

# Plano de Atividades e Orçamento para 2024

Índice

## Conteúdo

### Conteúdo

1. ASSOCIADOS E ORGANIZAÇÃO.....	2
2. PLANEAMENTOS DAS ATIVIDADES 2024.....	2
3. PROJETOS EM CURSO.....	5
3.1. Projeto Porto Compassivo – uma comunidade que cuida até ao fim.....	5
3.2. AcompanhARTE UFADN.....	5
3.3. AcompanhARTE Ramalde.....	6
3.4. Freguesia Compassiva.....	6
3.5. Pontes com proximidade.....	7
4. ANGARIAÇÃO DE FUNDOS.....	7
5. ORÇAMENTO PARA 2024.....	8



Nos termos legais a direção da COMPASSIO - Associação para a Construção de Comunidades Compassivas, constituída em 06/06/2019 como Associação de Direito Privado, apresenta aos seus associados o plano de atividades correspondente ao ano de 2024.

## 1. ASSOCIADOS E ORGANIZAÇÃO

Prevê-se dois a três encontros informais com os associados, um deles na Assembleia Geral marcada para 30 de abril.

Os associados que pretenderem podem-se integrar nos seguintes grupos de trabalho:

- **Grupo Comunicação** - Trabalha tudo o que é relativo à comunicação da Compassio, como as redes sociais, os cartazes e a forma de comunicar com quem nos quer seguir. Participam os sócios Dulce Silva, Filipe Pinto, Cláudia Gonçalves e Patrícia Galeão.
- **Grupo de Luto** -Pensa, reflete e programa tudo o que é relativo a este tema, um dos principais da nossa associação, como os workshops, os grupos CASA e os retiros. Queremos uma sociedade que dê voz ao luto e que sabe acolher compassivamente os lutos dos seus membros. É constituído pela Eusébia Silva, a Marta Maciel, a Ana Sevinate, o Pedro Pardinhas, a Mariana Abranches, Sandra Mendes e a Rita Lança.
- **Grupo *Death cafés*** - Organiza e facilita os *death cafés* presenciais e *online*. É constituído pela Elisa Santos, a Cláudia Assis Teixeira, a Fernanda Bento, a Eusébia Silva, a Joana Vieira de Castro, a Luísa Viterbo, a Mariana Abranches e a Patrícia Galeão.
- **Grupo Redes Comunitárias** - Um dos grandes objetivos da Compassio é que a comunidade se envolva mais no cuidado das pessoas com doença avançada e seus cuidadores e por isso dinamizamos redes compassivas. É constituído pelos sócios Ana Costa, Carmo Fernandes, Manuela Bertão, Mariana Abranches e Patrícia Galeão, e por três pessoas externas, a Teresa Martin, a Marta Pinheiro e a Joana Guedes.
- **Grupo Angariação de fundos**– A questão da sustentabilidade da associação é fulcral, por isso quer-se envolver um grupo de associados para pensar estratégias de angariação de fundos. É constituído pelos sócios Concha Tello, Cláudia Gonçalves, Mizé Barros, Ana Costa, Pedro Pardinhas, Mari Lopes Cardoso, Ana Antunes, Paula Reis e Patrícia Galeão
- **Clube de Leitura** – Organiza tertúlias bimensais com base na leitura de livros que versam sobre os temas da Compassio. É constituído pela Manuela Bertão, Joana Barbedo e Sandra Mendes.

Para além destes grupos existe a “**Comunidade de Práticas**” dirigida a todos as pessoas que são formadores ou facilitadores das atividades da Compassio. Com esta comunidade pretende-se refletir e descobrir a “linha comum” das atividades. Integrar a missão e os valores nas atividades promovidas, manter a qualidade, permitir que se partilhem anseios, sonhos, dúvidas. Pretende-se que alguém que participe numa atividade da Compassio identifique claramente a marca da associação. Iremos realizar, em 2024, no mínimo 2 encontros, e pretende-se que surjam novos workshops, principalmente ao nível das atividades presenciais.

