

Relatório de Atividades de 2024

cf

Conteúdo

1. INTRODUÇÃO.....	3
2. RESUMO DO ANO 2024	4
3. ASSOCIADOS E ORGANIZAÇÃO.....	6
4. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO EIXO 1 – SENSIBILIZAÇÃO E CAPACITAÇÃO... 8	
4.1 <i>Death Cafes</i>	8
4.2 <i>Workshops</i>	9
4.3 Escolas Compassivas.....	12
4.4 Clube de leitura da Compassio	12
4.5 Mural “Antes de eu morrer, quero...”	13
4.6 Ações de rua sobre a vizinhança compassiva.....	14
4.7 Programa colaborativo para organizações mais compassivas	15
4.8 Ciclo de Conversas sobre o luto	15
4.9 Ações de capacitação	16
4.10 Teatro - Tal como foi o silêncio - [do luto e das luzes]”	16
4.11 Apresentação de comunicações em Seminários/Conferências	17
5. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO EIXO 2 – REDES COMPASSIVAS	18
5.1 Modelo de intervenção	19
5.2. Redes Comunitárias Compassivas	20
5.3 Projeto “AcompanhARTE”	23
5.4. Avaliação das Redes Comunitárias Compassivas e do Projeto “AcompanhARTE”	24
5.5 Projeto “Pontes com Proximidade”.....	26
6. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO EIXO 3 – ATIVIDADES PARA PESSOAS EM LUTO	28
7. FINANCIAMENTOS E PROJETOS – OBJETIVOS E METAS	32
7.1 Orçamento colaborativo da União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde.....	32
7.2 Fundo de apolo ao Associativismo Portuense da Junta de Freguesia de Ramalde.....	32
7.3 Fundo de apoio ao Associativismo Portuense da União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde.....	33
7.4 - Caixa Social	33
7.5 Fundação CEPESA	34
7.6 Laboratório de Inovação Social da Câmara Municipal do Porto	35
8. ANGARIAÇÃO DE FUNDOS.....	35
9. PARCERIAS	36



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 2024.

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.

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:

1. **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;
2. **Ativar e dinamizar redes compassivas**, para pessoas com doença e/ou idosas em situação de isolamento social/solidão;
3. **Dinamização de atividades para pessoas em processo de luto**, como grupos comunitários de partilha, retiros, oficinas artísticas, conversas e encontros informais de escuta.

JK ct

2. RESUMO DO ANO 2024

Em 2024 realizamos **982 atividades** com a **presença de 4711 pessoas**, como demonstra o quadro seguinte.

Resumo das atividades 2024	Nº de ações	Presentes
<i>Death cafes online Portugal Compassivo</i>	10	134
<i>Death cafes in Porto</i>	6	66
<i>Workshops presencial</i>	10	157
<i>Workshops online</i>	8	199
<i>Workshops Escolas</i>	31	265
Clube de Leitura da Compassio	4	41
Mural "Antes de morrer eu quero"	1	1260
Ações de rua sobre a vizinhança compassiva	1	90
Programa "Organizações mais compassivas"	2	18
Peça de teatro Tal como foi o silêncio [de lutos e luzes]	15	380
Conversas com Sabedoria (filme)	1	7
Apresentações em conferências	13	1607
Serviços de formação contratados	9	125
Minicursos Compassio	3	59
Outras formações	7	135
Dinamização de Redes Compassivas	351 visitas	26 beneficiários
AcompanhARTE	359 visitas	29 pessoas (beneficiários?)
Apresentação pública do trabalho ARTE	1	35
Pontes com proximidade	142 atividades	12 beneficiários
Grupos de partilha CASA LUTO	3	21
Encontros com participantes de atividades luto	4	35
Cafés com asas	1	10



As atividades descritas em cima foram integradas nos 5 projetos desenvolvidos em 2024:

- **Porto Compassivo – Uma comunidade que cuida até ao fim**, que é um projeto contínuo (teve início em junho de 2019), e que em 2024 teve o apoio financeiro do Prémio Caixa Social e da Fundação Cepsa.
- **Freguesia Compassiva** – começou em setembro de 2023 e terminou em junho de 2024 e decorreu na União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde (UFAFDN));
- **AcompanhARTE** – decorreu no território da UFAFDN, da Junta de Freguesia de Ramalde e de Paranhos;
- **Pontes com proximidade**- decorreu de abril a outubro de 2024, sendo um projeto-piloto com a duração de seis meses, com apoio da Câmara Municipal do Porto.
- **O luto é a coisa com asas** - teve início em outubro de 2024 e terá o seu término em setembro de 2025, com duração de 12 meses, e abrange 5 cidades da Área Metropolitana do Porto.

Relativamente a candidaturas a financiamentos, a equipa da Compassio **elaborou 17 candidaturas e foi vencedora de 4**, num valor de 82.378,87€.

Em 2024, foi possível continuar a **ter dois recursos humanos a trabalhar a tempo inteiro** (Patrícia Galeão e Mariana Abranches Pinto), uma pessoa em **prestação de serviços** (Gabriela Silva) dois dias a um dia por semana, **uma estagiária** de psicologia com apoio do IEPF (Rita Gonçalves) por 9 meses, **uma pessoa com contrato** por 5 meses (Concha Tello).

Durante 2024, o eixo da **Arte ao domicílio** teve um grande aumento. Das 75 visitas realizadas em 2023 passamos a **359 visitas com arte ao domicílio para 29 beneficiários**. Fizemos, pela primeira vez, uma apresentação à comunidade do trabalho realizado, o que foi muito positivo.

A ativação e dinamização de redes comunitárias compassivas teve também um impulso relevante. Conseguiu-se apoiar **26 pessoas e, em média, triplicaram ou quadruplicaram as redes de apoio após a nossa intervenção**.

Uma novidade do ano foi a realização de uma experiência-piloto na Escola de Manoel de Oliveira denominada - **escolas compassivas**.

O tema do luto **tem-se tornado cada vez um dos nossos temas principais**, e este ano com o projeto financiado pelo BPI/La caixa ainda mais consistência tomou.

Ainda sobre o tema do luto, em 2024 conseguimos ter um objeto artístico para falar deste assunto. Montámos uma **peça de teatro** chamada *Tal como foi o silêncio –de luto e de luzes* e fizemos várias apresentações da peça

Num dos projetos em curso criamos uma nova atividade - **Grupos informais** – que são grupos orientados de conversa e convívio entre idosos isolados. Cremos que foi uma boa aposta, com a qual continuaremos em 2025.

Houve um maior desenvolvimento e organização dos **serviços da Compassio**: desenvolvemos um *media kit* com diversos serviços disponíveis, como ações de formação, grupos de partilha, ou conferências. Elaborámos um pacote para organizações da área social e da saúde, e outro para empresas. Este investimento resultou na “compra” de 9 atividades. Este é um caminho a apostar com mais força em 2025 para o bem da sustentabilidade financeira da associação.

Participámos pela **primeira vez como oradores num congresso internacional**, no “6º Congresso Internacional sobre Envelhecimento e Geriatria”, que decorreu na cidade de Praga. Para além da nossa participação, fomos também convidados a moderar dois painéis.

