

Balanço de Atividades 2021 e Plano de Atividades para 2022

1. Resumo das Atividades em 2021

A pandemia do coronavírus afetou a atividade da AMARA e também trouxe novas oportunidades. Grande parte dos cursos e workshops passaram a ser realizados online. Esta nova abordagem veio permitir chegar a mais pessoas e em mais cidades. Também os Acompanhamentos e a Supervisão dos Voluntários passaram a ser feitos online. A partir do Verão recomeçámos os acompanhamentos presenciais, mas muita da formação continuou a ser feita online.

Foram criados dois importantes projetos:

1. **'Amor em tempos de covid'**, em fevereiro, criado para dar ferramentas práticas às pessoas em situação de confinamento ou outros desafios inerentes à pandemia. Cada encontro foi constituído por: breve enquadramento teórico; reflexão individual; partilha em pequeno grupo; partilha em grande grupo; resumo e preparação do tema seguinte (33 participantes).

Os temas foram:

- 10.fev 'Cuidar de mim, para cuidar de ti '(com Susana Dagot)
- 24.fev 'Lidar com as preocupações '(com Mário Madrigal)
- 10.mar 'Pacificar-se com a culpa '(com Cláudia Farinha)
- 24.mar 'Transcender as perdas '(com Ana Infante)
- 07.abr 'Superar os conflitos familiares '(com Carol Costeloe)
- 21.abr 'Abraçar a felicidade '(com Miguel Borges)

2. Em agosto de 2021 a AMARA foi uma das finalistas do concurso Mais Ajuda com o projeto psicoeducativo **'Juntos a Cuidar!'**, tendo recebido um subsídio de 33.300€. Este valor vai ser utilizado até 2024 para formar cuidadores informais (pessoas que cuidam de familiares ou amigos).



O projeto começou com a realização de um inquérito que pretendeu avaliar as necessidades dos cuidadores informais e saber qual o melhor horário para as sessões. Recebemos 58 respostas.

Em setembro foi organizado o workshop gratuito com o tema: 'Cuidar do outro, cuidar de mim'. Para divulgar este workshop foram feitos vídeos de curtas entrevistas com os facilitadores, foram contactadas associações e feita a divulgação pelas redes sociais e pela Rádio Renascença. O objetivo do workshop era o de captar público para divulgar o Curso 'Juntos a Cuidar!'. Inscreveram-se 217 pessoas e participaram 64, o que dá um rácio de cerca de 30% que é o normal neste tipo de eventos.

As duas primeiras edições do curso iniciaram em outubro, uma à noite com 11 participantes e outra à tarde com 4. Estamos a ponderar propor apenas datas à noite. Para 2022 pretendemos fazer 8 cursos, 2 por trimestre.

Acompanhamentos

- Domicílios: 18 pessoas acompanhadas (8 online e 10 em presencial)
- Projeto 'Escuta': 17 pessoas acompanhadas telefonicamente ou por vídeo conferência
- Lar de São Francisco (Lisboa, ao Largo do Rato): retomámos os acompanhamentos presenciais, estando 2 voluntários a acompanhar três pessoas e havendo uma atividade de grupo: 'Palavras Soltas'
- Centro Comunitário do Alto da Loba (Paço de Arcos): 1 voluntária a acompanhar 2 pessoas

Dois dos acompanhamentos dizem respeito a voluntários integrados nas equipas de LInQUE - Cuidados Paliativos em Casa, uma cooperativa parceira da AMARA desde a fundação daquela.

O Projeto 'Escuta' acabou por ter pouco impacto. Foram acompanhadas 17 pessoas (das quais 3 continuam a ser acompanhadas) mas a maior parte dos pedidos estavam fora do âmbito dos acompanhamentos existenciais prestados pelos nossos voluntários AMARA. Em dezembro de 2020 deixámos de ter os psicólogos a colaborar neste projeto e só pudemos aceitar pedidos que podiam ser satisfeitos pelos nossos voluntários.

Cursos e Retiros (73 formandos)

- 'Eneagrama '(ENE) fev. Plataforma Zoom - online (7)
- 'Abraçar a Vida, Aceitando a Morte '(AVAM) mar. Plataforma Zoom - online (10)
- 'Mente Livre '(ML) abr. Plataforma Zoom - online (5)
- 'Desenvolver a Coragem '(DaC) abr. Plataforma Zoom - online (9)
- 'Mindful Self-Compassion' (MSC) mai. Plataforma Zoom - online (3)
- 'Eneagrama '(ENE) mai. Plataforma Zoom - online (9)
- 'Abraçar a Vida, Aceitando a Morte '(AVAM) jun. Plataforma Zoom - online (8)
- 'Doula do Fim da Vida '(DFV) set. Lisboa (11)
- 'Desenvolver a Coragem '(DaC) set. Plataforma Zoom - online (9)
- 'Eneagrama '(ENE) nov. Plataforma Zoom - online (2)

