

Relatório de Atividades de 2025

Conteúdo

Índice

1. INTRODUÇÃO.....	4
2. RESUMO DO ANO 2025.....	5
3. ASSOCIADOS E ORGANIZAÇÃO.....	7
4. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO EIXO 1 - Sensibilização para uma cultura compassiva e para a naturalidade da morte e do luto.....	8
4.1 Death Cafés.....	9
4.2 Workshops.....	10
4.3 Clube de leitura da Compassio.....	11
4.4 Ciclo de Conversas sobre o luto.....	12
4.5 Teatro - Tal como foi o silêncio - [do luto e das luzes]”.....	13
4.6 Festival do Luto.....	14
4.7 Movimento #emlutocontigo.....	16
4.8 Apresentação de comunicações em Seminários/Conferências.....	17
2 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO EIXO 2 – Capacitação de cuidadores e organizações.....	17
3 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO EIXO 3 – Ativação e dinamização de redes de apoio para pessoas com doença e em situação de isolamento social/solidão.....	19
3.1. Redes Compassivas.....	20
3.2 Projeto “AcompanhARTE”.....	20
3.3 Pontes com Proximidade.....	24
4. DESCRIÇÃO ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO EIXO 4 – Dinamização de atividades para pessoas em processo de luto.....	26
4.1 - Grupos de partilha CASA.....	26
4.2. - Retiro "A hora dos zorzais".....	27
4.3 - OCA - Oficinas artísticas.....	28
4.4 - Apresentação pública das OCA's - Oficinas artísticas.....	30
4.5 - Encontros com o luto (nome inicial Cafés com Asas).....	30
5 - FINANCIAMENTOS E PROJETOS – OBJETIVOS E METAS.....	32
5.1 Portugal Inovação Social - Redes Compassivas.....	32
5.2 Fundo de apoio associativismo Ramalde 2025 - “O luto é a coisa com asas”.....	33
5.3 Orçamento Colaborativo UFAFDN 2025 - “AcompanhARTE”.....	33
5.4 - Iniciativa Social Descentralizada BPI - “AcompanhARTE - freguesia de Ramalde, Lordelo de Ouro e Massarelos”.....	34
5.5 - Orçamento Colaborativo Paranhos 2025 - “AcompanhARTE”.....	34

J
me

6 - ANGARIAÇÃO DE FUNDOS.....	34
7 - PARCERIAS	35

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 2025.

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 experiência 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 e a beleza. Atua em 4 eixos:

1. **Sensibilização para uma cultura compassiva e para a naturalidade da morte e do luto**, através de *workshops*, *death cafes*, clube de leitura, murais “Antes de eu morrer, eu quero...”, festival do luto e ações de rua sobre a compaixão e vizinhança compassiva;
2. **Capacitação de cuidadores e instituições**, através de ações de capacitação, grupos de partilha, grupos de medicina narrativa, organizações mais compassivas, criação de novas Comunidades Compassivas e de trabalhar a perda e o luto no trabalho;
3. **Ativação e dinamização de redes de apoio para pessoas com doença e em situação de isolamento social/solidão**, através dos projetos Redes Compassivas, AcompanhARTE e Pontes com proximidade;

4. **Dinamização de atividades para pessoas em processo de luto**, como grupos comunitários de partilha, retiros, oficinas artísticas e encontros informais de escuta.

2. RESUMO DO ANO 2025

Em 2025 realizamos 1039 atividades com a presença de 4155 pessoas, como demonstra o quadro seguinte:

Resumo das atividades 2025	Nº de ações	Presentes
<i>Death cafes online Portugal Compassivo</i>	8	114
<i>Death cafés in Porto</i>	6	95
<i>Workshops</i>	13	305
Clube de Leitura da Compassio	5	67
Festival do luto	1	850
Peça de teatro Tal como foi o silêncio	6	139
Ciclo de conversas sobre o luto	7	254
Movimento #emlutocontigo	1	----
Apresentações em conferências	13	1825
Serviços de formação	14	230
Retiros temáticos para profissionais de saúde	2	12
Grupo Casa Luto Lousada	1	11
Redes Compassivas	248	18
AcompanhARTE	664	30
Apresentação pública do trabalho ARTE	1	1
Pontes com proximidade	29	16
Grupos de partilha CASA LUTO	3	29
Retiros A hora dos Zorzais	2	22
OCAS	5	27
Encontros com o luto	8	92
Encontros com participantes de atividades luto	2	18

Estas atividades descritas em cima foram integradas nos 4 projetos desenvolvidos em 2025:

- **Porto Compassivo – Uma comunidade que cuida até ao fim**, é um projeto contínuo (teve início em junho de 2019) envolvendo todas as atividades da Compassio realizadas na cidade do Porto;
- **Redes Compassivas** - começou em 2023 e que tem tido continuidade, tendo tido neste ano o apoio do Portugal Inovação Social (Parcerias para o Impacto), para os anos de 2025, 2026 e 2027;

- **O luto é a coisa com asas** –que decorreu na área Metropolitana do Porto, com apoio do Prémio Capacitar do BPI/Fundação La caixa, com início em outubro de 2024 e término em outubro de 2025; e na freguesia de Ramalde, com apoio do Fundo de apoio Associativismo 2025, começou em setembro de 2025 e terminará em março de 2026;
- **Pontes com Proximidade** - no território da União de Freguesias de Aldoar Foz do Douro e Nevogilde (UFAFDN) com apoio do Fundo de Apoio ao Associativismo 2024, que decorreu entre 21 de janeiro e 21 setembro de 2025;
- **AcompanhARTE** – decorreu no território da UFAFDN (desde 26 de novembro de 2024), de Paranhos (desde 1 de novembro de 2024); de Ramalde e de Lordelo de Ouro e Massarelos (setembro 2025) e ainda se encontra a decorrer nestes territórios, com apoios dos Orçamentos Colaborativos dessas freguesias e da Iniciativa Social Descentralizada do banco BPI.

Em 2025, 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) um dia por semana de janeiro a outubro, e uma pessoa em **prestação de serviços** (Rita Gilsanz) cinco a quatro dias por semana.

Foi realizada uma **Avaliação de impacto do projeto AcompanhARTE**, por uma entidade externa, a Universidade Católica Portuguesa, tendo permitido repensar o projeto e estratégias utilizadas, bem como, perceber o impacto que este projeto tem no bem-estar dos beneficiários e artistas.

O **tema do luto tem-se tornado um dos temas principais**, e este ano com o projeto financiado pelo BPI/La caixa ainda mais consistência tomou, e realizamos pela primeira vez no Porto e segunda vez em Portugal o **Festival do luto** que foi um enorme sucesso. Realizamos também pela primeira vez **OCAS - Oficinas artísticas para pessoas em processo de luto** sempre neste sonho de cada vez trazer mais a arte para atividades da Compassio. Aconteceu também, pela primeira vez, o Retiro **“A hora dos zorzais” no Alentejo**, em Borba, onde percebemos uma grande procura, curiosidade e necessidade.

Houve um maior desenvolvimento e organização dos **serviços da Compassio**, sendo este um eixo a apostar com mais força em 2026 para o bem da sustentabilidade financeira da associação.

Realizamos pela primeira vez **retiros temáticos para profissionais de saúde**, e o **site da associação está atualizado** e com uma imagem nova.

3. ASSOCIADOS E ORGANIZAÇÃO

No fim do ano de 2025 a associação tinha 69 associados e a direção, composta por 5 elementos, realizou 8 reuniões para decidir e orientar o rumo da Compassio. Em julho foi realizada uma reflexão estratégica na direção alargada aos membros da equipa. Apresenta-se de seguida o modelo de intervenção decidido e revisto.

