

## Relatório de Atividades de 2020

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 2020.

1 - REUNIÕES DA DIREÇÃO – houve 9 reuniões da direção da Associação para tomar as decisões necessárias aos projetos desenvolvidos.

2 - “PORTO – CIDADE COMPASSIVA / PORTO ORIENTAL – COMUNIDADE COMPASSIVA 2020” - O Centro Hospitalar Universitário de São João (CHUSJ), E.P.E. através do seu Serviço de Cuidados Paliativos (SCP), ganhou o concurso “Portugal Compassivo: Laços que cuidam” lançado pela Associação Portuguesa de Cuidados Paliativos (APCP) e financiado pela Fundação “La Caixa” para montar uma comunidade compassiva. Para a sua concretização, o CHUSJ, E.P.E. estabeleceu um protocolo de colaboração com a Compassio e o projeto iniciou a 1 de janeiro de 2020 e com data prevista de termino a 31 de dezembro de 2020. Foram parceiros fundamentais, a Câmara Municipal do Porto, as Juntas de Freguesia de Paranhos, Campanhã e Bonfim, a Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, a Universidade Católica do Porto através da sua Área Transversal da Economia Social, o Grupo ao 3º dia (grupo de partilha de doentes) e a Associação Cuidadores. O objetivo geral do projeto é contribuir para que o Porto se torne uma cidade mais compassiva. A sua operacionalização traduziu-se em dois objetivos específicos (OE): 1. Sensibilizar e capacitar para o cuidar e para a naturalidade e normalidade da morte e do luto; 2. Criar uma rede de colaboração para pessoas com doença grave e/ou incapacitante em fim de vida e, para os seus cuidadores.

De seguida apresenta-se um resumo das atividades realizadas durante o ano 2020.

Resumo das atividades	Nº de ações	Presentes
Conferência	1	120
Workshops	30	1032
Encontro de partilha	1	9
Webinars	3	315
Death Cafes	7	110
Ação de capacitação Liderança compassiva	1	20
Total	<b>43</b>	<b>1606</b>

De uma maneira geral, considera-se que o objetivo específico n.º 1 foi cumprido, havendo algumas atividades, nomeadamente os workshops, onde foram ultrapassados os resultados previstos. Esta atividade de sensibilização e capacitação teve muita procura e aceitação, comprovado pelos 2855 inscritos (embora as presenças tenham sido em média 1/3 desse número), o que leva a concluir que as pessoas querem e têm necessidade de pensar, refletir e capacitar-se nos temas do cuidar, da compaixão, de uma comunicação mais compassiva no sofrimento, do envelhecimento, da morte e do luto. O nível de satisfação dos participantes foi muito alto, a maioria classifica como “Muito satisfeito/Bastante Satisfeito”.

ATIVIDADE	JA	FEV	MA	ABR	MAI	JUN	JUL	A	SET	OUT	NOV	DEZ
Conferência Inicial	20											
Workshop 1 - "Com Paixão - pode mudar o mundo? "		17										
Workshop 2 - "O meu Pai está a morrer, e agora?"		27										
Workshop 3 – "Todos somos cuidadores em potência"			5									
Workshop 4 - "Compaixão – está a mudar o mundo?"				28	19							
Workshop 5 – "Oxalá este isolamento te faça entender a minha solidão permanente"					12							
Workshop 6 – "Luto em tempos de covid -19"					26							3
Workshop 7 - "E a morte aqui tão perto"						16						
Workshop 8 – "As artes na promoção da saúde"						29						
Workshop 9 - Portugal Compassivo – Como treinar a compaixão						30						
Workshop 10 – "Uma Comunidade que cuida até ao Fim"							15				18	
Workshop 11 – "A vizinhança em tempos de pandemia. Como continuar?"							23		29			
Workshop 12 – "Ser cuidador informal com Compaixão"									25		24	
Workshop 13– "Being 97"									30			
Workshop 14 - "Estou mortinho por chegar aos 78"										9		
Workshop 15 – "Como te cuidas tu, cuidador?"										14		10
Workshop 16 – "Cuidar não é um peso, é um privilégio"										19		14
Workshop 17 - " Socorro! A minha prima está doente! O que lhe digo, o que não digo?"										27		16
Workshop 18 - "Todos vamos morrer- 100% de eficácia"											5	
Workshop 19 - "Demência desmatrizada e colorida"											12	
Workshop 20 - O que aprendeste com a vivência da doença?											15	
Workshop 21 - Portugal compassivo - Os primeiros passos para um Portugal mais compassivo											26	
Workshop 22 - "Estou doente, e penso no que será a espiritualidade? Isso existe?"												9
Encontro de partilha participantes Porto compassivo				22								
Webinar Comunidades compassivas em tempo de pandemia (APCP) /GESPAL/Vivir com voz propria)						2				6		11
Formação Viver com Compaixão para o parceiro Associação Cuidadores							9					
Liderança compassiva – Encontro online para a Rede Social da cidade do Porto							22					
Reuniões com os parceiros	27		2		18							16
"Death Café"	26	23		26	17		12		27			12
Cartas compassivas												
Construção de site e Facebook Portugal Compassivo e sua dinamização												

A azul são atividades online e a verde de são presenciais.

