



Balanço de Atividades 2025
e
Plano de Atividades para
2026



1. Resumo das Atividades em 2025

Acompanhamentos

- Domicílios: 9 pessoas acompanhadas (3 online e 6 em presencial)
- Lar de São Francisco (Lisboa, ao Largo do Rato): temos quatro voluntários a acompanhar quatro pessoas individualmente mais duas atividades de grupo: 'Palavras Soltas' e Chi-Kung
- Fundação do Santo Nome de Deus: 1 pessoa acompanhada. Em junho de 2025 assinamos protocolo com esta fundação para que voluntários nossos acompanhassem utentes da instituição.
- Colaboração com a equipa intra-hospitalar de Cuidados Paliativos Almada Seixal: 1 pessoa acompanhada. Em maio de 2025 começamos 5 acompanhamentos, destes apenas 1 se mantém por agora. Trata-se de acompanhamentos onde as mortes, internamentos ou pioria do estado das pessoas acompanhadas são muito comuns.

O número de pessoas acompanhadas tem diminuído, havendo vários pedidos que depois não se chegam a iniciar.

Formação

Cursos e Retiros (2024: 68 formandos / 2025: 21 formandos)

- 1 Retiro: 'Viver e Morrer, a mesma preparação'(R_VMMP) - (3 formandos)
- 1 Curso online: 'Viver e Morrer, a mesma preparação'(VMMP) online - (4 formandos)
- 1 Curso misto: 'Doula do Fim da Vida' (DFV) - (10 formandos)
- 1 Retiro 'IKIGAI - Viver com Propósito' (R_IKI) - (4 formandos)

Workshops (2024: 157 formandos/ 2025: 54 formandos)

- 1 'Envelhecimento o caleidoscópio de experiências' (ECE) online - (3 formandos)
- 2 'Educação para a Morte ' (EPM) online - (21 formandos)
- 1 'Voluntariado e Cuidados Paliativos' (VCP) online - (9 formandos)
- 1 'Doulas UK' (DUK) online - (11 formandos)

- 1 'Resiliência: superar os desafios pessoais e profissionais' (RSD) online - (6 formandos)
- 1 'Consciência Somática' (CS) online - (4 formandos)

Projeto “Juntos a Cuidar”

Continuamos apenas com o grupo de entreajuda às quartas feiras com uma participação de 6 cuidadores, regulares.

Projeto Envelhecer com sentido

Em abril iniciámos este projeto que consiste numa série de workshops ligados ao tema do envelhecimento e um grupo de partilha sobre o tema. Tivemos cerca de 41 inscrições em que metade se inscreveu para todos os ws. O grupo de partilha contou com entre 10 e 15 participantes. Em outubro iniciámos um novo ciclo, com temas diferentes, mas apenas 10 inscrições.

Formação voluntários Coração Amarelo Oeiras

Em novembro iniciou-se a formação “Viver e morrer, a mesma preparação” para 10 voluntários desta associação. A formação é financiada pela CMO.

Formação Equipas de paliativos de Almada

Em novembro iniciou-se a formação Viver e Morrer a mesma Preparação. Conta com 5 pessoas da Equipa comunitária, 4 da Equipa intra-hospitalar adultos, 3 da Equipa intra-hospitalar pediátricos e 2 técnicas do Departamento de Intervenção Social e Saúde da CMA. Esta formação foi financiada pelo programa RMAPA (Regulamento Municipal de Apoios Públicos de Almada), no valor de 2000€ que a AMARA tinha obtido em junho.

Atividades

Encontro: Abraçar a Vida, aceitando a Morte | 18 outubro

A AMARA com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras e dos Bombeiros Voluntários de Paço de Arcos promoveu este encontro onde propusemos um dia de reflexão, partilha e aprendizagem sobre como viver melhor e com mais alegria. Houve ainda momentos de abraços e de dança dos afectos. Participaram cerca de 20 pessoas, menos do que no ano passado, mas com pessoas muito motivadas.

Projeto Oeiras Solidária

Continuamos no e-book do Projeto Oeiras Solidária que reúne instituições que podem vir a ser apoiadas pelos parceiros, empresas instaladas no concelho de Oeiras. Não tivemos, no entanto, qualquer contacto durante este ano.

Outras iniciativas

Câmara Municipal de Almada

Na sequência das várias reuniões com a Câmara de Almada, a equipas de Cuidados Paliativos comunitária Almada-Seixal e as equipas intra-hospitalares do Hospital Garcia da Horta foi assinado um Protocolo com a equipa comunitária. Foi criado um grupo de 4 voluntários para acompanhar na Margem Sul. Já foram iniciados 4 acompanhamentos mas há uma grande volatilidade neste público.