 **COMPASSIO - modelo de intervenção**

PARCEIROS CHAVE	ATIVIDADES CHAVE	PROPOSTA DE VALOR	RELAÇÃO COM BENEFICIÁRIOS	BENEFICIÁRIOS
<ul style="list-style-type: none"> Organizações sociais e de saúde Autarquias Associações/grupos de doentes Paróquias Funerárias Redes locais Outras comunidades compassivas 	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilização da população em geral Capacitação de cuidadores, profissionais de saúde, instituições sociais e de saúde Ativação e dinamização de redes comunitárias e de grupos de partilha Práticas artísticas em casa Comunidade de práticas 	<p>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, promovendo a ética do cuidar como um compromisso fundamental da sociedade</p>	<p>Diretas</p> <ul style="list-style-type: none"> Fazer reflexão com... Levar a sanção (viver interiormente bem a situação de doença/morte) Combater a solidão com redes de presença/cuidado 	<ul style="list-style-type: none"> Pessoas com doença grave ou crónica em situação de isolamento Pessoas em luto Redes de vizinhança Comunidade em geral Cuidados informais Cuidadores profissionais (saúde, social) Instituições (potencialmente compassivas)
	<p>RECURSOS CHAVE</p> <ul style="list-style-type: none"> Facilitadores Mobilizadores comunitários Coordenador Voluntários Ferramentas digitais (zoom, canvas, notion...) Materiais pedagógicos 	<p>FATOR DIFERENCIADOR</p> <ul style="list-style-type: none"> Comunidades de cuidado Método (espaço contemplativo) Temas - Morte, Isolamento, Luto e Doença Arte 	<p>CANAIS</p> <ul style="list-style-type: none"> Internet / Redes sociais Reuniões com instituições (sociais, saúde, autarquias...) "Boca-a-boca" Redes informais, associações/grupos moradores e associações de base local 	
<p>ESTRUTURA DE CUSTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> RH Prestações de serviços (contabilidade, website, zoom) Funcionamento (telemóvel, consumíveis, custos com atividades) Materiais de divulgação Comissões bancárias 		<p>FONTES DE RECEITA</p> <ul style="list-style-type: none"> Financiamento de projetos / candidaturas Quotas de associados Receitas próprias com inscrições dos participantes Prestações de serviços a instituições/empresas 		

Alguns objetivos estratégicos definidos foram:

- Conseguir 20.000€ em serviços e donativos por ano;
- A formação deve ser a grande aposta, incluindo angariar mais facilitadores e apostar mais em câmaras municipais, empresas de saúde, farmacêuticas, paróquias, com pacotes direcionados e específicos para cada um deles;
- Fazer um Plano de comunicação;
- Workshops online também são também uma aposta de angariação de fundos e de visibilidade;
- É prioritário o assunto entidade de interesse público;
- O foco dos projetos Redes Compassivas e AcompanHARTE é na intervenção e nas respostas ao domicílio;
- Human Center Design para o Luto - refletir como podemos ser mais diferenciadores neste tema.

A Assembleia Geral Anual aconteceu a 27 de março com eleições, e aconteceu um encontro informal para os associados, no dia 13 de junho.

Existem os seguintes grupos de trabalho onde os sócios se envolvem:

- **Grupo de Luto** -Pensa, reflete e programa tudo o que é relativo a este tema, um dos principais da nossa associação, como os workshops, os grupos CASA e os retiros. Queremos uma sociedade que dê voz ao luto e que sabe acolher compassivamente os lutos dos seus membros. É constituído pela Ana Sevinate, Mariana Abranches, Sandra Mendes, Rita Gonçalves e Maria Lencastre.
- **Grupo *Death cafés*** - Organiza e facilita os *death cafés* presenciais e *online*. É constituído pela Cláudia Assis Teixeira, Joana Barbedo, Luísa Viterbo e Diana Mata.
- **Clube de Leitura** – Organiza tertúlias bimensais com base na leitura de livros que versam sobre os temas da Compassio. É constituído pela Manuela Bertão, Joana Barbedo e Sandra Mendes.

Para além destes grupos 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 para uma cultura compassiva e para a naturalidade da morte e do luto

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 que fazem parte de uma comunidade. Uma sociedade em que as pessoas, tendo por base a compaixão e a beleza, 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 Cafés

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

Realizamos 8 edições, em formato online, em parceria com as outras cidades compassivas que contou com um total de 114 participações. Esta atividade também se realizou presencialmente, no Porto, num total de 6 encontros, com 95 participantes

Data	Local	Presenças	Facilitadoras
27 de janeiro	Online	10	Porto Compassivo
25 de fevereiro	Online	27	Gaia Compassiva
12 de março	Café da Casa da Arquitetura	10	Grupo <i>Death Cafés</i>
25 de março	Online	19	Borba Compassiva
24 de maio	Coreto do Marquês - Festival do Luto	30	Grupo <i>Death Cafés</i>
29 de maio	Online	7	Cascais Compassiva
18 de junho	Escola Superior de Educação Paula Frassinetti	11	Grupo <i>Death Cafés</i>
23 de julho	Online	15	Leiria Compassiva
31 de julho	Trama Livraria	22	Grupo <i>Death Cafés</i>
27 de setembro	Clínica Studio	6	Grupo <i>Death Cafés</i>
30 de setembro	Online	13	Coimbra Compassiva
29 de outubro	Online	14	Porto Compassivo
20 de novembro	Online	9	Amadora Compassiva
25 de novembro	Universidade Fernando Pessoa	16	Grupo <i>Death Cafés</i>



4.2 Workshops

Realizaram-se 13 workshops durante 2025 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 13 pessoas por evento, percebemos que a inovação dos workshops foi uma boa aposta que será para manter neste novo ano. Em 2025, priorizamos as atividades em formato online, uma vez que, com base na experiência de anos anteriores, este formato tem uma maior adesão de participação. Uma das metas para 2025 foi a criação e experimentação de novos workshops, conseguimos cumprir este objetivo com um total de cinco novos temas.

Nome do Workshop	Data	Local	Presenças	Facilitadora
A minha vida dava um livro	22 de janeiro	Escola Superior de Educação Paula Frassinetti	9	Leonor Mexia
O luto é coisa com penas	7 de fevereiro	Liga dos Amigos do Centro de Saúde Soares dos Reis	8	Mariana Abranches Pinto
Oxalá este isolamento te faça entender a minha solidão permanente	17 de fevereiro	Online	14	Mariana Abranches Pinto
Todas as coisas maravilhosas	26 de março	Innovation Hub	22	Mariana Abranches Pinto
Os cinco principais arrependimentos	1 de abril	Online	29	Mariana Abranches Pinto
Sobre a gratidão	21 de julho	Online	40	Mariana Abranches Pinto
Autoconhecimento para o autocuidado	11 de setembro	MSG Collaboration hub	20	Inês Paupério

Farmácia Poética	29 de setembro	Online	38	Mariana Abranches Pinto e Manuela Vidigal
ArteTerapia: O jardim interior	8 de outubro	EncontrarSE	7	Luísa Costa
O que queres ser quando fores grande? Morte para crianças	14 de outubro	Online	61	Joana Rita Sousa
Em todas as circunstâncias escolher a beleza	11 de novembro	Online	23	Joana Morais e Castro
Demência - uma visão de fora para dentro	10 de dezembro	Online	34	Ana Costa



Algumas partilhas no momento da avaliação:

“Refletir sobre nós próprios, aceitar e o caminho será mais leve”; “Que estou a viver um processo que vale a pena e que precisa de ser vivido.”; “A partilha faz toda a diferença”; “A dor que o luto provoca pode ser canalizada para olharmos para os outros e podermos ajuda-los na sua dor.”; “A importância de parar, observar e saborear todas as coisas maravilhosas do nosso quotidiano”; “Visitar mais vezes as minhas coisas maravilhosas.”

