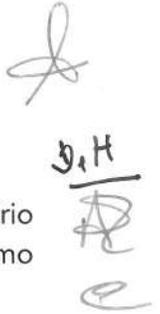




Balanço de Atividades 2023  
e  
Plano de Atividades para 2024





J.H.  
A  
e

É de notar que o ano de 2023 ficou marcado pela morte do nosso colaborador Mário Madrigal. O Mário Madrigal era um importante pilar na organização da AMARA e como formador.

Tivemos que proceder à reorganização de algumas áreas de funcionamento e dos formadores, para além do choque emocional com que teve que lidar toda a equipa.

## 1. Resumo das Atividades em 2023

### Acompanhamentos

- Domicílios: 23 pessoas acompanhadas (6 online e 17 em presencial)
- Lar de São Francisco (Lisboa, ao Largo do Rato): estando 3 voluntários a acompanhar três pessoas e havendo duas atividades de grupo: 'Palavras Soltas' e Chi-Kung
- Centro Comunitário do Alto da Loba (Paço de Arcos): 1 voluntária a acompanhar 1 pessoa devido ao falecimento da outra pessoa.

Três 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 número de pessoas acompanhadas tem-se mantido estável, entre acompanhamentos que acabam (falecimento, a pessoas deixa de necessitar) e novos que começam.

### Formação

#### Cursos e Retiros (45 formandos)

- 'ARS Moriendi' (ARS) mar. Presencial (19)
- 'Mindful Self-Compassion'(MSC) mar. Plataforma Zoom - online (6)
- 'Viver e Morrer, a mesma preparação'(VMMP) abr. Plataforma Zoom - online (9)
- 'ARS Moriendi' (ARS) out. Presencial (7)
- 'Retiro Viver e Morrer, a mesma preparação'(VMMP) nov. Presencial - Alentejo (5)

### **Workshops (114 formandos)**

- 'Comunicação Consciente e Afetiva '(CCA) jan. Plataforma Zoom - (6)
- 'Educação para a Morte '(EPM) jan. Plataforma Zoom - online (27)
- 'A Arte de Ser Feliz 'ASF) fev. Plataforma Zoom - online (7)
- 'A Dissolução dos Elementos'(DE) fev. Plataforma Zoom - online (8)
- 'IKIGAI - Viver com sentido '(IKI) fev. Plataforma Zoom - online (8)
- 'A Dissolução dos Elementos'(DE) mai. Plataforma Zoom - online (9)
- 'A Importância dos Rituais no Final da Vida'(RFV) mai. Plataforma Zoom - online (15)
- 'A Morte e a nossa Natureza'(MNN) set. Plataforma Zoom - online (10)
- 'As 9 Contemplações do Morrer de Atisha'(9CON) out. Plataforma Zoom - online (7)
- 'Educação para a Morte '(EPM) jan. Plataforma Zoom - online (17)
- 'A Prática da Escuta' (PE) nov. Plataforma Zoom - online (12)

### **Continuação do Projeto “Juntos a Cuidar”**

Neste nosso projeto foram feitos 4 cursos em que capacitamos 61 cuidadores.

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

Encerrou-se o grupo das segundas feiras, uma vez que não fazia sentido ter dois grupos, pois a participação neste grupo era de cerca de 2 a 3 elementos.

### **Parceria com a associação Acreditar**

Foram feitos 7 workshops para pais de crianças com cancro, sobretudo orientados para o autocuidado, com uma participação e cerca de 8 cuidadores.

### **Parceria com a JRS - Jesuítas no apoio a Refugiados**

Foram realizados 2 grupos de formação do curso 'Viver e Morrer, a mesma preparação', tendo sido formadas 16 pessoas.

### **Parceria com Centro Budista do Porto**

Colaboração logística na organização de 2 formações de Instrutores de Meditação e Mindfulness.

## Atividades

### Comemoração dos 20 anos da AMARA

A AMARA celebra este ano 20 anos de existência. Foram organizados dois eventos de comemoração deste aniversário e também de angariação de fundos:

- **Sunset AMARA** dia 2 de julho nos Bombeiros Voluntários de Paço de Arcos: um encontro para estar, conviver, jogar, partilhar, comer, beber, celebrar a Vida com um momento musical surpresa.
- **Concerto de celebração e beneficiência** dia 17 de novembro com a parceria do maestro Nikolay Lalov e a Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras no Liceu de Oeiras

Estes dois eventos permitiram uma recolha de fundos de cerca de 2 000€.

### Atividades presenciais no Norte

24 de março de 2023 - Encontro "Quando cuidar é uma missão" - Biblioteca de Vale de Cambra a convite da ADRIMAG (30 cuidadores).

29 de setembro de 2023 - Workshop "A morte é certa, a hora é incerta". - Biblioteca de Vale de Cambra a convite da ADRIMAG, para técnicos das instituições (IPSS) da zona de Vale de Cambra (26 técnicos).

