

Memória descritiva

Orçamento Colaborativo 2023 Ramalde

RAMALDE COM COMPAIXÃO E ARTE

13 de fevereiro 2022

ÍNDICE

1.	Identificação e breve caracterização do Promotor.....	2
2.	Contextualização/Justificação do projeto.....	2
3.	Objetivos do Projeto (Geral e Específicos)	3
4.	Área(s) de Intervenção	3
5.	Públicos-alvo (Beneficiários do Projeto)	3
6.	Duração prevista	3
7.	Descrição do projeto (atividades)	4
8.	Metas e resultados a alcançar	6
9.	Impacto do projeto na comunidade e especificação em que termos o projeto pode gerar outros resultados e/ou efeitos multiplicadores	7
10.	Cronograma.....	7
11.	Orçamento	8

1. Identificação e breve caracterização do Promotor

A Compassio – Associação para a construção de comunidades compassivas, foi constituída a 6 de junho de 2019, e assume como missão colocar a compaixão no centro das relações humanas e das comunidades, com foco nas pessoas em situação de fragilidade relacionada com a doença e/ou isolamento social e solidão, promovendo a ética do cuidar como um compromisso fundamental da sociedade.

<https://compassio.compassio.pt/>

<https://www.facebook.com/associacaocompassio;>

<https://www.instagram.com/a.compassio/>

A Compassio dinamiza desde junho de 2019 *Death Cafés* e desenvolve desde janeiro de 2020 o Projeto “Porto Compassivo – Uma comunidade que cuida até ao fim”, com várias ações de sensibilização e capacitação para a compaixão, o cuidar compassivo, a naturalidade da morte e do luto. Desde julho de 2022, dinamiza o projeto “Vizinhos Compassivos” no território da União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde. Neste projeto-piloto iniciou a ativação e dinamização de redes comunitárias compassivas, em torno de pessoas com doença e em solidão/isolamento social.

Integra o movimento internacional Comunidades Compassivas, comunidades que reconhecem que cuidar dos outros em situações de doença, de envelhecimento, de morte e de luto, são tarefa de todos e não apenas dos serviços sociais e de saúde. Em Portugal, integra o movimento Portugal Compassivo, a união de todas as cidades e comunidades que querem aderir a esta missão. <https://www.portugalcompassivo.pt/>

A Compassio é membro do Conselho Local de Ação Social do Porto e das Comissões Sociais de Freguesia de Paranhos, Bonfim e União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde.

2. Contextualização/Justificação do projeto

Vivemos hoje numa sociedade mais envelhecida e, de acordo com o Relatório “Estatísticas Demográficas 2018”, os valores indicam que o índice de envelhecimento poderá duplicar entre 2018 e 2080, passando de 159,4 para 291 idosos por cada 100 jovens (INE, 2019). Os principais fatores são a baixa natalidade e o aumento da esperança média de vida. O processo de envelhecimento desencadeia mudanças físicas, funcionais, psicológicas e socioeconómicas, que colocam a pessoa numa situação precária, verificando-se que viver mais não significa viver melhor (DGS, 2017). Nem sempre a “Biologia” acompanha a “Biografia”. É necessário um novo olhar para a forma como vivemos e envelhecemos. Medicaliza-se o envelhecimento, mas raramente se pergunta: quem é a pessoa? Quais são os seus sonhos? Ao mesmo tempo as famílias são mais pequenas, todos trabalham fora de casa e as redes de solidariedade estão enfraquecidas, levando à promoção do isolamento do idoso (DGS, 2017). E verifica-se também que são cada vez mais os idosos a viver sozinhos.

