

# Relatório de Atividades de 2023

## Conteúdo

1. INTRODUÇÃO.....	2
2. RESUMO DO ANO 2023 .....	2
3. ASSOCIADOS E ORGANIZAÇÃO .....	5
4. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO EIXO 1 – SENSIBILIZAÇÃO E CAPACITAÇÃO... 7	
4.1 Death Cafés.....	7
4.2 Workshops.....	9
4.3 Clube de leitura da Compassio .....	16
4.4 Ciclo de Conversas sobre Saúde .....	17
4.5 Ações de rua sobre a vizinhança compassiva.....	17
4.6 Programa colaborativo de reflexão e formação para organizações mais compassivas.....	19
4.7 Ações de capacitação de cuidadores.....	23
4.8 Dinamização de assembleias compassivas.....	24
4.9 Apresentação de comunicações em Seminários/Conferências .....	24
5. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO EIXO 2 – REDES COMPASSIVAS .....	24
6. DESCRIÇÃO ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO EIXO 3 - GRUPOS COMUNITÁRIOS DE PARTILHA E RETIROS .....	29
7. PROJETOS – OBJETIVOS E METAS.....	31
8. ANGARIAÇÃO DE FUNDOS.....	36
9. PARCERIAS .....	37

## 1. INTRODUÇÃO

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 2023.

Relembramos que a Compassio assume como missão colocar a compaixão no centro das relações humanas e das comunidades, com foco nas pessoas em situação de fragilidade relacionada com a doença e/ou isolamento social e solidão, promovendo a ética do cuidar como um compromisso fundamental da sociedade.

E que a Compassio quer ser reconhecida por sensibilizar, capacitar, ativar e dinamizar grupos e redes comunitárias compassivas.

Os valores da Compassio são:

- Compaixão – a profunda consciência do sofrimento e o compromisso pessoal de fazer algo para o aliviar e/ou evitar
- Cuidado – prestar atenção com bondade e sensibilidade a alguém ou a si
- Dignidade – respeito pelo valor inato da vida humana e pela singularidade de cada pessoa
- Comunidade e pertença – Conjunto de pessoas que se sentem próximas, unidas e parte de um mesmo grupo, com potencial de ação coletiva na defesa dos seus interesses e na conquista dos seus sonhos
- Espiritualidade – a dimensão do ser humano referente à forma como este expressa o significado e sentido da vida e a forma como experiencia a conexão ao momento, a si próprio, aos outros, à natureza, à beleza e ao sagrado

A Compassio trabalha nas áreas do cuidar, da doença, do envelhecimento, do isolamento social e da solidão, da morte e do luto, tendo por base a compaixão. Atua em 3 eixos:

- **Sensibilizar e capacitar para uma cultura compassiva**, através de *workshops*, *death cafes*, ações de capacitação de cuidadores, programas colaborativos de formação e reflexão para organizações mais compassivas, clube de leitura, murais “Antes de eu morrer, eu quero...”, ações de rua sobre a compaixão e vizinhança compassiva;
- **Ativar e dinamizar redes compassivas**, para pessoas com doença e/ou idosas em situação de isolamento social/solidão;
- **Dinamizar grupos de partilha** para pessoas com vivência de doença e para pessoas em processo de luto.

## 2. RESUMO DO ANO 2023

Em 2023 realizamos 101 atividades com a presença de 2916 pessoas, como demonstra o quadro seguinte.

Resumo das atividades 2023	Nº de ações	Presentes
<i>Death Cafes</i>	19	260
<i>Workshops</i>	17	309
Clube de leitura	6	74
Ciclo de Conversas	3	46
Ações de rua sobre compaixão	5	771
Assembleias Compassivas	4	35
Ações de capacitação para cuidadores	12	211
Construção Colaborativa de organizações mais compassivas	3	26
Apresentação de comunicações em seminários/conferências	18	1012
Redes comunitárias compassivas	9	66
Grupo comunitário de partilha CASA LUTO	2	11
Encontro participantes CASA LUTO e Zorzais	1	16
Retiro A hora dos Zorzais - para pessoas em Luto	1	9
Seminário Porto Compassivo – Uma comunidade em crescimento	1	80
Realização de 1 filme sobre a Compassio	1	
	<b>102</b>	<b>2926</b>

Desenvolvemos o projeto **Porto Compassivo – Uma comunidade que cuida até ao fim**, que é um projeto contínuo (teve início em junho de 2019), e que em 2023 teve o apoio financeiro do BPI/Fundação La Caixa e do Prémio Caixa Social.

Dentro do Porto Compassivo desenvolvemos os seguintes subprojetos:

- **Vizinhos Compassivos** – que terminou em julho (decorreu no território da União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde - UFADFND);
- **Freguesia Compassiva** – começou em setembro de 2023 e terminará em junho de 2024 (UFADFND);
- **AcompanhARTE** – começou em setembro de 2023 e termina em agosto de 2024 (decorre no território da UFADFND e da Junta de Freguesia de Ramalde como projetos autónomos, embora também funcione para toda a cidade.

Estes 3 subprojetos foram possíveis pelos financiamentos do Orçamento Colaborativo e do Fundo de Apoio ao Associativismo dessas juntas de freguesia.

Relativamente a financiamentos, a **associação elaborou 14 candidaturas e foi vencedora 6.**

Uma das novidades de 2023 foi ter sido possível **ter dois recursos humanos a trabalhar a tempo inteiro** (Patrícia Galeão e Mariana Abranches Pinto), e a partir de **novembro, ter uma prestação de serviços** de um dia e meio por semana (Gabriela Silva).

Outra das boas novidades foi um protocolo estabelecido entre a **Compassio** e a **Escola Superior de Educação Paula Frassinetti (ESEPF)**, assinado em abril, em que a escola nos cedeu, de forma gratuita, um espaço, num contentor com duas salas, para ser o escritório da associação.

Este ano realizamos o **II Seminário** sobre o projeto Porto Compassivo (o primeiro tinha sido em 2020). Decorreu na ESEPF no dia 23 de novembro das 14h30 às 17h30, e denominou-se **“Porto Compassivo – Uma comunidade em crescimento”**. Apresentamos os resultados do nosso trabalho, e contamos com a presença de especialistas da área e de 80 participantes. Neste seminário foi apresentado pela primeira vez um filme de 3 minutos sobre o trabalho da Compassio, o que permitirá comunicar melhor.

**NOVA DATA**  
23.NOV.2023  
14H30-17H30

Seminário

**PORTO  
COMPASSIVO**  
UMA COMUNIDADE EM CRESCIMENTO

Escola Superior Paula Frassinetti  
Rua Gil Vicente 158-142 - Porto

Inscrição obrigatória

compassio | DPI | ...



Este ano começamos a **apostar na formação da equipa** e participamos numa formação em “Candidaturas a financiamento” de 25 horas promovida pela INDUCAR, numa “Oficina de Comunicação para o impacto” da Cachupa, e participamos no “Laboratório Social” promovido pela Câmara Municipal do Porto.

Durante 2023 o eixo da **ativação e dinamização de redes comunitárias compassivas** teve um impulso relevante. Conseguiu-se apoiar **9 pessoas e ativar o envolvimento de 66 pessoas/instituições e conseguiu-se mais que duplicar a sua rede de apoio**. Estes beneficiários, no início da integração no projeto, tinham em média 3 pessoas/instituições de apoio, e passaram a ter em média 7 pessoas/instituições de apoio.

A integração da **Arte ao domicílio** foi fundamental e transformadora. Teve um grande impacto nos beneficiários e também na aceitação do projeto pela comunidade. É uma iniciativa fácil de comunicar, cativa muito, por isso, acreditamos que pode ser um ponto de partida para desenvolver as redes compassivas. Iremos apostar fortemente nesta área em 2024, alargando a mais pessoas.

Outra novidade do ano foi a experimentação em 3 organizações dum “**Programa colaborativo de formação e reflexão para organizações mais compassivas**”, onde a Compassio tem um papel de consultoria e trabalha em 6 a 8 encontros com um pequeno grupo de colaboradores para encontrar estratégias para maior compaixão na organização. A avaliação por parte das organizações é animadora e pretende-se apostar mais nesta vertente em 2024.

Acrescentar também que o **movimento das cidades de comunidades compassivas em Portugal**, sob a alçada do “chapéu” Portugal Compassivo – Laços que cuidam, aumentou, e neste momento já somos 9 cidades no país. A Compassio, juntamente com a Cooperativa Linque e a Associação ABCC de Borba, são as pioneiras e integram um Grupo de Trabalho sobre Comunidades Compassivas da Associação Portuguesa de Cuidados Paliativos.

### 3. ASSOCIADOS E ORGANIZAÇÃO

No fim do ano de 2023 a associação tinha 56 associados, o que constitui um aumento relativamente ao ano anterior. A Assembleia Geral Anual aconteceu a 28 de março, e promoveram-se também dois encontros informais para os associados, um no dia 23 de fevereiro e 18 de outubro. O objetivo destes encontros é ter associados envolvidos e participantes na missão da nossa associação, o que tem acontecido cada vez mais.