Houve uma grande aposta na **sistematização dos processos**, nomeadamente: elaboração de instrumentos como: modelo de intervenção da mobilizadora comunitária), a “viagem” do beneficiário” quando sinalizado à Compassio; realização de um protocolo de avaliação em parceria com o Instituto Superior de Serviço Social do Porto - este protocolo ainda está em fase de aprovação por uma Comissão de Ética da ISSSP. Pretende-se no fim do ano poder apresentar estes resultados, o que poderá valorizar muito o nosso trabalho

Realizámos pela primeira vez uma **campanha de Natal** para angariar fundos para o projeto AcompanhARTE e conseguimos um total de 3.845€.

3. ASSOCIADOS E ORGANIZAÇÃO

No fim do ano de 2024 a associação tinha 61 associados, apenas mais 5 sócios do que no ano anterior. Não foi, portanto, um ano de crescimento de sócios.

A direção da associação, composta por 5 elementos, realizou 7 reuniões, em 2024, para decidir e orientar o rumo da Compassio.



A Assembleia Geral Anual aconteceu a 30 de abril, seguida de um encontro informal para os associados, no dia 11 de novembro para comemorar os cinco anos da associação.

Os associados podem integrar 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, Patrícia Galeão e Rita Gonçalves.
- **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 saiba acolher compassivamente os lutos dos seus membros. É constituído pela Eusébia Silva, Ana Sevinate, Mariana Abranches, Sandra Mendes, Rita Lança e Rita Gonçalves.
- **Grupo *Death cafes*** - Organiza e facilita os *death cafes* presenciais e *online*. É constituído pela Elisa Santos, a Cláudia Assis Teixeira, a Fernanda Bento, a Eusébia Silva, Joana Barbedo e Luísa Viterbo.
- **Grupo Redes Comunitárias** - Um dos grandes objetivos da Compassio é que a comunidade se envolva mais no cuidado das pessoas com doença avançada e seus cuidadores e por isso dinamizamos redes compassivas. É constituído pelos sócios Ana Costa, Carmo Fernandes, Manuela Bertão, Mariana Abranches e Patrícia Galeão, e por três pessoas externas, Joana Guedes, Marta Pinheiro e Teresa Martins.
- **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.
- **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, Ana Costa, Pedro Pardinhas, Mari Lopes Cardoso, Ana Antunes, Paula Reis e Patrícia Galeão.

Para além destes grupos existe a “**Comunidade de Práticas**”, a que pertencem todas as formadoras e facilitadoras das atividades da Compassio, e onde se pretende 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.

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, onde a compaixão está no centro das relações humanas e das comunidades, onde existem redes de vizinhança, e as pessoas sentem-se parte de uma comunidade. Uma sociedade em que as pessoas, tendo por base a compaixão, se sentem capazes de cuidar de si e dos outros, e em que se envolvem com mais tranquilidade e segurança nos momentos desafiadores da vida, como são o envelhecimento, a doença, a dor, o sofrimento, a solidão/ isolamento social, o morrer, a morte e o luto. Ao mesmo tempo reconhecendo que são momentos cheios de sentido de vida e de beleza.

Realizaram-se as seguintes atividades:

4.1 Death Cafes

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/>).

Realizámos 16 edições, em formato *online*, em parceria com outras cidades compassivas que contou com um total de 125 participações. Esta atividade também se realizou presencialmente, no Porto, num total de 6 encontros, com 66 participantes

Data	Local	Presenças	Facilitadoras
17 de janeiro	Casa da Madeira	10	Grupo <i>Death Cafes</i>
12 de janeiro	<i>Online</i>	25	Coimbra Compassiva
15 de fevereiro	<i>Online</i>	19	Gaia Compassiva
12 de fevereiro	<i>Online</i>	16	Porto Compassivo
27 de março	Universidade Católica Portuguesa	6	Grupo <i>Death Cafes</i>
17 de abril	<i>Online</i>	15	Borba Compassiva
20 de maio	Salão Lordelo do Ouro	8	Grupo <i>Death Cafes</i>
21 de maio	<i>Online</i>	16	Amadora Compassiva
20 de junho	IPO Porto	9	Grupo <i>Death Cafes</i>
27 de junho	<i>Online</i>	18	Cascais Compassiva
18 de setembro	Porta Redentor	23	Grupo <i>Death Cafes</i>
30 de setembro	<i>Online</i>	7	Leiria Compassiva
30 de outubro	<i>Online</i>	7	São Miguel Compassivo
20 de novembro	Sede da UFAFN	10	Grupo <i>Death Cafes</i>
28 de novembro	<i>Online</i>	5	Coimbra Compassiva
17 de dezembro	<i>Online</i>	6	Gaia Compassiva



4.2 Workshops

Realizaram-se 17 workshops durante 2024 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 tem sido habitual. 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 conseguimos maior participação presencial.

Nome do <i>Workshop</i>	Data	Local	Presenças	Facilitadora
O que será importante para mim, quando estiver a morrer?	11 de janeiro	Universidade Católica Portuguesa	10	Mariana Abranches Pinto
<i>Being 97</i>	29 de janeiro	<i>Online</i>	22	Mariana Abranches Pinto
Demência desdramatizar e colorida	6 de fevereiro	Escola Superior de Educação Paula Frassinetti	16	Ana Costa
A fragilidade através da poesia visual	19 de fevereiro	<i>Online</i>	16	Rita Machado
O luto é a coisa com penas	4 de março	UNIR - Universidade Intergeracional de Ramalde	16	Mariana Abranches Pinto
O que aprendeste com a vivência da doença?	21 de abril	<i>Online</i>	21	Mariana Abranches Pinto
Ser terra	15 de maio	Escola Superior de Educação Paula Frassinetti	30	Ana Sevinata
Socorro, a minha prima está doente. O que lhe digo? O que não digo?	27 de maio	<i>Online</i>	14	Mariana Abranches Pinto

ck

Todos vamos morrer. 100% Eficácia	13 de junho	Online	24	Padre Nuno Silva
Todas as coisas maravilhosas do mundo	25 de junho	Escola Superior de Educação Paula Frassinetti	20	Mariana Abranches Pinto
Estou mortinho por chegar aos 78	11 de julho	Zuhlke	6	Dulce Silva
A árvore das recordações	24 de julho	Online	15	Ana Sevinate
A importância da música no luto	17 de outubro	Escola Superior de Educação Paula Frassinetti	9	Cristina Rodrigues
Demência desdramatizada e colorida	22 de outubro	Online	50	Ana Costa
Em todas as circunstâncias escolher a beleza	11 de novembro	Porta	42	Joana Morais e Castro
Espiritualidade no hospital. Isso existe?	25 de novembro	Online	37	Mariana Abranches Pinto
Sobre a brevidade da vida	17 de dezembro	Zuhlke	8	Manuela Bertão



“É essencial olharmos para nós. Para a nossa espiritualidade. Para o nosso todo.”

“Que eu sou música. Que sou preciosa. Que deixar ir é reconhecer que a vida acontece agora e que os nossos caminhos se cruzam com os dos outros sem que partilhem o mesmo destino.”

“Uma profunda reflexão sobre o valor que todo o ser humano tem e o profundo respeito que devemos todos ter pela vida uns dos outros.”

“A importância de sermos sensíveis, empáticos e criativos na interação com a pessoa com demência.”

“Somos humanos e todos erramos. Existe todo um mundo “belo e agradável” para explorar e comunicar com a pessoas com demência.”

“A forma como as histórias vividas com as pessoas que amamos e já partiram, quando partilhadas, tornam essas pessoas mais vivas dentro de nós.”

“Existe sempre uma história de amor.”

“Encontrar beleza dentro de nós para a estender para fora de nós. A Beleza cura! ”

“Importância de contemplar/parar mais vezes para apreciar a beleza das palavras, dos gestos. Levar beleza aos outros.”

