

Relatório de Atividades de 2022

Índice

1. REUNIÕES DA DIREÇÃO	3
2. ASSOCIADOS E ORGANIZAÇÃO	3
3. ATIVIDADES REALIZADAS EM 2022	4
3.1 RESUMO GERAL	4
3.2 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DE SENSIBILIZAÇÃO E CAPACITAÇÃO	7
3.2.1 <i>Death Cafés</i>	7
3.2.2 Workshops	8
3.2.3 Ações de rua	15
3.2.4 Ciclo de Conversas sobre Saúde	16
3.2.5 Ações de capacitação	16
3.2.6 Participação em conferências e outros eventos	18
3.3 GRUPOS COMUNITÁRIOS DE PARTILHA CASA E RETIROS	19
3.4 REDES COMUNITÁRIAS COMPASSIVAS	20
4. PROJETO VIZINHOS COMPASSIVOS	22
5 CONCURSOS A FINANCIAMENTO	23

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 2022.

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 colaborativas de cuidado compassivo.

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. Pretende trabalhar em 3 áreas de atuação:

- Sensibilizar e capacitar para uma cultura compassiva através de workshops, death cafés e práticas artísticas;
- Ativar e dinamizar redes comunitárias, para pessoas com doença e em situação de isolamento social/solidão, através dos “vizinhos compassivos”;
- Dinamização de grupos de partilha para pessoas com vivência de doença, em processo de luto, para cuidadores formais e informais

1. REUNIÕES DA DIREÇÃO

Aconteceram 9 reuniões da direção da Associação para tomar as decisões necessárias aos projetos desenvolvidos. Durante os meses de janeiro a março a direção reuniu várias vezes para fazer uma reflexão estratégica que levou à elaboração do Plano estratégico para 2021 - 2024, apresentado já por diversas vezes aos associados. É com base neste plano de fundo que se tomam as decisões quanto ao rumo da associação.

2. ASSOCIADOS E ORGANIZAÇÃO

No ano de 2022 a associação tinha 43 associados, o que constitui um aumento relativamente ao ano anterior e pretende-se continuar a aumentar o seu número.

A Assembleia Geral Anual aconteceu a 7 de abril, e para além da aprovação do relatório de contas e de atividades de 2021, e do plano de atividades para 2022, houve eleição de órgãos sociais para o triénio de 2022-2024.

Promoveram-se também dois encontros informais para os associados, um no dia 24 de março e outro no dia 19 de novembro. O objetivo destes encontros é ter associados envolvidos e participantes na missão da nossa associação.



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

- **Grupo Comunicação** – Este grupo trabalha o que é relativo à comunicação da Compassio, como as redes sociais, os cartazes e a forma de comunicar com quem nos quer seguir. É um grupo muito simpático e empenhado e que tem reuniões de meia hora ao almoço! É constituído pela Dulce Silva, o Filipe Pinto, a Andreia Carvalho, a Cláudia Gonçalves e a Patrícia Galeão.
- **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 de Luto** - O grupo do 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 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 comunitárias colaborativas de cuidado compassivo, a que chamamos Vizinhos Compassivos. É constituído pela Ana Costa, António Fonseca, Carmo Fernandes, Manuela Bertão, Mariana Abranches, Patrícia Galeão e Teresa Martins.

Para o ano de 2023 pretende-se criar mais grupos de trabalho:

- **Grupo Doença** - Este grupo quer dar voz às pessoas com vivência de doença grave e/ou crónica e quer contribuir para que, dentro do possível, essa vivência seja no caminho da integração e da sanção. Por isso fazemos os workshops, os grupos CASA para pessoas com doença, e os retiros.
- **Grupo Espiritualidade em saúde** - A espiritualidade é um dos valores da Compassio e entendemo-la como a dimensão do ser humano referente à forma como este expressa o significado e sentido da vida e a forma como experiência a conexão ao momento, a si próprio, aos outros, à natureza, à beleza e ao sagrado. É uma necessidade e um recurso que no mundo da saúde é cada vez mais importante, e por isso oferecemos workshops e formações sobre o tema, retiros, e acompanhamento espiritual.
- **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.

Para além destes grupos criou-se, em 2022, a “**Comunidade de Práticas**” dirigida a todos os formadores e facilitadores de *workshops* da Compassio e a primeira reunião deu-se no dia 16 de setembro de 2022. Com esta comunidade pretende-se refletir e descobrir a “linha comum” das atividades da Compassio. 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.

Neste ano, também se avançou um passo significativo para concretizar um sonho antigo de criar um “**Clube de Leitura**” com os temas da Compassio. Será lançado no ano 2023 e terá como dinamizadoras Joana Morais e Castro, Joana Barbedo, Manuela Vidigal Bertão e Sandra Mendes.

3. ATIVIDADES REALIZADAS EM 2022

3.1 RESUMO GERAL

Durante este ano, continuamos a promover o Projeto **Porto Compassivo** – Uma comunidade que cuida até ao fim, em que se inserem todas as atividades realizadas presencialmente na cidade. A 12 de julho, iniciamos o Projeto **Vizinhos Compassivos**, fruto de uma candidatura vencedora ao Orçamento Colaborativo da União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde, e que terá uma duração de um ano. Todas as atividades deste projeto, são também inseridas no Projeto Porto Compassivo, pois contribuem para os mesmos objetivos e realizam-se na cidade do Porto. 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 é ativar e dinamizar redes comunitárias colaborativas de cuidado (Vizinhos Compassivos) e os objetivos específicos são:

1. 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;
2. Capacitar para um cuidado compassivo (comunidade, cuidadores informais e formais);
3. Ativar e dinamizar vizinhos e comunidade local através da constituição de Redes e Grupos Compassivos (grupos de partilha);
4. Testar, validar e sistematizar a experiência-piloto de redes comunitárias colaborativas de cuidado com vista à sua replicação.