Em 2011, cerca de 30% da população residente no Porto tinha uma idade superior a 60 anos, cerca de 24% dos idosos vivia só e 37% viviam com outras pessoas também na faixa etária dos 65 ou mais anos de idade (INE, 2011). Portanto, é cada vez mais necessário que, para além dos sistemas de saúde e sociais disponíveis, se fomente um movimento de atenção integral, que implique a comunidade como outro sistema de cuidado – são as Comunidades Compassivas. Desta maneira, vai-se permitir que as pessoas idosas possam viver melhor, gerando redes comunitárias que vão colaborar, fazendo com que o acompanhar, o cuidar e a compaixão sejam a base da sociedade, contrariamente à solidão. É essencial voltar a uma sociedade com redes de solidariedade mais fortes, em que somos todos interdependentes, e em que todos possamos voltar a tomar consciência que cuidar é um privilégio, que nos torna a todos melhores seres humanos.

Paralelamente, a comunidade em geral, tem cada vez mais dificuldade em abordar e envolver-se compassivamente nos momentos desafiadores da vida humana, como o são tempos de envelhecimento, doença, solidão, sofrimento e luto. Perdeu-se o “saber envelhecer” com sentido e o educar para as perdas

na vida. Todas estas dimensões levam à agudização do isolamento das pessoas mais velhas, e a um progressivo sentimento de (auto)exclusão social e à sobrecarga do cuidador principal.

Também as pessoas que vivem processos de luto pela perda de entes queridos, e na faixa etária dos idosos essas perdas são mais comuns, encontram uma comunidade com pouca capacidade de escuta e de acolhimento.

As Artes, como se observa ao longo de toda a história humana, podem desempenhar um papel vital na vida das pessoas. Um relatório divulgado pela Organização Mundial da Saúde, em 2019, mostra que o envolvimento com a arte pode trazer benefícios para a saúde mental e física do indivíduo. A arte pode estimular todas as dimensões do ser-humano: física, mental, espiritual, psicológica e social.

Nos idosos acreditamos que com a arte, pode-se trabalhar, de forma lúdica, emoções difíceis de serem exteriorizadas, diminuir ansiedade, estimular a criatividade e a atividade cognitiva, aumentar a autoestima, e promover paz. O encontrar a beleza, e o utilizar a linguagem simbólica que a arte utiliza, poderá permitir aos idosos viver de uma forma mais sana as perdas (de pessoas, de saúde, de capacidades), encontrar sentido de vida e formas mais positivas de viver o tempo presente.

O projeto **Ramalde com Compaixão e Arte** contempla toda uma população sénior em solidão no domicílio, envolvendo a comunidade artística em prol de uma luta contra o abandono e exclusão ou segregação. Ao criar laços e redes entre as pessoas, potencia-se ainda o sentimento de pertença e a coesão social num território, em que a participação dos seus membros é um princípio chave a ter em conta. O projeto visa criar uma comunidade que está mais atenta aos outros e que quer e sabe cuidar de forma mais compassiva.

3. Objetivos do Projeto (Geral e Específicos)

O **objetivo geral** do projeto é **contribuir para a construção de uma comunidade mais compassiva com os seniores da freguesia e combater o isolamento através da compaixão e da arte.**

Objetivos específicos:

1. Sensibilizar a população de Ramalde para os temas da compaixão, do envelhecimento, da finitude da vida, do isolamento social/solidão e do luto;
2. Combater a solidão de 25 seniores através de visitas artísticas em casa (Redes com Arte em Ramalde).

4. Área(s) de Intervenção

Social: Combate ao isolamento social de seniores

5. Públicos-alvo (Beneficiários do Projeto)

- Seniores em isolamento social ou solidão
- Colaboradores do cemitério de Ramalde
- Comunidade em geral

6. Duração prevista

12 meses

7. Descrição do projeto (atividades)

7.1 Sensibilizar a população de Ramalde para os temas da compaixão, do envelhecimento, da finitude da vida, do isolamento social/solidão e luto