“Valorizar e agradecer as pequenas maravilhas do dia”; “Maravilhar-me”; “Frequentar as nossas coisas maravilhosas do mundo. Parar mais.”

“O envelhecimento como processo natural que deve ser vivido com tranquilidade e devemos deixar a vida fluir”.



4.3 Escolas Compassivas

Durante o 3º Período escolar, nos meses de abril, maio e junho, dinamizámos *workshops* no Agrupamento de Escolas de Manoel de Oliveira.

As sessões foram desenvolvidas desde o 1º ciclo até ao 3º ciclo. Realizaram-se 3 sessões no 1º ciclo, 12 sessões no 2º ciclo e 16 sessões no 3º ciclo, perfazendo um total de 31 sessões de 1 hora. Conseguiu-se assim abranger 14 turmas e 265 alunos.

Foi realizada uma avaliação das sessões, onde a primeira pergunta pedia para avaliarem as sessões em termos de utilidade, de aprendizagens e das atividades de 1 a 5, sendo 1 muito mau e 5 muito bom. No gráfico abaixo observa-se que a maior parte dos alunos que responderam ao questionário mencionaram uma grande valorização das várias sessões.



Enquanto equipa o projeto piloto das Escolas Compassivas permitiu testar um modelo de psicoeducação sobre compaixão ao 1º, 2º e 3º ciclos que usa ferramentas didáticas e colaborativas (e.g histórias, trabalho colaborativo, desenho, jogos e vídeos) bem como a reflexão para abordar os conceitos de compaixão e autocompaixão.

Com estas sessões construímos um modelo mais sólido de sessões e atividades a realizar bem como das condições necessárias para a sua concretização.

4.4 Clube de leitura da Compassio

Atividade iniciada no ano anterior e que tem tido adesão e entusiasmo. Pretende-se sensibilizar para os temas da Compassio através da leitura de livros e da sua discussão conjunta. Realizaram-se estes encontros bimensalmente com a presença de 74 pessoas, e 95% da avaliação de satisfação dos participantes correspondeu ao nível 4 (bom) e nível 5 (muito bom).

Todos os eventos foram realizados na Escola Superior de Educação Paula Frassinetti.

Data	Livro	Presenças
23 de fevereiro	A casa dos olhares, de Daniele Mencarelli	16
12 de abril	A breve vida das flores, de Valérie Perrin	6
20 de junho	O ano do pensamento mágico, de Joan Didion	9
25 de outubro	O meu pai voava, de Tânia Ganho	10



4.5 Mural “Antes de eu morrer, quero...”

Esta iniciativa faz parte de um movimento internacional de arte urbana, “*Before I died*”, da autoria de Candy Chang, uma artista americana. O mural já esteve patente em 78 países, mais de 5 mil murais em todo o mundo. Esta foi a segunda vez na cidade do Porto, e a terceira vez em Portugal.

Tem como objetivo lembrar a finitude e a importância de aproveitar bem a vida. As pessoas são convidadas a completar a frase: “Antes de morrer, eu quero...” Antes de passarmos para o outro lado do muro, o que queremos fazer na vida, com a vida. É sobre vida!!

Em 2024, este mural foi instalado pela Compassio no muro do Cemitério da Foz e contou com mais de 1260 participações.

Foi inaugurado no dia 22 de maio com a presença de cerca de 40 pessoas e foi retirado no dia 26 de julho, tendo assim permanecido por 2 meses e meio.

Esta iniciativa foi financiada pela UFAFDN e teve o apoio da CIN, que nos forneceu as tintas.



4.6 Ações de rua sobre a vizinhança compassiva

Realizamos uma atividade com o principal objetivo de sensibilizar a comunidade para a compaixão, através de práticas artísticas e outras atividades. Foi realizada no dia 5 de julho, na zona do Campus Universitário e Hospital São João. As atividades desenvolvidas foram o “Dispensador de senhas”, onde trocamos os habituais números existentes nas senhas do talho, por “missões” para sair da zona de conforto, olhar com mais atenção o outro, ou conhecer um vizinho novo, e desafiamos as pessoas a puxarem uma senha. A outra atividade foi “A compaixão é” onde o desafio é completar esta frase e coloca-la na árvore da compaixão.



luto. Este ciclo teve o seu início em 2024 e reuniu diversos convidados que partilharam as suas experiências e conhecimentos.

Dia 9 de Setembro, realizámos a primeira conversa que versou sobre o tema do Suicídio, contando com o Dr. Rui Ramos como especialista no tema. No dia 21 de outubro a segunda conversa foi sobre os Grupos de Luto e o poder transformador que podem ter, contando com a psicóloga Ana Sevinate.

Estas conversas realizaram-se na Universidade Católica do Porto. No total, contamos com a presença de 24 pessoas, tendo tido 60 pessoas inscritas nestas conversas.

4.9 Ações de capacitação

Realizaram-se 19 ações de capacitação para cuidadores formais e informais. Os temas foram estratégias de autocuidado, autocompaixão, comunicação e escuta compassiva, luto e cuidado. Destas, doze foram ações pagas por instituições como o IPO, IPAV, Laboratório do envelhecimento de Ílhavo, ACREDITAR, JRS, UDREAM e Longevidade, e três foram lançadas pela Compassio para a comunidade online, e três foram realizadas gratuitamente a pedido de parceiros.

4.10 Teatro - Tal como foi o silêncio - [do luto e das luzes]"

A Compassio sonhava ter um objeto artístico que nos ajudasse a falar do luto e foi possível graças ao apoio da Fundação Gulbenkian e da Junta de Freguesia de Ramalde.

A peça foi escrita pelo Ondjaki, poeta e escritor angolano, e foi a palco pela interpretação da atriz Daniela Vieitas. Com encenação de Lígia Roque, cenografia e figurinos de Ana Limpinho e música de António-Pedro.

Com duração de 45 minutos, a peça parte da história da procura de um espaço onde possa acontecer uma reunião de pessoas que querem falar da perda e do luto. No final, houve espaço para uma conversa informal com o público relativamente à peça e ao luto.



O escritor Ondjaki inspirou-se numa das reuniões dos grupos de partilha da Compassio para a escrita da peça.

Realizámos 14 sessões, oito delas na freguesia de Ramalde e seis na União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde. Estiveram presentes 380 pessoas.



A peça foi muito bem avaliada, teve um impacto muito positivo nas pessoas. Várias pessoas vieram falar com a Compassio e dar os parabéns.

Na sequência deste tão bom acolhimento começámos a ter pedidos para ir apresentar a peça a outros locais, o que aconteceu no Laboratório do Envelhecimento de Ílhavo.

E transformou-se também num veículo privilegiado para dar formação sobre o luto. Partindo da peça podem-se explicar muitos aspetos.