No âmbito deste projeto pudemos ter 1 Recurso Humano a trabalhar a tempo inteiro e outro a meio tempo, e isso fez toda a diferença para o avanço dos objetivos propostos. Realizou também uma parceria com a Escola Superior de Educação e, desde novembro, contamos com o apoio de duas estagiárias do último ano da licenciatura de Educação Social. Estas estão alocadas ao projeto Vizinhos Compassivos e apoiam na dinamização das redes compassivas, na organização e dinamização de atividades.

Apresenta-se, de seguida, um resumo geral das atividades realizadas durante o ano de 2022.

Resumo das atividades 2022	Nº de ações	Presentes
<i>Workshops</i>	14	446
<i>Death Cafes</i>	19	339
Mural “antes de morrer eu quero”	1	+ de 1000 respostas
Ciclo de Conversas	1	9
Grupo comunitário de partilha CASA LUTO	2	14
Retiro para pessoas em Luto	1	6
Ações de capacitação	4	85
Participação em conferências/apresentações	8	—
Redes comunitárias colaborativas de cuidado compassivo	32 visitas domiciliárias	5 beneficiários

E por último, a Compassio dinamizou outras atividades que não se inserem nos dois projetos referidos anteriormente e que são da associação, aqui estão incluídas todas aquelas que foram realizadas fora da cidade

do Porto ou de forma online, como por exemplo os *Death cafés online*, os *workshops online* ou atividades realizadas em Vila Verde ou Leiria, dinamizadas pela associação.

No quadro seguinte apresenta-se o cronograma geral de todas as atividades de 2022:

ATIVIDADE	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun.	jul.	Ag	Set	Out	Nov.	Dez	Total
Death cafés online Portugal Compassivo	12	25	25	2	27	7	12	26	27	25	18	6	12
<i>Death cafés in Porto</i>						10			25	16			3
<i>Death cafés para públicos específicos</i>						7	6						2
<i>Death cafe Leiria</i>											3		1
<i>Death cafe Vila Verde</i>												9	1
WS 14 - Estou mortinho por chegar aos 78						13					21		2
WS 17 - Socorro! A minha prima está doente. O que digo, o que não digo?									29				1
WS 19 - Demência colorida e desdramatizada												13	1
WS 20 - O que aprendeste com a vivência da doença?			30										1
WS 22 - Espiritualidade no mundo da saúde. Isso existe?											29		1
WS 23 - Quando estiver a morrer o que será importante para mim?					26		15						2
WS 27 - O luto é a coisa com penas	5			11		20							3
WS 28 - Compaixão através da música										22			
WS 29 - Os 5 principais arrependimentos de quem está a morrer										27		19	2
Instalação do Mural Antes de eu morrer quero...										26	a16		1
Ação de capacitação Interioridade e intervenção cívica					12								1
Grupos Comunitários de Partilha CASA LUTO	11,18,25	1,8,15,22											1
Grupos Comunitários de Partilha CASA LUTO										24	7,14,21 e 28	5 e 12	1

Retiros Compassio							8 e 9						1
Feira da Saúde										12			1
Ciclo de Conversas										17			1
Salário Emocional		3,9,17 e 19											1
Corações que cuidam									20	a 24			1
Ser cuidador com compaixão no IPO Porto											15		1
Criação e dinamização de redes comunitárias colaborativas de cuidado compassivo							x	x	x	x	x	x	5

3.2 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DE SENSIBILIZAÇÃO E CAPACITAÇÃO

3.2.1 *Death Cafés*

➤ *Death cafés online Portugal Compassivo*

Nº de edições: 12

Nº de participantes de todas as edições: 145 participantes

Estes eventos são realizados em parceria com outras comunidades compassivas que integram o movimento Portugal Compassivo: Borba, Amadora e Cascais. No futuro, o objetivo é integrar as novas comunidades criadas recentemente: Gaia, Leiria e Faro.

As responsáveis deste evento por parte da Compassio são Eusébia Silva e Fernanda Bento.

➤ *Death cafes in Porto*

Nº de edições: 2

Datas: 16 de outubro e 27 de novembro

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

Nº de participantes de todas as edições: 15 participantes



➤ *Death cafes para públicos específicos*

Nº de edições: 2

Nº de participantes de todas as edições: 18 participantes

Foram dirigidos a voluntários do Telefone da Amizade do Porto, facilitados pela associada Cláudia Assis Teixeira e decorreram de forma online.

➤ **Death café Leiria**

Nº de edições: 1

Nº de participantes: 30 participantes

Foi um convite da Enfermeira Ana Querido, do Projeto Leiria Compassiva, que acolhemos com alegria.

➤ **Death café Vila Verde**

Nº de edições: 1

Nº de participantes: 20 participantes

A médica Carla Rodrigues deseja criar Vila Verde Compassivo. Este foi o primeiro evento e com a colaboração da Compassio.

