

Balanço de Atividades 2020 e Plano de Atividades para 2021

1. Resumo das Atividades em 2020

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.

Foram criados dois importantes projetos:

1. 'Escuta' que se dirige a pessoas em situação de confinamento ou outros desafios inerentes à pandemia
2. 'Caminheijos juntos' que teve por base o conceito de partilha e de caminhada online durante o confinamento

Acompanhamentos

- Domicílios: 5 pessoas acompanhadas (3 passaram atualmente para acompanhamento telefónico)
- Projeto 'Escuta': 17 pessoas acompanhadas telefonicamente ou por videoconferência
- Lar de São Francisco: o lar está atualmente encerrado para os voluntários; tem havido acompanhamento telefónico de 5 pessoas
- Centro Comunitário do Alto da Loba (Paço de Arcos): 1 voluntária a acompanhar 2 pessoas

Cursos e Retiros (24 formandos)

- 'Abraçar a Vida, Aceitando a Morte' (AVAM) fev. Lisboa (5)
- 'Abraçar a Vida, Aceitando a Morte' (AVAM) mai. Zoom (5)
- 'Doula do Fim da Vida' (DFV) set. Lisboa (10)



- 'Escuta Ativa' (EA) set. Zoom (4)

Workshops (131 formandos)

- 'Equilíbrio Pessoal' (EP) jan. Lisboa (5)
- 'Educação para Morte' (EPM) jan. Lisboa (15)
- 'Educação para Morte' (EPM) fev. Porto (17)
- 'Toque na Relação de Ajuda' (TRA) fev. Lisboa (11)
- 'Eneagrama' (E) fev. Lisboa (9)
- 'Educação para Morte' (EPM) abr. Zoom (30)
- 'Apoio Espiritual em Fim de Vida' (AEFV) mai. Zoom (6)
- 'Voluntariado e Cuidados Paliativos' (VCP) jul. Zoom (8)
- 'Educação para Morte' (EPM) set. Zoom (8)
- 'Inteligência Emocional' (IE) set. Zoom (7)
- 'Eneagrama' (E) out. Zoom (9)
- 'Pacificação Interna' (PI) out. Zoom (6)

Eventos dirigidos ao público em geral (312 participações)

- Encontro 'Caminheemos juntos!' Zoom (12 encontros com uma média de 20-30 pessoas por encontro)
- '9 Contemplações e 9 Mantras' (9C9M) set. Zoom (12)

Outros

- Recrutamento de técnico administrativo (apoio determinante para o crescimento da AMARA)
- Conclusão da Certificação DGERT (marco muito importante para a AMARA)
- Formação de funcionários da Coca-Cola para integrarem o projeto 'Escuta'
- Criação de antena nos Açores que será gerida por Mário Madrigal
- Colaboração com a LInQUE no projecto Amadora Compassiva
- Conclusão do novo site e do sistema de gestão das formações e da facturação

2. Apresentação do Plano de Atividades para 2021

Neste momento estamos a considerar apenas as atividades online. Não sabemos ainda quando voltaremos a fazer formações presenciais pois depende da evolução da pandemia.

Cursos

- 3 edições de 'Abraçar a Vida, Aceitando a Morte' (AVAM)
- 1 edição de 'Escuta Ativa segundo a abordagem centrada na Pessoa' (EA)
- 1 edição de 'Mindful Self-Compassion' (MSC)
- 1 edição de 'Doula de Fim de Vida' (DFV)
- 1 edição 'Diferentes perspetivas religiosas e espirituais no fim da vida'

Workshops

Online

- 6 edições de 'Educação para a Morte' (EPM)
- 2 edições de 'Inteligência Emocional' (IE)
- 3 edições de 'Eneagrama' (E)
- 2 edições de 'Comunicar com Consciência' (CC)
- 2 edições de 'Conviver com o Stress' (CS)
- 1 edição de 'Mente Livre' (ML)
- 1 edição de 'Pacificação Interna' (PI)
- 2 edições de 'Cultivar a Auto Compaixão' (CAC)
- 1 edição 'A dissolução dos elementos'
- 1 edição 'A importância dos rituais no final da vida'

Presenciais (Açores)

- 2 edições de 'Educação para a Morte' (EPM)
- 1 edição de 'Inteligência Emocional' (IE)
- 2 edições do 'Eneagrama' (E)
- 1 edição do 'Comunicar com Consciência' (CC)
- 1 edição do 'Conviver com o Stress' (CS)
- 1 edição do 'Mente Livre' (ML)



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 2021

Outros

Parceria com o JRS - Serviço Jesuíta aos Refugiados

Uma das missões do JRS centra-se no acolhimento de migrantes económicos, que buscam uma melhor condição de vida em Portugal. A maioria destes migrantes é proveniente dos PALOP's sendo que a obtenção de trabalho é um problema dominante.

Além de um Departamento para o Emprego, o JRS desenvolveu uma Academia que pretende formar, sobretudo mulheres, em áreas de boa empregabilidade: Cuidar de Casa; Cuidar de Crianças e Cuidar de Idosos (Gericuidar).

No sentido de alargar a oferta, o JRS encarou a hipótese de alargar estas formações a Cuidadores Formais em Cuidados Paliativos.

Assim, em Fevereiro de 2020 solicitaram à AMARA uma formação no âmbito do Desenvolvimento Pessoal e da Escuta Ativa, formação que foi ministrada no âmbito de curso GERICUIDAR que se estava a iniciar. O resultado foi muitíssimo animador.

Já para a formação prática abordaram a LInQUE que se disponibilizou.

Em Junho 2020 o JRS apresentou, em parceria com a AMARA (e a LInQUE), uma Candidatura ao BPI Solidário que financiasse a formação, em 2021, de 36 (3x12) Assistentes nesta área.

Esta candidatura foi aceite. A sua implementação iniciará em Fevereiro de 2021.

AMARA online em inglês, francês e espanhol

Durante o ano de 2021 iremos preparar o início da atividade online da AMARA noutros mercados.

Aproveitando as dinâmicas online iniciadas, fruto da pandemia, pretendemos desenvolver alguns dos nossos workshops e cursos noutras línguas (nomeadamente inglês, francês e espanhol).

Esta será também uma forma de promover Novos Cursos e, desta forma, Novas Oportunidades para os Formadores. Sobretudo usando conteúdos que já existem e o domínio da língua dos respetivos formadores.