4.11 Apresentação de comunicações em Seminários/Conferências

A Compassio esteve presente em 13 eventos onde fez a apresentação do seu trabalho a 1607 pessoas. Foram os seguintes eventos:

Congresso sobre humanização, no Hospital de Penafiel
Primeiro Encontro Nacional de Comunidades Compassivas, em Leiria
Agelink – Encontro sobre Longevidade, na Exponor
Speed investment – Evento organizado pela Camara Municipal do Porto
6o Congresso Mundial sobre Envelhecimento e Geriatria Praga
“Construção de pontes” - semana UBUNTO, na ESEPF

XI Congresso Nacional de Cuidados Paliativos, em Aveiro
XXVIII Congresso de Geriatria do Algarve - <i>Online</i>
"A viver a morrer contigo" – Fórum de Espiritualidade em Málaga, Espanha
"Peregrinos da Esperança: ao encontro da compaixão e do cuidado" – Paróquia de Lousada
ENCONTRO: Escutar os Cuidados Paliativos, sob o tema metAMORfose - CSBJ-Braga.
1ª Encontro do Serviço de humanização do IPO Porto
<i>Demo Day</i> da 1ª. Edição do LAB.IS Porto

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

O foco deste eixo de trabalho são as pessoas que já não saem muito de casa, por questões de saúde ou de mobilidade, ou falta de ânimo. Embora o nosso foco não seja a idade, a maioria dos nossos beneficiários tem mais de 65 anos.

Com o envelhecimento da população, novos desafios se colocam à comunidade, às famílias e ao próprio indivíduo. A cidade do Porto é a que apresenta uma população mais envelhecida quando comparada com o resto do país. Segundo a Pordata, em 2021, o Porto apresentava um índice de envelhecimento muito alto e este envelhecimento é acompanhado por processos de isolamento ou abandono por parte da família.

Através dos Censos 2021 é possível observar que em Portugal existem 517 mil pessoas com 65 ou mais anos a viverem sozinhas sendo que a maioria são mulheres (379 mil). Por outro lado, em 2015, já a Organização Mundial do Trabalho afirmava que Portugal é dos países da Europa onde as pessoas idosas são mais abandonadas, com menos profissionais a elas dedicados e menos dinheiro alocado.

Isto tem várias implicações e uma delas é na saúde mental das pessoas idosas.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 20% dos adultos com 60 anos ou mais vão sofrer de alguma perturbação mental ou neurológica sendo a demência (afeta 5% da população idosa), a depressão (afeta 7% da população idosa) e a ansiedade (afeta 3.8% da população idosa) as mais presentes. Um relatório de 2015 da Ordem dos Psicólogos Portugueses constatava que entre 10-15% das pessoas com mais de 65 anos têm depressão.

Apesar destas estatísticas, tanto a OMS como vários estudos demonstram que os problemas ao nível da saúde mental não são identificados nem pelos profissionais de saúde nem pelos próprios idosos que, por vários motivos (e.g. estigma), não procuram ajuda.

Apesar de o envelhecimento ser um processo desafiante com perdas a vários níveis (e.g. relacionais, cognitivas, motoras) existem mudanças que podem promover um envelhecimento ativo. Ao mesmo tempo, apesar de o tempo de vivência de doença ser desafiante, também existem maneiras de tornar esse tempo menos doloroso e solitário. Isto implica uma abordagem holística que inclua aspetos como a qualidade de vida, bem-estar físico e mental, maior rede de apoio, uma comunidade envolvida no cuidado, e a participação social.

Tendo em conta o problema atual e a importância de uma abordagem biopsicossocial à pessoa mais velha e/ou com doença prolongada, a Compassio procurou dar resposta, lançando as Redes Compassivas, o Projeto AcompanhARTE, e o Pontes com Proximidade.

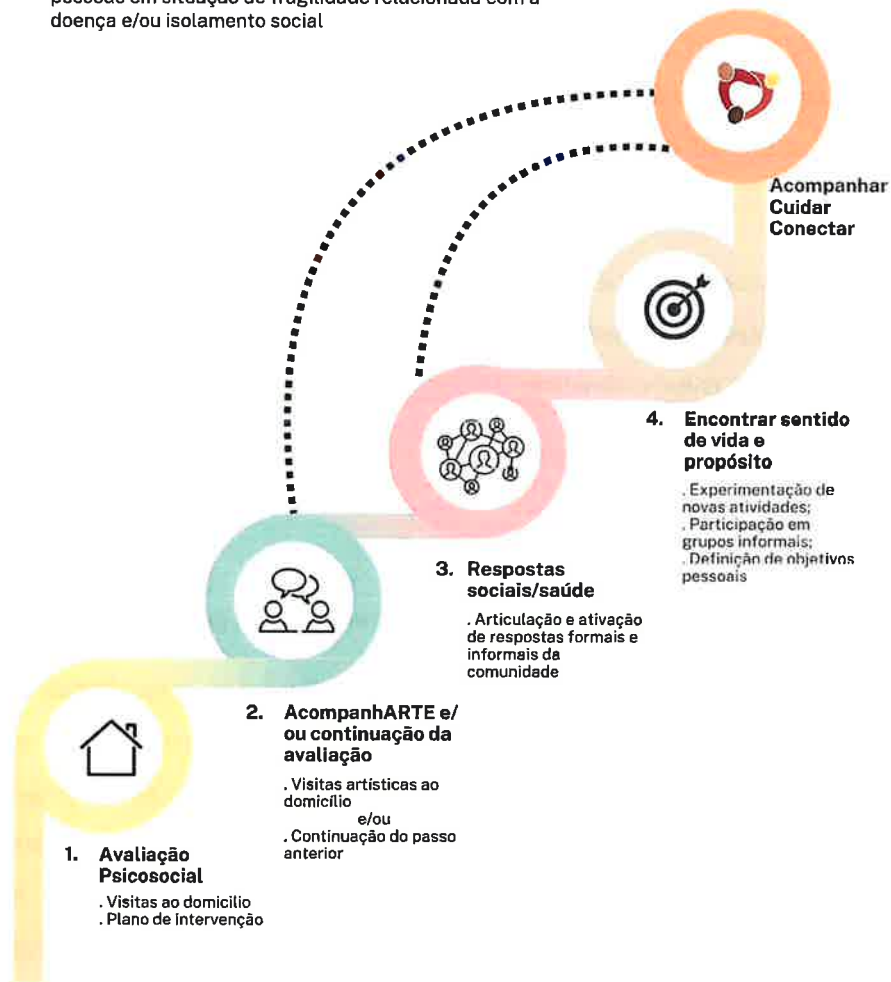
5.1 Modelo de intervenção

Durante o ano transato, esquematizamos a nossa intervenção em 4 grandes passos.

O primeiro consiste na realização, por parte das mobilizadoras comunitárias, de um diagnóstico psicossocial através de visitas domiciliárias e da realização do plano de intervenção, quando aplicável. De seguida, quando o financiamento o permite, o beneficiário é encaminhado para o projeto AcompanhARTE, visitas artistas ao domicílio, se for do seu interesse. Ao mesmo tempo, a avaliação psicossocial continua para conhecermos melhor a pessoa e perceber os seus interesses, necessidades e desejos. Após finalizado este diagnóstico são acionadas respostas formais e/ou informais de carácter social e/ou de saúde para a melhoria das condições de vida da pessoa. As respostas acionadas e a relação desenvolvida com o beneficiário têm como objetivo que este encontre um sentido e propósito de vida, através da experimentação de novas atividades, individualmente ou em grupo. Tendo em conta a individualidade de cada um e o facto de desenvolvermos intervenção com pessoas em situação de grande fragilidade cognitiva e física, as setas pretas demonstram que nem todos irão passar pelos 4 passos. O objetivo final é dar resposta à visão da Compassio: acompanhar, cuidar e conectar.

4 PASSOS DO MODELO DE INTERVENÇÃO

para pessoas em situação de fragilidade relacionada com a doença e/ou isolamento social



5.2. Redes Comunitárias Compassivas

O projeto pretende contribuir para tornar o Porto uma cidade mais compassiva, através da promoção do envolvimento da comunidade. Para isto ocorrer, o nosso objetivo principal é ativar, dinamizar e capacitar redes comunitárias compassivas tendo no centro pessoas em situação de doença /isolamento social e solidão, bem como dos seus familiares.