3.2.2 Workshops

➤ **WS 14 - Estou mortinho por chegar aos 78**

Edições no ano 2022: 2

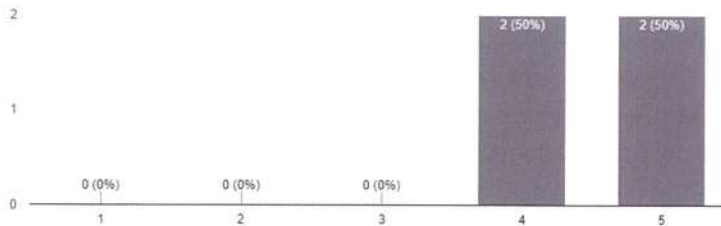
Objetivo do workshop: Partindo de uma frase de Morrie Schwartz (Às terças com Morry) lançamos o debate sobre as imagens que temos do envelhecimento. A partir de uma sessão de sociodrama queremos refletir sobre este tema. Estamos desejosos de chegar aos 78 anos? Imaginamo-nos com essa idade, ou mais? Pensamos na nossa velhice?

Data 1: 13 de junho; Forma: Presencial; Nº de participantes: 3 participantes; Facilitador/a: Dulce Silva



Data 2: 21 de novembro; Forma: Presencial; Nº de participantes: 9 participantes; Facilitador/a: Dulce Silva

Avaliação: 4 respostas (Numa escala de 1 a 5 como classifica o workshop?)



Alguns testemunhos relacionados com a pergunta “Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?”:

“Construção de um futuro mais compassivo”; “Investir mais no relacionamento humano, na amizade, na fraternidade.”; “A necessidade de melhorar relacionamentos e construir novas relações”; “Viver plenamente o que a vida nos dá”.

➤ WS 17 - Socorro! A minha prima está doente! O que lhe digo, o que não digo?

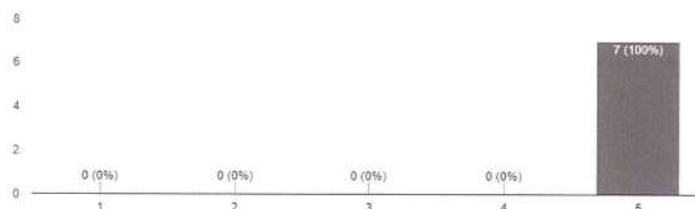
Edições no ano 2022: 1

Objetivo do Workshop: 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 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: 29 de setembro; Forma: Presencial; Nº de participantes: 10 participantes; Facilitador/a: Mariana Abranches e Patrícia Galeão

Avaliação: 7 respostas (Numa escala de 1 a 5 como classifica o workshop?)



Alguns testemunhos relacionados com a pergunta “Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?”:
 “Ideia reforçada da importância da presença, da proximidade, da escuta ativa, d; o silêncio, de fazer espelho.”;
 “Capacidade de aceitar o silêncio”; “Ser mais atento, escutar mais...”.

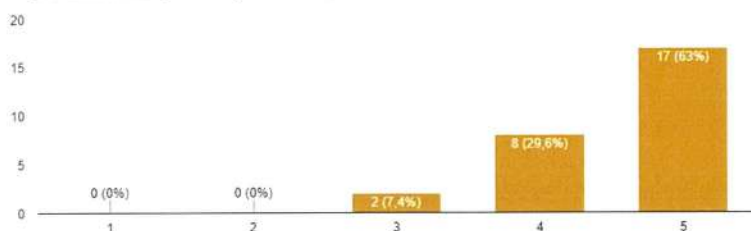
➤ **WS 19 - Demência colorida e desdramatizada**

Edições no ano de 2022: 1

Objetivo do workshop: 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 se 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: 13 de dezembro; Forma: Online Nº de participantes: 54 participantes Facilitador/a: Ana Costa

Avaliação: 27 respostas (Numa escala de 1 a 5 como classifica o workshop?)



Alguns testemunhos relacionados com a pergunta “Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?”

“Criatividade como veículo de intervenção na pessoa com demência”; “O maravilhoso pode acontecer também durante a perda”; “Que a demência pode ser vivida de uma forma mais positiva”; “As pessoas com demência podem ser felizes”; “A demência é bonita se a souberes entender”.

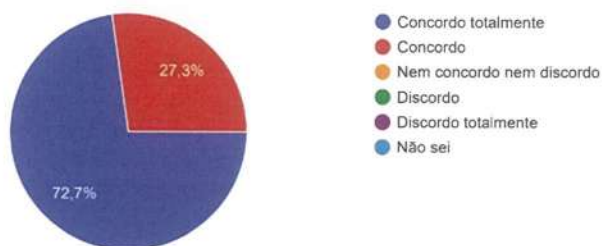
➤ **WS 20 - O que aprendeste com a vivência da doença?**

Edições no ano de 2022: 1

Objetivo do workshop: 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. 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: 30 de março; Forma: Online Nº de participantes: 35 participantes Facilitador/a: Mariana Abranches Pinto

Avaliação: 22 respostas (Aprendi algo de novo com este workshop?)



Alguns testemunhos relacionados com a pergunta “Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?”
“Estar presente, escutar”; “Somos únicos! Conhecer-me! Há vazios que são oportunidades para muitos cheios.”; “Cada pessoa é única por isso cada percurso é único.”