27 de outubro de 2023 - Workshop "A morte é certa, a hora é incerta", para as funcionárias do Lar da Santa Casa da Misericórdia de Vale de Cambra (20 + 24).

Estivemos presentes no dia 21 de outubro de 2023 XIII Encontro Nacional de Voluntariado em Saúde.

7 e 9 de novembro de 2023 - Workshop "Morte e Luto", no projeto da Câmara de Oliveira do Bairro (In)Formar para Cuidar (10+10).

### Grupo de Luto

Criação de Grupo de Apoio a Pessoas em Luto, online, com início em setembro de 2023, tendo cerca de 5 participantes.

### Projeto Oeiras Solidária

Criação de parceria e inclusão no e-book do Projeto Oeiras Solidária que reúne instituições que podem vir a ser apoiadas pelos parceiros, empresas instaladas no concelho de Oeiras.

## 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.
- Candidatura ao concurso lançado pela Fundação Bissaya Barreto com um projeto destinado a formar cuidadores formais (funcionários de empresas de apoio domiciliário e ERPI). A AMARA passou à segunda fase do projeto, mas a nossa proposta não foi aceite
- Candidatura ao concurso lançado pela Caixa Geral de Depósitos com um projeto destinado a formar cuidadores formais (funcionários de empresas de apoio domiciliário e ERPI). A nossa proposta não foi aceite.
- Candidatura ao concurso lançado pela Crédit Agricole para participação no financiamento de grupo de luto. A candidatura acaba de ser enviada.
- Fizemos proposta junto das Câmaras de Oliveira do Bairro e de Ílhavo para formar um grupo de voluntários para actuarem nessa área geográfica. O projecto ainda não avançou.
- Participação em dois simpósios (Aveiro e Ílhavo) para divulgação da AMARA e do projeto Juntos a Cuidar em parceria com a APACID (Associação de Apoio a Cuidadores de Pessoas Dependentes).
- Acção de formação na universidade sénior CUTLA em parceria com a Amadora Compassiva.
- Participação em novembro na International Conference on Art and Health com um Poster de Ana Catarina Infante com o tema da beleza na morte
- Participação em setembro na Feira Alternativa com uma exposição de fotos e palestra com Ana Infante e Susana Dagot.

## 2. Plano de Atividades para 2024

Em 2024 a AMARA vai continuar a sua atividade de formação e de acompanhamento existencial.

Em 2024 queremos apostar em parcerias com câmaras municipais e outras instituições para aumentarmos a nossa área de influência, tal como está a decorrer com a Câmara de Oeiras e com projetos já iniciados em Aveiro, Ílhavo e Oliveira do Bairro. Vamos também procurar responder a candidaturas que permitam financiar projetos individuais.

A maior parte das atividades de formação vai continuar online pela sua versatilidade e complementaridade face à atividade presencial e por permitir chegar a todo o país.

Por outro lado, deixamos de ter as salas do Hotel Plaza disponíveis de forma gratuita, não tendo até agora encontrado outro local gratuito.

Estabelecemos no final do ano uma parceria mais alargada com o Centro Budista do Porto que prevê a divulgação das formações das duas instituições para além da formação de Instrutores de Mindfulness já feita em 2023. Esperamos com esta parceria aumentar o número de participantes em algumas das nossas formações principais.

## Formação

### Cursos

- 2 edições do curso 'Viver e morrer a mesma preparação'
- 1 edição 'Desenvolver a Coragem para viver em plenitude'
- 2 edições 'Mindful Self-Compassion'
- 1 edição 'Doula do Fim da Vida'
- 1 edição 'Diferentes Perspectivas Religiosas e Espirituais'
- 2 edições 'A arte de ser feliz'

### Workshops

- 3 edições 'Educação para a Morte'
- 2 edições 'Inteligência Emocional'
- 2 edições 'Dissolução dos Elementos'
- 2 edições 'A Importância dos Rituais no Fim da Vida'
- 1 edição 'Empatia e Compaixão'
- 1 edição 'Inteligência Espiritual'
- 1 edição 'IKIGAI - Viver com Propósito'
- 2 edições Voluntariado e Cuidados Paliativos
- 2 edições 'O Toque na relação de ajuda'

### Retiros

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

### **Eventos dirigidos ao público em geral**

- Encontros no Convento

### **Outros**

#### **Mini Workshop 'Juntos a cuidar!'**

Em 2024 vamos continuar com este projeto de formação para cuidadores (2 edições) e continuar com os grupos de entreajuda que reúnem semanalmente os cuidadores que participaram nos cursos.

#### **Parceria com a ACREDITAR**

Vamos manter os workshops trimestralmente.

#### **Plano Municipal de Oeiras para as Demências**

Colaboração com a Câmara Municipal de Oeiras, 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. Esperamos em 2024 conseguir pôr este projeto em prática.

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

Esperamos em 2024 conseguir realizar o que já tinha sido proposto em 2023

- 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.
- Participação no custos do Grupo de luto de forma a podermos abrir o grupo a mais pessoas.

Lisboa, 23 de novembro de 2023