Este projeto procura contribuir para uma mudança sistémica da mentalidade atual, no sentido de catalisar para um maior envolvimento comunitário compassivo no cuidado dos membros mais frágeis, mais especificamente os mais idosos. O projeto pretende a construção de comunidades mais capacitadas para saberem cuidar com compaixão, ou seja, tomar consciência do sofrimento, sentir empatia e proximidade pelo seu sofrimento, ter desejo de aliviar esse sofrimento e agir. Saber escutar compassivamente, que é muito mais do que ouvir. Saber acolher o que as pessoas que sofrem querem comunicar, sem querer encher a resposta a essa partilha com muitas palavras, mas com presença, muitas vezes no silêncio, que também é muito mais do que estar calado. E tudo isto se aprende e se treina, e é essencial para um cuidar mais compassivo. Com este objetivo pretendemos realizar:

7.1.1 Workshops de sensibilização dirigidos ao público em geral

São ações de sensibilização com uma duração de 2 horas dirigidas a toda a população. Utilizando dinâmicas ativas que pretendem provocar a reflexão e a abertura aos temas da compaixão e do cuidado relativamente aos que estão mais frágeis pela doença, isolamento social, solidão, envelhecimento e luto. Ao mesmo tempo capacitam para uma maneira de estar mais compassiva. Propõem-se 4 *workshops*:

- *Workshop “O luto é a coisa com penas”* - O título deste *workshop* é o nome de um livro singular de *Max Porter*. Com este *workshop* queremos dar voz ao luto e desafiar os participantes a refletir sobre os seus lutos pessoais. Ao mesmo tempo queremos colaborar para uma comunidade mais compassiva, que seja capaz de acolher e acompanhar os lutos dos seus elementos.
- *Workshop “O que será importante para mim quando estiver a morrer?”* - As conversas sobre o fim de vida nunca são fáceis, numa sociedade onde a morte ainda é um tabu. Queremos conversar sobre este tema através de um jogo de cartas, e refletir sobre o que verdadeiramente será importante, para cada pessoa, no tempo de fim de vida.
- *Workshop “Vizinhança compassiva – Como será?”* - Será que no nosso dia-a-dia somos bons vizinhos e estamos atentos ao que acontece perto de nós? Com este *workshop* queremos apelar à vizinhança compassiva, ao cuidar dos vizinhos, alargar a compaixão pela comunidade.
- *Workshop “Estou mortinho por chegar aos 78”* - Partindo de uma frase de *Morrie Schwartz* (Às terças com *Morry*) lançamos o debate sobre as imagens que temos do envelhecimento. Não é comum ouvir alguém dizer uma frase assim. Habitual é ouvir adolescentes a dizerem que querem chegar aos 18 anos, julgando que a partir daí podem fazer tudo o que querem. E nós porque não dizemos que estamos desejosos de chegar aos 78 anos? Imaginamo-nos com essa idade, ou mais? Pensamos na nossa velhice? A partir de uma sessão de sociodrama vamos refletir sobre este tema.

7.1.2 Death Cafes - <https://deathcafe.com>

O *Death Café* é uma iniciativa internacional iniciada em 2011, e que a Compassio aderiu, já tendo dinamizado encontros desde junho de 2019. São momentos informais, abertos a todos, onde se fala abertamente da morte à volta de um café e de bolo. Pretende-se combater o tabu da morte e relembrar a finitude da vida e a importância de a viver bem.

7.1.3 Ações de rua sobre a vizinhança compassiva

Dinamizar ações nas ruas dirigidas à comunidade em geral, eventualmente aproveitando eventos de festas ou feiras, e através da expressão artística sensibilizar para a importância da compaixão nas redes de vizinhança. Quer-se fazer quatro ações e serão contratados serviços na área do teatro/sociodrama/expressão artística/audiovisual, para com essas ferramentas trabalhar com a comunidade a questão da compaixão e da

vizinhança compassiva. Já temos feito ações neste sentido, como por exemplo o “Ouve uma história, deixa uma história” ou os “Dispensadores de poemas”.