Com uma rede comunitária compassiva mais alargada e colaborativa, garantimos que as pessoas em situação de fragilidade possam viver melhor, mais acompanhadas, com as suas necessidades e desejos cumpridos. Para que assim, o acompanhar, o cuidar e a compaixão sejam a base da sociedade, contrariamente à solidão.

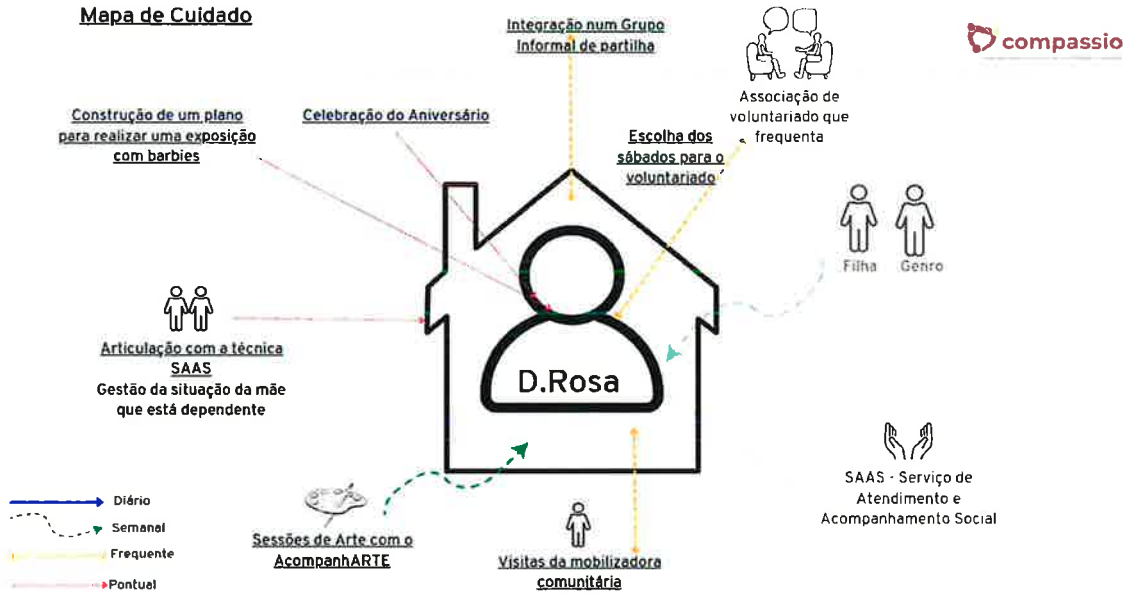
Para isto ocorrer, seguimos uma metodologia de trabalho que implica uma relação próxima com as entidades de primeira linha (e.g. centros de saúde, instituições com apoio domiciliário, equipas de cuidados paliativos) que nos sinalizam as pessoas que poderão beneficiar de um aumento da rede comunitária de cuidado.

As mobilizadoras comunitárias realizam a primeira visita, acompanhadas pelo técnico de referenciou o caso.

De seguida, é realizada uma avaliação psicossocial, que poderá demorar 3 meses, com o beneficiário e - caso se aplique também - com a sua família. Para além de uma entrevista que permite conhecer quem é a pessoa, os seus sonhos e desejos, usamos uma ferramenta inovadora que se designa Mapa do Cuidado. Esta permite-nos perceber quais os apoios que a pessoa beneficia naquele momento e a pedagogia da interdependência (relações horizontais e não hierárquicas de cuidador para cuidado). Após este primeiro diagnóstico o beneficiário poderá usufruir de imediato do projeto AcompanhARTE e/ou continuar no desenvolvimento de um plano de intervenção de forma a ativar redes formais e informais que serão respostas às necessidades/desejos dos mesmos. Com estes passos pretendemos que a pessoa encontre o sentido de vida e o seu propósito.



Mapa de Cuidado



Em 2024, em média conseguimos triplicar ou quadruplicar a rede de apoio de 26 beneficiários, levando a que estas fossem mais consistentes e interligadas.

Isto representa uma grande melhoria na vida das pessoas que 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.



5.3 Projeto “AcompanhARTE”

Tendo em conta as dificuldades vivenciadas com o projeto acima descrito, foi necessário criar uma nova resposta que não existia na comunidade. As pessoas mais velhas e/ou com doença prolongada nem sempre têm autonomia ou capacidade física para saírem de casa. A importância de se manterem cognitivamente e socialmente ativas, integradas e estimuladas representa uma necessidade chave para promover o bem-estar e a qualidade de vida. Tendo em conta que as respostas da comunidade que têm este objetivo não se deslocam, na sua maioria, ao domicílio das pessoas, surge o AcompanhARTE.

Este tem como objetivo combater o isolamento social e promover a saúde física e/ou mental dos seniores, através de práticas artísticas de diversa natureza.

Neste momento, o projeto conta com uma bolsa de nove artistas formados em diferentes áreas: musicoterapia, terapia do riso, biografia, expressão plásticas.

Com as primeiras visitas da mobilizadora comunitária, conseguimos explorar os interesses de cada pessoa e sugerir uma das duas atividades descritas para esta experimentar. Após a primeira experiência a pessoa decide se quer ou não continuar com visitas quinzenais da artista com domicílio.

No ano de 2024, 29 beneficiários aceitaram o projeto e beneficiaram das visitas.

Com esta experiência, estamos a conseguir alargar o espectro das artes que podem ir ao domicílio e, assim, ir ao encontro dos interesses e motivações individuais de cada pessoa.



Em setembro realizámos, na sede da União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde, uma sessão pública de apresentação dos trabalhos realizados e uma apresentação do vídeo do projeto.

Nesta sessão contámos com a participação da comunidade em geral, parceiros, beneficiários e seus familiares.



5.4. Avaliação das Redes Comunitárias Compassivas e do Projeto “AcompanhARTE”

Durante o ano, os beneficiários que usufruíram ao mesmo tempo destes dois projetos foram mais de metade do total de beneficiários. Por isso, escolhemos fazer uma avaliação conjunta. De forma a avaliar o impacto não só no beneficiário como também nos seus cuidadores, quando aplicável, realizámos uma visita domiciliária para recolher as suas perceções relativamente à intervenção da Compassio.

Os beneficiários ou os seus familiares, quando os primeiros não conseguiam responder às questões, avaliaram de 1 a 5 as perguntas abaixo partilhadas. Apresentamos a média das respostas a cada uma, um valor bastante positivo.

Qual impacto teve/tem no seu dia-a-dia?	Tem conseguido responder às suas necessidades?	A sua vida melhorou após a nossa intervenção?	Como classifica a intervenção?
4,76	4,47	4,41	4,94

Questionámos também os beneficiários e/ou os seus familiares, numa avaliação mais qualitativa através de duas perguntas: “Como se sentia antes de conhecer a Compassio” e “O que mudou?”.