Os associados que pretenderam integraram os 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.

df  
MM  
@  
AF  
B

- **Grupo *Death cafés*** - Organiza e facilita os *death cafes* presenciais e *online*. É constituído pela Elisa Santos, a Cláudia Assis Teixeira, a Fernanda Bento, a Eusébia Silva, a Joana Vieira de Castro, 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 duas pessoas externas, o António Fonseca e a Teresa Martins.



No ano 2023 houve a criação de mais grupos de trabalho:

- **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 de trabalho houve, em novembro de 2023, um encontro da “**Comunidade de Práticas**”, criada em 2022, com todas as formadoras e facilitadoras das atividades da Compassio, onde pretende-se refletir e descobrir a “linha comum” das atividades da associação, integrar a missão e os valores nas atividades promovidas, manter a qualidade, permitir que as facilitadoras partilhem anseios, sonhos, dúvidas. Pretende-se que alguém que participe numa atividade da Compassio identifique claramente a marca da associação.

A direção da associação composta por 5 elementos realizou 8 reuniões, em 2023, para decidir e orientar o rumo da Compassio, e na parte final do ano fez-se uma revisão do “Planeamento Estratégico 2022-2024”.

#### 4. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO EIXO 1 – SENSIBILIZAÇÃO E CAPACITAÇÃO

Com este eixo de trabalho pretende-se fomentar uma cultura mais compassiva relativamente aos temas de fim de vida, e realizam-se as seguintes atividades:

##### 4.1 Death Cafés

Este evento integra um movimento internacional que pretende quebrar o tabu sobre a morte, são tertúlias à volta de uma mesa onde se fala sobre o tema (ver <https://deathcafe.com/>).

##### ➤ *Death cafés online Portugal Compassivo*

Esta atividade é realizada em parceria com outras comunidades compassivas que integram o movimento Portugal Compassivo: Amadora, Borba, Porto, Cascais, Leiria, Gaia, Coimbra, Algarve e São Miguel., e a Compassio participa sempre. As responsáveis por parte da Compassio são Eusébia Silva e Fernanda Bento.

Nº de edições: 11; Nº de participantes de todas as edições: 158 participantes

##### ➤ *Death cafes in Porto*

Nº de edições: 6; Avaliação: 100% da avaliação correspondeu ao nível 4 (bom) e nível 5 (muito bom).

Datas: 19 janeiro (Universidade Católica Portuguesa); 20 março (União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde); 16 maio (Centro Social Foz do Douro); 7 julho (CREU-IL); 12 setembro (Escola Superior de Educação Paula Frassinetti); 9 novembro (Unir Ramalde).

Facilitadoras: Mariana Abranches Pinto, Patrícia Galeão, Cláudia Assis Teixeira e Joana Barbedo

Nº de participantes nas 6 edições: 62 participantes



cf  
mm  
@  
A



➤ ***Death cafes in Valongo***

Esta atividade resulta de um Protocolo assinado entre a Compassio e a Câmara Municipal de Valongo, para a realização de 4 eventos deste tipo naquele território.

Nº de edições: 2

Datas: 17 março; 2 novembro (Museu Municipal de Valongo e Escolas *Vallis Longus* (alunos 9ª ano)

Facilitadoras: Mariana Abranches Pinto, Cláudia Assis Teixeira e Elisa Santos

Nº de participantes de todas as edições: 40 participantes

## 4.2 Workshops

Realizaram-se 17 workshops durante o ano e 90% da avaliação dos participantes correspondeu ao nível 4 (bom) e nível 5 (muito bom). Os eventos online tiveram mais pessoas que os eventos presenciais, como é usual. A média das presenças dos workshops presenciais foi de 9 pessoas por evento, o que entendemos ser pouco. Para o ano queremos testar novos workshops, a ver se temos maior participação presencial.



As facilitadoras foram a equipa da Compassio e sócias facilitadoras da Comunidade de Práticas: Mariana Abranches, Patrícia Galeão, Ana Costa, Ana Sevinate, Dulce Silva, Manuela Bertão, Leonor Kendall e Rita Costa.

De seguida descrevem-se os diversos eventos:

### ➤ Being 97

**Objetivo:** Partindo de um documentário sobre o filósofo Herbert Fingarette queremos refletir sobre a finitude da vida, o medo da morte e o sentido da vida. O filósofo argumentava que não havia razão para temer a morte, que não era racional ter medo da morte, mas a partir de certa altura a sua própria mortalidade começou a assombrá-lo, e ele teve que repensar tudo. O filósofo também se questiona sobre qual o sentido da vida.

**Data:** 30 de janeiro; **Online;** **Nº Participantes:** 43 participantes

**Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?**

*“Que posso dar muito mais sentido à minha vida e queixar-me menos.”; “É fundamental que o idoso esteja dotado de ferramentas internas para melhor viver é melhor aceitar a progressiva perda de funcionalidades”; “Que a vida é o que fazemos dela”; “Passámos anos a colecionar objetos, a desejar estar num sítio diferente quando parece perfeito onde estamos, a procurar sentido na vida e da sensação de pertencer a algum lugar. Quando chegámos aos noventa reparámos nas simples, mas enormes maravilhas da vida, que sempre estiveram lá, só que estávamos demasiado distraídos para reparar nelas. Não quero esperar tanto para dar valor à vida e a tudo que ela tem para me oferecer diariamente!”*

GF  
MM  
2  
A



➤ **O luto é coisa com penas**

Objetivo: Com este workshop queremos dar voz ao luto e desafiar os participantes a refletir sobre os seus lutos pessoais. Ao mesmo tempo queremos colaborar para uma comunidade mais compassiva, que seja capaz de acolher e acompanhar os lutos dos seus elementos.

Data: 10 de janeiro (União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde) e 26 de setembro (Online);

Nº de participantes: 23 e 28 participantes



Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?

*"Cada um tem a sua própria maneira de interpretar o luto."; "Todos precisamos de apoio para saber lidar com o luto e com a perda."; "O luto é um processo individual e único"; "O workshop permitiu aprofundar os sentimentos do processo de aceitação do luto em que me encontro."; "Que aceitar e compreender a diversidade e pluralidade das pessoas ainda é um longo caminho"; "O luto é diferente para todas as pessoas e cada luto é diferente".*

➤ **Vizinhança compassiva como será?**

Objetivo: Será que no nosso dia-a-dia somos bons vizinhos e estamos atentos ao que acontece perto de nós? Com este workshop queremos apelar à vizinhança compassiva, ao cuidar dos vizinhos, alargar a compaixão pela comunidade.

Data: 27 de fevereiro (União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde)

Nº de participantes: 9 participantes

Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?

*“Passar à ação em pequenos gestos.”; “Nunca pensei antes na questão: Conheces a realidade dos teus vizinhos? E quanto mais penso nela, mais me apercebo que não, não conheço, posso até conhecer os vizinhos do meu andar, mas e os vizinhos do andar de cima, e os de baixo? E os do prédio ao lado? Até quando vou ignorar a existência destas pessoas?”; “Que as outras pessoas provavelmente estão tão desejosas por mais convívio entre vizinhos quanto eu”.*

➤ **Demência desdramatizada e colorida**

Objetivo: Na demência, à medida que a doença avança, a maneira como percebemos e interagimos com o mundo muda. As palavras podem perder significado, palavras novas podem surgir para designar pessoas, coisas ou objetos que até então conhecíamos e percebíamos numa linguagem comum. E se o mundo adaptasse a esta nova forma de o ver, sentir e nele estar? Este workshop foi pensado para nos proporcionar uma viagem... convidando e desafiando à exploração de um mundo diferente numa realidade (des)conhecida.

Data: 09 de março; Local: Orfeão da Foz; Nº de participantes: 10 participantes

Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?

*“É possível descomplicar a demência.”; “Mais ferramentas para o uso profissional.”; “O saber olhar com outros olhos as pessoas com demência”.*



➤ **“A Árvore das Recordações”: o lugar das histórias no processo de luto**

Objetivo: Os seres humanos são, na sua natureza, contadores de histórias. Tecidas na sua linguagem simbólica, tal como os sonhos, as histórias têm um lugar especial e fundamental no significado e no sentido que atribuímos às nossas vivências. Sendo o processo de luto uma vivência humana intrinsecamente natural, universal e singular, as histórias contadas e escutadas, ajudam-nos a habitar os lugares das memórias que tecem as relações e que lhes dão continuidade.

Data: 14 de março; Forma: Online; Nº de participantes: 25

cf  
Z  
Mm  
@

Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?

*"Somos as histórias que vivemos e que contamos."; "Somos por natureza contadores de histórias, muitas das quais se centram na relação. Quando perdemos alguém, esse alguém permanece "vivo" nas nossas memórias; "Contar/escutar permite resignificar."; "Viver é construir memórias".*

➤ **O que aprendeste com a vivência de doença?**

Objetivo: Nas comunidades compassivas as pessoas com vivência de doença não são vistas como "recipientes de cuidado", mas como elementos de pleno direito pertencentes à comunidade, e com muito a ensinar e a contribuir. Porque a experiência da fragilidade, comum a todos, mas às vezes mais exposta, frequentemente conduz a que "Põe uma escada e sobe ao cimo do que vês" e se descubra o que realmente importa na vida. Esta partilha é muito importante para que possamos crescer como comunidade mais consciente do potencial que todos possuímos para contribuir para o crescimento do outro.

Data: 18 de abril; Forma: Online; Nº de participantes: 24 participantes

Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?

