

## Relatório de Atividades de 2021

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 relatório de atividades correspondente ao ano de 2021.

### 1 REUNIÕES DA DIREÇÃO

Aconteceram 8 reuniões da direção da Associação para tomar as decisões necessárias aos projetos desenvolvidos.

### 2 PORTO COMPASSIVO – Uma comunidade que cuida até ao fim

Continuámos com a gestão deste projeto, que teve início em janeiro de 2020 e que, até ao fim de maio 2021, continuou a ser apoiado pela Associação Portuguesa de Cuidados Paliativos (APCP) e financiado pela Fundação “La Caixa”, e com liderança do Serviço de Cuidados Paliativos Centro Hospitalar Universitário de São João (CHUSJ), E.P.E. A partir de junho de 2021, a Compassio continuou com o projeto, assumindo a sua liderança.

De seguida, apresenta-se um resumo das atividades realizadas durante o ano 2021.

Resumo das atividades 2021	Nº de ações	Inscritos	Presentes
Workshops	30	2993	1159
<i>Death Cafes</i>	14	375	274
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>3368</b>	<b>1433</b>

E no quadro seguinte apresentação das atividades realizadas:

ATIVIDADE	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Ciclo - WS 20 - O que aprendeste com a vivência da doença?	31				9							
Ciclo – WS 16 - Cuidar não é um peso, é um privilégio			9							25		
WS 5 – Oxalá este isolamento te faça entender a minha solidão permanente		18										
WS 13 – <i>Being 97</i>	14											
WS 12 – <i>Ser cuidador com Compaixão</i>										21		
WS 14 - Estou mortinho por chegar aos 78			23				6					

WS 15 – Como te cuidas tu, cuidador?										21	28		
WS 17 - Socorro! A minha prima está doente! O que lhe digo, o que não digo?				21									
WS 18 - Todos vamos morrer- 100% de eficácia					18								
WS 19 - Demência desdramatizada e colorida	20						22						
WS 22 - Estou doente, e penso no que será a espiritualidade? Isso existe?		25				26							
WS 23 - Quando estiver a morrer o que será importante para mim?	26		18				16						
WS 24 - Liderança compassiva		8											16
WS 25 - Quebrar mitos sobre a deficiência para comunidades mais compassivas			30			11							
WS 26 - Que som gostaria de ouvir como último Colo? (com Amadora e Borba)				13									
WS 27 - O luto é a coisa com penas				29				1			7		
WS 28 - Estratégias de autocuidado												11	
WS 29 - Contemplação na ação - Interioridade e cuidado												25	
Death cafes online Portugal Compassivo (parceria com Amadora Compassiva e Borba Compassiva)	23	27	16	27	22	15	13	27	24	12	20	14	
Death cafes Compassio presenciais Porto e Braga					8	19							

Laranja – Atividades presenciais; azul – atividades novas, 1ª edições; cor de vinho – atividades online; verde – atividades inseridas no programa Salário Emocional

Estes *workshops* foram maioritariamente facilitados por sócios da Compassio, nomeadamente Eusébia Silva, Leonor Kendall, Dulce Silva, Marta Maciel, Mariana Abranches Pinto, Filipe Pinto e Joana Morais e Castro. O workshop “Demência desdramatizada” teve uma facilitadora convidada, Ana Costa, psicóloga da Santa Casa da Misericórdia de Gaia e fundadora do projeto hOPENING DEMENTIA. Em muitos workshops foram convidadas pessoas para partilhar, nomeadamente o Padre Nuno Silva, Sandra Ventura, Paula Guimarães, Teresa Miller, Leonor Gonçalves, Anabela Ferreira, Raquel e David da Sociedade Artística e Musical de Pousos, Bárbara Barros, Andréa Oliveira, Rita Lemos Mexia, Vasco Mina, Rita Mexia Alves e Silvina Fontes.

No âmbito de um Projeto de Inovação Comunitária (PIC) da Pós-Graduação em Desenvolvimento Local Colaborativo, promovida pela Universidade Católica do Porto e pela Fundação *Aga Khan*, em parceria com a União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde, a Compassio organizou e dinamizou o programa Salário Emocional – de combate ao *burnout* e de dinamização para o autocuidado dos técnicos e cuidadores formais do território - um conjunto de 5 *workshops* alusivos ao tema do autocuidado dos técnicos de apoio direto e dos cuidadores formais do território. Estiveram presentes 42 pessoas nos seguintes *workshops* de duas horas: Ser cuidador com compaixão - Educar para a compaixão; Como te cuidas tu cuidador? As Artes Expressivas no autocuidado; Estratégias de autocuidado (sociodrama); Contemplação na ação - Interioridade e cuidado; e Liderança compassiva.