➤ **WS 22 - Espiritualidade no mundo da saúde. Isso existe?**

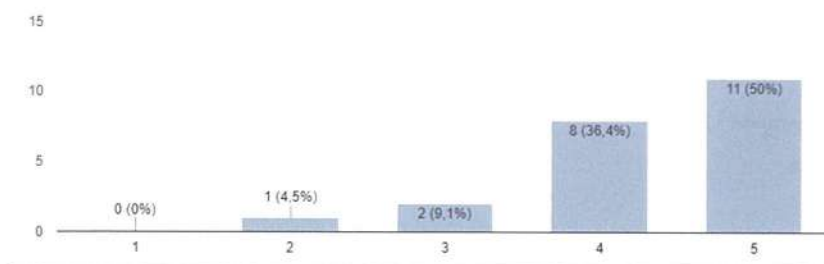
Edições no ano de 2022: 1

Objetivo do workshop: A espiritualidade é-nos inerente, é parte integrante de quem somos, 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.

Data: 29 de novembro; Forma: Online; Nº de participantes: 47 participantes; Facilitador/a: Mariana Abranches Pinto

Avaliação: 22 respostas (Numa escala de 1 a 5 como classifica o workshop?)



Alguns testemunhos relacionados com a pergunta “Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?”:
“Temos de nos cuidar, para cuidar.”; “Lançarmo-nos para fora de nós mesmos, para melhor servir”; “As vezes é preciso parar, olhar em volta, admirar a natureza e pensar que o mundo é muito mais que os momentos de desorganização!”; “Procurar aprofundar a temática da Espiritualidade para dar um suporte mais sólido para a missão que tenho no relacionamento com os Doentes. Como Capelão hospitalar é necessário ajudar que os doentes encontrem motivos de esperança perante a situação do seu sofrimento.”

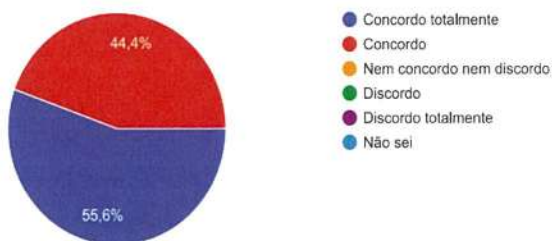
➤ **WS 23 - Quando estiver a morrer o que será importante para mim?**

Edições no ano de 2022: 2

Objetivo do workshop: As conversas sobre o fim de vida não são fáceis, numa sociedade onde a morte é um tabu. Queremos conversar sobre este tema através de um jogo de cartas, e refletir sobre o que verdadeiramente será importante, para cada pessoa, no tempo de fim de vida.

Data 1: 26 de abril; Forma: Online; Nº de participantes: 12 participantes; Facilitador/a: Mariana Abranches

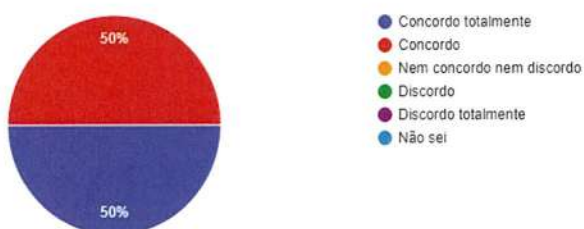
Avaliação: 9 respostas (Aprendi algo de novo com este workshop?)



Alguns testemunhos relacionados com a pergunta “Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?”: *“Uma ideia mais real e definida do tema da morte”; “Priorizar o importante da vida”; “Dei conta que preciso de pensar melhor sobre o que é realmente importante para mim no fim de vida”; “Maior pacificação em relação à morte”.*

Data 2: 15 de julho; Forma: Presencial; Nº de participantes: 7 participantes; Facilitador/a: Mariana Abranches e Patrícia Galeão

Avaliação: 4 respostas (Aprendi algo de novo com este workshop?)



Alguns testemunhos relacionados com a pergunta “Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?”: *“Não devemos estar à espera da morte para falar sobre a morte. Antes de uma situação de vida ou morte, é importante perceber os desejos de fim de vida relativos a nós e aos que nos são mais queridos, para que nesses momentos finais hajam menos decisões difíceis a tomar, menos palavras por dizer, e parecer que a vida ficou mais completa. “; “Pensar e falar mais sobre a morte e o morrer com os outros no dia a dia”.*

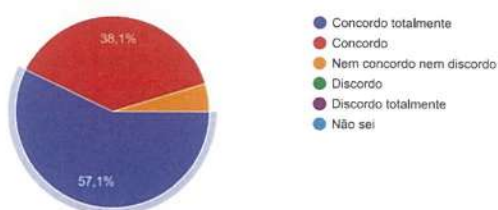
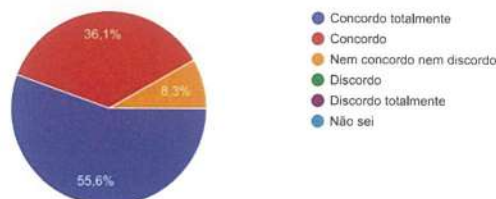
➤ **WS 27 - O luto é a coisa com penas**

Edições no ano de 2022: 3

Objetivo do workshop: 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.