## 2. PLANEAMENTOS DAS ATIVIDADES 2024

Continuaremos, em 2024, a trabalhar nas três áreas de atuação definidas:

- 1) Sensibilizar e capacitar a comunidade para uma cultura compassiva
- 2) Ativar e dinamizar redes comunitárias compassivas, para pessoas com doença e/ou idosas em situação de isolamento social/solidão

### 3) Dinamização de grupos de partilha para pessoas com vivência de doença e para pessoas em processo de luto

As linhas gerais de trabalho para este ano são as seguintes:

- Quer-se ter **uma clara aposta na comunicação**, e por isso no último trimestre de 2023 já se deram passos nesse sentido, principalmente depois de uma formação sobre o tema. Este ano pretendemos melhorar o site, que está inativo, comunicar mais os projetos e seu impacto e não só partilhar as atividades, ter uma rubrica semanal inspiracional, e dar os primeiros passos para um plano de comunicação;

- Pretende-se **apostar na sistematização dos processos**, algo que na revisão do Plano estratégico 2022-2024 verificou-se que não tem sido feito;

- Outra das apostas de 2024 é a Angariação de Fundos, nomeadamente na **diversificação de fontes de financiamento**. Contamos com o apoio dos sócios envolvidos no Grupo Angariação de fundos, e queremos apostar na **prestação de serviços de formação e consultoria a empresas e a outras organizações**;

- Pretende-se realizar uma **avaliação de impacto das Redes Compassivas**, através de um protocolo a aprovar por uma Comissão de Ética da ISSSP. Pretende-se no fim do ano poder apresentar estes resultados, o que poderá valorizar muito o nosso trabalho;

- A novidade do ano é o desenvolvimento de um **novo projeto piloto – Pontes com proximidade** – resultado de termos sido um dos cinco vencedores do Laboratório Social 2023 da Câmara Municipal do Porto. Dirige-se a um público diferente do habitual, que são as pessoas com mais de 65, bem cognitivamente, e tem como objetivo o combate à solidão de idosos nestas condições, procurando que se envolvam nas respostas existentes na comunidade. Decorrerá em 6 meses, a ter início em meados de março, e nesse âmbito iremos ter **um novo recurso humano**, Concha Tello, que exercerá o papel de Mobilizadora Comunitária. Continuaremos a contar, até ao fim deste projeto, com a colaboração da Gabriela Silva, que desde janeiro presta serviços à Compassio como Mobilizadora Comunitária, 2 dias por semana;

- Continuaremos a ter **2 recursos humanos contratados a tempo inteiro**, Mariana Abranches - Coordenadora dos projetos, e Patrícia Galeão, Mobilizadora Comunitária. E mais **1 recurso humano durante 9 meses** de um estágio profissional do IIEP - Estágios Ativar;

- Pretendemos realizar 2 edições dos **grupos CASA** para pessoas em luto e 1 edição do grupo para pessoas com vivência de doença grave ou crónica;

- Pretendemos em sede de concurso a financiamento começar a alargar a ideia do Porto Compassivo a uma escala maior, nomeadamente de área metropolitana, a iniciar no arco mais perto da cidade do Porto;

- Prevemos participar em congressos nacionais, nomeadamente a 22 de março em Leiria um encontro das comunidades compassivas de Portugal, e em internacionais, nomeadamente em junho num congresso sobre a solidão dos idosos, em Praga (onde apresentaremos uma comunicação), e em julho num congresso sobre comunidades compassivas em Inglaterra.

De seguida apresentam-se as atividades previstas para 2024, por áreas de atuação, e respetivos meses de implementação:

ATIVIDADES	J	F	M	A	M	J	JL	A	S	O	N	D	Total
<i>Death cafes online Portugal Compassivo</i>	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	11
<i>Death cafés in Valongo</i>									X			X	2
<i>Death cafés in Porto</i>	X		X		X		X			X		X	6
Workshops presencial	X	X	X		X	X			X	X	X		8
Workshops online	X	X		X	X	X	X			X		X	8
Workshops Escolas				X	X								5
Clube de Leitura		X		X		X			X		X		5
Mural "antes de morrer eu quero"					X								1
Ações de rua sobre a vizinhança compassiva					X		X		X				3
Programa de Formação e Reflexão para Organizações mais compassivas						X	X		X	X	X	X	2
Conversas com Sabedoria					X	X	X						5
Dinamização de 20 Redes Compassivas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	20
AcompanhARTE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	20
Apresentação pública do trabalho ARTE							X						1
Reuniões com o Grupo de trabalho das Redes			X			X			X			X	4
Grupos de partilha CASA LUTO E DOENÇA					X	X	X			X	X	X	3
Retiros Compassio Luto, e Profissionais de Saúde							X			X			2
Encontros com participantes de atividades luto		X					X					X	3
Peça de teatro Tal como foi o silêncio [de lutos e luzes]	X	X	X	X						X	X		14
Campanha "Fala-me da Isabel" (sobre o luto)									X	X	X	X	1

### 3. PROJETOS EM CURSO

#### 3.1. Projeto Porto Compassivo – uma comunidade que cuida até ao fim

Tem o apoio financeiro do Prémio Caixa Social e da Cepsa. A finalidade do projeto é **contribuir para tornar o Porto uma cidade mais compassiva**, através da capacitação da comunidade para a compaixão, com foco nos temas do fim de vida, e a promoção do envolvimento comunitário.