Para além destas atividades a Compassio apresentou o projeto Porto Compassivo nos seguintes eventos:

<b>Apresentações projeto PORTO COMPASSIVO</b>
Apresentação Porto compassivo nas III Jornadas Internacionais de competência cultural no fim de vida. II Seminário virtual de Comunidades universitárias compassivas transfronteiras. Novos retos em tempos de pandemia
Apresentação do projeto no PG GOES   Seminário sobre Tendências Atuais nas Organizações de Economia Social - Experiências Colaborativas e construção de Comunidade
Apresentação na Formação Avançada "Diálogos e Deficiências" - Compaixão e Intervenção territorial: a experiência do grupo de trabalho das (d)eficiências da União de Freguesias de Aldoar, Foz e Nevogilde e das Cidades Compassivas
Apresentação na Pós-graduação em Desenvolvimento Local Colaborativo no Webinar 3. Comunidades Educadoras, Comunidades Cuidadoras e Desenvolvimento Local ("Temas e debates emergentes no desenvolvimento local")
Apresentação no PITCH organizado pela Inovação Social da Câmara Municipal do Porto
Apresentação no seminário AmaDora ComPassiva: InterAção no CuiDar

Outras participações e atividades:

- Participação, através de uma entrevista, na *Newsletter* n. 4, edição de dezembro de 2021, da GESPAL – Grupo de Estudos de Cuidados Paliativos da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar;
- Participação num Livro de Cuidados Paliativos organizado pela equipa de cuidados paliativos do Hospital de Gaia;
- Participação num artigo sobre comunidades compassivas na revista Budismo;
- Juntamente com os projetos irmãos - Amadora e Borba – realizou-se a tradução para português das cartas espanholas – “No final da minha vida... O que será importante para mim?”. Foi realizado em parceria com as seguintes organizações espanholas: *Fundacion Baspan*, *Dando vida a la muerte*, e *Fundacion Vino Sano*;
- Apoio à criação de outras comunidades compassivas: Gaia com Paixão.

Uma das novidades introduzidas neste ano foram os grupos de partilha CASA, dirigidos a pessoas com vivência de doença grave e/ou crónica, tendo sido realizadas duas edições. O objetivo é colaborar para a sanação, ou seja, que cada pessoa caminhe no sentido de uma reorganização das suas narrativas vitais para criar significado e assim transcender o sofrimento. A frase-mote do grupo foi a seguinte: *Tudo pode ser tirado de uma pessoa, exceto uma coisa: a liberdade de escolher a sua atitude em qualquer circunstância da vida.* (Vitor Frankl). Tratam-se 7 sessões de duas horas, com nomes de divisões de uma casa (*hall*, quarto, sala, jardim, etc.), e em cada uma dessas “divisões” é proposta uma partilha orientada. Nestas duas edições participaram 15 pessoas. Foi dinamizado por Leonor Kendall e Mariana Abranches Pinto e teve como facilitadoras convidadas: Silvina Fontes, Sofia Rodrigues, Dulce Silva e Filipa Palha.

Este ano a Compassio teve o apoio de uma estagiária do Mestrado em Cuidados Paliativos, da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Deolinda Leão, que ficou de colaborar com a associação em todas as atividades relacionadas com a Capacitação Comunitária e as Redes Colaborativas de Cuidado em Cuidados Paliativos.

### **3 CONCURSOS A FINANCIAMENTO**

No ano de 2021 a Compassio concorreu aos seguintes Concursos, não tendo sido nenhum deles aprovado:

- Braga 27
- Fundação Belmiro de Azevedo
- Fidelidade 1ª FASE com o projeto Vizinhos Compassivos
- TEVA - Prémios humanizar a saúde com o projeto Porto Compassivo
- Pact fund Deloitte 8ª edição com o projeto (Des)Constrói o luto
- Pact fund Deloitte 8ª edição com o projeto Escola ComPaixão

### **4 PARCERIAS**

Para além de pertencer aos CLASP, a Compassio aderiu, no ano de 2021, às Comissões Sociais de Freguesia de Paranhos e do Bonfim.

Porto, 31 de março de 2021

A Direção

Mariana Abranches Pinto

Joana Morais e Castro

Eusébia Lopes da Silva