*"A coragem e a alegria de quem tem doenças graves, vive-as, sofre, e ainda anima os outros. E a gratidão com que encaram mesmo o sofrimento"; "O convite a VIVER em plenitude, qualquer que seja a nossa circunstância."; "Respeito e compreensão pela forma individual de vivência de doença / sofrimento."*

➤ **Oxalá este isolamento te faça entender a minha solidão permanente**

Objetivo: A partir do título de um post no Facebook da fotógrafa Sandra Ventura, partilhado no início da pandemia, queremos refletir em conjunto sobre a solidão, os vários tipos de solidão e a solidão dos mais velhos. Como podemos ser uma comunidade mais compassiva?

Data: 20 de abril; Local: Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti; Nº de participantes: 3

➤ **Todos vamos morrer- 100% de eficácia**

Objetivo: Sabemos todos que vamos morrer, mas não gostamos muito de pensar no assunto, e o medo da morte, de uma maneira ou de outra, muitas vezes atinge-nos. Para refletir conosco sobre este tema, convidamos o padre José Nuno Ferreira da Silva, autor do livro "A morte e morrer entre o lugar e o deslugar"

Data: 4 de maio; Forma: online; Nº de participantes: 40

Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?

ef  
jun  
2  
A

*“Difícil escolher. As palavras do Padre José Nuno foram tão ricas que levo várias mensagens e ideias. Talvez escolha esta “Ser sujeito da própria morte.”; “Ter consciência da morte, aceitar a nossa fragilidade torna a vida mais preciosa”; “Leveza» na preparação da nossa morte”.*

➤ **Quando estiver a morrer o que será importante para mim?**

**Objetivo:** As conversas sobre o fim da vida nunca são fáceis, numa sociedade onde a morte ainda é um tabu. Com este workshop conversamos sobre este tema através de um jogo de cartas, refletindo sobre o que verdadeiramente será importante, para cada pessoa, no tempo de fim de vida. Quer vir jogar e partilhar connosco?

**Data:** 29 de maio; **Local:** UFADFN; **Nº de participantes:** 4 participantes



➤ **Fragilidade através da Poesia Visual**

**Objetivo:** O que é a fragilidade? Que imagens evoca no nosso interior? Pode a fragilidade existir sem palavras? Um encontro para refletir sobre esta inevitável condição humana, pela mão da poesia visual. Palavras, imagens e objetos para habitarmos a fragilidade, e construirmos a nossa poesia de hoje.

**Data:** 13 de julho; **Forma:** online; **Nº de participantes:** 13 participantes

**Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?**

*“Olhar para uma situação difícil com outros olhos.”; “A forma como a beleza pode continuar a ser encontrada mesmo na fragilidade”; “A beleza está presente em todos os momentos, mesmo os dolorosos, mesmo na fragilidade e na vulnerabilidade”.*

➤ **A minha vida dava um livro**



Objetivo: Este workshop vamos ao mais fundo de nós, procurar inspiração para escrever a história mais bonita do mundo: a nossa! Através dos cinco sentidos e da nossa memória agradecida, vamos procurar a poesia escondida da nossa vida. Quanto melhor nos conhecermos, mais livres estamos para acolher o outro e compreendê-lo melhor.

Data: 15 de junho\_Escola Superior de Educação Paula Frassinetti; Nº de Participantes: 4

Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?

*“Sou capaz”; “Gostei de me lembrar de coisas da infância”.*

➤ **Socorro, a minha prima está doente. O que lhe digo? O que não digo?**

Objetivo: Quando alguém, no seio das nossas relações, adoece gravemente, ficamos muitas vezes sem saber o que dizer, o que fazer, como reagir. Com muita frequência usamos frases feitas, que ouvimos a outros, e que na verdade não ajudam e muitas vezes magoamos sem termos intenção de o fazer. Neste workshop, através de dinâmicas participativas, queremos refletir sobre este tema e em conjunto explorar como ter uma atitude mais compassiva.

Data: 21 de setembro; Local: Unir Ramalde; Nº de participantes: 4 participantes

Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?

*“Que o silêncio por vezes é o nosso melhor amigo;” “A importância de estar, escutar, sobretudo.”; “O valor do silêncio...”*

➤ **Estou mortinho por chegar aos 78 anos**

Objetivo: Partindo de uma frase de Morrie Schwartz (Às terças com Morry) lançamos o debate sobre as imagens que temos do envelhecimento. Não é comum ouvir alguém dizer uma frase assim. Habitual é ouvir adolescentes a dizerem que querem chegar aos 18 anos, julgando que a partir daí podem fazer tudo o que querem. E nós porque não dizemos que estamos desejosos de chegar aos 78 anos? Imaginamo-nos com essa idade, ou mais? Pensamos na nossa velhice? A partir de uma sessão de sociodrama vamos refletir sobre este tema.

Data: 10 de outubro; Local: Unir Ramalde; Nº de participantes: 8 participantes

Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?

*“Envelhecer bem, também implica o olhar sobre o outro, com ele.”*



➤ **Os 5 principais arrependimentos de quem está a morrer**

Objetivo: As pessoas que estão a morrer ensinam-nos a viver melhor. É sobre a oportunidade única deste legado partilhado por quem está diante da sua finitude, que nos vamos debruçar neste workshop, pois estamos sempre a tempo de sermos mais inteiros no nosso caminho, até ao nosso último suspiro.

Data: 23 de outubro; Forma: online; Nº de participantes: 31 participantes

Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?

*“A vida é bonita! Não deixar para amanhã o que podemos fazer hoje!” Gostaria de chegar aos meus últimos dias de vida sem sentir esses arrependimentos, uns claramente já estou a trabalhar para que não aconteçam, outros ainda tenho um caminho a percorrer”; “A vida é um percurso de aprendizagem em consciência do eu. Devemos compreendermo-nos e aceitarmo-nos sem reservas.”*

➤ **“Ser Terra”: a natureza cíclica da vida e os processos de transformação**

Objetivo: A vida é, naturalmente, cíclica e sendo cíclica passa necessariamente por momentos de mudança, perda, transição e renovação. Para que os possamos integrar na nossa existência e no nosso caminho, é preciso darmos-lhes lugar. É preciso darmos-lhes espaço, tempo e amparo. Inspirados pelas estações do ano e pelas paisagens que nos acolhem, entendemos que perder e, simbolicamente, “morrer” é parte integrante da vida que se expande e que se amplia.

Data: 21 de novembro; Forma: online; Nº de participantes: 15 participantes

Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?

*“Ver o que me rodeia com mais atenção e perceber o que significa para a minha vida.”; “Refletir mais vezes sobre as estações da vida que estou a passar”; “A ideia de fractal. O todo repete-se nas partes, assim a vida, os sons, os dias...”*

➤ **Espiritualidade no mundo da saúde. Isso existe?**



**Objetivo:** A espiritualidade é-nos inerente, parte integrante de quem somos, e vivemo-la de várias maneiras, embora frequentemente não tenhamos consciência disso. É em tempos de crise e de sofrimento, que muitas vezes, começamos a cultivar a nossa espiritualidade de maneira consciente e esta torna-se uma emergência e evidência. Neste workshop, exploraremos como podemos alimentar um relacionamento consciente, com esta dimensão nas nossas vidas, para que se torne um recurso, uma nova fonte, da qual podemos beber a cada momento. Para comunidades mais compassivas, em que somos conscientes da importância deste recurso e necessidade, durante toda a nossa vida, mas muito premente na vivência da doença, no morrer, no luto e no cuidar.

**Data:** 21 de dezembro; **Local:** Centro Hospitalar Universitário de Santo António; **Nº de participantes:** 25

Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?

*“Que a conexão depende de cada um e nós.”; “A importância de nos cuidarmos enquanto pessoas integrais, principalmente por estarmos cuidando do “outro”, como profissionais de saúde.”; “As vezes é preciso parar, olhar em volta, admirar a natureza e pensar que o mundo é muito mais que os momentos de desorganização!”*

#### **4.3 Clube de leitura da Compassio**

É uma novidade do ano 2023 e pretende-se sensibilizar para os temas da Compassio através da leitura de livros e a sua discussão conjunta. Realizaram-se estes encontros bimensalmente e tiveram 74 participantes e a 95% da avaliação dos participantes correspondeu ao nível 4 (bom) e nível 5 (muito bom). Decorreram os seguintes eventos:

- **Data:** 6 de março; **Livro:** Ser Mortal de Atul de Gawande; **Participações:** 15; **Local:** Livraria Gato Vadio;
- **Data:** 17 de abril; **Livro:** Ser Mortal de Atul de Gawande; **Participações:** 17; **Formato:** Online;
- **Data:** 22 de maio; **Livro:** A Morte de Ivan Ilitch; **Participações:** 9; **Local:** Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti (a partir desta edição ficou estabelecido que será sempre neste local);
- **Data:** 17 de julho; **Livro:** A passagem de Ana Infante; **Participações:** 14;
- **Data:** 27 de outubro; **Livro:** Misericórdia de Lídia Jorge; **Participações:** 12;
- **Data:** 18 de dezembro; **Livro:** Património de Philip Roth; **Participações:** 7.



#### 4.4 Ciclo de Conversas sobre Saúde

Esta iniciativa foi pensada e elaborada em conjunto com o Grupo Saúde da Comissão Social da União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde. No ano de 2023 tivemos 3 conversas sobre saúde.