Prémio Caixa Social (6 out 2023 a 5 out 2024)	Metas
OE1. Sensibilizar e capacitar - a população do Porto para o cuidado compassivo e para a normalidade da morte e do luto	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 <i>worksops</i></li> <li>- 6 <i>death cafes</i></li> <li>- 3 Ações de rua</li> <li>- 250 pessoas sensibilizadas e capacitadas</li> <li>- Grau de satisfação com as atividades – 70% entre a classificação 4 e 5 (escala de 1 a 5)</li> </ul>
OE2. Vizinhos Compassivos - Ativar e dinamizar redes de apoio de proximidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 Redes constituídas</li> <li>- 100 pessoas/ entidades envolvidas</li> <li>- Grau de satisfação dos beneficiários das redes – 70% entre a classificação 4 e 5</li> </ul>
OE3. OE3 AcompanhARTE - Ativar uma bolsa de arteterapeutas e artistas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 300 a 360 horas de apoio artístico</li> <li>- Apresentação pública do trabalho desenvolvido</li> </ul>

CEPSA (1 mar a 31 dez 2024)	Metas
OE1 Sensibilizar e capacitar para uma cultura compassiva (comunidade, escolas e instituições)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 <i>worksops</i></li> <li>- 4 <i>death cafes</i></li> <li>- 4 Clubes de leitura</li> <li>- 3 workshops em escolas</li> <li>- 4 a 6 apresentação de peça de teatro sobre o luto</li> <li>- Programa de capacitação colaborativa para a construção de 2 a 3 instituições mais compassivas</li> </ul>
OE2. Ativar e dinamizar 15 redes comunitárias de apoio para pessoas com doença e idosos, e em situação de isolamento/solidão	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 Redes constituídas</li> <li>- 75 parceiros e pessoas envolvidas nas redes</li> <li>- 10 artistas envolvidos nas redes</li> </ul>

#### 3.2. AcompanhARTE UFADN

O projeto AcompanhARTE – visitas com arte ao domicílio foi vencedor do Orçamento Colaborativo da UFADN 2023 e o **objetivo geral é combater o isolamento e promover a saúde sénior, através de práticas artísticas.**

O projeto AcompanhARTE dirige-se à população sénior em solidão no domicílio, envolvendo a comunidade artística em prol de uma luta contra o abandono e exclusão ou segregação. Proporciona experiências artísticas aos idosos que não conseguem sair de sua casa, ou mesmo da sua cama. Procura promover a saúde através da estimulação de

mm  
②  
Rf  
A

capacidades físicas, mentais, afetivas, psicológicas, espirituais e sociais, através de atividades artísticas como o teatro, expressão plásticas, música ou literatura.

Ao criar laços e redes entre as pessoas, potencia-se ainda o sentimento de pertença e a coesão social num território, em que a participação dos seus membros é um princípio chave a ter em conta.

Quer também dar voz aos seniores através de um programa de entrevistas a seniores feitas por outros seniores, abordando os seus interesses.

1 setembro 2023 a 30 agosto 2024	Metas
OE1. Dar voz aos seniores da União de Freguesias	Programa "Conversas com Sabedoria", realização de 5 Conversas
	75 a 150 participantes
	6 a 10 Organizadores seniores
OE2. Combater o isolamento e promover a qualidade de vida de seniores do território da União de Freguesias, através de práticas artísticas no domicílio	10 a 15 reuniões com parceiros para angariação de beneficiários
	15 seniores beneficiários
	15 diagnósticos realizados
	5 a 10 artistas/arte terapeutas envolvidos
	178 visitas artísticas realizadas (12 visitas artísticas por sénior) em 9 meses
1 Apresentação pública do trabalho desenvolvido com a presença dos beneficiários	

### 3.3 AcompanhARTE Ramalde

O objetivo do projeto AcompanhARTE, vencedor do Fundo Apoio ao Associativismo da Junta de Freguesia de Ramalde, é **combater o isolamento e promover a qualidade de vida de idosos mais sós, através de práticas artísticas no domicílio e da criação de uma peça de teatro sobre o luto.**

19 setembro 2023 a 18 de agosto 2024	Metas
OE1. 1. Sensibilizar a população de Ramalde para os temas do envelhecimento, da finitude da vida, do isolamento social/solidão e do luto	3 Workshops de sensibilização
	Criação de 1 peça de teatro sobre o luto (8 apresentações)
OE2. 2. Combater a solidão de 10 seniores através de visitas artísticas ao domicílio	10 seniores beneficiários
	178 visitas artísticas realizadas (12 visitas artísticas por sénior) em 9 meses

### 3.4. Freguesia Compassiva

Este projeto decorre da candidatura vencedora ao Fundo de apoio associativismo da UFAFDN e tem o seu período de execução entre.