'Workshops (304 formandos)

- 'Inteligência Emocional '(IE) jan. Plataforma Zoom - online (7)
- 'Dissolução dos Elementos '(DE) jan. Plataforma Zoom - online (8)
- 'Conviver com o Stress '(CS) jan. Plataforma Zoom - online (2)
- 'Educação para a Morte '(EPM) jan. Plataforma Zoom - online (11)
- 'A Importância dos Rituais no Fim da Vida '(RFV) jan. Plataforma Zoom - online (16)
- 'Cultivar a Auto Compaixão '(CAC) feb. Zoom Plataforma Zoom - online (22)
- 'Comunicação Consciente e Afetiva '(CCA) mar. Plataforma Zoom - online (9)
- 'Dissolução dos Elementos '(DE) mar. Plataforma Zoom - online (17)
- 'Educação para a Morte '(EPM) mar. Plataforma Zoom - online (6)
- 'A Importância dos Rituais no Fim da Vida '(RFV) mar. Plataforma Zoom - online (13)
- 'Cuidar na Demência com Paixão '(CDcP) abr. Plataforma Zoom - online (20)
- 'Perdão: Caminho de Felicidade '(PcF) abr. Plataforma Zoom - online (13)
- 'Educação para a Morte '(EPM) abr. Plataforma Zoom - online (13)
- 'Importância da Vulnerabilidade '(IdV) abr. Plataforma Zoom - online (5)
- 'Cultivar a Auto Compaixão '(CAC) mai. Zoom Plataforma Zoom - online (7)
- 'Sessões de Escuta Ativa para Antigos Alunos 'mai. Zoom Plataforma Zoom - online (10)

- 'Inteligência Emocional '(IE) mai. Plataforma Zoom - online (8)
- 'Educação para a Morte '(EPM) jun. Plataforma Zoom - online (11)
- 'Corpo Emocional '(CE) jun. Plataforma Zoom - online (10)
- 'Cuidar na Demência com Paixão '(CDcP) abr. Plataforma Zoom - online (19)
- 'Dissolução dos Elementos '(DE) jul. Plataforma Zoom - online (9)
- 'A Importância dos Rituais no Fim da Vida '(RFV) jul. Plataforma Zoom - online (12)
- 'Educação para a Morte '(EPM) set. Plataforma Zoom - online (6)
- 'Comunicação Consciente e Afetiva '(CCA) set. Plataforma Zoom - online (11)
- 'Inteligência Emocional '(IE) out. Plataforma Zoom - online (10)
- 'Educação para a Morte '(EPM) out. Plataforma Zoom - online (4)
- 'Educação para a Morte '(EPM) out. Angra do Heroísmo – Ilha Terceira (13)
- 'Corpo Emocional '(CE) nov. Plataforma Zoom - online (12)
- 'EnvelheSer sem ser Velho '(EssV) nov. Plataforma Zoom - online (9)

Outros

- Colaboração com a LInQUE - Cuidados Paliativos em Casa no projeto Amadora Compassiva e início de contactos com a Câmara de Oeiras para o desenvolvimento do projeto Oeiras Compassiva.
- Colaboração com a LInQUE na elaboração da Declaração relativa a tratamento de dados pessoais e o Acordo de confidencialidade de forma a estarmos alinhados com o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGDP). Aproveitámos ainda para rever o Protocolo assinado entre a AMARA e os seus voluntários.
- Em parceria com a JRS (Jesuítas no apoio a Refugiados) foram realizados 3 grupos de formação do curso 'Abraçar a Vida, Aceitando a Morte', tendo sido formadas um total de 24 pessoas.

2. Apresentação do Plano de Atividades para 2022

Em 2022 a AMARA vai continuar a sua atividade de formação e de acompanhamento existencial. Estamos numa fase de crescimento e desejamos chegar a mais pessoas, para tal decidimos investir em comunicação tendo contratado uma empresa para fazer a gestão das redes sociais da AMARA: a Social Footprint, uma agência de comunicação e marketing digital. Acreditamos que, com este investimento em Comunicação, a AMARA ganhe maior

visibilidade, tornando-se (ainda) mais conhecida de forma a acompanharmos mais pessoas e aumentarmos o número de pessoas formadas.

Neste momento estamos ainda a fazer muitas atividades online, e contamos progressivamente retomar as atividades presenciais. No entanto, serão mantidas atividades online pela sua versatilidade e complementaridade face à atividade presencial.

