

# Plano de Atividades e Orçamento para 2023

## Índice

1. REUNIÕES DA DIREÇÃO .....	2
2. ASSOCIADOS E ORGANIZAÇÃO .....	2
3. ATIVIDADES PREVISTAS PARA 2023.....	3
3.1 Compassio .....	3
3.2 Projeto Vizinhos Compassivos.....	4
3.3 Projeto Porto Compassivo – uma comunidade que cuida até ao fim .....	5
4. CANDIDATURAS A FINANCIAMENTOS E OUTRAS FORMAS DE ANGARIAR FUNDOS .....	6
5. ORÇAMENTO PARA 2023.....	7

cf  
mu  
e  
J

Nos termos legais a direção da COMPASSIO - Associação para a Construção de Comunidades Compassivas, constituída em 06/06/2019 como Associação de Direito Privado, apresenta aos seus associados o plano de atividades correspondente ao ano de 2023.

## 1. REUNIÕES DA DIREÇÃO

Prevê-se realizar uma reunião mensal da direção, exceto no mês de agosto.

## 2. ASSOCIADOS E ORGANIZAÇÃO

Prevê-se dois a três encontros informais com os associados, um deles já ocorreu no dia 23 de fevereiro, e a Assembleia Geral será 28 de março.

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.
- **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. É constituído pela Ana Antunes, Concha Tello, Cláudia Gonçalves e Patrícia Galeão.

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.

Em março deste ano acontecerá a primeira edição do “**Clube de Leitura**” com os temas da Compassio, que terá como dinamizadoras Joana Morais e Castro, Joana Barbedo, Manuela Vidigal Bertão e Sandra Mendes.

Prevê-se para este ano de 2023 uma parceria com a Escola Superior de Educação de Paula Franssinetti para a cedência de um espaço de trabalho (escritório) para a Compassio.

### 3. ATIVIDADES PREVISTAS PARA 2023

Através das atividades promovidas pelos projetos Porto Compassivo, Vizinhos Compassivos e por outras atividades promovidas pela associação, iremos continuar a garantir a missão e a visão da Compassio e o trabalho que tem sido desenvolvido desde 2019. Continuaremos a trabalhar nas três áreas de atuação definidas:

a) Sensibilizar e capacitar para uma cultura compassiva através de *workshops*, *death cafes* e práticas artísticas;

b) Ativar e dinamizar redes comunitárias, para pessoas com doença e em situação de isolamento social/solidão, através dos “vizinhos compassivos”;

c) Dinamização de grupos de partilha para pessoas com vivência de doença, em processo de luto, para cuidadores formais e informais.

De realçar que continuaremos a trabalhar para:

- Criar novos instrumentos de avaliação para as atividades realizadas;
- Solidificar portefólio de workshops e formações e sistematizar o que já existe;
- Aumentar o número de parceiros;
- Continuar a dar apoio à criação de outras comunidades compassivas;
- Dar continuidade, até maio, à parceria com a Escola de Educação do Porto relativamente ao estágio de duas alunas do último ano de Educação Social.

#### 3.1 Compassio

De seguida apresentam-se as atividades da associação que não estão vinculadas a nenhum dos dois projetos financiados que decorrem no ano de 2023.

ATIVIDADES	J	F	M	A	M	J	JL	A	S	O	N	D	Total
<i>Death cafes online</i> Portugal Compassivo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	12
<i>Death cafés in Valongo</i>			X		X				X		X		4
Workshops de sensibilização online	X		X	X	X	X			X	X	X		8
Retiros Compassio						X	X			X			3

Dia anual do luto										X		1
Dia contemplativo para os participantes do Retiro 2022				X								1
Clube de Leitura			X	X	X		X		X	X		6
Ciclo de Conversas sobre Saúde	X		X		X		X		X			5
Andanças do mural “antes de morrer eu quero”				X						X		2
Grupos de partilha CASA				X	X	X	X		X	X	X	7
Ciclo de Conversas sobre Saúde									X		X	2
Webinar com Santa Casa da Misericórdia do Porto	X											1
Ações de formação em Espiritualidade para profissionais de saúde				X			X				X	3
Apresentações em conferências/Universidades	X		X		X		X		X		X	6

Destacamos novas ações que serão promovidas este ano:

- A criação do Clube de Leitura, um espaço de encontro em torno da leitura de livros com o objetivo de estimular a reflexão e o debate de temas como: despedida, luto, a morte, o morrer, o envelhecimento, a compaixão, o cuidado e sobre a própria vida.
- *Death cafes* in Valongo (decorrentes de um protocolo com o município está prevista a realização de 4 eventos, de março a novembro);
- *Webinars* sobre Saúde, decorrentes de um protocolo com a Santa Casa da Misericórdia do Porto;
- Grupos de partilha CASA para cuidadores formais e informais (em parte integrados no Projeto Vizinhos Compassivos). Prevê-se três edições do luto, duas edições do dirigido a cuidadores formais, uma edição dirigida a pessoas com doença e uma edição para cuidadores informais;
- Grupo de partilha CASA para pessoas em luto no Algarve;
- Retiros Compassio: para pessoas em luto, para pessoas doentes e para profissionais de saúde/cuidadores formais (prevê-se uma edição de cada);
- Workshop sobre espiritualidade para equipa de saúde: já temos um agendado para Viana do Castelo;
- Continuar o ciclo de conversas em saúde iniciado com o projeto Vizinhos Compassivos;
- O mural “antes de morrer eu quero” vai ganhar “vida” e circular por escolas parceiras.