O objetivo geral do projeto é **aumentar as redes de apoio de pessoas doentes e/ou idosas**, de forma a aumentar a sua qualidade de vida e a diminuir a sua solidão. Queremos que as pessoas possam continuar nas suas casas, se for esse

*Handwritten notes:*  
mu  
cf @  
B  
B

o seu desejo. Pretende-se contribuir para capacitar a sociedade em geral e os mais novos em particular a cuidar de forma mais compassiva, e que tenha menos tabus relativamente aos temas do envelhecimento, finitude, fim de vida e luto.

<b>15 de setembro de 2023 e 15 de junho de 2024</b>	Metas
OE1. Sensibilizar 50 a 80 crianças e adolescentes para os temas da compaixão, das perdas e do ciclo da vida	5 sessões de 1 hora em escolas 75 a 150 alunos
OE2. Sensibilizar 1000 a 1250 pessoas para o tema da finitude da vida e da importância de aproveitar bem	Instalação de 1 Mural Antes de eu morrer, quero...
OE3. Aumentar a qualidade de vida e diminuir a solidão	Aumento da rede de apoio de 10 pessoas doentes

### 3.5. Pontes com proximidade

Resultante do Laboratório Social 2023 promovido pelo Centro de Inovação Social da Câmara Municipal do Porto, a Compassio foi uma das 5 propostas ganhadoras com este projeto-piloto. Propõe criar pontes entre 15 idosos em situação de isolamento e as respostas existentes na comunidade. Terá a duração de 6 meses, e a metodologia proposta propõe quatro fases de intervenção: Aproximar, Descobrir, Relacionar, Decidir. Irá decorrer de abril a outubro de 2024.

Os critérios para admissão dos beneficiários são os seguintes: ter 65 anos ou mais; viver sozinho ou com 1 pessoa no agregado; não estar integrado em nenhuma atividade de ocupação diária; presença de sinais de depressão/ansiedade e ou luto patológico; autonomia cognitiva.

<b>Março a setembro 2024</b>	
<b>Metas</b>	<b>Indicadores</b>
Aumento da participação nas respostas e/ou atividades da comunidade	Nº de respostas e/ou atividades no qual a pessoa está a usufruir/participar
Aumento do número de pessoas que constituem a rede de apoio da pessoa com 65 anos ou mais	Nº de pessoas que o beneficiário inclui no EcoMapa (perceção do idoso); Nº de pessoas que técnico de referência inclui no Mapa do Cuidado
Melhoria do bem-estar e saúde mental	Pontuação nas escalas aplicadas
Aumento do conhecimento sobre as respostas que existem na comunidade	Nº de respostas que o beneficiário dá sobre o que existe na comunidade
Aumento do conhecimento sobre o que influencia o bem-estar	Nº de ações e atividades que o beneficiário refere como potenciadoras do seu bem-estar

## 4. ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

A estratégia de mobilização de recursos delineada pela Compassio está ancorada num racional de diversificação de fontes de financiamento, conforme se descreve sucintamente:

- (i) financiamento através de respostas a concursos ou prémios;
- (ii) através de donativos de particulares provenientes dos participantes nas atividades formativas desenvolvidas;

MW  
@  
B  
F

- (iii) através das quotas dos associados;
- (iv) através de prestações de serviços de formação nas áreas de especialidade da Compassio.