4.3 Clube de leitura da Compassio

O Clube de leitura mantém o objetivo inicialmente definido na sua criação - sensibilizar para os temas que a Compassio defende através da leitura de livros e a sua discussão em conjunto.

Em 2025, foi criado um grupo de WhatsApp com a comunidade que participa, com o propósito de partilhar e reforçar a divulgação dos eventos agendados.

Todos os eventos foram realizados na Escola Superior de Educação Paula Frassinetti, à exceção do primeiro, que foi realizado no *Potts - tea, coffe, cakes and books*.

Data	Livro	Presenças
30 de janeiro	A ridícula ideia de não voltar a ver-te de Rosa Montero	16
21 de março	A morte de um Apicultor de Lars Gustafsson	7
04 de julho	Luto sem Bússola de Carme López Mercader	8
18 de setembro	Educação da tristeza de Valter Hugo Mãe	30
12 de dezembro	Tudo sobre Deus de José Eduardo Agualusa	6



4.4 Ciclo de Conversas sobre o luto

Esta atividade teve como objetivo ser um espaço dedicado à discussão aberta e sensível sobre temas que muitas vezes são considerados tabus na nossa sociedade. Contando com a presença e participação de diversos convidados com experiência e conhecimentos neste âmbito, permitindo aumentar a literacia sobre o luto. Os temas foram: luto em emergência, porque é que é tão difícil falar sobre o luto, e se vivêssemos o luto de outra forma, luto por perda ambígua, experiências transculturais de luto através da lente criativa, lutos não autorizados e luto de uma relação.

Realizamos 2 sessões presenciais e 5 sessões online, um total de 7 momentos. Participaram 254 pessoas.



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

A peça foi uma encomenda da Compassio e foi escrita pelo Ondjaki, com interpretação de Daniela Vieitas, encenação de Lígia Roque, cenografia e figurinos de Ana Limpinho e música de António-Pedro.

No fim de cada espetáculo realizou-se sempre uma conversa informal com o público permitindo que as pessoas partilhem e acolham o que sentem depois da peça. Realizámos 6 sessões, entre os dias 21 e 24 de maio, no Porto, Matosinhos, Valongo, Ermesinde e Maia, e estiveram presentes 139 pessoas.

A peça foi muito bem avaliada, teve um impacto muito positivo nas pessoas. Várias pessoas vieram falar com a Compassio a dar os parabéns. Na sequência deste tão bom acolhimento começamos 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 a profissionais, partindo da peça foram explorados mitos, factos, perceções, receios, desconfortos e experiências pessoais e profissionais, tornando-se assim um dos novos serviços da Compassio.



4.6 Festival do Luto

O Festival do luto, foi um evento pioneiro, criado com o propósito de transformar a forma como vivemos e acompanhamos as perdas — sejam elas de pessoas, relações, trabalhos, saúde ou sonhos. Num tempo marcado por uma profunda iliteracia emocional, o Festival do Luto afirmou-se como uma chamada à ação e um ponto de partida para uma mudança cultural necessária: falar sobre a perda e o luto de uma forma aberta, sem embaraço, oferecer presença e escuta e criar redes de apoio entre a comunidade.

Teve uma programação diversificada e para todas as idades, desde: conversas com especialistas, teatro, espaços de escuta, expressão do luto, death café musical, percurso “o silêncio dos pássaros”, memorial, mural “Antes de morrer eu quero...”, atividades infantis, psicoeducação, biblioteca, testemunhos de esperança.

Esta programação tinha como objetivos: 1. Sensibilizar a comunidade para a importância de falar sobre o tema; 2. Contribuir para a prevenção em saúde mental, através da normalização do luto e da promoção de espaços seguros de partilha; 3. Acolher a diversidade de lutos.

O evento decorreu a 24 de maio, das 10h às 17h30m, na Praça do Marquês, Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti, Paróquia Nossa Senhora da Conceição e Biblioteca Popular Pedro Ivo, com a participação de 850 participantes. Também estiveram envolvidos 16 voluntários na organização e dinamização do evento.

O Festival foi notícia em 16 plataformas de comunicação social e em 2 programas de televisão.

Handwritten signature

Dada a receptividade e os resultados alcançados, encontra-se já prevista uma segunda edição do Festival em 2026, com o objetivo de consolidar este movimento cultural e ampliar o impacto na comunidade.



4.7 Movimento #emlutocontigo

No mesmo dia do festival, 24 de maio, foi lançado este movimento com o objetivo de pôr as pessoas a conversar sobre a morte e a perda, e mostrar como podemos apoiar de forma mais compassiva quem está em luto. Juntos, o luto torna-se mais leve.

Quisemos: dar voz à perda; criar espaços de escuta sem julgamentos; promover comportamentos mais empáticos e conscientes; contribuir para uma mudança cultural urgente, através de 13 cartazes-testemunhos em que as pessoas responderam ao que gostam ou não gostam de ouvir sobre o seu processo de luto.

Este movimento incluiu também flyers com a explicação do movimento e conselhos sobre etiqueta do luto, com “10 passos para lidar com pessoas em luto”. Adicionalmente, tem uma figura central que é o corvo amarelo, que representa um luto que quer falar e ter espaço e que é mais empático e compassivo, tendo sido humanizado no festival. Este corvo andou na rua e dava abraços e escutava, não falava. Foi “encarnado” por duas voluntárias ligadas ao projeto AcompanhARTE.

Com o apoio Câmara Municipal do Porto, esta campanha, esteve presente durante 2 semanas em 20 *mupis*, foi lançada nas redes sociais e ainda foram distribuídos flyers em vários locais, onde estão pessoas em processo de luto (gabinetes dos municípios da CMP, unidades de cuidados de saúde do grande Porto).

Calculamos que 15 367 visualizações nas redes sociais Compassio, festival e *mupis*.



Estamos a planear realizar uma plataforma #emlutocontigo que terá âmbito nacional, com o objetivo de informar, conectar e apoiar.

4.8 Apresentação de comunicações em Seminários/Conferências

A Compassio esteve presente em 13 eventos onde fez a apresentação do seu trabalho a 1825 pessoas.

Foram os seguintes eventos:

Death café em Viseu
Death café em Coimbra
Conferência Hospital Matosinhos
TEDex Porto 2025
Webinar "Inovação, Sustentabilidade & Inclusão Social"
Mosaico Social
MOOT 2025 - Encontro internacional de escuteiros no Porto
Conversas com sol - Programa de verão para maiores de 60 - E se falássemos sobre a morte?
3º congresso CP Região centro - Luto na comunidade
Hope talks UCP
Espiritualidade e Saúde Mental
O bom morrer é responsabilidade de todos - Colégio das caldinhas
Speed investment – Evento organizado pela Câmara Municipal do Porto

2 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO EIXO 2 – Capacitação de cuidadores e organizações

Realizaram-se 14 ações de capacitação para 230 pessoas ao longo de 29 horas de formação presenciais e online. Os temas foram estratégias de autocuidado, autocompaixão, comunicação e escuta compassiva, luto e cuidado.