No dia 26 de janeiro, no Centro Social São Martinho de Aldoar, decorreu a 2ª edição do evento com o tema: Cuidados Paliativos, com 15 pessoas presentes.

A 3ª edição decorreu no dia 22 de março, no Centro Social da Foz do Douro, com o tema Cuidados de Saúde primários e contou com 25 pessoas presentes.

A 4ª sessão decorreu no dia 6 de junho na sede da União de Freguesias de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde e estiveram 6 pessoas.



#### 4.5 Ações de rua sobre a vizinhança compassiva

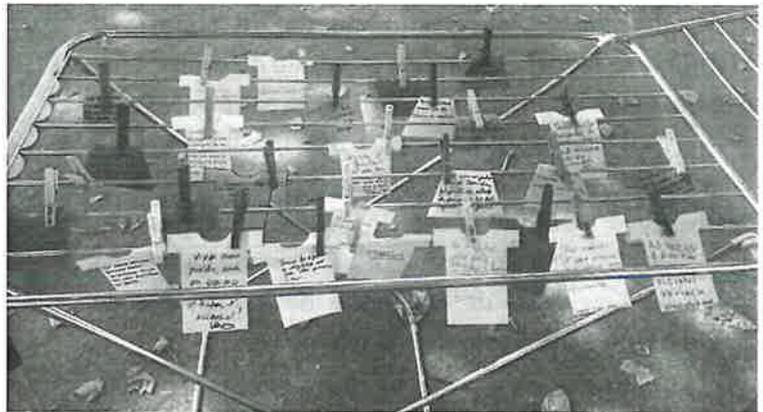
Realizamos 5 ações de rua, com o principal objetivo de sensibilizar a comunidade para a compaixão, através de práticas artísticas e outras atividades. Duas decorreram no Jardim do Passeio Alegre, uma na marginal da Foz, e outra no exterior da Escola Superior de Educação Paula Frassinetti. Contamos com um total de 771 participações, muito acima do esperado, pois a adesão a estas propostas criativas foi massiva. Foram elas:

- “Ouve uma história, conta uma história” durante todo o dia 29 de janeiro no Jardim do Passeio Alegre e durante todo o dia 29 de maio na Praça da República. Para o treino da empatia, ouvindo histórias impactantes e verídicas num telefone antigo, apelava-se à capacidade de compreender o sofrimento do outro;

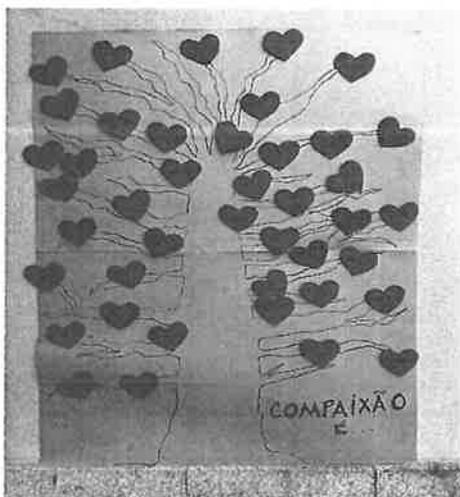
- “Dispensador de senhas” durante todo o dia 22 de fevereiro - trocamos os habituais números existentes nas senhas do talho, por “missões” para sair da zona de conforto, olhar com mais atenção, ou conhecer um vizinho novo;

- “Festa dos vizinhos” no dia 18 de junho (o dia todo) - uma celebração com muitas atividades com o tema da vizinhança compassiva;

- “Árvore da Compaixão” no dia 23 de novembro da parte da tarde - onde desafiamos as pessoas a escrever, numa cartolina em formato de coração, a resposta à questão: A compaixão é...(atividade combinada com as outras comunidades compassivas portuguesas para celebrar o Dia Mundial da Compaixão.



CF  
Mun  
②  
P  
P



#### 4.6 Programa colaborativo de reflexão e formação para organizações mais compassivas

Realizou-se de forma experimental um programa de reflexão e formação com 3 instituições da cidade, envolvendo 26 técnicos em 22h30 de capacitação. Em duas das três instituições a equipa identificou medidas de melhoria pessoal e de equipa para tornar a sua organização mais compassiva, mas o mais valorizado foi o processo, representando um espaço de paragem, de autocuidado pessoal e de equipa, que costuma ser inexistente para muitos técnicos.

As equipas que aceitaram o desafio e com quem se trabalhou foram as seguintes:

➤ **Equipa de Cuidadores de Idosos do Centro Social da Foz**

Decorreu em 3 sessões de 1h30, num total de 4h30 de capacitação sobre estratégias de autocuidado.

Data: 15, 22 e 29 de maio; Participação: 10 participantes

Local: Centro Social da Foz do Douro

Na última sessão as participantes escreveram “cartas” de que mudanças achavam que era preciso acontecer para que o seu local de trabalho fosse mais compassivo.

➤ **Equipa Médicos do Mundo**

O programa desenvolveu-se em 5 sessões de 1h30, no global em 7h30 de capacitação, e versou sobre os temas estratégias de autocuidado, lidar com as perdas e o luto, escuta e comunicação compassiva, estratégias para uma equipa mais compassiva.

Data: 15 de junho a 12 de outubro; Participações: 7 participantes

Local: Estúdio Plata - Rua Anselmo Braancamp, Porto

cf  
mm  
2  
8

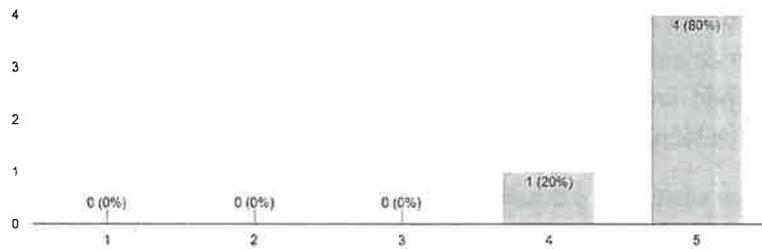


Na última sessão, a equipa, fez de forma colaborativa uma intenção de continuar estes encontros de partilha e de autocuidado.

Avaliação: 5 respostas

Numa escala de 1 a 5 como classificas o caminho que percorremos?

5 respostas



Consideras que o percurso das 5 sessões colaborou, de alguma forma, para que estejas mais atento/a a cuidar de ti e teres mais autocompaixã...ar melhor e de forma mais compassiva dos outros?

5 respostas

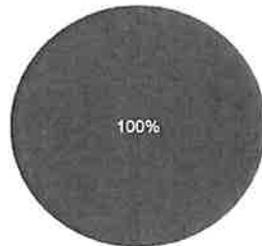


- Concordo totalmente
- Concordo em parte
- Nem concordo nem discordo
- Discordo em parte
- Discordo totalmente

fun  
cf  
@  


Consideras que o percurso irá ter algum impacto na tua equipa e/ou nos Médicos do Mundo?

5 respostas



- Sim
- Não
- Talvez
- Não sei responder

Podes escrever num parágrafo o que foi para ti esta experiência?

*“Está experiência funcionou como um despertar para a necessidade do autocuidado; Um percurso de auto e heteroconhecimento que ainda agora começou. Tem sido desafiante implementar o autocuidado diariamente, mas esta experiência despertou a minha consciência para aspetos que, até então, não lhes dava o devido valor. De facto, “a melhor coisa que posso fazer pelos outros é cuidar de mim”; “Uma partilha sincera de fragilidades e pontos fortes, uma perspetiva positiva da vida e da morte, fator de crescimento e desenvolvimento pessoais; foi uma experiência enriquecedora, que veio reforçar os hábitos de auto-cuidado, que tanto falamos aos nossos utentes. Aprendi que a compaixão e empatia costumam andar de braços dados, apesar de ambas serem bem distintas! Acima de tudo, ampliou a necessidade de observação interior e de crítica pessoal perante o estado ou fase que atravessamos; tomada de consciência da necessidade de cuidar de mim, assim como, estar mais atenta aos colegas que me rodeiam. Maior conhecimento de alguns dos colegas com quem trabalho indiretamente. Validação de algumas formas de estar e fazer perante o outro (utente)”.*

➤ **Equipa de cuidados paliativos comunitários**

Decorreu em 7 sessões de 1h30, no total de 10h30 de capacitação, com os temas das estratégias de autocuidado, lidar com as perdas e o luto, escuta e comunicação compassiva, espiritualidade em cuidados paliativos, espiritualidade compassiva, estratégias para tornar a equipa mais compassiva.

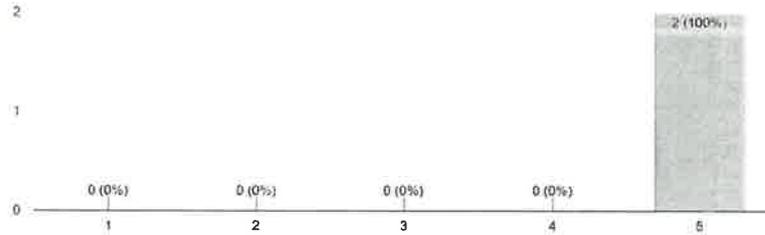
Data: 7 de novembro a 19 de dezembro; Participações: 9 participantes

Local: Centro de Saúde de Aldoar e Sede da Junta de Freguesia de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde, Porto

Na última sessão a equipa formulou a intenção de continuar estes encontros de partilha e de autocuidado. Referiram a importância de parar e que seria melhor, para estes encontros, contratarem um serviço externo para este efeito. Foi entregue um certificado à equipa que comprova o percurso percorrido.