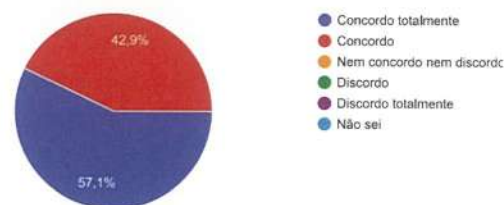
Data 1: 5 de janeiro; Forma: Online; Nº de participantes: 64 participantes; Facilitador/a: Mariana Abranches Pinto e Eusébia Silva

Avaliação: 36 respostas



Data 2: 11 abril; Forma: Online; Nº de participantes: 37 participantes; Facilitador/a: Mariana Abranches Pinto
Avaliação: 36 respostas

Data 3: 20 junho; Forma: Online I; Nº de participantes: 12 participantes; Facilitador/a: Mariana Abranches Pinto
Avaliação: 7 respostas



Alguns testemunhos relacionados com a pergunta “Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?”: “O luto cuida-se”; “Foi poderoso “ouvir” o que o meu luto tinha para me dizer”; “O profissional não deve estagnar-se, é preciso estar sempre em busca de reciclar, aprimorar conhecimentos. Os cuidados paliativos através de profissionais éticos e bem instrumentalizados tendem a alcançar o espaço no âmbito da saúde tão almejado e necessário”; “a vida pode ser mais leve e compassiva quando partilhamos as nossas inquietudes”; “precisamos de falar da morte”

➤ WS 29 - Os 5 principais arrependimentos de quem está a morrer

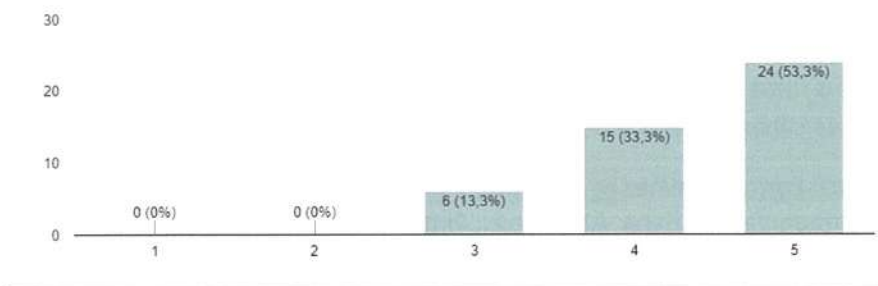
Edições no ano de 2022: 2

Objetivo do workshop: 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: 27 de outubro; Forma: Online; Nº de participantes: 89 participantes; Facilitador/a: Manuela Vidigal

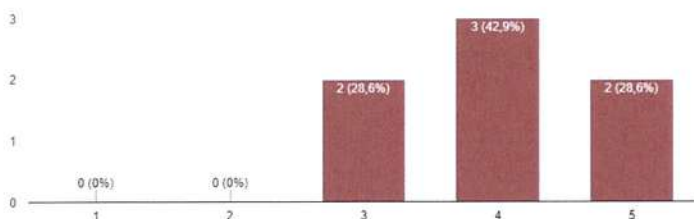
Avaliação: 45 respostas



Alguns testemunhos relacionados com a pergunta "Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?":
"Que a presença, o momento presente é sem dúvida o mais importante. O desfrutar de nós próprios, das "coisas" e das pessoas. Todos os dias. Por tudo, e ao mesmo tempo "por nada". Só porque estar vivo já é uma bênção.";
"Antes de morrer quero... VIVER, e sentir a vida pulsar dentro de mim e fluir para os outros.";
"As 5 tarefas do fim de vida bem como os arrependimentos de quem está a morrer, são algo que podemos (e devemos!) aplicar diariamente para que quando o Criador nos chamar/acolher em seus braços, possamos ter, em certa medida, o conforto de que aproveitamos a VIDA, ou seja, de que tivemos a humildade de dizer : Obrigada, Desculpa, Perdoe-te, Amo-te, Adeus e, a coragem/ousadia de nos permitir ser a cada dia mais feliz, de estar sempre em contacto com os amigos, de expressar os nossos sentimentos, de não trabalhar tanto e dar igualmente importância às demais esferas da nossa vida (pessoal e familiar), ou seja, viver a vida que desejo e quero e não a vida que os outros e a sociedade esperam que eu viva."

Data: 19 de dezembro; Forma: Presencial; Nº de participantes: 11 participantes; Facilitador/a: Manuela Vidigal

Avaliação: 7 respostas



Alguns testemunhos relacionados com a pergunta "Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?":
"A importância de irmos parando e analisando dos 5 "arrependimentos" o que podemos/queremos priorizar para mudar e como fazê-lo para além da tomada de consciência.";
"Que somos finitos e nos devemos lembrar disso todos os dias.";
"É preciso corrigir enquanto tenho tempo".

➤ **WS 28 - Compaixão através da música**

Edições no ano de 2022: 1

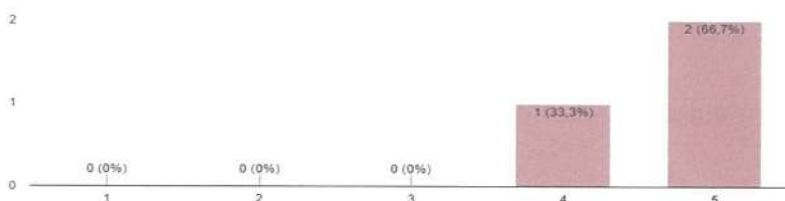
Objetivo do workshop: A música faz parte da nossa vida, preenche silêncios e momentos por vezes muito especiais!

Neste workshop, pretende-se viajar através de diferentes dinâmicas práticas, utilizando instrumentos musicais, a voz e o movimento, de forma a despertar em cada pessoa, formas especiais de chegar ao outro, de forma compassiva, através da música.

Data: 22 de outubro; Forma: Presencial; Nº de participantes: 9 participantes; Facilitador/a: Cristina Rodrigues



Avaliação: 3 respostas



Alguns testemunhos relacionados com a pergunta “Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?”:
“O potencial de instrumentos simples para distrair e interagir com doentes; impacto positivo no outro.”;
“Alegria”; “comunicar através da música”.