Escola Superior de Educação Paula Frassinetti – 3 horas formação – 8 pessoas
Instituto Padre António Vieira - 9 horas de formação para 161 pessoas
IEFP – 2 horas de formação 18 pessoas
Unidade Local de Saúde de Aldoar – 1 hora de formação para 18 pessoas
Minicurso de Autocuidado emocional – 6 horas para 19 pessoas
Minicurso de Autocuidado emocional II – 6 horas para 5 pessoas

ACREDITAR de Coimbra – 3 horas de formação para 15 pessoas
Paróquia de Lousada – 1h30 horas para 50 pessoas
Abrigo – 4 horas de formação para 24 pessoas
Paróquia de Moreira da Maia - 1h30 horas para 30 pessoas
Universidade Porto- Prescrição cultural – 3 horas de formação para 32 pessoas
CUF Lisboa e Porto – 12 horas de formação para 42 pessoas
Fundação Ronald Macdonald – 2 horas de formação para 18 pessoas
Laboratório do Envelhecimento de Ílhavo – 2 horas de formação para 19 pessoas

Realizaram-se pela primeira vez retiros temáticos para profissionais de saúde. Foram retiros de 1 dia dedicado ao autocuidado e uma oportunidade de aprofundar a interioridade. Num caminho para proporcionar aos profissionais de saúde espaços de paragem, silêncio, atenção, reflexão, interioridade e partilha. Decorreram nos dias 10 de maio na Universidade Católica do Porto e no dia 18 de outubro, na Casa da Torre, em Braga, com um total de 12 participantes. O tema do primeiro foi o luto e o tema do segundo foi a autocompaixão-

Alguns testemunhos de como foi esta experiência: *“Muitas vezes são perdas de doentes que acompanho durante anos, em que já existe uma relação. Mas não existe espaço no dia-a-dia (e pouco fora dele) para partilhar a angústia que é perda de alguém que não é nosso amigo nem é nossa família - é assim um luto “escondido”, processado em silêncio (e por vezes incompreendido). Apesar do tema difícil, tornou-se num dia muito leve. Houve espaço para introspeção, reflexão e presença na natureza dentro da cidade. Houve também espaço para momentos de partilha com outros profissionais de saúde que estavam a passar por processo de luto (pessoal ou profissional). Tudo isto tornou este retiro numa experiência muito rica, tendo eu terminado esse dia com uma sensação de paz indescritível.*

Os profissionais de saúde são treinados para cuidar dos outros, mas por se esquecer de cuidar de si próprios.

Realizou-se também, como serviço, um grupo Casa para pessoas em luto encomendado pela Paróquia de Lousada. Decorreu como habitual em 7 sessões quinzenais e foi muito bem avaliado.

3 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO EIXO 3 – Ativação e dinamização de redes de apoio para pessoas com doença e em situação de isolamento social/solidão

O foco deste eixo de trabalho são pessoas que não saem de casa, por questões de saúde ou mobilidade e que estão mais isoladas.

A Compassio propõe 3 projetos: **Redes Compassivas, AcompanhARTE e o Pontes com Proximidade.**

A intervenção enquadra-se em quatro etapas:

1. Diagnóstico Psicossocial e Plano de Intervenção - A primeira etapa consiste na realização de um diagnóstico psicossocial, através de visitas domiciliárias, pela Mobilizadora Comunitária. Este primeiro passo, permite criar uma relação com o beneficiário e família/cuidadores, conhecer a história de vida, perceber as suas condições de vida, necessidades e interesses. Esta avaliação psicossocial, que poderá demorar 3 meses, para além de uma entrevista que permite conhecer quem é a pessoa, os seus sonhos e desejos, usamos uma ferramenta inovadora que se designa por - Mapa do Cuidado. Esta permite-nos perceber que apoios a pessoa beneficia naquele momento e a pedagogia da interdependência (relações horizontais e não hierárquicas de cuidador para cuidado. E é elaborado um plano de intervenção individualizado, ajustado a cada pessoa.

2. Encaminhamento para o projeto AcompanhARTE e Avaliação Contínua - Após a conclusão do diagnóstico, o beneficiário, se tiver interesse, integra o projeto AcompanhARTE — visitas artísticas ao domicílio, com um artista especializado. Mantém-se a visita da Mobilizadora Comunitária para uma avaliação psicossocial contínua, permitindo aprofundar o conhecimento sobre a pessoa, os seus interesses, necessidades, expectativas e desejos, garantindo assim um acompanhamento constante.

3. Ativação de Apoios formais e informais - À medida que vamos conhecendo a pessoas, os seus desejos, necessidades e interesses, são acionadas respostas formais e/ou informais de carácter social e/ou de saúde para melhoria das condições de vida da pessoa. Os apoios ativados e a relação com a equipa Compassio, têm como objetivo que o beneficiário encontre sentido e propósito de vida, através da experimentação de novas atividades, individualmente ou em grupo, potenciando assim, um maior bem-estar, o sentido de pertença e o propósito de vida.

4. Conexão com a Comunidade - A etapa final da intervenção consiste em dar resposta à visão da associação: assegurar que os beneficiários se encontram mais acompanhados, mais cuidados e mais conectados com a comunidade. Este objetivo traduz-se na promoção de relações significativas, no fortalecimento das redes de suporte e na melhoria da qualidade de vida.

3.1. Redes Compassivas

O projeto tem como objetivo diminuir o isolamento social de pessoas com doença (mental e/ou física), e por consequência aumentar o bem-estar e integração social através do apoio comunitário e da arte, no domicílio.

Acreditamos que, 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.

Em 2025, em média conseguiu-se triplicar ou quadruplicar a rede de apoio de 18 beneficiários novos, 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.

Em 2026, a ATES (Universidade Católica) irá realizar avaliação de impacto do projeto.

Conselho consultivo das Redes Comunitárias - É constituído pelos sócios Ana Costa, Carmo Fernandes, Manuela Bertão, Mariana Abranches e Patrícia Galeão, e por três pessoas externas, Joana Guedes, Marta Pinheiro (que no fim do ano saiu) e Teresa Martins. É uma grande ajuda para o desenvolvimento do projeto, um conjunto de pessoas muito conhecedoras da realidade da cidade e que tem um olhar de fora sobre o projeto e em cada reunião surgem sempre ideias novas ou aprofundamento de decisões já tomadas.

3.2 Projeto "AcompanhARTE"

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

Em 2025, o projeto contou com a participação de 30 beneficiários com 664 visitas pelos artistas, nas seguintes freguesias: Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde, Lordelo do Ouro e Massarelos, Ramalde e Paranhos. Contratamos a ATEs -, para realizar a avaliação de impacto do projeto AcompanhARTE que decorreu na União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde, ao qual convidamos todos a ler: [Relatório de Avaliação de Impacto AcompanhARTE](#).

O projeto demonstrou um impacto muito positivo junto dos beneficiários e também dos seus cuidadores, promovendo bem-estar emocional e valorização pessoal. As visitas foram muito além da vertente artística, promoveram a criação de relações, a experimentação de atividades novas e mudanças nas rotinas dos beneficiários, e um combate à solidão.

Partilhamos alguns testemunhos que demonstram o impacto do projeto:

- *"a Anabela não faz bem só à minha mãe, mas a mim também, é um momento tão bom juntas, às vezes fica-me a doer a barriga de tanto rir"*
- *"a Franciene é muito minha amiga, sabe-me tão bem quando ela cá vem"*
- *"ela é tão animada e divertida, fico logo mais feliz o resto das horas".*
- *"... desde que o Gonçalo me começou a visitar, sinto-me menos solitário"*

Para além da avaliação de impacto, internamente, a Compassio, sentiu necessidade de criar uma rubrica de avaliação, individual, para todas as sessões que permitirá avaliar o desempenho do beneficiário em quatro áreas específicas: Participação nas sessões; Estado emocional; Relação e Existência de necessidades não respondidas. Melhoramos assim o formato de registo das evidências para os nossos artistas de forma a simplificar e garantir a qualidade das mesmas.