Iniciámos também a colaboração num projeto de acompanhamento de luto de pais de crianças acompanhadas pela equipa intra-hospitalar de CP pediátricos mas o projeto ainda não avançou por falta de tempo da equipa.

Livro AMARA

O livro "Viver e Morrer, a Mesma Preparação com exercícios práticos" de Carol Costeloe foi editado em novembro. Obtivemos um patrocínio de 500€ da Educa-te em troca de formação e 2 298€ da Câmara de Oeiras. Vamos ainda antes do início do ano fazer o lançamento.

Clube de leitura

Em 2025 continuamos o clube de leitura da AMARA tendo lido e partilhado sobre dois livros: A(morte) de Marina Ferraz e Envelhecer como Buda de Tsing Paldron.

Concurso TEVA

Concorremos a este concurso com um projeto de formação de 10h para acompanhar idosos. O princípio era encontrar formandos em universidades: psicologia, serviço social, enfermagem, fisioterapia... Infelizmente o nosso projeto não foi retido.

Concurso La caixa

Concorremos a este concurso com o projeto JAC - Cuidar de perto. Um programa de formação para cuidadores informais incluindo formação prática, ao domicílio, a fazer por enfermeiras e fisioterapeutas. Solicitamos o valor de 42 170€ e foi-nos concedido 32 380€. Será um projeto de grande envergadura para a AMARA comportando formação online para os cuidadores informais e formação prática, in loco, por enfermeiras e fisioterapeutas. Os fundos recebidos vão permitir trazer uma folga financeira à AMARA compensando a baixa de receitas de formação.

CLAS Oeiras -Grupo de trabalho Idosos

A AMARA faz parte do CLAS Oeiras desde dezembro de 2024 fazendo parte do Grupo de trabalho idosos. Em junho de 2025 teve lugar a primeira reunião deste grupo com elementos da CMO, Coração Amarelo (Paula Sobral), Sta Casa Misericórdia e JF Barcarena.

2. Plano de Atividades para 2026

Em 2026 a AMARA vai continuar a sua atividade de formação e de acompanhamento existencial.

No entanto, no ano de 2025 temos estado a verificar uma diminuição da participação nas nossas atividades tendo várias formações sido anuladas.

A nossa estratégia vai focar-se em responder a candidaturas que permitam financiar projetos individuais e propor parcerias com empresas para obter financiamento para projetos concretos.

JAC-Cuidar de Perto

Este projeto vai ser uma das principais atividades da AMARA em 2025. Implica o contacto com associações, instituições de saúde, SAD, para angariação de cuidadores informais. Engloba ainda a gestão da formação para estes cuidadores, a angariação de profissionais para a formação prática e a gestão de todo o projeto.

Aproveitamos a divulgação deste projeto para dar a conhecer a AMARA.

Formação

Cursos

- 2 edições do curso 'Viver e morrer a mesma preparação'
- 1 edição 'Doula do Fim da Vida'

Workshops

- 2 edições 'Educação para a Morte'
- 1 edição 'Corpo Emocional'
- 1 edição 'Empatia e Compaixão'
- 2 edições Voluntariado e Cuidados Paliativos
- 1 edição 'O Toque na relação de ajuda'
- 1 edição 'Alimentação e Hidratação em Fim de Vida'
- 1 edição 'Antes que a morte nos bata à porta'

Retiros

- 1 edição de 'Ars Moriendi'

- 2 edições do 'Viver e Morrer, a mesma Preparação'
- 1 edição de 'IKIGAI - Viver com Propósito'

Outros

Constituição de um núcleo de sócios para organização de angariação de donativos

Esperamos em 2026 conseguir realizar o que já tinha sido proposto em 2025

- Enviar o relatório das atividades da AMARA para as câmaras com quem já estamos a trabalhar.
- Participar em assembleias de freguesia, para a divulgação da AMARA.
- Elaboração e organização de um encontro de voluntários de todas as áreas (social, cultural, etc).
- Contactar empresas para nos apoiarem através da área social da empresa. Por exemplo o projeto Oeiras Solidária, em que a câmara indica quais as associações estão a trabalhar na área que a empresa quer investir.

Projetos necessitando de financiamento

- Formação de cuidadores que trabalham em lares ou empresas de cuidados domiciliários de forma a melhorar os cuidados prestados aos utentes e melhorar a qualidade de vida destes cuidadores.
- Formação dos Bombeiros Voluntários para aprenderem a lidar melhor com os desafios e situações de morte que encontram no seu quotidiano. Foi já feito o contacto com os Bombeiros Voluntários de Paço de Arcos.

Lisboa, 9 de novembro de 2025