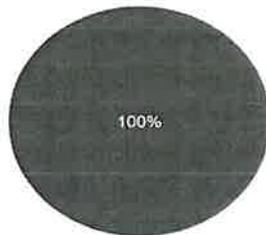
Numa escala de 1 a 5 como classificas o caminho que percorremos?

2 respostas



Considera que o percurso das 7 sessões colaborou, de alguma forma, para que estejas mais atento/a a cuidar de si e a ter mais autocompaixã...ar melhor e de forma mais compassiva dos outros?

2 respostas



- Concordo totalmente
- Concordo em parte
- Nem concordo nem discordo
- Discordo em parte
- Discordo totalmente

Considera que o percurso das 7 sessões colaborou, de alguma forma, para que estejas mais atento/a a cuidar de si e a ter mais autocompaixã...ar melhor e de forma mais compassiva dos outros?

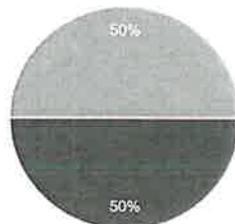
2 respostas



- Concordo totalmente
- Concordo em parte
- Nem concordo nem discordo
- Discordo em parte
- Discordo totalmente

Considera que o percurso irá ter algum impacto na sua equipa?

2 respostas



- Sim
- Não
- Talvez
- Não sei responder

cf  
mm  
@  
D

Pode escrever num parágrafo o que foi para si esta experiência?

*“Mais um passo no meu caminho de Desenvolvimento Pessoal e de Espiritualidade. Foi muito enriquecedora e orientadora!! Nesta fase de bastante trabalho adquirir algumas pinceladas sobre que estratégias usar no dia a dia foi muito bom! Já estou a pôr em prática!”*

#### 4.7 Ações de capacitação de cuidadores

Realizaram-se 12 ações de capacitação para cuidadores formais e informais, um total de 58 horas, mais do que previsto, devido a pedidos por parte de parceiros. Realizaram-se nos meses de março, abril, maio e setembro, com a presença de 211 cuidadores. Os temas foram estratégias de autocuidado, autocompaixão, comunicação e escuta compassiva. As sessões decorreram online e na sede da UFAFDN, Centro Social da Foz do Douro, Centro Social São Martinho de Aldoar, UCP, Faculdade de Engenharia da Universidade, Escola Superior de Saúde do Porto, J.F. Centro Histórico, Escola Superior de Saúde e Centro Hospitalar Conde Ferreira.



De realçar que nesta capacitação de cuidadores, algumas foram serviços pagos, como por exemplo a prestação de serviços com a JRS no Curso para formação de cuidadores de idosos - Corações que cuidam – onde lecionamos 35 horas.

#### 4.8 Dinamização de assembleias compassivas

Realizaram-se 4 assembleias compassivas, duas na associação de moradores do bairro de Aldoar e outras duas na associação de moradores do bairro da pasteira. As 4 sessões contaram com um total de 35 participantes. Tiveram o objetivo de fomentar uma comunidade mais compassiva, mais atenta ao vizinho. Nesse sentido, reunimos as pessoas da comunidade para conversar sobre este tema, dinamizando a participação e o envolvimento de todos os presentes. À volta de uma mesa, enquanto lanchavam, refletiram sobre o contexto que cada um estava inserido, partilharam histórias e experiência e pensamos como podemos apelar à vizinhança compassiva, ao olhar atento e cuidado perante os vizinhos e como alargar a compaixão no bairro.

#### 4.9 Apresentação de comunicações em Seminários/Conferências

A Compassio esteve presente em 18 eventos onde fez a apresentação do seu trabalho a 1012 pessoas. Foram os seguintes eventos:

Sessão Inaugural do projeto Leiria Compassiva - O que são Cidades Compassivas? (online)
Congresso Internacional de Gerontologia Porto
Sessão inaugural do projeto Faro Compassivo (online)
Teach for Portugal (online)
Jornadas Enfermagem Médico Cirúrgica IPO Porto - Humanização
Tertúlia "Cidades Compassivas" promovido por Gaia compassiva
II Congresso de Cuidados Paliativos do Alto Minho
Fórum Comunidades e escolas compassivas - uma perspetiva em saúde
Seminário de Cuidados Paliativos Centro Hospitalar São João Porto
Evento final projeto "Corações que cuidam" JRS - online
Seminário sobre o luto - Laboratório do Envelhecimento em Ílhavo
I Jornadas Nacionais de Promoção de um Envelhecimento Ativo e Bem-Sucedido, Coimbra
Evento Comemorativo dos 12 anos do Serviço de Cuidados Paliativos do Centro Hospitalar Santo António
I Congresso de Cuidados Paliativos Região Centro, Figueira da Foz
Dinamização de sessão sobre comunidades compassivas numa Escola Profissional, Vila Nova de Gaia
Congresso Cuidados Paliativos, Viana do Castelo
Dinamização de sessão no Mestrado em Intervenção Comunitária ESEPF
II Congresso Luso Galaico em Gerontologia- Envelhecer hoje - Comunidades Compassivas

### 5. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO EIXO 2 – REDES COMPASSIVAS

A ativação e dinamização das redes compassivas comunitárias pretende promover o envolvimento da comunidade no cuidado de pessoas doentes e/ou idosas em situação de isolamento social e/ou solidão.

CF  
 J  
 2  
 B

O problema social que quisemos abordar foi a solidão destas pessoas e a sua rede de apoio enfraquecida. Com o projeto dinamizamos 9 redes compassivas e contribuimos para que as redes de apoio duplicassem, fossem mais consistentes e interligadas. Verificamos que em média, o número de pessoas/instituições de apoio no início do projeto era de 3 por beneficiário e passou a 7, e isto representa uma grande melhoria na vida das pessoas. Ficaram mais acompanhadas, com as suas necessidades mais satisfeitas, contribuindo para que o acompanhar, o cuidar e a compaixão possam ser a base da sociedade, contrariamente à solidão.

Estamos a falar, por exemplo, da entrada de um serviço de apoio domiciliário, de uma pessoa da paróquia para dar comunhão, das visitas quinzenais da musicoterapeuta, das visitas semanais a quinzenais da mobilizadora comunitária, do apoio de um voluntário do Coração Amarelo, da reunião com todos os participantes da rede de apoio e da criação de um grupo whatsapp centrado no beneficiário.

A metodologia seguida foi: a introdução na comunidade da figura da Mobilizadora Comunitária (a técnica que ativa a comunidade e que faz a ponte entre todos), o diagnóstico elaborado com base no “Mapa do Cuidado” (quem é a pessoa, quem a apoia atualmente, quais os seus sonhos, desejos e necessidades), a pedagogia da interdependência (relações horizontais e não hierárquicas de cuidador para cuidado), a ativação de redes formais e informais, e o trabalho em rede.

Não foi conseguido, como era pretendido, o envolvimento de vizinhos, mas sim de outras entidades formais e informais da comunidade, como por exemplo da paróquia, ou de associação de voluntários. Percebemos que para chegar a esse envolvimento é necessário um trabalho de fundo maior, ainda mais quando, na maioria dos casos, logo na primeira abordagem os beneficiários diretos se recusaram a receber vizinhos nas suas casas.

Para avaliar e sistematizar a experiência piloto das Redes Compassivas, foi elaborado um “Diário de bordo”, e foi criado um Grupo de Reflexão (Conselho Consultivo) sobre as redes, constituído por 7 pessoas e que reuniu 6 vezes, num ano. Ambos os elementos foram essenciais para a reflexão do projeto. Estava prevista a elaboração de uma publicação sobre as redes, mas entendeu-se que não era ainda o tempo, e em vez disso produziu-se um filme sobre o trabalho da Compassio, que está a permitir uma maior clareza na comunicação do projeto e a angariação de mais parceiros.



Handwritten notes in blue ink: 'cx', 'm', and some scribbles.