“Como se sentia antes de conhecer a Compassio”	“O que mudou”?
Desamparada	Ajudou-me imenso, só tenho que agradecer. Melhorou a qualidade de vida dos meus pais.
Perdida, não sabia o que fazer	A informação que me deram, os serviços e apoios que comecei a ter foram fundamentais.
Mais sozinhos e menos divertidos	Ela fica muito bem depois da vossa presença. "A Cristina lembra a memória da minha esposa, elas gostam muito uma da outra, fico encantado". "O vosso apoio é de 5 para cima porque ela adora"
Estava mais triste	Sinto-me mais bem-disposta
Mais sozinha	Sentir que tenho pessoas mais atentas a mim. Gostava muito que a Arte continuasse.
Nada para fazer. Sem motivação	"Adoro-vos a todas" - As terças-feiras passaram a ser o dia preferido com a vista do coração amarelo e as visitas da Cristina alegam o coração. Gostava que viessem aqui todos os dias.

Antes de conhecerem a Compassio, o relato dos beneficiários ou dos seus familiares apresentam emoções negativas (ex: tristeza, impotência, desânimo), mas também isolamento e falta de motivação. Após a nossa intervenção, os relatos apresentam emoções mais positivas (ex: calma, felicidade) além de referirem um maior acompanhamento, mais informação, mais relações de confiança, mais motivação e conseguem fugir à rotina.

Partilhamos algumas respostas:

“Não tenho palavras para vos agradecer. Obrigada pela ajuda com o meu pai. Este apoio ajudou-nos muito.” - Testemunho cuidadora

“A música da menina Cristina anima o nosso dia. A minha mulher já não pode viver sem isso. Elas dão-se tão bem” Testemunho beneficiário

“Receber em casa a atenção de alguém disposto a ouvir traz dignidade para pessoas em isolamento social – melhor ainda quando esse alguém traz a ludicidade essencial à existência humana em forma de produção artística feita a quatro mãos. Essa é a importância do projeto Acompanh’Arte, iniciativa da Associação Compassio, norteadada pela compaixão ao próximo.” - Testemunho artista: Rosilene Pereira/ Construção de Biografias



5.5 Projeto “Pontes com Proximidade”

A Compassio participou no Laboratório de Inovação Social da Câmara do Porto para desenhar uma resposta ao combate do isolamento social de idosos. Neste sentido surgiu o projeto “pontes com proximidade” que foi realizado durante o ano de 2024.

O Projeto Pontes com Proximidade tinha como objetivo promover um maior bem-estar e uma melhoria ao nível da saúde mental através de três pontos-chave:

- Descoberta de novos propósitos e motivações;
- Promoção da literacia sobre as respostas da comunidade
- Promoção do autoconhecimento sobre o que influencia o seu bem-estar.

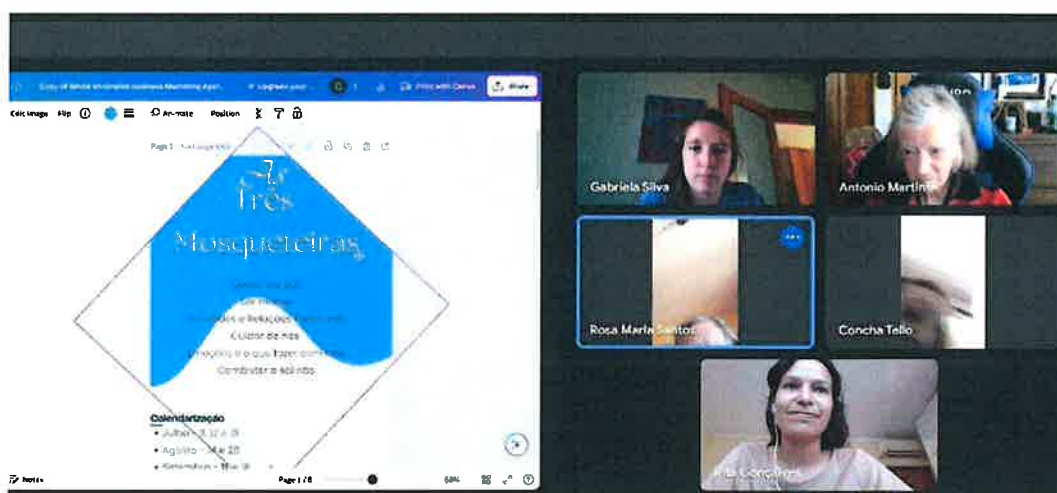
Para a sua concretização pretendíamos apoiar as pessoas a desenvolverem relações com a comunidade. A ausência do envolvimento na comunidade não se deve só ao desconhecimento, mas sim a limitações físicas ou ao facto de assumirem o papel de cuidadores. Estas duas realidades impedem as pessoas de usufruírem das respostas que a comunidade oferece. A resistência em participar não era só por acharem que as respostas não eram para si, mas por haver barreiras arquitetónicas nas suas casas, barreiras de deslocação na cidade, falta de apoios para libertar tempo aos cuidadores informais e falta de autonomia na deslocação física, condições que contribuíam para que estivessem cada vez mais isolados.

Por isso, consideramos que para prevenir e/ou diminuir o isolamento social e aumentar a sua participação em atividades é necessário não só criarmos uma “ponte” que permita que a pessoa vá à comunidade, mas também uma ponte em que a comunidade entra na casa das pessoas.

O projeto piloto foi testado com 12 beneficiárias do sexo feminino em momentos distintos no tempo. Isto fez com que a nossa intervenção fosse muito mais interventiva e não tanto preventiva, como inicialmente previsto. Tendo em conta as características do público-alvo com quem estávamos a trabalhar foi necessário fazer a readaptação do projeto e dos seus objetivos, pois existiam limitações à participação social em contexto comunitário.

Após a avaliação inicial percebemos que o que as beneficiárias mais sentiam falta era das afinidades: a presença de relações significativas com pessoas com interesses comuns. Também com a nossa avaliação percebemos que muitas das nossas beneficiárias tinham dificuldades em criar e manter relações, pois muitas já não as tinham há bastante tempo. Assim, tornou-se essencial criarmos momentos promovidos por uma das mobilizadoras comunitárias que levassem à criação de um espaço seguro, em que novas relações pudessem crescer.

Surgiu uma atividade-piloto dentro do nosso piloto: a criação e o desenvolvimento de um grupo informal com 3 das nossas beneficiárias. Tendo em conta as características de cada uma e as suas limitações ao nível físico, o grupo ocorreu preferencialmente no formato *online* com momentos presenciais para fortalecer as relações criadas.



Realizaram-se 13 sessões *online*, inicialmente com uma periodicidade semanal e, ao fim de 3 sessões, com uma periodicidade quinzenal. O objetivo desta mudança era promover contactos entre estas beneficiárias de forma autónoma e não orientados pelas técnicas.

Enquanto que as primeiras sessões foram para a promoção de auto e hetero conhecimento, as outras sessões foram pensadas após a definição de temas com o grupo. O desenvolvimento de um nome para o grupo e de um cartaz com as datas e temas permitiram uma maior coesão grupal, maior estímulo e também funcionou como um símbolo. De forma a reforçar as relações foi importante promover 2 momentos presenciais. No primeiro momento fizemos uma atividade ao ar livre com pintura de um vaso e plantaram suculentas, as suas flores preferidas. Tendo em conta as limitações físicas, uma das beneficiárias não esteve presente. As outras duas tivemos de as ir buscar a casa para conseguirem usufruir da atividade. No segundo momento, acabámos por visitar uma das beneficiárias na sua casa de forma a que fosse possível potenciar esta relação e o fecho do grupo.

Com esta experiência estamos a concorrer a outros financiamentos para continuarmos a promover grupos informais.



6. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO EIXO 3 – ATIVIDADES PARA PESSOAS EM LUTO

Com este eixo queremos criar um conjunto de atividades de aprofundamento da espiritualidade ou interioridade, de partilha, de escuta, de práticas artísticas, para que as pessoas em processo de luto possam ter várias oportunidades para fazer um caminho de sanção em comunidade. Atividades como grupos de partilha, oficinas artísticas, encontros informais, e retiros.



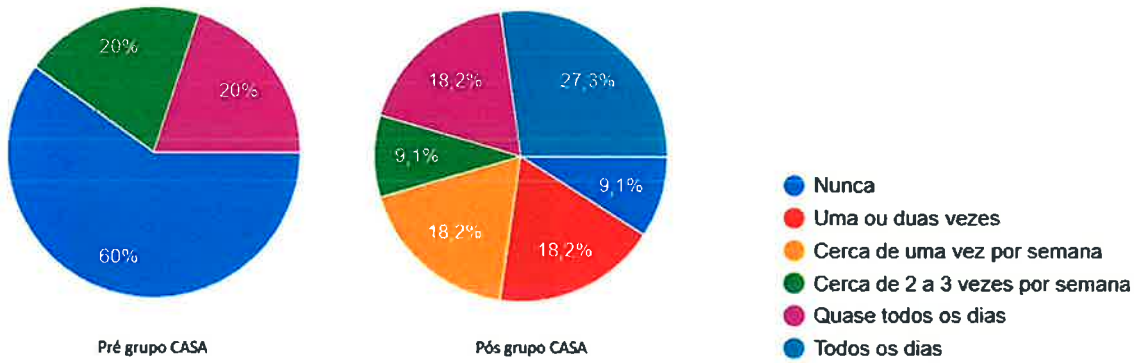
No ano 2024 realizámos 3 grupos CASA LUTO, um em formato presencial e dois *online*, contando com a participação de 21 pessoas no total. Estes grupos foram dinamizados pelas facilitadoras Mariana Abranches Pinto, Rita Gilsanz, Sandra Mendes e Ana Sevinate. O grupo presencial decorreu nos meses de setembro a outubro e os grupos *online* nos meses de outubro a dezembro. São 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;
- DESPENSA – descobrir recursos para as mudanças e ajustes;
- SÓTÃO – integração e um novo limiar;
- JARDIM - despedida e ligação à comunidade.

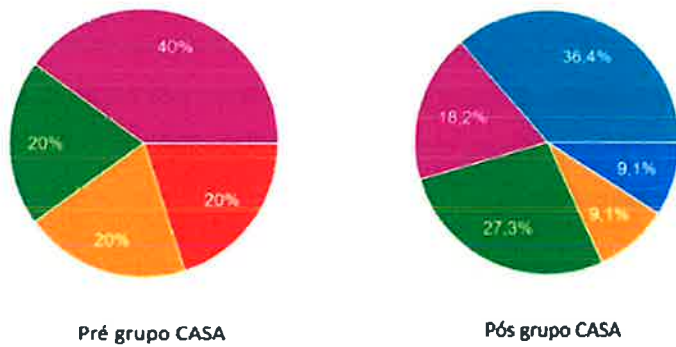
De modo a melhorar a análise e avaliação do impacto destes grupos comunitários de partilha para pessoas em processo de luto, foi decidido que iríamos aplicar um questionário pré e outro pós frequência do grupo, utilizando um código para os relacionar, mantendo o anonimato dos participantes. Estes questionários compunham-se de uma caracterização sociodemográfica, escala de bem-estar (Mental Health Continuum Short Form; Keyes et al., 2008 e Monteiro et al., 2020) e uma avaliação qualitativa.

Atingimos os seguintes resultados:

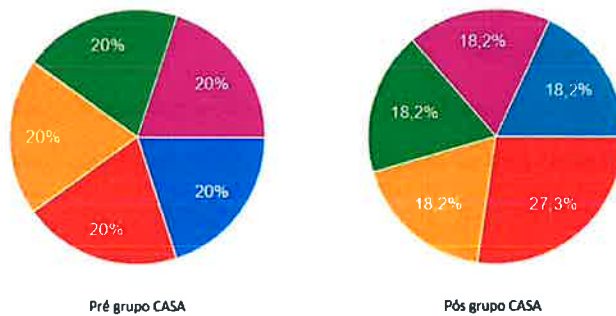
Durante o último mês, quantas vezes sentiu que pertencia a uma comunidade.



Durante o último mês, quantas vezes se sentiu confiante para pensar ou expressar as suas próprias ideias e opiniões .

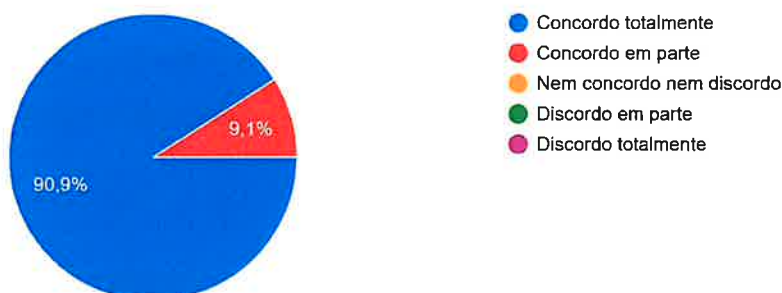


Durante o último mês, quantas vezes sentiu que a sua vida tem um rumo ou significado.



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

11 respostas



“Definitivamente uma tábua de salvação, uma caixa de ferramentas para seguir em frente!”

“Confirmação que a partilha feita entre pessoas que estão em luto tem o potencial de tornar compreensível o que sentimos, porque existe uma estranha sintonia, na exclusividade que encerra cada vivência, há aspetos muito semelhantes, quase comuns e transversais a todos que vivem perdas, como se houvesse um manual - não sei como explicar, mas ao ouvir a partilha do outro, dava por mim a pensar, eu sinto o mesmo...”

“Percebi que o luto é um processo pessoal não linear. E este grupo permitiu lidar com a perda, e partilhar a mesma, e construir uma nova relação com a pessoa que perdi. Permitiu respeitar mais os meus sentimentos.”

“O que gostei mais foi do poder da partilha, a aceitação, a escuta. Poder falar sobre o meu luto e do meu pai, sem “muros” e máscaras.”; “A força dos laços que se criam, quando é a dor o denominador comum”; “De me sentir compreendida e a dor acolhida e abraçada. Gostei muito da literatura partilhada e da forma como adaptaram a questão da Casa (a nossa estrutura e base) a um processo de luto. Admiro muito o V/ trabalho!”;

“Sei que não é um grupo terapêutico, mas acaba por ser um complemento ao processo terapêutico.”

Este ano não realizámos nenhum retiro “A hora dos zorzais”, uma vez que não atingimos o número mínimo de inscritos para avançar.

E realizámos pela primeira vez um- Café com Asas – Encontro informal de escuta e partilha para pessoas em processo de luto.

É importante referir que a Compassio pertence, desde 2023, ao conselho consultivo de apoio ao luto do Laboratório de Envelhecimento da Câmara Municipal de Ílhavo, estando presente nas reuniões do mesmo.

7. FINANCIAMENTOS E PROJETOS – OBJETIVOS E METAS

Apresenta-se, de seguida, um resumo de cada um dos projetos em curso durante 2024 por financiamento. 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.