Estão previstas apresentações do nosso trabalho em escolas, em equipas de cuidados paliativos, em conferências. Temos vários convites para fazer apresentações do nosso trabalho em vários locais. Os convites que já estão programados são da Escola Superior de Educação e Escola Superior de Saúde do Politécnico do Porto, Sessão Inaugural do projeto Leiria compassiva; II Congresso de Cuidados Paliativos do Alto Minho e Encontro de Equipas de Cuidados Paliativos da Zona Norte.

### 3.2 Projeto Vizinhos Compassivos

Este projeto iniciado em julho de 2022 terá o seu termino em 11 de julho de 2023. Resulta de um projeto do orçamento colaborativo da União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde, no valor de 45.443,50€.

ATIVIDADES	jan	fev	mar	abri	maio	junho	11/jul
1. Sensibilizar a população da União de freguesia para os temas da compaixão, doença, morte, isolamento social/solidão e luto							



af  
man  
@  
P

1.3. Mural Antes de eu morrer, quero...													X
<b>OE2 Capacitar a comunidade para um cuidado compassivo (comunidade, cuidadores formais e instituições)</b>													
2.1. <i>Workshops</i> de capacitação para cuidadores formais			X	X									
2.2. Dinamização de Assembleias Compassivas		X		X		X					X		
2.3. Ações de rua sobre a vizinhança compassiva	X	X		X	X	X							
2.4. Construção e experimentação de modelo de atribuição de um Selo "Entidade Compassiva"								X	X	X	X	X	X
<b>OE3 Ativar e dinamizar vizinhos e comunidade local através da constituição de Redes Comunitárias Colaborativas de Cuidado Compassivo (R4C)</b>													
<b>3.1. Criação e dinamização de redes comunitárias colaborativas de cuidado</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3.1.1. Diagnóstico da realidade das pessoas centrais e seus cuidadores	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3.1.2. Mobilização de vizinhos		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3.1.3. Formação "Vizinhos Compassivos"			X	X	X	X	X		X	X	X		
3.1.4. Ações de colaboração e de apoio artístico e acompanhamento contínuo		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>3.2. Avaliar e sistematizar a exp<sup>a</sup> piloto das Redes Comunitárias Colaborativas de Cuidado Compassivo (RC4C)</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3.2.1. Elaboração de diário de bordo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3.2.2 Criação de Grupo de Reflexão (Conselho Consultivo) sobre as redes RC4	X		X		X		X		X		X		
3.2.3. Elaboração de publicação sobre dinamização de redes R4C				X	X	X							
3.2.4. Realização de seminário de partilha de experiências													X

Destacamos novas ações que serão promovidas este ano por este projeto:

- Construção e experimentação de modelo de atribuição de um Selo "Entidade Compassiva";
- Introdução nas visitas aos nossos beneficiários de acompanhamento por parte de artistas e arteterapeutas.

#### 4. CANDIDATURAS A FINANCIAMENTOS E OUTRAS FORMAS DE ANGARIAR FUNDOS

Continuamos este ano com o esforço de angariação de fundos para sustentar o trabalho da Compassio. Prevê-se fazê-lo através de três eixos:

- Concurso a financiamentos, como os Orçamentos colaborativos, Fundo de Apoio ao Associativismo, La Roche, Gulbenkian e outros;

- Formações pagas promovidas pela Compassio ou requisitadas por outras entidades, como por exemplo a JRS, na 3ª edição do projeto "Corações que cuidam" (48 horas de formação). As ações de capacitação que a Compassio pretende promover este ano são as seguintes: Liderança Compassiva, Escuta Compassiva, Interioridade e cuidado, Ser cuidador com compaixão. Tratam-se de formações de 3 a 8 horas.

## 5. ORÇAMENTO PARA 2023

RESUMO ORÇAMENTO 2023		DESPEASAS				
Centros de Custo		Orçamento Colaborativo AFDN	Prémio BPI Séniores	Fundos próprios Compassio	Outros Fundos	TOTAL
A.	Estrutura	3 096,00 €	1 298,50 €	365,00 €	883,50 €	5 643,00 €
	Porto				2 586,00	
B.	Compassivo	21 232,57 €	27 251,50 €	180,00 €	€	51 250,07 €
	Outras					
C.	Atividades	0,00 €	0,00 €	5 666,00 €	720,00 €	6 386,00 €
<b>TOTAL</b>		<b>24 328,57 €</b>	<b>28 550,00 €</b>	<b>6 211,00 €</b>	<b>4 189,50 €</b>	<b>63 279,07 €</b>

RESUMO ORÇAMENTO 2023		RECEITAS			
Centros de Custo		Subsídios e Financiamentos	Donativos e Participações	Receitas Diversas	TOTAL
A.	Estrutura	4 394,50 €	660,00 €	1 000,00 €	6 054,50 €
	Porto				
B.	Compassivo	48 484,07 €	2 766,00 €	0,00 €	51 250,07 €
	Outras				
C.	Atividades	0,00 €	10 100,00 €	1 200,00 €	11 300,00 €
<b>TOTAL</b>		<b>52 878,57 €</b>	<b>13 526,00 €</b>	<b>2 200,00 €</b>	<b>68 604,57 €</b>

**RESULTADO LÍQUIDO** **5 325,50 €**

Para o ano de 2023 teremos dois financiamentos a decorrer e queremos apostar nas ações de capacitação pagas para poder contribuir para a sustentabilidade da associação, esperamos assim obter um resultado líquido de 5325,50€.

Porto, 24 de março de 2023

A Direção

Mariana Abranches Pinto

Joana Morais e Castro

Eusébia Lopes da Silva

*Mariana Abranches Pinto*  
*Joana Morais e Castro*



Carmo Fernandes  
Sofia Mexia Alves

Carmo  
Sofia Mexia Alves