**Para refletir:**  
 Como garantir que acompanhamos casos que não tem rede?  
 A D.Helena e o Sr.Floriano tem uma grande rede de suporte.

neste momento penso que o nosso grande apoio passará por incentivar, principalmente a D.Helena, a participar nos nossos workshops (luto/morte)



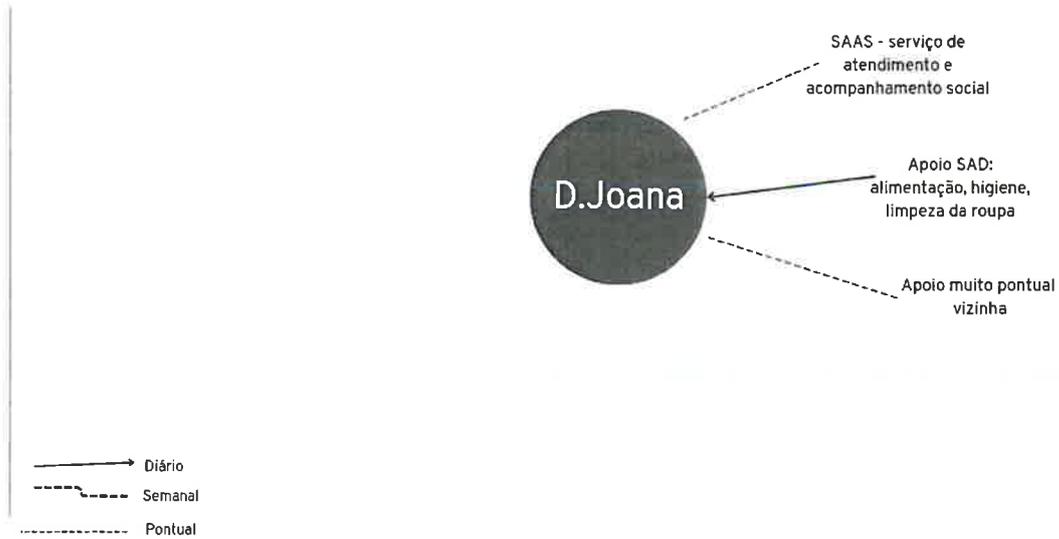
JULHO  
**20**

**GRUPO DE TRABALHO/ CONSELHO CONSULTIVO**

Handwritten note: 'JEH!' with a lightbulb icon.

- ANA COSTA**  
Psicóloga, projeto Hopening dementia
- ANTÓNIO FONSECA**  
Professor Católica, Aging in place
- CARMO FERNANDES**  
Experiência área de trabalho comunitário e tesoureira da direção da Compassio
- MANUELA VIDIGAL**  
Médica Cuidados Paliativos no H. Santo António
- TERESA MARTINS**  
Educação social, Doutoramento em Geriatria

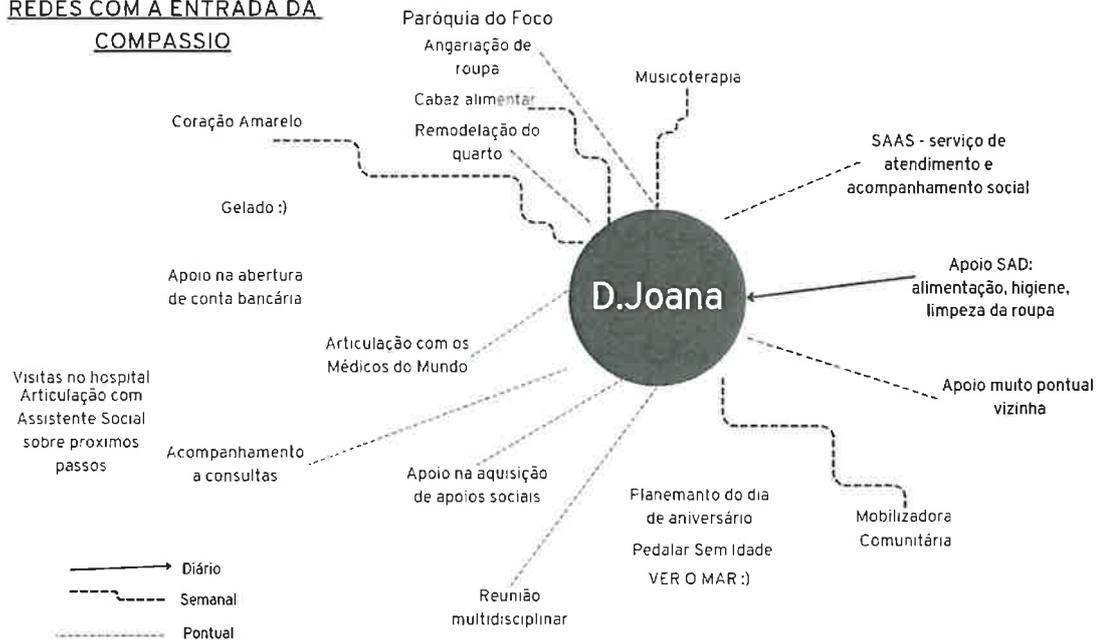
Exemplo de um Mapa do Cuidado no início do projeto



Exemplo de um Mapa do Cuidado no fim de 2023

*lu*  
 @cf  


**REDES COM A ENTRADA DA COMPASSIO**



O projeto contou com 54 horas de apoio artístico por parte de duas artistas, uma musicoterapeuta e uma biografista, e um acompanhamento contínuo da Mobilizadora Comunitária, que apoiaram 15 beneficiários. Para este apoio o critério de admissibilidade da pessoa não inclui ter uma doença, mas inclui ter mais de 65 anos e estar em situação de isolamento/solidão.



Principais lições deste ano de redes compassivas:

- No início, houve grande **difficuldade na sinalização de beneficiários**, pois os critérios de inclusão delineados eram muito apertados e, com o apoio do Grupo de Trabalho decidimos alargar os mesmos, querendo aprender com o que a “realidade” nos dizia. E paulatinamente começaram a chegar mais casos, também por pelo aumento de parceiros. Neste momento admitimos pessoas com mais de 65 anos, com doença, e que estejam em casa e mais sós. Percebemos também, que não podíamos ficar só à espera das sinalizações por parte dos parceiros da saúde, e por isso recorremos aos parceiros da área social que responderam de forma mais célere;

- Começamos com uma linguagem muito complexa que dificultava a comunicação do projeto, e que a ideia dos vizinhos compassivos assustava técnicos e beneficiários. E por isso, fomos **simplificando a linguagem e a própria metodologia**. Neste momento, denominamos apenas de “Redes Compassivas”, e comunicamos que pretendemos alargar os apoios formais e informais dos beneficiários, da comunidade, de forma a permitir que fiquem em casa o maior tempo possível e da forma mais cuidada possível.

- **Este projeto exige tempo!** Um projeto de 1 ano não basta. O processo de diagnóstico é lento e demorado, mas essencial. As relações constroem-se com tempo e não somos equipa de “toca e foge”, queremos “estar” com tempo para e com as pessoas, conhecer o seu contexto e estabelecer relações de confiança.

- Comprovamos que **as relações de vizinhança estão muito enfraquecidas** e que existem ideias muito negativas dos vizinhos. Não é num ano que se consegue integrar vizinhos nas redes compassivas. É preciso outra etapa de confiança, e trabalhamos com esse propósito. No entanto, foi necessário ativar apoios de parceiros formais e informais da comunidade para conseguirmos, de uma forma mais rápida, ir ao encontro das respostas necessárias para os nossos beneficiários.

- **A integração da Arte ao domicílio foi fundamental e transformadora**. Teve um grande impacto nos beneficiários e também na aceitação do projeto pela comunidade. É uma iniciativa fácil de comunicar e que cativa muito, e que pode ser um ponto de partida para desenvolver as redes compassivas. Iremos apostar fortemente nesta área em 2024, alargando a mais pessoas.

- **A figura da mobilizadora comunitária**, introduzida neste projeto **faz surgir um vazio profissional na comunidade**, que é este construtor de redes à volta da pessoa doente/isolada. Com este recurso humano conseguiu-se duplicar o número de pessoas/instituições de apoio aos beneficiários, e isso é muito significativo para o bem-estar das pessoas.

*Am CF*  
②  
*[Handwritten signature]*

## 6. DESCRIÇÃO ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO EIXO 3 - GRUPOS COMUNITÁRIOS DE PARTILHA E RETIROS



No ano 2023 realizamos 2 grupos CASA LUTO de forma online com a presença de 11 pessoas, dinamizado pelas sócias/facilitadoras Ana Sevinate e Sandra Mendes. O primeiro decorreu nos meses de março a maio e o segundo nos meses de outubro a novembro, sempre 7 sessões de 1h30 ao longo de 7 semanas, e cada sessão tem os seguintes títulos e objetivos:

- HALL – apresentação, testemunhos e regras de funcionamento do grupo;
- SALA – definição do luto; as tarefas do luto; o quê e o como;
- QUARTO – compreender a relação com a pessoa que morreu;
- COZINHA - a busca do sentido da vida;
- DISPENSA – descobrir recursos para as mudanças e ajustes;
- SOTÃO – integração e um novo limiar;
- JARDIM - despedida e ligação à comunidade.

As avaliações foram muito boas e partilhamos algumas delas:

Considera que o percurso das 7 sessões colaborou, de alguma forma, para que o seu processo de luto seja mais integrado?  
4 respostas



- Concordo totalmente
- Concordo em parte
- Nem concordo nem discordo
- Discordo em parte
- Discordo totalmente

ef  
Jun

@

ef  
@

Esta experiência proporcionou a abertura de linhas de pensamento sobre o (meu) processo de luto, num ambiente de "aconchego" (apesar de ser online) por estar entre pares e apoiado por pessoas de uma enorme delicadeza, sensibilidade e conhecimento.

Foi uma oportunidade de aprendizagem na forma de gerir os sentimentos e as emoções que vão surgindo, e também de conforto na partilha espontânea com pessoas que vivem diferentes experiências de luto, mas que partilham sentimentos semelhantes.

Um lugar seguro para poder chorar. Descoberta de alguns recursos para poder viver o meu luto. O sentido da partilha.

Esta experiência foi sem dúvida âncora, recurso. Início de uma nova fase ou pelo menos de uma nova perspectiva no meu processo de luto.

