeto pede um papel diferente da Zurich. Por vezes é envolvimento operacional próximo; noutras, é a mobilização de voluntários ou a abertura de portas a outros parceiros. Saber identificar esse papel com clareza permite-nos focar e alocar os nossos recursos onde são mais necessários.

Cultivar uma cultura de impacto

O maior ativo da Missão Azul é a cultura de envolvimento dos colaboradores. As pessoas acreditam nela, e por isso é mais fácil fazê-la crescer. Esta cultura só existe porque nasceu da vontade dos colaboradores e foi sendo construída de forma orgânica. O papel da Zurich como instituição foi criar as condições para que essa vontade florescesse, e, ano após ano, continuar a dar-lhe estrutura, legitimidade e recursos, sem lhe retirar o que a torna genuína.

A liderança da CEO da Zurich Portugal, Helene Westerlind, representa bem esta nossa responsabilidade. Coloca o impacto social de forma integrada na agenda de negócio da companhia, criando as condições para que o envolvimento com as comunidades seja sentido como responsabilidade de todos.

Para onde vamos

Temos projetos com impacto demonstrado, uma cultura de envolvimento consolidada e uma estratégia mais madura. Queremos agora aprofundar o que já funciona, estruturar o que cresceu de forma orgânica e alargar o círculo de quem participa neste trabalho.

Unir esforços para mudar sistemas

A ambição da Zurich Portugal vai além dos projetos que financia. Queremos contribuir para uma mudança sistémica nos pilares onde atuamos, e escolhemos parceiros que partilham essa ambição. O primeiro passo

foi estabelecer as bases, definindo objetivos claros, construindo ferramentas de gestão de impacto e gerando evidência sobre o que funciona. O próximo passo é usar essa evidência para envolver o setor público e outros parceiros-chave e escalar as intervenções que provaram o seu valor. Seremos mais vocais sobre os problemas que os nossos pilares endereçam e sobre as soluções que apoiamos é parte dessa estratégia. A visibilidade que construirmos vai ajudar-nos a aprofundar o impacto dos projetos e a atrair os parceiros certos para os fazer crescer.

Formalizar a resposta a crises

O mundo em que vivemos apresenta com crescente frequência situações de emergência humanitária, climática e social. Como seguradora, estamos presentes nas comunidades onde estas crises acontecem, conhecemos as pessoas afetadas e temos a capacidade de nos mobilizar com rapidez.

A Zurich Portugal já o fez, repetidamente. A capacidade de resposta cresceu de forma orgânica ao longo dos anos, construída sobre a vontade dos colaboradores e o compromisso da organização com as comunidades onde atua. Em 2026, vamos estruturar o que foi aprendido para que quando a próxima crise chegar a resposta seja mais rápida, coordenada e eficaz.

Alargar o círculo de envolvimento

A Zurich Portugal trabalha diariamente com agentes, corretores, parcerias e clientes que partilham as mesmas comunidades onde os nossos projetos atuam e a mesma vontade de ajudar. Envolver-nos neste trabalho, seja através de voluntariado, de angariação de fundos ou de parcerias em torno de causas comuns, é uma oportunidade que ainda está por explorar na sua plenitude. Contagiar a cadeia de valor é o próximo passo natural da cultura de envolvimento da Zurich.



06

O nosso
agradecimento:
quem tornou
isto possível



O nosso agradecimento: aos nossos parceiros

O trabalho que este relatório descreve não foi feito pela Zurich Portugal de forma individual. Foi feito com organizações, educadores, voluntários e comunidades que partilham o mesmo compromisso.

ABAE - Associação Bandeira Azul da Europa
Academia dos Champs
Acreditar
Adolescere
AIESEC
APELA - Associação Portuguesa de Esclerose Lateral Amiotrófica
APSA - Associação Portuguesa de Síndrome de Asperger
Associação Aldeias SOS
Associação Salvador
Banco Alimentar
Brigada do Mar
CADIn - Neurodesenvolvimento e Inclusão
CEPAC - Centro Padre Alves Correia
CLEVEL
Centro de Apoio ao Sem Abrigo
Comunidade Vida e Paz
CRESCER
Cruz Vermelha Portuguesa
EPIS - Empresários pela Inclusão Social
JAP - Junior Achievement Portugal
Plantar uma Árvore
PRP - Prevenção Rodoviária Portuguesa
SEMEAR
UPC³ - Unidade de Psicologia Clínica Cognitivo-Comportamental da Universidade de Coimbra
URZE
Vencer Autismo



A todos os que tornaram isto possível
o nosso obrigado.

Ficha técnica

Gestão de Conteúdos:
Equipa Zurich Portugal

Coordenação e consultoria
Maze Impact

Design
Modos de Ver

Data
Julho 2026

Juntos
criamos
um futuro
brilhante!