7.1.4 CineCompaixão

Trata-se de uma sessão de cinema com o tema da compaixão ligada ao envelhecimento/solidão, com um ou dois comentadores convidados. Dirigido à população em geral e a decorrer em um espaço cedido por parceiros ou pela Junta da Freguesia.

7.1.5 Capacitação dos colaboradores do cemitério

Propõem-se fazer 3 sessões de formação das pessoas que trabalham no cemitério de Ramalde, e que lidam diariamente com a morte e com o luto. O objetivo é permitir a exteriorização de sentimentos/pensamentos sobre a sua atividade profissional, um lugar de escuta compassiva, e ao mesmo tempo contribuir para o conhecimento e utilização de estratégias de autocuidado e autocompaixão.

7.1.6. Programa “Há vida no cemitério”

A ideia associada a um cemitério é pesada e triste, pelo que o objetivo desta atividade é desconstruir esse “peso” através de atividades, eventos, objetos artísticos, instalações temporárias, ou audiovisuais. Pretende-se humanizar o espaço e procurar consolar os “vivos” que a frequentam, e normalizar a ideia da finitude da vida, como fazendo parte do ciclo da vida. Pretende-se fazer coincidir estas atividades com o dia 1 de novembro, dia dos finados.

Este programa incluirá uma sessão de poesia no cemitério com o tema da morte. Serão escolhidos poemas alusivos ao tema e serão convidados *diseurs*. E atividades como por exemplo as seguintes: um concerto, a colocação de fotografias enormes de pessoas que morreram, com pequena biografia associada, como se fosse um memorial. Ou auscultadores espalhados pelo cemitério, que as pessoas podem colocar nos ouvidos e escutar o que diz um filho, um marido, uma irmã da pessoa que lhes morreu. Este trabalho exige uma recolha de histórias prévia ao evento.

7.1.7. O luto através do Teatro

O tema do luto trabalhado através de uma peça teatral (teatro do objeto), com apresentações em 2 fins-de-semana do mês de março. Para a construção e execução desta peça será contratada uma atriz ou companhia de teatro e o guião será baseado em histórias verídicas contadas pelos beneficiários do projeto.

7.1.8. Conversas com Sabedoria em Ramalde

Quer-se dar voz aos seniores, 5 conversas a decorrer de outubro de 2023 a junho de 2024, num encontro informal com convidados seniores entrevistados por “repórteres” seniores. Permitir a escuta das suas histórias. Vamos aprender com a sabedoria da idade? Pretende-se ao longo desta atividade avaliar a possibilidade de transformar estas conversas num programa numa rádio comunitária.

7.1.9. Recolha fotográfica e filmográfica de todas as atividades

É essencial para a comunicação do projeto a recolha em imagem e vídeo das atividades, além de contribuírem como formas de sensibilização através do meio virtual.

7.2 Combater a solidão de 25 seniores através de visitas artísticas em casa - Redes com Compaixão e Arte em Ramalde

7.2.1 Sinalização de possíveis beneficiários

Primeiro pretende-se, através de parceiros (Polícia de proximidade, IPSS's, Junta de Freguesia, vizinhos), conhecer possíveis beneficiários do projeto: pessoas com mais de 65 anos e que se sentem sós.

7.2.2 Primeiras visitas e diagnóstico

Depois de selecionados os idosos, o gestor de projeto irá realizar um diagnóstico das necessidades e desejos de cada pessoa.

7.2.3 Angariação de facilitadores artísticos e formação na atitude compassiva

Ao mesmo tempo irá proceder-se à procura de artistas que correspondam às necessidades sentidas pelos seniores e que estejam disponíveis a participar no projeto, quer de forma voluntária ou remunerada. Falamos de musicoterapeutas, arte terapeutas, atores, *diseurs*, biografistas e outros.

Será realizada uma formação sobre compaixão em moldes a definir, para assegurar que os artistas se dirigem a casa das pessoas com uma atitude compassiva.