Rubrica do acompanhARTE

	1	2	3	4
Participação nas sessões	Reveia resistência em participar e não demonstrou entusiasmo e interesse em participar nas atividades propostas	Não revela resistência em participar, mas ainda não participa com entusiasmo e interesse nas atividades propostas	Participa com algum entusiasmo e interesse nas atividades propostas	Participa com entusiasmo e interesse nas atividades propostas. Pode ainda acrescentar ideias e sugestões à atividade.
Estado emocional (quando aplicável)	Reveia mau estar emocional ao longo de toda a sessão	Reveia ainda muitos períodos de mau estar ao longo da sessão, mas já apresenta alguns momentos de bem estar (Ex: sorriso, piada...)	Reveia tanto períodos de bem estar como mau estar ao longo da sessão	Reveia principalmente períodos de bem estar no longo da sessão, mesmo quando as atividades levam a reflexões sobre situações que provocam mau estar
Relação (quando aplicável)	Utiliza respostas monossilábicas (sim/não). Revela pouca abertura para se dar a conhecer. Não faz perguntas.	Adiciona mais informação às perguntas feitas. Revela alguma abertura para se dar a conhecer. Faz poucas perguntas.	O seu discurso e partilha já são mais elaboradas. Revela abertura para se dar a conhecer. Faz perguntas e partilhas.	Partilha espontaneamente. Envolve-se na conversa ativamente.
Existência de necessidades não respondidas	Existem várias necessidades sociais e/ou emocionais que interferem na dinâmica da sessão	Existem algumas necessidades sociais e/ou emocionais que interferem na dinâmica da sessão	As necessidades que existem não são passíveis de serem resolcionadas e ainda interferem um pouco na dinâmica da sessão. Estão a ser dadas respostas às necessidades, mas ainda existe interferência na dinâmica da sessão.	As necessidades que existem não são passíveis de serem resolcionadas e já não interferem significativamente na dinâmica da sessão. As necessidades identificadas foram resolvidas.

Partilhamos ainda alguns registos dos nossos artistas após as sessões, que demonstram a existência de momentos de amizade, compreensão, atenção e a importância da presença. Estas interações revelam que as relações criadas ao longo do projeto são uma verdadeira mais-valia, não apenas para os beneficiários, mas

também para os próprios artistas, que reconhecem nestas experiências um espaço de crescimento pessoal e humano.

21/08/2025	17h30	<p>Descritivo: A sessão começou com um desabato do Sr. João relativo à sua recuperação. Há aproximadamente duas semanas, fez uma intervenção cirúrgica sem anestesia onde retiraram polipos do seu intestino grosso, o que o deixou bastante fragilizado.</p> <p>Posteriormente introduzi os poemas relacionados com o Porto. Na última sessão constatai a reacção particular do Sr. João aos poemas do Jorge Sousa Braga relacionados com o Porto. Hoje, trouxe o Julião Allen Vidal, poeta que desenvolveu este tema. Os textos ativaram memórias relacionadas com opláceas / o contacto do Sr. João com a substância em operações cirúrgicas, o que por sua vez despoletou memórias sobre veículos: uma mota e um carro, comprado em São Tomé e Príncipe e homogliado em Lisboa, e toda a aventura que esta viagem trouxe.</p> <p>Para terminar, temos um poema do Al Berlo, autor com um estilo bastante distinto aos abordados nas sessões, mas que gostava de investigar a disrupção da sua reacção. Combinámos começar a próxima sessão com poemas de Cabo Verde, visto que o Sr. João, nos últimos dias, andou a fazer pesquisas sobre o país e respectivos poetas.</p> <p>Participação nas sessões: 4 Estado Emocional: 4 Relação: 4 Existências de necessidades não identificadas: 4</p>	Gonçalo
14/05/2025	14h	<p>Descritivo: A sessão correu bem apesar da tosse e da congestão. A D. Lurdes reage muito bem a tudo que é musica religiosa e reconhece. Coloquem um instrumental de órgão de tubos e ela disse que "era da missa" e parece que estava à procura do som. No inicio não me dava beijinhos quando ia embora, agora já dá. :)</p> <p>Participação nas sessões: 3 Estado Emocional:4 Relação: 3 Existências de necessidades não identificadas:0</p>	Nadia
15/10/2025	15h30-16h30	<p>Descritivo: A D. Rosa estava muito embaixo e, quando cheguei, a Senhora que a acompanha teve logo de sair. Ficamos sozinhas e voltou à sua verborreia sobre a filha, sobre as netas, disse que chora muitas vezes sozinha.Tive a sensação que ela não sabe que já me contou tudo aquilo. Ou por outro lado, entendemos que de facto é um tema que realmente afeta muito a sua saúde emocional. No entanto, como sei que a D.Rosa era uma senhora que gostava muito de cuidar da sua imagem, decidí nesta visita, levar vermizes e cuidar das suas maravilhosas mãos e unhas. "Gosto muito de si! Não me vou esquecer disso que fez hoje por mim" foi o feedback desse delicioso momento. Ouvimos umas canções de mulheres na Eurovisão. Diz que já nem se recordava destas canções. Penso que é importante continuar com esta estimulação cognitiva através da musica</p> <p>Participação nas sessões: 4 Estado Emocional:3 Relação:3 Existências de necessidades não identificadas:</p>	Inés Jesus

Em suma, o projeto, este ano, continuou a demonstrar um impacto muito positivo junto dos beneficiários e também dos seus cuidadores, promovendo bem-estar emocional e valorização pessoal. As visitas foram muito além da vertente artística, promoveram a criação de relações, a experimentação de atividades novas e mudanças nas rotinas dos beneficiários, e um combate à solidão.

Formação dos artistas do projeto AcompanhARTE

Em 2025, a Compassio contou com uma bolsa de 17 artistas, perfazendo um aumento de 52% ao que tínhamos no ano anterior. Este aumento, implicou uma nova aposta na formação para garantir qualidade, continuidade e uma unicidade na intervenção de todos que tem por base a compaixão e a escuta ativa.

Desta forma, foi necessário promover formações conjuntas, mas também reuniões individuais trimestrais com todos os artistas, permitindo perceber os desafios e necessidades que enfrentam com os beneficiários.

Assim, no total, foram realizados quatro momentos de grupo com diferentes temáticas: Formação sobre demência, Formação sobre o luto e estratégias práticas ao nível da comunicação, Momento de partilha informal entre os artistas e Formação sobre Escuta Compassiva.

Também se realizaram 51 reuniões individuais com os artistas em que se deu informação prática relativa à forma de intervir enquanto artista da Compassio e apoio à resolução de dilemas ao nível da intervenção.



Qual o boneco na árvore que me representa no luto?

conhecimentos, experiência, facilidade, a vontade



Apresentação Pública do projeto AcompanhARTE

No dia 25 de setembro, realizou-se o evento “Que em todos se faça arte”, com o subtítulo “Arte, luto e solidão”. Este evento teve como objetivo apresentar à comunidade o trabalho desenvolvido pela Compassio,

mais especificamente no âmbito do projeto AcompanhaARTE. Contamos com a presença de 58 pessoas, e o encontro teve lugar no espaço Porta.

A tarde foi preenchida pela “prata da casa”, num ambiente informal e acolhedor, onde os presentes puderam visitar a exposição dos trabalhos desenvolvidos, ouvir testemunhos de artistas e beneficiários e participar em duas atividades artísticas de forma a simular o trabalho que levamos às casas de quem integra o projeto.

Foi, para nós da Compassio, para os nossos artistas e beneficiários, um momento muito especial, pois pudemos devolver à comunidade o reflexo do nosso trabalho e mostrar o impacto transformador que a arte pode ter quando entra na casa de pessoas que vivem mais sós e isoladas.



3.3 Pontes com Proximidade

O objetivo do projeto Pontes com Proximidade foi estimular o aumento de laços sociais entre seniores isolados e sensibilizar a comunidade para o tema do luto.