7.1 Orçamento colaborativo da União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde

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

1 de setembro 2023 a 30 de agosto 2024	Metas Propostas	Metas Alcançadas
Conversas com sabedoria	5 conversas	1 filme com 7 testemunhos
	75 a 150 participantes	50 a 80 participantes
	6 a 10 intervenientes	7 intervenientes
Visitas artísticas ao domicílio	10 a 15 reuniões com parceiros	10
	15 seniores como beneficiários	15
	5 a 10 artistas/arte terapeutas	8
	270 visitas artísticas	215 visitas
	1 apresentação pública	1

7.2 Fundo de apoio ao Associativismo Portuense da Junta de Freguesia de Ramalde

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

19 setembro 2023 a 18 de agosto 2024	Metas Propostas	Metas Alcançadas
Workshops de sensibilização	3	4
Teatro sobre o luto	8	8
Acompanhamento artístico em casa de idosos	10	11

7.3 Fundo de apoio ao Associativismo Português da União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde

O projeto “Freguesia Compassiva” teve como objetivo **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

15 de setembro de 2023 e 15 de junho de 2024	Metas Propostas	Metas Alcançadas
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	31 sessões de 50m a 1 hora;
		3 sessões de 1º ciclo;
		- 12 sessões de 2º ciclo;
		- 16 sessões de 3º ciclo
		(14 turmas)
	50 a 80 alunos	265 alunos
OE2. Sensibilizar 1000 a 1250 pessoas para o tema da finitude da vida e da importância de a aproveitar bem	Instalação de 1 Mural “Antes de eu morrer, quero...”	1260 participações
OE3. Aumentar a qualidade de vida e diminuir a solidão de 10 pessoas, através do aumento das suas redes de apoio	Aumento da rede de apoio de 10 pessoas doentes	11 pessoas apoiadas através do aumento das suas redes de apoio

7.4 - Caixa Social

O projeto “Porto Compassivo – Uma comunidade que cuida até ao fim” teve como objetivo ativar, dinamizar e capacitar redes comunitárias colaborativas de cuidado compassivo no Porto, tendo no centro pessoas em situação de doença, cuidados paliativos ou em final de vida, bem como dos seus familiares.

6 de outubro de 2023 a 5 de outubro 2024	Metas Propostas	Metas Alcançadas
Capacitar e sensibilizar a população da cidade do Porto	250 pessoas	2244 pessoas
<i>Workshops</i>	6 ações	8 ações



<i>Death Cafes</i>	6 ações	6 ações
Ações de rua	3 ações	3 ações
Grau de satisfação com a atividade (<i>workshops, death cafes</i>)	Meta – 70% entre a classificação 4 e 5	98% da avaliação corresponde ao nível 4 (bom) e nível 5 (muito bom).
Número de beneficiários das redes compassivas	20 beneficiários	20 beneficiários
Número de pessoas e entidades envolvidas nas redes de apoio	100 pessoas e entidades	59 pessoas na rede de apoio; 41 entidades;
Número de horas de apoios artísticos – Meta – entre 300 a 360 horas	entre 300 a 360 horas	302 horas
Número de apresentações à comunidade	1 apresentação	1 apresentação

7.5 Fundação CEPISA

O projeto “Porto Compassivo – Uma comunidade que cuida até ao fim”, pretendeu contribuir para tornar o Porto uma cidade mais compassiva e promover o envolvimento da comunidade através do modelo das comunidades compassivas.

1 de março a 15 de julho	Metas Propostas	Metas Alcançadas
OE1. <i>Workshops</i> de sensibilização	4 ações	7
OE1. <i>Death Cafes</i>	4 ações	5
OE1. Clube de Leitura	4 encontros	3
OE1. <i>Workshops</i> em escolas	3 <i>workshops</i>	31
OE1. Peça de teatro sobre o luto	1 peça de teatro com 6 a 8 apresentações	1 peça de teatro com 8 apresentações
OE1. Programa de capacitação colaborativa para a construção de instituições mais compassivas,	2 a 3 instituições	2
OE2. Redes comunitárias compassivas	15 redes de apoio	16 redes de apoio
OE2. Parceiros e pessoas envolvidas nas redes	75 pessoas	80
OE2. Visitas artísticas	4 a 8 artistas	9

7.6 Laboratório de Inovação Social da Câmara Municipal do Porto

O projeto “Pontes com proximidade” acredita que as pessoas com 65 anos ou mais sentem um maior bem-estar se estiverem integradas numa maior rede de apoio.

Metas Planeadas	Atingidas
Acompanhar 15 beneficiários com mais de 65 anos em situação de isolamento social	Foram acompanhadas 12 pessoas com mais de 60 anos em situação de isolamento social
Aumentar em 50% a consciência individual das respostas que existem à volta de cada pessoa	Aumento em 73% da consciência individual das respostas que existem à sua volta
Ingresso em pelo menos 1 resposta da comunidade	Apenas 3 das 10 beneficiárias se encontram inscritas numa atividade da comunidade (e.g. hidroginástica, Espaço T, Universidade Sénior). As restantes 7 usufruíram de respostas da comunidade no domicílio
Aumento em 50% das respostas/atividades na vida de cada beneficiário	Aumento em 93% das respostas/atividades na vida de cada beneficiário.
Criação de pelo menos um grupo informal	Desenvolvimento de um grupo informal <i>online</i> com 3 participantes

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) donativos de particulares provenientes dos participantes nas atividades formativas desenvolvidas;
- (iii) quotas dos associados;
- (iv) prestações de serviços de formação nas áreas de especialidade da Compassio.

Relativamente ao (i) a Compassio, durante 2024, concorreu a 17 concursos tendo sido vencedora de 4, representando um valor de **82 378,87€**. Foram eles os seguintes: Capacitar Bpi La Caixa (32.948,00€), Orçamento colaborativo da UFAFDN (33.271,94€) e da Junta de Paranhos (9.999,82€), e Fundo de Apoio ao Associativismo Portuense de UFANDN (6.159,11€).



Do ponto (ii) conseguimos angariar **12 844,46€ através dos donativos dos participantes** das atividades integradas de Sensibilização e Capacitação, sendo o dobro do ano anterior. Relativamente ao ponto (iii) as **quotizações angariaram 1 160€**. E por último, relativamente ao ponto (iv), as iniciativas que a Compassio propôs e a prestação de serviços de formação e consultoria dirigidos a entidades da área social e da saúde angariaram **24 284,99€**, muito acima do ano anterior.

9. PARCERIAS

Durante 2024 realizámos 29 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, as Juntas de Freguesia da cidade do Porto, os Centros Sociais da Foz do Douro, São Martinho de Aldoar, de Soutelo, do Amial, São Cirilo, 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, Longevidade, Acreditar, Pedalar sem Idade, GAS Porto, 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, Meeru – Abrir Caminho, IPAV, Laboratório do Envelhecimento de Ílhavo, Jesuit Refuges Service, Caritas, Museu Nacional Soares dos Reis, Universidade Católica Portuguesa, Escola Superior de Saúde, Escola Superior de Serviço Social, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto, 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 (pertencemos à comissão executiva), Bonfim, Centro Histórico, Ramalde e de UFAFDN. Na última, participou ativamente num grupo de trabalho ligado à saúde.

Para além dos parceiros locais, o nosso 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. Realizámos várias reuniões conjuntas de partilha de experiências. Uma das nossas atividades tem a ver com o dia da compaixão, celebrado em novembro. Este ano fizemos um pequeno vídeo sobre o assunto.

Porto, 28 de fevereiro de 2025

A Direção

Sofia dos Santos
Carro feo