Pretende-se que dois terços dos facilitadores artísticos seja voluntário para poder estimular que o projeto continue no tempo. Espera-se que facilitador artístico ao visitar frequentemente o idoso, cria uma relação de amizade e que após o fim do projeto as visitas continuem.

Será dada preferência a artistas/voluntários residentes na freguesia.

7.2.4 Acompanhamento artístico em casa de idosos

Serão realizadas visitas quinzenais a casa dos idosos por voluntários/artistas de diferentes expressões artísticas. Ao longo do percurso os beneficiários poderão mudar os interesses, ou seja, podem por exemplo começar com a musicoterapia e passar para a biografia ou para outra arte. A ideia é desenvolver o trabalho dois a dois, entre o beneficiário e o artista. Além desta ação contribuir para o bem-estar e estimulação do sénior, e para a sua relação social com o facilitador artístico, pretende-se também que o trabalho desenvolvido possa contribuir para o conteúdo de um espetáculo final.

Ao gestor do projeto caberá organizar todas estas visitas e acompanhar também os idosos nas suas necessidades, nomeadamente podendo fazer a ponte com associações/entidades/e comunidade que poderão colmatar necessidades do idoso.

7.2.5 Apresentação pública do trabalho desenvolvido com a presença dos beneficiários

Apresentação à comunidade do trabalho desenvolvido, com a presença dos beneficiários (se possível) e dos facilitadores artísticos. Desta maneira quer-se valorizar os idosos, dar-lhes voz e integra-los mais na comunidade.

8. Metas e resultados a alcançar

RESULTADOS	
- 500 a 870 Pessoas sensibilizadas - 25 Seniores acompanhados através da facilitação artística - 5 a 10 Facilitadores artísticos envolvidos - 1 Peça de teatro sobre o luto produzida - 1 Apresentação pública produzida	
ATIVIDADES	METAS
1.1. Workshops	- 4 sessões realizadas – 40 a 60 participantes
1.2. Death cafés	- 2 sessões – 16 a 25 participantes
1.3. Ações de rua sobre a vizinhança compassiva	- 4 ações – 160 a 250 participantes
1.4. CineCompaixão	- 1 ação – 15 a 30 participantes
1.5. Capacitação dos colaboradores do cemitério	- 3 sessões – 10 participantes
1.6. Programa Há Vida no Cemitério	- 1 ação – 150 a 200 participantes
1.7. O luto através da arte	- 1 peça de teatro produzida – 8 apresentações - 60 a 120 participantes
1.8. Conversas com Sabedoria em Ramalde	- 5 conversas – 75 a 150 participantes

1.5. Capacitação dos colaboradores do cemitério													
1.6. Programa "Há Vida no Cemitério de Ramalde"													
1.7. O luto através do teatro													
1.8. Conversas com Sabedoria em Ramalde													
1.9. Recolha fotográfica e filmográfica de todas as atividades													
2. Combater a solidão de 25 seniores através de visitas artísticas em casa (Redes com Arte em Ramalde)													
2.1. Sinalização de possíveis beneficiários													
2.2. Primeiras visitas e diagnóstico													
2.3. Angariação de facilitadores artísticos e formação na atitude compassiva													
2.4. Acompanhamento artístico em casa de idosos isolados/solidão													
2.5. Apresentação pública do trabalho desenvolvido com a presença dos beneficiários													