Cursos

- 3 edições do curso ' Abraçar a Vida, Aceitando a Morte '(AVAM), sendo uma delas em parceria com a Câmara Municipal de Oeiras
- 1 edição 'A Vida como projeto'
- 2 edições 'Comunicação consciente e afetiva'
- 2 edições 'Desenvolver a Coragem para viver em plenitude'
- 1 edição de 'Escuta Ativa segundo a abordagem centrada na Pessoa '
- 3 edições 'Mindful Self-Compassion '
- 2 edições 'Doula de Fim de Vida '
- 8 edições 'Juntos a Cuidar!'

Workshops

- 6 edições 'Educação para a Morte '
- 1 edição 'Descobrir os meus recursos internos na doença oncológica'
- 2 edições 'Inteligência Emocional '
- 3 edições 'Eneagrama '
- 2 edições 'Acolher a Sombra: amar-se por inteiro'
- 2 edições 'Conviver com o Stress '
- 2 edições 'EnvelheSer sem ser velho'
- 1 edição 'Mente Livre '
- 1 edição 'Pacificação Interna '
- 2 edições 'Cultivar a Auto Compaixão'
- 2 edições 'Corpo Emocional'
- 2 edições 'Perdão, caminho da felicidade'
- 1 edição 'A dissolução dos elementos'



- 1 edição 'A importância dos rituais no final da vida'

Retiros

3ª edição Ars Moriendi (se as condições da pandemia permitirem)

Eventos dirigidos ao público em geral (dependendo do evoluir da pandemia)

- Encontros no Convento
- IV Encontro 'VIVER A VIDA! 'out 2022
 - a realização deste encontro dependerá também da disponibilidade dos profissionais de saúde que, devido à pandemia, tem estado muito condicionada

Outros

Curso 'Juntos a cuidar!'

Em 2022 vamos continuar com este projeto de formação para cuidadores informais e iniciar os grupos de entreajuda que reúnem semanalmente os cuidadores informais que participaram no curso.

Plano Municipal de Oeiras para as Demências

Colaboração com a Câmara Municipal de Oeiras, em parceria com a LInQUE - Cuidados Paliativos em Casa, através da formação de voluntários e criação de Grupos de Interajuda no Luto de modo a acompanhar cuidadores informais.

Clínica Social

Trata-se de uma oferta de psicoterapia, psicologia, terapias complementares a desenvolver em colaboração com a Câmara Municipal de Oeiras. Este projeto será uma enorme mais valia para a comunidade em termos de saúde mental e desenvolvimento pessoal; para os terapeutas, mais uma ferramenta para exercerem a sua consciência social, podendo ainda, para os jovens terapeutas, ser uma enorme mais valia no seu desenvolvimento técnico no início de carreira.

Parceria com o Hospital de Santo Espírito na Ilha Terceira-Açores

Assinatura de protocolo entre a AMARA (Delegação dos Açores, sob a responsabilidade de Mário Madrigal) e o Hospital do Santo Espírito da Ilha Terceira (HSEIT) pelo qual a AMARA



passa a ser parceira de formação do HSEIT na realização em conjunto de ações formativas quer intra-hospitalares, quer abertas à comunidade, e através do qual o hospital irá acolher futuros voluntários da AMARA.

Parceria com o Espaço R

Acordo com o Espaço R de Angra do Heroísmo, espaço de apoio à pessoa com doença de Parkinson, para a realização mensal de encontros gratuitos de partilha entre pessoas em processo de luto, a partir de janeiro de 2022, dinamizados por Mário Madrigal e João Pedro Leonardo (Som das Esferas), antigo colaborador do projeto nacional Música nos Hospitais.

Parceria com a APOTEC

Acordo, pendente de assinatura de protocolo de parceria, com a APOTEC - Associação Portuguesa de Técnicos de Contabilidade, através da qual a APOTEC, dentro da sua política de responsabilidade social das organizações, irá divulgar regularmente as atividades formativas e o serviço de voluntariado da AMARA.

Parceria com a QUANTUM Global Care

Mantém o contrato de comodato com a AMARA, facultando instalações para formação.

Crescimento da AMARA para outras línguas

Gradualmente, a AMARA tem como objetivo começar a desenvolver atividades noutras línguas, nomeadamente, espanhol, inglês e francês. Já estão a ser pensadas algumas atividades em espanhol.

Site AMARA com código proprietário

Por forma a assegurar maior autonomia da AMARA, está a ser estudado a adaptação do atual site e o desenvolvimento da programação necessária por forma a que a associação fique proprietária do código-base do site. Também a gestão da base de dados será desenvolvida neste formato (em estudo).