3.2.3 Ações de rua

➤ **Mural “antes de morrer eu quero”**

Esta iniciativa faz parte de um movimento internacional de arte urbana e tem como objetivo relembrar a finitude e a importância de aproveitar bem a vida. Existem murais espalhados por todo o mundo. E esta foi a primeira vez no Porto, e a segunda vez em Portugal.

O mural “Antes de morrer, eu quero” foi instalado junto ao Mercado da Foz, tendo permanecido nesse local durante três semanas (de 26 de outubro a 16 de novembro) e contou com mais de 1000 participações.

Anteriormente à inauguração do mural na rua, lançamos um desafio virtual às pessoas que nos seguem nas redes sociais e a quem recebe os nossos emails.



Estiveram presentes 47 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.



b) Workshop Online “Interioridade e cuidado” - No ano 2021 foi decidido que deveríamos para além de responder a pedidos da comunidade, promover ações de formação pagas. Estavam previstas 3 ações, mas devido à elevada quantidade de trabalho só foi possível realizar uma com a duração de 3 horas, de forma online, com o tema da Interioridade e cuidado. Estiveram presentes 8 pessoas e foi facilitado pela Mariana Abranches.

Alguns testemunhos relacionados com a pergunta “Que mensagem/ideia leva para o seu dia-a-dia?:
“Cultivar. Cultivar Auto-compassão, compaixão, é uma ginástica que fortalecerá ao longo do tempo o nosso músculo ao longo do tempo” ; “Que perante qualquer situação, seja ela mais ou menos desafiante, posso ter uma atitude digna. Deixar o medo de lado e abraçar o amor como meu companheiro de vida e agradecer por tudo o que vem até mim. Ao pacificar-me estou a reforçar a minha interioridade” ; “A principal mensagem é a confirmação da importância do mundo interior e de que acima de tudo o devo alimentar ... devo fazê-lo crescer para eu mesma estar mais viva. A importância do Ser.”

c) Corações que cuidam - Fomos convidados a participar no Curso promovido pela JRS, denominado “Corações que cuidam”, que pretende formar mulheres migrantes como cuidadoras de idosos. À Compassio foram atribuídas 35 horas e participaram 6 facilitadoras da associação no Módulo “Abraçar a Vida, aceitando a Morte”. Estiveram presentes 10 formandas e decorreu na Junta de Freguesia do Bonfim. As facilitadoras da Compassio foram a Dulce Silva, Leonor Kendall, Ana Costa, Manuela Vidigal Bertão, Mariana Abranches Pinto e Cristina Castro Rodrigues.



Foi uma experiência maravilhosa e queremos continuar a colaborar com a JRS e outras entidades neste tipo de formações.

d) Ser cuidador com compaixão no IPO Porto

O Serviço de Formação do IPO do Porto, solicitou uma formação à Compassio. Decorreu no dia 15 de dezembro com o tema “Ser cuidador com compaixão” e teve a presença de 20 profissionais de saúde.

3.2.6 Participação em conferências e outros eventos

A Compassio esteve presente nos seguintes eventos:

- Ciclo “Pôr ordem na conversa”, organizado pela Câmara Municipal de Valongo, em parceria com o Núcleo Regional do Norte da Ordem dos Psicólogos Portugueses, criou um ciclo de encontros que mensalmente nos ajudará a olhar para o nosso quotidiano de forma mais clara, segura e descomplicada;
- Apresentação de livro “A passagem” de Ana Catarina Infante;
- Apresentação do Projeto Porto Compassivo” no Congresso Internacional de Cuidados Paliativos da APCP, em Lisboa;

- Participação na 7ª Public Health Palliative Care International Conference – “Democratizar o cuidado, o morrer e o luto: participação, ação, compreensão e avaliação” - 20 a 23 de setembro de 2022 - em Bruges, Bélgica;
- Comemoração dos cuidados paliativos em Borba, organizado pelas Comunidades Compassivas de Borba, Porto e Amadora;
- Jornadas "Para uma Humanização em Cuidados Paliativos", no ISCSP-ULisboa;
- 2ª Encontro de Cuidados Paliativos da CUF Porto, realizado na Porto Business Scholl, participação numa mesa redonda;
- Evento comemorativo dos Cuidados Paliativos do Centro Hospitalar Universitário do Algarve. Participação *online*.

Não poderíamos deixar de dar um destaque à Conferência da Bélgica, pois foi uma oportunidade única para saber o que se está a fazer em termos de comunidades compassivas noutras partes do mundo. Percebemos que este tema está muito no início, a maioria das apresentações eram de iniciativas de 2020 e com um trabalho focado na capacitação e sensibilização. Nenhuma cidade compassiva avançou com a criação de redes compassivas. A grande maioria trabalha a carta do Allan Kellehear (um dos impulsionadores deste movimento) e procura construir a carta da sua cidade, ou seja com princípios orientadores para uma cidade compassiva. Verificou-se que existe uma grande confusão de nomenclaturas para estes projetos o que dificulta a sua avaliação. Por outro lado, foi muito experimentado que, para trabalhar estes temas tão densos, é essencial o diálogo com a arte.

3.3 GRUPOS COMUNITÁRIOS DE PARTILHA CASA E RETIROS

Durante o ano de 2022 dinamizamos duas edições do Grupo CASA dirigidos a pessoas em processo de luto.

De 11 de janeiro a 22 de fevereiro, decorreu de forma online a primeira do ano, e de 24 de outubro a 12 de dezembro decorreu a segunda, e foi de forma presencial no Porto.