11. Orçamento

		<i>unidade</i>	<i>Qt</i>	<i>euros</i>	<i>total</i>	<i>Orç.colaborativo</i>	<i>Compassio</i>
1	RECURSOS HUMANOS						
1.1	Gestor de projeto (a 70%)	<i>mês</i>	12	1 128,68 €	13 544,17 €	6 772,09 €	6 772,09 €
	Subtotal				13 544,17 €	6 772,09 €	6 772,09 €
2	CUSTOS DE FUNCIONAMENTO						
2.1	Consumíveis	<i>mês</i>	12	15,00 €	180,00 €	90,00 €	90,00 €
2.2	Apoio legal e contabilístico	<i>mês</i>	12	225,00 €	2 700,00 €	1 350,00 €	1 350,00 €
2.3	Telecomunicações (internet, zoom, telemóvel)	<i>mês</i>	12	75,00 €	900,00 €	450,00 €	450,00 €
	Subtotal				3 780,00 €	1 890,00 €	1 890,00 €
3	SENSIBILIZAÇÃO						
3.1	Ações de rua sobre a vizinhança compassiva	<i>un</i>	4	500,00 €	2 000,00 €	1 700,00 €	300,00 €
3.2	Programa "Há Vida no Cemitério"	<i>vg</i>	1	2 100,00 €	2 100,00 €	2 100,00 €	
3.3	O luto através do teatro	<i>vg</i>	1	2 500,00 €	2 500,00 €	2 500,00 €	
3.4	Recolha fotográfica e filmográfica de todas as atividades	<i>vg</i>	1	950,00 €	950,00 €	950,00 €	
	Subtotal				7 550,00 €	7 250,00 €	300,00 €
4	RedesComArte em Ramalde						
4.1	Acompanhamento artístico em casa de idosos em isolamento social/solidão	<i>mês</i>	9	916,67 €	8 250,00 €	8 250,00 €	- €
					8 250,00 €	8 250,00 €	- €
	TOTAL				33 124,17 €	24 162,09 €	8 962,09 €

Projeto "Ramalde com Compaixão e Arte"

[illegible]

"Ramalde com Companhia e Arte"									
		unidade	Qt	euros	total	Orç.colaborativo	Compassio	comentários	
1	RECURSOS HUMANOS								
1.1	Gestor de projeto (a 70%)	mês	12	1 128,68 €	13 544,17 €	6 772,09 €	6 772,09 €	1050€/mês * 1,223 TSU * 14 meses (incluidos sub natal e sub férias)/12 meses + subsídio de alimentação (4,90€*22 dias* 11 meses/12 meses)+seguro de acidentes de trabalho	
	Subtotal				13 544,17 €	6 772,09 €	6 772,09 €		
2	CUSTOS DE FUNCIONAMENTO								
2.1	Consumíveis	mês	12	15,00 €	180,00 €	90,00 €	90,00 €		
2.2	Apoio legal e contabilístico	mês	12	225,00 €	2 700,00 €	1 350,00 €	1 350,00 €		
2.3	Telecomunicações (internet, zoom, telemóvel)	mês	12	75,00 €	900,00 €	450,00 €	450,00 €		
	Subtotal				3 780,00 €	1 890,00 €	1 890,00 €		
3	SENSIBILIZAÇÃO								
3.1	Ações de rua sobre a vizinhança compassiva	un	4	500,00 €	2 000,00 €	1 700,00 €	300,00 €	500€ Conceção de ideia, produção e realização dos eventos (Cooperativa artística)	
3.2	Programa "Há Vida no Cemitério"	vg	1	2 100,00 €	2 100,00 €	2 100,00 €		Conceção e produção de Eventos/objetos/fotografia/poesia/concerto	
3.3	O luto através do teatro	vg	1	2 500,00 €	2 500,00 €	2 500,00 €		Conceção e produção de uma peça de teatro intimista para apresentar 8 vezes durante 2 fins de semana (Profissionais do Teatro)	
3.4	Recolha fotográfica e filmográfica de todas as	vg	1	950,00 €	950,00 €	950,00 €			
	Subtotal				7 550,00 €	7 250,00 €	300,00 €		
4	RedesComArte em Ramalde								
4.1	Acompanhamento artístico em casa de idosos em isolamento social/solidão	mês	9	916,67 €	8 250,00 €	8 250,00 €	- €	27,5€/hora facilitador artístico * 2 horas/mês * 25 beneficiários. Consideramos que 1/3 será através de ações de voluntariado	
					8 250,00 €	8 250,00 €	- €		
	TOTAL				33 124,17 €	24 162,09 €	8 962,09 €		