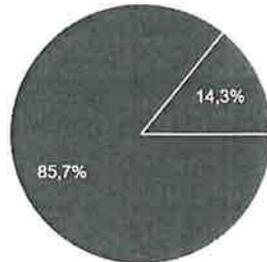
Gostei muito das perguntas que nos lançaram e das tarefas que nos deram - proporcionaram uma reflexão orientada e a abertura de perspetivas muito relevantes e úteis (e, por vezes, inesperadas!) para compreender o (meu) processo de luto. Gostei dos poemas, que também nos interpelavam ... Gostei do ambiente aconchegador que foi criado, por mérito das facilitadoras e das colegas de grupo. Gostei muito do momento em que os membros do grupo se reuniram dois a dois, e depois um deles "reportou" a situação do outro - foi notável, até pela situação de "escuta" em que nos coloca (talvez possa ser potenciado ...)



Realizou-se também 1 retiro para pessoas em processo de luto com a presença de 9 pessoas e a facilitação da Ana Sevinate e da Eusébia Silva. Decorreu em julho, durante 2 dias, na Casa da Torre em Soutelo, Braga. Apresentamos de seguida avaliações dos participantes.

cf  
jun  
@  
[Handwritten signature]

Considero que o retiro foi útil para me ajudar a caminhar no meu processo de luto?  
7 respostas



- Concordo totalmente
- Concordo
- Não concordo nem discordo
- Discordo
- Discordo totalmente
- Não sei

Que tipo de ferramentas, como usa-las, usar os recursos necessários por cada dimensão, Mais importante é libertar essa dor dando-lhe espaço, de varias formas.

Foi evidente o poder da partilha. Aprendi, de uma forma muito concreta, que existem tempos e espaços muitos diversos em relação ao luto.

Aprendi que tinha de fazer um ajustamento ao meu modo de viver, tendo noção de que a relação com os meus continua embora não havendo presença física. e isso deu-me um grande alento.

Entre muitas outras coisas, aprendi que acolher a dor, e dar lugar a uma nova relação com o meu marido (que partiu há pouco tempo) é um caminho desejável.

Sai mais animada e com esperança de poder evoluir no meu processo de luto , ainda muito recente.

Reaprendi que a relação que temos com a pessoa que amamos e que perdemos não desaparece nem deixa de existir, mas sim, que se transforma e precisa que nós a reposicionemos. Reaprendi a deixar fluir as emoções sem bloqueios mentais e a redescobrir a espiritualidade.

O programa do retiro apresentou-nos pistas e estratégias para aliviar e saber lidar com a dor .

Acrescentar também que a Compassio pertence, desde 2023, ao conselho consultivo de apoio ao luto do Laboratório de Envelhecimento da Câmara Municipal de Ílhavo.

## 7. PROJETOS – OBJETIVOS E METAS

Apresentam-se, de seguida, um resumo de cada um dos projetos em curso durante 2023. É de referir que todas as atividades integradas nestes projetos já foram expostas nos pontos anteriores deste relatório, aqui faz-se um resumo por projetos e financiadores, ao nível de metas propostas e cumpridas.

af MW @

**Porto compassivo – Uma comunidade que cuida até ao fim**

Teve o apoio financeiro do Prémio BPI/La Caixa Seniores e do Prémio Caixa Social. 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.

O objetivo principal foi **ativar, dinamizar e capacitar redes compassivas**, no Porto, tendo no centro seniores em situação de doença, cuidados paliativos ou em final de vida, sem uma rede de apoio suficiente, e que estão no domicílio

	Metas	Realizado
OE1. Sensibilizar a população do Porto para os temas das comunidades compassivas: compaixão, vivência de doenças avançadas, morte, luto e isolamento social/solidão	- 10 <i>workshops</i> - 6 <i>death cafes</i> - 1 Mural	- 23 <i>workshops realizados</i> (inclui-se eventos online e clubes de leitura) - 6 <i>death cafés realizados</i> - 0 Mural (não se realizou devido às condições atmosféricas adversas)
	250 a 350 pessoas sensibilizadas	445 pessoas sensibilizadas
OE2. Capacitar a comunidade para um cuidado compassivo (comunidade, cuidadores formais e instituições)	- 4 Workshops de capacitação para cuidadores - 4 Assembleias compassivas - 5 Ações de rua sobre a vizinhança compassiva - Construção e experimentação de modelo de atribuição de um Selo "Entidade Compassiva" em 3 entidades	- 9 Workshops de capacitação para cuidadores formais - 4 Assembleias compassivas - 5 Ações de rua sobre a vizinhança compassiva - Construção e experimentação de modelo de atribuição de um Selo "Entidade Compassiva" em 3 entidades
	- 30 cuidadores capacitados - 80 participantes - 250 participantes -	- 136 cuidadores capacitados - 35 participantes - 771 participantes - 26 Técnicos envolvidos
OE3. Ativar e dinamizar vizinhos e comunidade local através da constituição de Redes Comunitárias Colaborativas de Cuidado Compassivo (R4C)	- 6 Redes constituídas - 30 Vizinhos mobilizados e capacitados - 1 Modelo de intervenção comunitário validado, sistematizado e partilhado com vista à sua replicação	- 9 Redes constituídas - 66 pessoas/instituições mobilizadas - 1 modelo de intervenção comunitário validado,

O financiamento do BPI/La Caixa terminou em 31 de dezembro de 2023, o projeto segue com o apoio financeiro da Caixa Social (de 6 outubro de 2023 a 5 outubro de 2024 e da Cepsa (a partir de 1 de março de 2024 até 31 de dezembro de 2024).

et  
mm  
@  
R  
D

### Vizinhos Compassivos

Fruto de uma candidatura vencedora ao Orçamento Colaborativo da União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde (2022), teve a duração de um ano, 12 de julho de 2022 a 11 de julho de 2023.

Com este projeto pudemos começar finalmente a trabalhar nas redes compassivas, algo que queríamos fazer desde o início da associação, mas que devido à pandemia e à falta de financiamento, ainda não tínhamos conseguido avançar.

O objetivo geral do projeto foi **ativar e dinamizar redes comunitárias compassivas**.

	Metas	Realizado
OE1. Sensibilizar a população da União de freguesia para os temas da compaixão, da vivência de doenças graves e crónicas, morte, isolamento social/solidão e luto	9 Workshops	9 Workshops realizados
	135 participantes	92 participantes
	5 <i>Death cafés</i>	4 <i>Death cafés</i> realizados
	40 participantes	37 participantes
	Instalação de 1 mural Antes de eu morrer, eu quero...	1 mural Antes de eu morrer, eu quero... instalado
	60 respostas	+ de 1000 respostas
	3 palestras	3 palestra realizados
	75 participantes	52 participantes
	3 Ações de rua sobre a vizinhança compassiva	4 Ações de rua sobre a vizinhança compassiva realizados
	75 participantes	323 participantes
OE2. Capacitar para um cuidado compassivo (comunidade, cuidadores informais e formais)	3 Lanches Compassivos 60 participantes	3 Lanches Compassivos realizados 28 participantes
	1 Evento de Celebração do dia mundial dos vizinhos	1 Evento realizado com 3 atividades diferentes
	4 encontros de capacitação para cuidadores informais	3 encontros realizados
	60 participantes	43 participantes
	4 Encontros de capacitação para cuidadores formais	4 encontros realizados
	60 participantes	45 participantes

OE.3. Ativar e dinamizar a comunidade através da ativação e dinamização de redes compassivas	Criação e dinamização de 3 redes comunitárias colaborativas de cuidado	5 Redes compassivas criadas e acompanhadas
OE4. Ativar e dinamizar vizinhos e comunidade local através da constituição de Redes e Grupos Compassivos (grupos de partilha)	6 edições Grupos de partilha CASA	2 edições
	84 horas	28 horas
	50 participantes	14 participantes
OE5. Testar, validar e sistematizar a experiência-piloto de redes comunitárias colaborativas de cuidado com vista à sua replicação.	1 Pessoa presente numa Conferência na Bélgica	1 Pessoa este presente
	Produção de 1 Filme sobre o trabalho desenvolvido	1 Filme produzido e inaugurado no seminário da Compassio em novembro 2023

- **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 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.

<b>ACOMPANHARTE UFADN 1 setembro 2023 a 30 agosto 2024</b>	<b>Metas</b>	<b>Realizado</b>
OE1. Dar voz aos seniores da União de Freguesias	Programa "Conversas com Sabedoria", realização de 5 Conversas	(em curso a preparação)
	75 a 150 participantes	(em curso a preparação)
	6 a 10 Organizadores seniores	(em curso a preparação)
OE2. Combater o isolamento e promover a qualidade de vida de seniores do território da União de	10 a 15 reuniões com parceiros para angariação de beneficiários	10 Reuniões realizadas
	15 seniores beneficiários	3 seniores beneficiários

cf  
mm  
②  


Freguesias, através de práticas artísticas no domicílio	15 diagnósticos realizados	3 diagnósticos realizados
	5 a 10 artistas/arte terapeutas envolvidos	5 artistas envolvidos
	178 visitas artísticas realizadas (12 visitas artísticas por sénior) em 9 meses	9 visitas artísticas realizadas
	1 Apresentação pública do trabalho desenvolvido com a presença dos beneficiários	Está prevista para julho

- **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.**

<b>ACOMPANHARTE RAMALDE 19 setembro 2023 a 18 de agosto 2024</b>	<b>Metas</b>	<b>Realizado</b>
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	3 Workshops realizados
	Criação de 1 peça de teatro sobre o luto (8 apresentações)	(em curso a preparação, a ser estreada em 6 abril)
OE2. 2. Combater a solidão de 10 seniores através de visitas artísticas ao domicílio	10 seniores beneficiários	4 seniores beneficiários
	178 visitas artísticas realizadas (12 visitas artísticas por sénior) em 9 meses	12 visitas artísticas realizadas

- **Freguesia Compassiva**

Este projeto decorre da candidatura vencedora ao Fundo de apoio associativismo da UFAFDN e tem o seu período de execução entre 15 de setembro de 2023 e 15 de junho de 2024.