Objetivo do grupo: O processo de luto, muitas vezes, pedem para olharmos para o nosso lugar na vida e no mundo. Sendo também o mundo a nossa casa, o Grupo Casa Luto é precisamente um convite a dar significado a esse lugar. Em rede, ligamo-nos através da vivência que a perda traz a cada um de nós. É por isso, não um grupo terapêutico, mas sim um grupo comunitário. Durante 7 sessões, a partir da rede, tecemos o suporte e construímos a casa, fonte de alimento e de outros recursos, a nossa base e o nosso porto de abrigo. Percorremos cada divisão com o sentir desperto e o espaço de escuta atenta.

Nº de participantes: 14

Facilitadores: Ana Sevinate, Marta Maciel e Mariana Abranches (Eusébia Silva esteve na conceção)

Testemunhos: "Foi única! Estou e estarei muito agradecida à Compassio, à pessoa que "me lembrou" que poderia ser bom para mim, e para os que me rodeiam! Desmistificar estes "assuntos", tais como o Luto, a



morte, etc, sempre tiveram para mim uma importância enorme. Poder partilhar e não ser julgado, poder ouvir com este grupo maravilhoso , “ O que me vai na Alma”, poder ouvir os outros e perceber que somos todos diferentes, e todos iguais...Obrigada!"; "Foi uma experiência tão empoderadora! O meu luto ganhou uma voz e eu tornei-me mais resiliente."; "As reflexões suscitadas pelas propostas de trabalho ajudaram-me a organizar ideias e vivenciar sentimentos e emoções que precisavam de ‘explodir’. O processo de luto tem vindo a ficar mais suave e luminoso."

Neste ano, aconteceu o primeiro retiro organizado pela associação. Decorreu na Casa da Torre em Soutelo, Braga, nos dias 8 e 9 de julho. Foi dirigido a pessoas em processo de luto e foi desenhado e facilitado pela Ana Sevinate, Marta Maciel e Eusebia Silva. Estiveram presentes 9 pessoas e foi muito bem avaliado.



Testemunhos: *“Em pouco mais de 24 horas mudei a minha perspetiva sobre a morte da minha mulher: percebi que a nossa relação não acabou, continuará sempre. Mal dei pelas facilitadoras, que quase só me deram muito tempo para pensar, caminhar, ouvir, desenhar, escrever e falar. E assim, pelo meu próprio pé, encontrei neste retiro muito mais do que estava à procura. Obrigado, foi maravilhoso!”*
“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 reposicionarmos. Reaprendi a deixar fluir as emoções sem bloqueios mentais e a redescobrir a espiritualidade.”; “Sai mais animada e com esperança de poder evoluir no meu processo de luto , ainda muito recente.”

3.4 REDES COMUNITÁRIAS COMPASSIVAS

Criação e dinamização de redes comunitárias colaborativas de cuidado compassivo

No âmbito do Projeto Vizinhos Compassivos, conseguimos finalmente começar a trabalhar para ativar e dinamizar redes comunitárias colaborativas de cuidado compassivo. Trata-se de uma iniciativa piloto que pretende promover o envolvimento da comunidade no cuidado de pessoas doentes em situação de isolamento social e/ou solidão. Quer-se mobilizar pessoas da comunidade, que voluntariamente se disponibilizam e organizam para colaborar, à volta da pessoa central da iniciativa – a pessoa doente e seus cuidadores. Traduz-se numa rede comunitária de proximidade e cuidado, que apoia as pessoas em atividades complementares às prestadas pelos serviços sociais e de saúde, tais como, atender a necessidades de presença, afeto e combate à solidão, ou necessidades práticas, como ir às compras, à farmácia.

Os principais eixos de intervenção, são:

- O planeamento centrado na pessoa (quem ela é, quais os seus sonhos, desejos e

necessidades);

- O planeamento do futuro (caso o beneficiário piore - o que quer fazer? para onde quer ir?)
- Construção de redes formais e informais;

A construção das redes têm a figura de Mobilizadora Comunitária, pessoa responsável pela ligação entre todos os parceiros e que acompanha os nossos beneficiários e futuras redes de apoio.

Desta forma, pretende-se que os beneficiários estejam mais apoiados, mais felizes, menos sozinhos, mais bem cuidados, e com mais amigos. Que os cuidadores principais dos beneficiários (se existirem) tenham melhor qualidade de vida, e que aconteça a descoberta da humanidade e das forças internas/autoestima de todos os participantes.

No final do ano, o projeto contou com cinco beneficiários e com um total de 32 visitas domiciliárias. Os nossos beneficiários foram sinalizados pelos nossos parceiros: UCC Cuidar, Hospital Santo António e Obra Diocesana Fonte da Moura. Importa realçar que nos reunimos com cerca de 13 instituições para apresentar o projeto.

Como se trata de um projeto piloto, a Mobilizadora Comunitária ao longo deste meio ano criou um “diário de bordo” onde regista todas as reflexões, passos e estratégias implementadas, quer positivas quer negativas, para que possamos estar em constante crescimento e melhoramento, mas também com um despertar de pensamento crítico.