De forma a dar resposta às características dos vários beneficiários, promovemos o desenvolvimento de três tipos de grupos: dois online e um presencial.

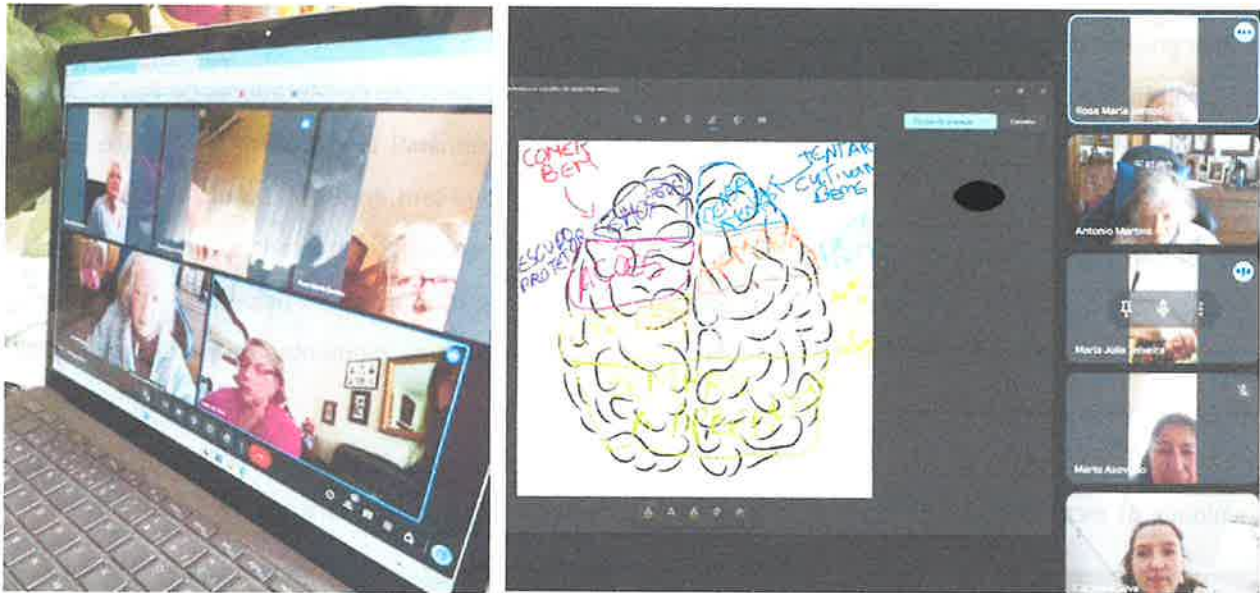
Em relação ao grupo presencial, através de uma parceria com a Associação de Moradores do Bairro Social da Pasteleira na Foz, desenvolvemos um grupo com frequência semanal com participação entre 6 a 8 moradoras da zona envolvente. Tendo em conta que a Associação já tem apresentado um papel ativo na comunidade com várias atividades, foram realizadas duas sessões mais alargadas a toda a comunidade para que as pessoas pudessem conhecer o objetivo do grupo e decidir se gostariam de participar.

Ao longo de 15 sessões, de fevereiro a junho, a Compassio promoveu momentos de partilha, diálogo, criação e diversão com as participantes.

Tendo em conta a proximidade das pessoas, no fim do grupo havia um apoio àquelas que tinham mais dificuldade de locomoção fazendo com que a partilha e o diálogo continuassem fora das sessões.



No que concerne ao grupo online, foi necessário mais momentos individuais com cada uma das pessoas para as conhecermos melhor e reunirmos as condições físicas necessárias para a concretização das videochamadas (e.g. download do google meet, aprender a usar, computador). Assim, a partir de abril e até julho, foram realizadas sessões quinzenais com 5 participantes perfazendo um total de 7 sessões.



Por motivos de saúde e pessoais, foi necessário reconstruir o grupo online que voltou ao ativo a partir de meados de setembro. Este novo grupo era constituído por novos beneficiários, mas também por alguns dos que já tinham participado de forma a promover a continuidade da sua participação.

Ressalva-se que em ambos os grupos consideramos como fundamental promover autonomia para se encontrarem sem o nosso apoio. No entanto, isso não se verificou. A existência de um mobilizador leva a que seja criado um espaço físico e/ou digital, que não surge de forma espontânea, mas que promove um aumento dos laços sociais e das relações. Tendo em conta as perdas, as histórias de vida e a dificuldade em desenvolver novas relações sociais, este elo técnico e especializado permite promover um compromisso estável e constante que apoia as pessoas a colocarem na sua rotina um espaço para socializar.

4. DESCRIÇÃO ATIVIDADES REALIZADAS NO ÂMBITO DO EIXO 4 – Dinamização de atividades para pessoas em processo de luto

4.1 - Grupos de partilha CASA

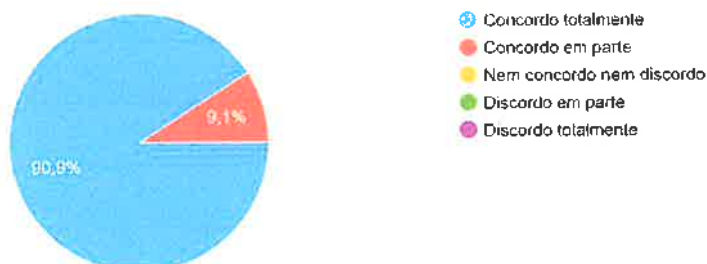
O Grupo comunitário de partilha é dirigido a pessoas que vivenciam um processo de luto. Durante 7 sessões, a partir da rede, tecemos o suporte e construímos a casa, fonte de alimento e de outros recursos, a nossa base e o nosso porto de abrigo. Percorremos cada divisão da CASA com o sentir desperto e o espaço de escuta atenta. Realizamos três Grupos CASA, os presenciais foram realizados na Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti

Datas: maio a junho, setembro a outubro e novembro a dezembro de 2025

Formato: 2 presenciais e 1 online, num total de 3 ; Nº de participantes: 29 pessoas

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

22 respostas



Alguns testemunhos de como foi esta experiência: *Definitivamente uma tábua de salvação, uma caixa de ferramentas para seguir em frente! 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 (a minha mãe). Permitiu respeitar mais os meus sentimentos; Foi uma experiência enriquecedora, senti respeito, compreensão e conforto. Senti-me verdadeiramente numa casa segura. Trouxe aceitação e paz de espírito e ver que em comunidade o sofrimento é partilhado. Grata por estar com pessoas fantásticas que trabalham o seu ser!*



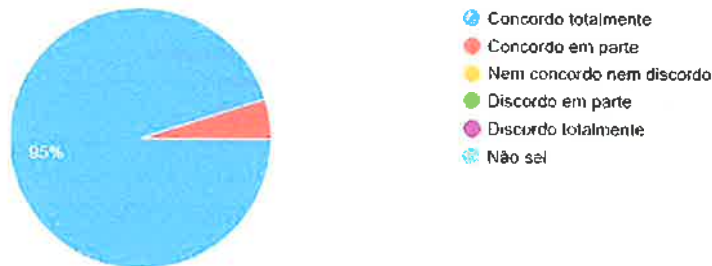
4.2. - Retiro "A hora dos zorzais"

O retiro "A hora dos zorzais", foram dois dias em que nos recolhemos, damos casa, abrigo, ninho, poiso à dor de perdermos alguém, ajudando-nos, a cada um de nós e a todos, a dar-lhe abrigo e a dar-lhe uma morada. Um tempo de acolhimento da dor, experiência e vivência do outro, sem julgamentos, sem conselhos. Com base no modelo de Worden, trazemos vários momentos de paragem, que partem de uma reflexão individual

para uma partilha em comunidade. O retiro realizou-se nos dias 1 e 2 de fevereiro de 2025 na Casa da Torre, Soutelo, Braga, com um total de 11 participantes. E o primeiro retiro no Alentejo realizou-se dias 21, 22 e 23 de setembro em Borba com 11 pessoas. Perfazendo um total de 22 pessoas.