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 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

Handwritten notes in blue ink: a signature, a circled 'a', and the letters 'ef'.

	Metas	Realizado
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	(em preparação)
	75 a 150 alunos	(em preparação)
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...	Estava previsto para novembro, mas devido ao mau tempo continuo não foi possível, está previsto para março/abril
OE3. Aumentar a qualidade de vida e diminuir a solidão	Aumento da rede de apoio de 10 pessoas doentes	Neste momento temos 5 beneficiários

## 8. 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;
- (iii) através das quotas dos associados;
- (iv) através de prestações de serviços de formação nas áreas de especialidade da Compassio.

Relativamente ao (i) a Compassio, durante 2023, concorreu a 14 concursos tendo sido vencedora de 6, representando um valor de **85.350,92€**. Foram eles os seguintes: Orçamento colaborativo da UFAFDN (9.269,98€), Fundo de Apoio ao Associativismo Portuense das Juntas de Ramalde (5.000€) e de UFANDN (15.327,05€), Prémio Caixa Social (25.000€), Fundação Cepsa (10.000€), e Laboratório Social da Câmara Municipal do Porto (20.753,89€). Também fomos parceiros de um concurso ganhador com Daniela Vieitas para a Fundação Gulbenkian. No ponto (ii) conseguimos angariar **4.239,21€ através dos donativos dos participantes** das atividades integradas de Sensibilização e Capacitação. No ponto (iii) com **as quotizações angariamos 1.280€**. E por último, relativamente ao ponto (iv) iniciativas que a Compassio propôs e a prestação de serviços de formação e consultoria dirigidos a entidades da área social e da saúde angariamos **1.365€**.

Queremos melhorar os pontos acima referidos, e no 2024 iremos dinamizar formações pagas, como por exemplo sobre “Escuta consciente e compassiva”, o que nos permitirá angariar fundos. Pretendemos construir um *Media Kit* de formações para empresas e organizações, com ações de capacitação, dinamização de grupos de partilha, grupos de medicina narrativa e conferências inspiracionais.

Acreditamos também que a experiência do Programa para a construção de organizações mais compassivas, iniciada através de um piloto durante a vigência do presente projeto, poderá vir a ser uma fonte de financiamento a partir do ano de 2025, o ano 2024 será para consolidar o conceito.

Iremos explorar parcerias e apoio financeiro por parte de empresas da comunidade, do território e/ou ligadas à área da saúde e cuidados paliativos, que se constituirão como “padrinhos” de um Rede Compassiva específica, procurando envolvê-los num projeto que é para, com e pela comunidade.

Para além do concurso a financiamentos a estratégia pensada para a sustentabilidade da associação é a prestação de serviços de formação a entidades, como é exemplo as atividades descritas no ponto 3.2.5. Também a criação de um grupo de associados - “Grupo de angariação de fundos” - poderá ser uma contribuição para a sustentabilidade da associação.

## 9. PARCERIAS

Durante 2023 realizamos 65 reuniões, com vista ao aumento ou manutenção das parcerias estabelecidas, o que foi muito frutuoso pois houve um aumento e consolidação das mesmas.

É graças a estas parcerias que conseguimos alcançar resultados tão positivos, pois estes parceiros cederam locais para a realização das atividades, colaboraram na divulgação das mesmas, e sinalizaram possíveis beneficiários para integrar as redes compassivas. Foi neste eixo de atuação, que se conseguiu um verdadeiro trabalho em rede com a área social e a área da saúde, envolvendo também a comunidade, que era o pretendido.

Os parceiros atuais da Compassio são: a Câmara Municipal do Porto, Câmara Municipal de Valongo, as Juntas de Freguesia de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde, de Paranhos, de Lordelo do Ouro e Massarelos, de Ramalde, de Campanhã, do Centro Histórico, e do Bonfim. Os Centros Sociais da Foz do Douro, São Martinho de Aldoar, de Soutelo, São Cirilo, Senhor do Bonfim, Associação de Solidariedade Social, Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social, Obra Diocesana Fonte da Moura, Associação Cuidadores, Grupo ao 3º dia, Coração Amarelo, Médicos do Mundo, Associação Mimi, Longevidade, Terra dos Sonhos, Acreditar, Pedalar sem Idade, GAS Porto, Servilusa, Equipa Comunitária de Cuidados Paliativos Porto Ocidental, Equipa Cuidados Paliativos do Centro Hospitalar Santo António, UCC Cuidar - Unidade de Cuidados na Comunidade de Aldoar, Paróquia do Foco, Paróquia de Nossa Senhora da Vitória, Creu - Centro de Reflexão Universitário Santo Inácio de Loiola, Laboratório do Envelhecimento de Ílhavo, Jesuit Refuges Service, Museu Nacional Soares dos Reis, Universidade Católica Portuguesa, e Escola Superior de Educação Paula Frassinetti.

A Compassio é também membro do Conselho Local de Ação Social da Rede Social do Porto e das Comissões Sociais de Freguesia de Paranhos, Bonfim e de UFAFDN. Na última, participou ativamente num grupo de trabalho ligado à saúde, onde, inserido no Porto Compassivo, fez a auscultação das necessidades de formação dos cuidadores, e com base nos resultados propôs os workshops de capacitação.

Ao longo do trabalho desenvolvido pelos projetos conseguimos envolver um maior número de parceiros. Todos os nossos parceiros são entidades com forte conhecimento do território e das problemáticas sociais e de saúde da sua população. Gostaríamos de destacar alguns deles:

A Escola Superior de Educação Paula Frassinetti cedeu-nos um espaço para escritório de forma gratuita, e a cedência de espaços para a realização das nossas atividades;

A UCC Cuidar divulgou o projeto e encaminhou-nos beneficiários diretos para as redes compassivas;

A Junta de Freguesia de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde, para além do apoio monetário, e da cedência de espaços, ajudou-nos a pensar o projeto e sua monitorização;

Médicos do Mundo, Centro Social da Foz do Douro, a Equipa Comunitária de Cuidados Paliativos da Zona Ocidental da Cidade - foram as entidades que participaram no Programa para Organizações mais compassivas, e sinalizaram beneficiários;

O Coração Amarelo foi uma das entidades que nos apoiou no combate à solidão dos nossos beneficiários e que participou numa das ações de capacitação;

O Serviço de Cuidados Paliativos do Hospital Santo António encaminhou-nos beneficiários e cedeu-nos espaços.

Para além dos parceiros locais, o Projeto, está integrado no projeto maior “Portugal Compassivo-Laços que cuidam” liderado pela Associação Portuguesa de Cuidados Paliativos (APCP), um dos nossos parceiros a nível nacional, tal como as nove entidades responsáveis pelas outras cidades compassivas portuguesas: Cooperativa LInQUE (Amadora), Associação Borba Contigo - Cidade Compassivas, Oficina da Compaixão (Cascais), Associação Com Paixão por Gaia, Viver Compaixão (Faro), Serviço de Cuidados Paliativos do Centro Hospitalar de Leiria, Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Coimbra, Unidade de Saúde da Ilha de São Miguel e Associação Seniores de São Miguel. Realizamos várias reuniões conjuntas de partilha de experiências, e uma das nossas atividades - a Árvore da Compaixão para comemorar o dia mundial da compaixão- foi realizada em parceria por todas as cidades, perto da data de 23 de novembro.

Nesta relação com a APCP, a Compassio integra o Grupo de Trabalho das Comunidades Compassivas, um grupo que pensará o futuro das cidades e comunidades compassivas em Portugal. O Porto, juntamente com Amadora e Borba, lidera este movimento em Portugal. O Porto destaca-se pois já tem redes compassivas, e que foi algo que o apoio da Fundação La Caixa permitiu avançar e consolidar.

No âmbito do Porto Compassivo passamos também a integrar um grupo “Grupo de Advocacy da Comunidade Viver Compaixão”, onde se juntam entidades públicas e privadas para pensar neste tema, algo que não estava planeado e que foi muito positivo

Porto, 22 de abril de 2024

A Direção

Joana Morais e Castro

Eusébia Lopes da Silva

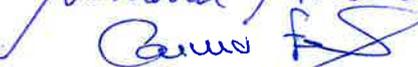
Carmo Fernandes

Sofia Mexia Alves

Mariana Abranches Pinto



Mariana Abranches Pinto



Carmo Fernandes



Sofia Mexia Alves



Eusébia Lopes da Silva