Para além desta ferramenta, temos um grupo de trabalho constituído por 7 pessoas de áreas diferentes: psicologia, educação, medicina, gerontologia, área comunitária, com o qual nos reunimos duas vezes para pensar e repensar na nossa intervenção. Através do aconselhamento com este grupo de trabalho criamos critérios de inclusão e exclusão de possíveis beneficiários:

- Critérios de inclusão (os doentes têm de cumprir todos os critérios, à exceção do 4, que pode ou não apresentar estes sinais):

1. Doença avançada incurável e progressiva, de qualquer tipo;
2. Doentes com dependência em grau moderado a elevado. Pode incluir doentes capazes de deambular pelo seu próprio pé dentro de casa, mas com dificuldade ou incapacidade de saída de casa de forma autónoma; doentes capazes de transferências cama-cadeirão e capazes de deambular pelo seu próprio pé dentro de casa; doentes com necessidade de ajuda para a maioria das atividades de vida diárias (ajuda no banho, no uso da sanita, no vestir, na confeção da alimentação); doentes com dependência total a acamados.
3. Ter um cuidador ou pessoa de referência capaz de participar nos cuidados e comunicar com a mobilizadora comunitária do projeto;



4. Cuidador principal com sinais de exaustão física e /ou emocional;
5. Rede de apoio frágil;
6. Residir nas freguesias de Aldoar, Nevogilde ou Foz do Douro;
7. Aceitar integrar o projeto, nomeadamente a intervenção da Mobilizadora Comunitária;

➤ Critérios de exclusão (basta um):

1. Situação de últimas horas ou dias de vida no início da possível intervenção;
2. Independência ou baixo grau de dependência nas Atividades de Vida Diária;
3. Rede de apoio capaz de suprir as necessidades do doente;
4. Recusa em integrar o projeto



4. PROJETO VIZINHOS COMPASSIVOS

Já descrevemos no ponto 3, as atividades realizadas durante este ano, incluindo obviamente as atividades no âmbito do Projeto Vizinhos Compassivos, vimos agora apresentar as metas definidas e o ponto de situação, no seguinte quadro:

Atividades	Metas	Realizado em 2022
Workshops	9 sessões	6 sessões
	135 participantes	69 participantes
Death cafés	4 sessões	1 sessão
	40 participantes	12 participantes
Mural Antes de eu morrer	Instalação de 1 mural	1 mural
	60 respostas	+ de 1000 respostas

Ciclo de palestras	3 palestras	1 palestra
	75 participantes	9 participantes
Ações de rua sobre a vizinhança	3 ações de rua	Realizar-se-á em 2023
	75 participantes	
Dinamização de Lanches Compassivos	3 eventos	Realizar-se-á em 2023
	60 participantes	
Celebração do dia mundial dos vizinhos	Distribuição de 200 flyers	Realizar-se-á em 2023
	1 evento comemorativo	
Encontros de capacitação para cuidadores informais	4 encontros	Realizar-se-á em 2023
	60 participantes	
Encontros de capacitação para cuidadores formais	4 encontros	Realizar-se-á em 2023
	60 participantes	
Criação e dinamização de redes comunitárias colaborativas de cuidado	3 redes criadas e a funcionar	Acompanhamento a 5 beneficiários
	15 pessoas envolvidas	Realizar-se-á em 2023
Criação e facilitação de Grupos de partilha CASA	6 edições	1 edição
	84 horas	10,5 horas
	50 participantes	8 participantes
Participação numa Conferência na Bélgica	1 pessoa presente	Compassio na conferência
Produção de um filme sobre o projeto/Compassio	1 Filme produzido	Realizar-se-á em 2023

Como se pode ver muito ainda há a realizar no âmbito deste projeto no ano de 2023.

5 CONCURSOS A FINANCIAMENTO

No ano de 2022 a Compassio concorreu a 9 concursos de financiamentos e ganhou dois deles: Orçamento colaborativo e BPI Seniores (este último a iniciar em janeiro de 2023), não tendo sido aprovados os seguintes:

- Orçamento colaborativo da Junta de Freguesia do Bonfim
- Prémio fundação Manuel Mota
- Fundo de apoio associativismo da Junta de Freguesia Lordelo e Massarelos
- Fundo de apoio associativismo da Junta de Freguesia Campanha
- TEVA 2022 - Prémios humanizar a saúde
- Fundo de apoio associativismo da Junta de Freguesia Paranhos

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.

Acrescentar também que a meio do ano foi decidido em direção passar a colocar no formulário de inscrição nas nossas atividades a hipótese de fazer um donativo, o que resultou muito bem, tendo isso resultado em 740 euros.



6 PARCERIAS

No ano de 2022 foi feito um trabalho forte para aumentar o número e relação com parceiros, e muito foi conseguido fruto do início do projeto Vizinhos Compassivos. De seguida listam-se as entidades parceiras da Compassio:

Autarquia: Câmara Municipal do Porto, Juntas de Freguesia de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde, Paranhos, Bonfim e Campanhã.


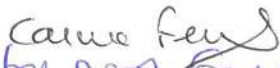
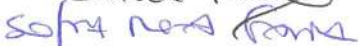
Saúde: UCCcuidar, Hospital Santo António (Equipa de Cuidados Paliativos), Hospital CUF, e Equipa Comunitária de Suporte em Cuidados Paliativos Porto Ocidental;

Serviço de Apoio Domiciliário: Centro Social São Martinho de Aldoar, Centro Social da Foz, Obra Diocesana da Fonte da Moura, e Centro Social de Soutelo;

Outros: ATES - Área Transversal de Economia Social da Universidade Católica, Associação Cuidadores, Médicos do Mundo, Frenesim, Coração Amarelo, Espaço T, Associação de Ludotecas do Porto, Escola Superior de Educação, Apela, Associação de moradores de Aldoar, Escola Superior Educação Paula Frassinetti, e Santa Casa da Misericórdia do Porto.

Porto, 23 de março de 2023

A Direção

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