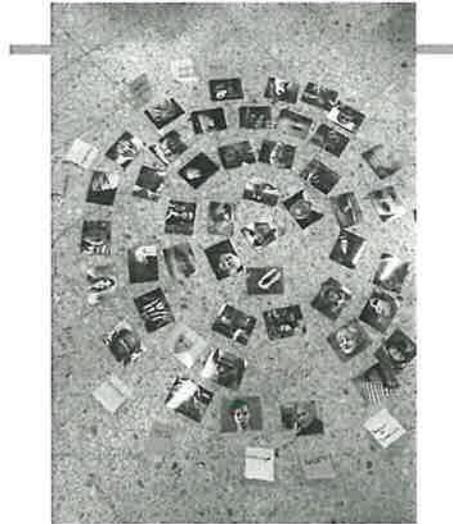
Relativamente ao (i) a prioridade é concorrer ao Parcerias para o Impacto do Programa Portugal Inovação Social, por ser para um período de projeto de 3 anos. Iremos concorrer com o modelo das comunidades compassivas, mas alargado à área metropolitana, a envolver, numa primeira fase, as cidades mais próximas, como Valongo, Maia, Matosinhos, Gondomar, e Vila Nova de Gaia. Também iremos concorrer ao Prémio Capacitar e Idosos do BPI/Fundação La Caixa, com um projeto ligado ao tema do luto e com o AcompanhARTE. Iremos concorrer aos Orçamentos colaborativos e aos Fundos de Apoio ao Associativismo Portuense de várias freguesias.

Relativamente ao ponto(ii) procuraremos passar de donativos pontuais a donativos regulares para as pessoas que fizeram donativos em 2023.

E por último, onde também queremos apostar muito é no ponto (iv), e já elaboramos um media kit com proposta para empresas e outras organizações, e a partir de março iremos começar a procurar clientes.

## Que serviços facilitamos?

- **Ações de Capacitação**
- **Construção Colaborativa de Organizações mais Compassivas**
- **Medicina Narrativa ao “almoço” para profissionais de saúde**
- **Grupos de Partilha**
- **Conferências inspiracionais**



### 5. ORÇAMENTO PARA 2024

Para o ano de 2024 teremos a decorrer sete financiamentos e esperamos obter um resultado líquido de 1.525,13€.



**compassio**

associação para a construção de comunidades compassivas

RESUMO ORÇAMENTO 2024		DÉSPESAS								
Centros de Custo	ACOMPANHANTE UFADFN	FREGUESIA COMPASSIVA UFADFN	ACOMPANHANTE RAMALDE	PORTO COMPASSIVO Caixa Social	PORTO COMPASSIVO Copsa	Pontes com proximidade CMP	IEFP	Outras Fundas	COMPASSIO	TOTAL
1. Gastos com Pessoal	4 077,38 €	12 701,35 €	0,00 €	18 919,20 €	10 000,00 €	16 000,00 €	9 342,81 €	0,00 €	3 882,52 €	74 923,26 €
2. Gastos indiretos com RH	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	600,00 €	600,00 €
3. Despesas Administrativas	0,00 €	11,40 €	0,00 €	240,00 €	0,00 €	804,22 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	1 055,62 €
4. Despesas Espaços	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	50,00 €	50,00 €
5. Equipamentos, Mobiliário e Materiais	0,00 €	0,00 €	0,00 €	285,75 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	875,00 €	0,00 €	1 160,75 €
6. Deslocações e Estadas	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	2 000,00 €	0,00 €	0,00 €	1 005,00 €	3 005,00 €
7. Serviços Externos	0,00 €	861,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	430,50 €	0,00 €	0,00 €	1 772,00 €	3 063,50 €
8. Comunicação e Imagem	0,00 €	0,00 €	0,00 €	602,70 €	0,00 €	765,27 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	1 367,97 €
9. Despesas Financeiras	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	219,60 €	219,60 €
10. Atividades	4 550,10 €	704,75 €	4 875,00 €	4 802,35 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	1 000,00 €	4 595,75 €	20 527,95 €
<b>TOTAL</b>	<b>8 627,48 €</b>	<b>14 278,50 €</b>	<b>4 875,00 €</b>	<b>24 850,00 €</b>	<b>10 000,00 €</b>	<b>19 999,99 €</b>	<b>9 342,81 €</b>	<b>1 875,00 €</b>	<b>12 124,87 €</b>	<b>105 973,65 €</b>

RESUMO ORÇAMENTO 2024		RECEITAS			
Centros de Custo	Subsídios e Financiamentos	Donativos	Receitas Próprias	Outras receitas	TOTAL
	91 973,78 €	3 800,00 €	9 850,00 €	1 875,00 €	
<b>TOTAL</b>	<b>91 973,78 €</b>	<b>3 800,00 €</b>	<b>9 850,00 €</b>	<b>1 875,00 €</b>	<b>107 498,78 €</b>

RESULTADO LÍQUIDO

1 525,13 €

Porto, 22 de abril de 2024

A Direção

Mariana Abranches Pinto  
Joana Morais e Castro  
Eusébia Lopes da Silva  
Carmo Fernandes  
Sofia Mexia Alves

*Mariana Abranches Pinto*  
*Joana Morais e Castro*  
*Sofia Mexia Alves*  
*Carmo Fernandes*