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

20 respostas



Alguns testemunhos de como foi esta experiência: *Foi encontrar-me e encontrar a minha mãe. Foi aprender que tenho de aceitar sem culpa que estou melhor no meu luto. Foi também confirmar que é na comunidade, na partilha e nas ligações que criamos, que está o sentido de tudo.; Foi um momento de reflexão e comunhão, de crescimento através da partilha, um momento acolher e aceitar a minha vulnerabilidade.; O retiro permitiu-me conhecer outras perspetivas sobre a perda e proporcionou-me um espaço seguro para viver o meu luto.; Saber que não estamos sozinhos na dor, fortalece a nossa vontade de superar o luto paralisante.*



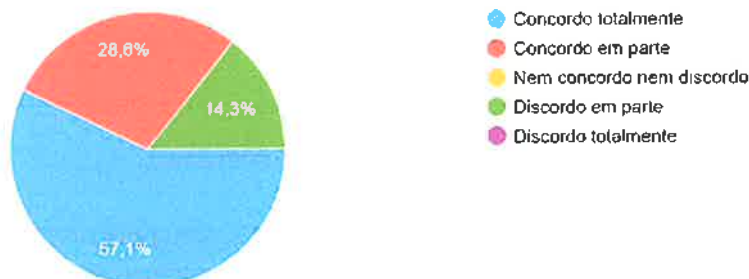
4.3 - OCA - Oficinas artísticas

Foi uma atividade nova em 2025! Uma oportunidade de expressar a dor do luto através da arte. Poder transformar sentimentos em expressão artística, criando conexões e abrindo espaço para novas perspetivas sobre a vida e o luto. Através de várias expressões artísticas: escrita criativa (5 sessões quinzenais de 1h30 de abril a junho), fotografia (6 sessões quinzenais de 2 horas de março a junho); movimento (3 sessões quinzenais de 2 horas de fevereiro a março), cerâmica (6 sessões quinzenais de 2 horas de abril a julho) e arte-terapia (5

sessões semanais de 2 horas de maio a junho). As oficinas ocorreram entre o mês de fevereiro e julho, na Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti, Porta, na Junta Freguesia do Bonfim e na Junta de Freguesia de Ermesinde, com um total de 26 participantes.

Considera que a OCA colaborou, de alguma forma, para que o seu processo de luto seja mais integrado?

7 respostas



Alguns testemunhos de como foi esta experiência: *Um lugar de auto cuidado necessário e Urgente. Um espaço de paragem para conectar com os sentimentos e emoções reprimidos de uma forma tranquila e criativa. Na execução de cada tarefa foi surgindo um sentimento de realização e com ele o aumento da autoestima.; Ajudou a relativizar a minha dor e a olhar para ela com outra perspectiva mais amorosa e compassiva.*



4.4 - Apresentação pública das OCA's - Oficinas artísticas

No dia 25 de setembro, na Porta, juntamente com a apresentação pública do projeto AcompanhArte, realizamos também, a apresentação do trabalho resultante destas OCA's, com o nome "Que em todos se faça arte: Arte, luto e solidão". Num ambiente informal, tivemos a partilha de artistas e arteterapeutas, de beneficiários, exposição de trabalhos, e experimentação de algumas das nossas atividades.

Estavam presentes alguns dos trabalhos realizados nas várias OCA's, bem como um livro produto final da OCA de fotografia. Houve uma mesa redonda onde esteve uma das facilitadoras das OCAS e duas das participantes para partilharem com a comunidade o que foi para elas esta atividade.

4.5 - Encontros com o luto (nome inicial Cafés com Asas)

Um encontro informal de partilha, ao estilo de uma tertúlia, para pessoas em processo de luto, para que a comunidade se transforme numa rede de apoio que "dê asas" à compaixão e ao cuidado.

De referir que alguns destes encontros foram organizados pelas pessoas em Luto, os próprios beneficiários, num total de 6 pessoas que se envolveram e que entendem como sua missão e que dá sentido também ao seu processo de luto e dinamização destas atividades. E que aconteceu mais um do que o planeado.

Com 92 participantes, estes encontros realizaram-se nas seguintes datas: 6 e 26 de fevereiro, 8 e 15 de março, 24 de maio, 11 e 15 de junho e 22 de setembro; Nos locais: Café da Casa da Arquitetura- Matosinhos, Fórum Jovem da Maia, UNIR- Ramalde e Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti e um deles foi mesmo na casa de um dos beneficiários (esse não aberto ao público em geral).



ENCONTRO COM O LUTO



22 setembro 2023
18h - 21h30
Lugar: Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti
Rua da Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti, 1000-000 Lisboa
www.compassio.pt

Resultados dos Grupos CASA e Retiros:

Para avaliar estas duas atividades foi utilizada uma Escala de bem-estar (Mental Health Continuum Short Form, Keyes et al., 2008; Monteiro et al., 2020), aplicada antes e depois das atividades (grupos e retiros), trata-se de uma escala cientificamente validada e adaptada para a população portuguesa que permite avaliar o Bem-estar dos participantes, em três domínios, social, emocional e psicológico. Assim, comparando os resultados pré e pós participação nas atividades (pré= 2,5; pós= 3,28) constatamos um aumento de 31,2 % nos

níveis de bem-estar, especificamente o domínio emocional aumentou 28,6%, o social 41,2% e o psicológico 26,9%. Os resultados estão espelhados na tabela a baixo, estando destacadas as respostas a algumas questões que merecem especial atenção, dado o impacto que refletem que estas iniciativas podem ter.

Constata-se assim uma melhoria significativa na aceitação e integração da perda, traduzida numa elevada pontuação de satisfação (nível 4 e 5 na escala de 5), onde mais de 90% das pessoas concorda que estas atividades ajudaram no seu processo de luto e no aumento do bem-estar (MHC-SF pré = 2,5; pós = 3,28). Muitos participantes referiram que estes encontros revelaram experiências transformadoras para pessoas em luto, proporcionando um espaço seguro de partilha, reflexão e acolhimento.

MHC-SF (Mental Health Continuum – Short Form)

	Bem estar Global	Emocional	Social	Psicológico
Pré	2,5	2,38	2,16	2,83
Pós	3,28	3,06	3,05	3,59

Durante o último mês, quantas vezes se sentiu satisfeito/a com a vida.



