



## **FORMAÇÃO “VIDA E MORTE, A MESMA PREPARAÇÃO”**

Enfrentar a nossa morte pode ser um dos momentos mais significativos da nossa vida. A AMARA propõe-se a acompanhar pessoas em fase terminal, apoiando-as no enfrentar dos seus medos e na sua procura de sentido para a sua vida e a Vida. Assim, a AMARA oferece um serviço de voluntariado para o acompanhamento psico-social de pessoas em fim de vida e dos seus próximos, prestado por voluntários devidamente formados para este efeito.

A formação, um pilar da actividade da associação, assenta primordialmente no curso de base: “Vida e Morte: a mesma Preparação”. É um curso de desenvolvimento pessoal e de formação teórico-prática de acompanhamento de pessoas em fim de vida. Destina-se a particulares, que procuram ampliar os seus horizontes pessoais na exploração desta questão fundamental que é a morte, ou a pessoas que, enfrentando esta realidade, consciencializam-se da necessidade de se preparar e reflectir sobre este tema. Este curso de base é um requisito essencial, sem o qual não se pode ser voluntário nesta associação. O curso é igualmente adequado aos profissionais de saúde que trabalham nas áreas de cuidados paliativos, continuados, ou outras situações em que são regularmente confrontados com a morte, e onde o apoio ao treino de competências e recursos pessoais são essenciais para evitar o esgotamento e desenvolver um trabalho mais humano. Este curso foi alvo duma investigação científica que envolveu a formação de 200 profissionais de saúde ao abrigo duma bolsa concedida pela Fundação Calouste Gulbenkian.

**O primeiro módulo** do curso (enfrentar os nossos medos da vida e da morte) é um espaço de desenvolvimento pessoal e de reflexão, onde os participantes podem tomar consciência dos seus receios perante a vida e a morte, aumentando assim a sua serenidade e capacidade de estar numa relação de ajuda, onde a ameaça da morte e o sofrimento estão muito presentes. **O segundo módulo** (a relação de ajuda com doentes em fim de vida) aborda a teoria e a prática da relação de ajuda com doentes em fim de vida e as suas famílias. Abrange temas como: o mal-estar do cuidador; a psicologia do doente em fim de vida; a criança perante a morte; a prática da escuta activa; os cuidados paliativos versus a prática da eutanásia.

*Método:* exposição teórica com debate em grupo; psicodrama, exercícios práticos de desenvolvimento pessoal e de escuta activa

*Destinatários:* qualquer pessoa que deseja conhecer-se melhor; cuidadores de doentes em fim de vida ou em sofrimento, profissionais de saúde e voluntários.

*Nº máximo* de participantes: 8 pessoas

*Duração:* de cada módulo: 3 dias

*Preço/módulo* € 150,00

*Formadoras:* Carol Gouveia e Melo e Cláudia Farinha