Apresentam-se de alguns exemplos de respostas nos questionários de avaliação à pergunta “Que mensagem/ideia leva para o seu dia a dia?”: *Compaixão é essencial nas relações humanas; É tratar o outro como queríamos que tratassem de nós; Auto cuidado compassivo é fundamental; Cuidar de mim, em todas as diferentes dimensões, para cuidar melhor dos outros; Podemos olhar para a doença com outros olhos; Cuidado atento na comunicação com as pessoas doentes; A mais valia do testemunho de pessoas doentes e o contributo que podem dar para uma sociedade mais fraterna; A importância de parar, refletir e fazer silêncio dentro de mim para crescer, evoluir e assim poder ser melhor no meu dia a dia com o que me rodeia; A importância de escutar os outros; Comunidade mais humana, amiga e presente; Cuidar é uma responsabilidade de todos.*

No total realizámos 43 atividades com a presença de 1606 pessoas. Ao realizar atividades online, deixámos de conseguir dirigir a nossa intervenção para os habitantes do Porto Oriental, como era nossa intenção ao realizar as atividades presenciais nessa zona da cidade. Os participantes das atividades foram de todos os cantos de Portugal e mesmo do estrangeiro. Atingimos um número muito maior de pessoas, do que era esperado, mas afastamo-nos do Porto e o objetivo passou a ser a sensibilização para as comunidades compassivas. Considera-se que foi muito positivo e que se criaram dinâmicas de participação e partilha muito significativas entre um público diversificado. Ao mesmo tempo, outro dos efeitos colaterais foi ser impulsionador de novos projetos de comunidades compassivas pelo país. Destacamos também, como muito positivo, o trabalho conjunto das três comunidades compassivas portuguesas (Amadora e Borba): realizámos em conjunto Death cafés, Workshops, apresentações, a construção de um artigo para um livro e fizemos várias reuniões de partilha e programação.

Um dos aspetos que a pandemia mais afetou, relativamente ao objetivo n.1, foi a aproximação ao público escolar e do Porto Oriental, pois não foi possível avançar para os workshops presenciais que tínhamos previsto.

Como consequência da pandemia, também não conseguimos realizar outras ações, como o cine fórum e o mural “Antes de morrer...”, mas realizámos outras que não estavam programadas e que foram surgindo como importantes, como por exemplo a capacitação em liderança compassiva e em compaixão, as cartas compassivas, ações estas que se pretende continuar.

Foi realizada também uma avaliação de impacto das nossas atividades, enviada a todos os participantes até julho 2020 (inclusive). Embora tenhamos recebido 44 respostas aos 565 emails enviados (taxa de resposta de 8% ou menos já que algumas pessoas podem estar repetidas por terem participado em diferentes atividades), os resultados obtidos são animadores: 89.5% considera que a participação nas nossas atividades teve impacto na sua vida pessoal, e 72% dos inquiridos considera que teve impacto na sua vida profissional.

Apresentam-se de seguida alguns exemplos de feedback: *Ajudou a ter novas perspetivas de várias situações, a conhecer experiências muito ricas e a aprender como lidar com o sofrimento pessoal e das outras pessoas; Modificou a minha forma de encarar a morte; A integração do conceito compaixão na minha vida familiar e comunitária; A morte é algo que me assusta e me custa muito falar, abordar assim foi mais fácil; fortaleceu-me enquanto ser humano e profissional, para chegar ao outro; Fez-me refletir sobre estes conceitos de uma forma mais positiva; Aprender a aceitar a partida como algo natural e normal; Sensibilizou-me para o cuidar de outra forma.*

Relativamente ao objetivo específico n.º 2 não foi desenvolvido pelos constrangimentos impostos pela pandemia Covid-19 que se instalou em Portugal em março de 2020.

A estratégia desenhada para chegarmos no futuro à cidade do Porto é oferecer os nossos workshops, que foram realizados online e abertos a todos, às instituições da cidade e de uma forma mais dirigida às suas

necessidades, algo que já está previsto acontecer, nomeadamente com a Santa Casa da Misericórdia do Porto e com o Lar de Montes dos Burgos. Ao mesmo tempo, procurar fazer mais parcerias e sinergias com as instituições da cidade.

Em parceria com a Amadora Compassiva, iniciou-se o projeto Cartas Compassivas, que procura combater o isolamento dos mais velhos através da troca de correspondência com pessoas indicadas pela Compassio, e que colabora para que cheguemos junto das instituições da cidade e possamos vir a colaborar com elas. Tivemos 16 pessoas envolvidas neste projeto: 8 idosas e 8 voluntárias.

3- Realizaram-se as seguintes atividades de formação de capacitação não integradas no projeto Porto Compassivo:

Educar para a Compaixão (Associação Unificar) -29 de maio 2020 – 20 participantes
Comunicação não violenta (Associação Unificar) - 9 de junho 2020 – 15 participantes
Ação de capacitação: Espiritualidade (Associação Cuidar de quem cuida) – 26 de novembro 2020 – 12 participantes

Porto, 18 de maio de 2021

A Direção

Mariana Abranches Pinto

Edna Gonçalves

Joana Morais e Castro

Luísa Viterbo

Eusébia da Silva