Pré - Grupo CASA



Pós - Grupo CASA



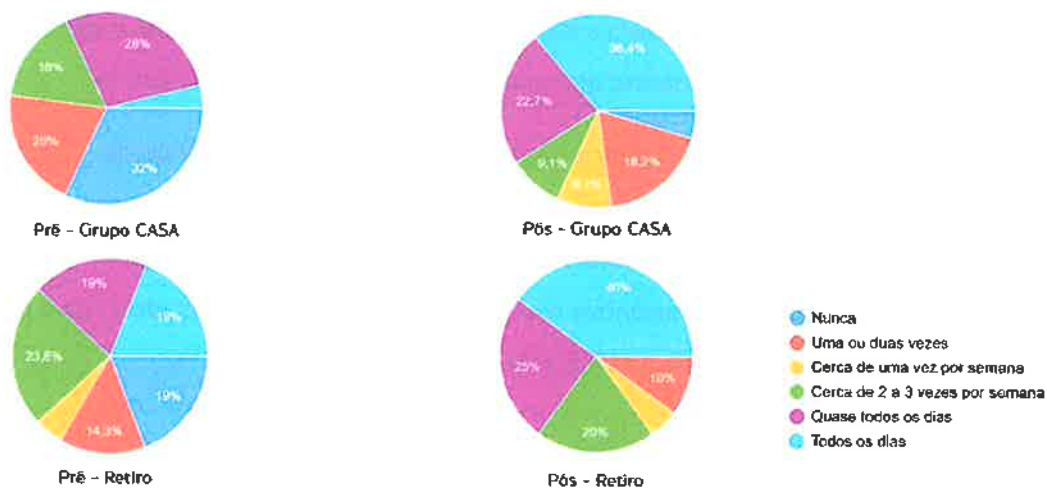
Pré - Retiro



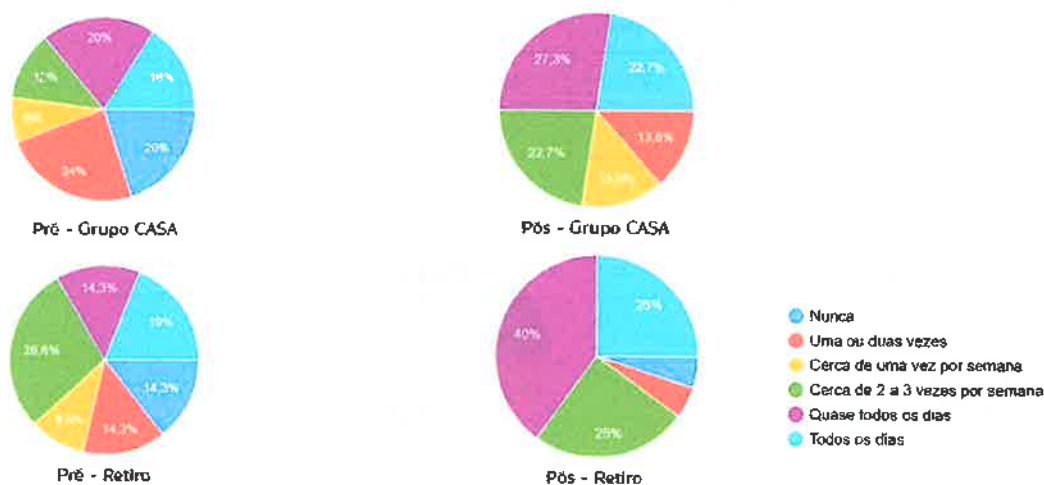
Pós - Retiro

- Nunca
- Uma ou duas vezes
- Cerca de uma vez por semana
- Cerca de 2 a 3 vezes por semana
- Quase todos os dias
- Todos os dias

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



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



5 - FINANCIAMENTOS E PROJETOS – OBJETIVOS E METAS

Apresentam-se, de seguida, um resumo de cada um dos projetos em curso 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.

5.1 Portugal Inovação Social - Redes Compassivas

O projeto Redes Compassivas destina-se a **adultos com doença física e/ou mental que vivem no seu domicílio e se encontram em situação de isolamento social, ou seja, com até 2 apoios formais** (e.g centro de

saúde, apoio domiciliário) e/ou informais (e.g. vizinha, cuidador) e que residem na cidade do Porto.

Este financiamento é de três anos.

1 janeiro 2025 a 31 dezembro 2025	Metas Propostas	Metas Alcançadas
Redes Compassivas	12 redes	12 redes
Visitas com arte ao domicílio	15 em 15 dias	144 visitas
Grupos informais	sem meta	1

5.2 Fundo de apoio associativismo Ramalde 2025 - "O luto é a coisa com asas"

O projeto "O luto é a coisa com asas", procura sensibilizar e capacitar as pessoas da comunidade em geral e instituições da Freguesia de Ramalde, para o tema da perda e do luto. Adicionalmente, pretende apoiar e acompanhar pessoas em luto, através de encontros de escuta e partilha, e de expressão artística.

Setembro 2025 a março 2026	Metas Propostas	Metas Alcançadas
Campanha de sensibilização - #emlutocontigo	1	a realizar
1 Organização acreditadas com o Programa "O luto cuida-se no trabalho"	1 organização	a realizar
Ações de rua sobre o luto	1	a realizar
Encontros com o luto	2	1
Oficinas com asas	3	a realizar

5.3 Orçamento Colaborativo UFAFDN 2025 - "AcompanhARTE"

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.**

30 junho 2025 a 30 de junho 2026	Metas Propostas	Metas Alcançadas
Visitas com arte ao domicílio	20 beneficiários	17
Apresentação dos trabalhos desenvolvidos	1 apresentação	a realizar

5.4 - Iniciativa Social Descentralizada BPI - “AcompanhARTE - freguesia de Ramalde, Lordelo de Ouro e Massarelos”

Projeto **AcompanhARTE** – visitas com arte ao domicílio

setembro 2025 a agosto 2026	Metas Propostas	Metas Alcançadas
Visitas com arte ao domicílio	7 beneficiários	7 beneficiários

5.5 - Orçamento Colaborativo Paranhos 2025 - “AcompanhARTE”

Projeto **AcompanhARTE** – visitas com arte ao domicílio

1 outubro 2025 a 30 agosto 2026	Metas Propostas	Metas Alcançadas
Visitas com arte ao domicílio	10 beneficiários	10 beneficiários
Apresentação dos trabalhos desenvolvidos	1 apresentação	a realizar

6 - ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

A estratégia de mobilização de recursos delineada pela Compassio está ancorada num racional de diversificação de fontes de financiamento, conforme se descreve sucintamente:

- (i) financiamento através de respostas a concursos ou prémios;
- (ii) através de donativos de particulares participantes nas atividades;
- (iii) através das quotas;
- (iv) através de prestações de serviços e formação nas áreas de especialidade da Compassio.

Relativamente ao (i) a Compassio, durante 2025, concorreu a 19 concursos tendo sido vencedora de 4, representando um valor de **224 891,73€**. Foram eles os seguintes: 5ª edição da Iniciativa Social Descentralizada 2025, Orçamento colaborativo 2025 da UFAFDN e da Junta de Paranhos, Fundo de Apoio ao Associativismo Portuense de Ramalde e o Parcerias para o Impacto do Portugal Inovação Social (projeto a 3 anos).

No ponto (ii) conseguimos angariar **12.069,28€ através dos donativos**

No ponto (iii) com as **quotizações angariamos 1 260€**.

E por último, relativamente ao ponto (iv) angariamos **6.838€**.

7 - PARCERIAS

Durante 2025 realizamos 22 reuniões, com vista ao aumento ou manutenção das parcerias estabelecidas, o que foi muito frutuoso. 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. Conseguiu-se 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, do Regado, Centro Comunitário São Cirilo, Associação de Solidariedade Social, Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social, Obra Diocesana Fonte da Moura, Coração JAP, Associação Cuidadores, Grupo ao 3º dia, Exercito da Salvação, Benéfica Providente, Coração Amarelo, Médicos do Mundo, Frenesim, Associação Portuguesa de Cuidados Paliativos, InLuto, Encontra+se, Longevidade, Acreditar, Pedalar sem Idade, GAS Porto, APPACDM, 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, Terra dos Sonhos, Laboratório do Envelhecimento de Ílhavo, Jesuit Refuges Service, Caritas, Cruz Vermelha, 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 UFAPDN. Os projetos Redes Compassivas e AcompanhARTE pertencem ao Programa Municipal Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas.

Para além dos parceiros locais, o Projeto, está integrado no - Portugal Compassivo – juntamente com as entidades responsáveis pelas outras cidades compassivas portuguesas:

Porto, 28 de fevereiro de 2025

A Direção

