Uma publicação da Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF).

# newsletter iNOVA

Patrocínio: Servilusa

# NOVA OFERTA FORMATIVA JÁ DISPONÍVEL

**A Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF) renovou a sua oferta formativa, que já está disponível e inclui ações presenciais em todo o país e também online. Conheça, nesta Newsletter, os novos temas, conteúdos, abordagens e a quem se dirigem.**

ABRIL 2022 / SEMESTRAL

#19

# A INSUBSTITUÍVEL IMPORTÂNCIA DO PRESENCIAL

Muito se falou sobre o impacto da pandemia em todos os setores e, em muitos casos, setor funerário incluído, desenvolveu-se o digital, como forma de compensar a impossibilidade do presencial. No entanto, se em todos os sectores, incluindo o funerário, as novas ferramentas abriram caminho à mudança e a um papel cada vez maior do digital, no funerário, paradoxalmente, tornou-se evidente que o presencial é insubstituível.

A realização de cerimónias fúnebres mais rápidas e com limitação de presenças é hoje identificada pelos especialistas como motivo do desenvolvimento de processos de luto mais complicado e potencialmente patológico, num contexto ele próprio gerador do aumento de crises de ansiedade. Tudo isto fez com que, nos últimos dois anos, temas como a solidão, a emergência psicológica, a gestão do stresse e ansiedade, o repensar a morte e o luto e, mesmo, o cuidar em fim de vida, que já eram abordados pela Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF), se tornassem emergentes para uma comunidade agora mais predisposta a falar sobre eles. Isto porque o que era falado, agora é sentido.

Neste contexto, depois de dois anos a utilizar as ferramentas digitais para responder à falta de formação de qualidade sentida pelas instituições e profissionais, a APPSF voltou a apostar essencialmente nas ações de formação presenciais, estando o digital reservado para momentos complementares. Apresentamos, assim, uma oferta formativa com temas, formatos e conteúdos que vão ao encontro das necessidades trazidas pela nova realidade, retomando as ações muito centradas no grupo, na partilha de vivências e de experiências.

Além deste reforço na oferta formativa, a APPSF está igualmente focada na transposição da revisão de 2019 da EN 15017 – serviços funerários – para o sistema normativo português. Revisão da qual se destaca a importância dada ao plano de funeral em vida e à responsabilidade social e ambiental. Pela primeira vez, há a inclusão do princípio da utilização de urnas sustentáveis constituídas por materiais biodegradáveis; destacando-se também o quadro formativo necessário para o exercício da atividade funerária.

PAULO MONIZ
CARREIRA
Presidente da APPSF

# APPSF RENOVA CATÁLOGO DE FORMAÇÕES

**Mais de uma década e uma pandemia depois, a Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF) fez dos desafios oportunidades e renovou a sua oferta formativa. Este ano há novos temas, conteúdos, abordagens e formadores.**

VANESSA BILRO

Com mais de uma década de experiência na formação na área da perda e do luto, a Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário (APPSF) renovou a sua oferta formativa. "Há dez anos começámos por ministrar formações especialmente direcionadas para profissionais do setor funerário, mas depressa verificámos que o processo de luto, de perda e, mesmo, de fim de vida, tinha outros intervenientes – técnicos de lares, de juntas de freguesia, profissionais da área da saúde, forças de segurança, proteção civil, entre outros – com grandes necessidades formativas. Foi assim que desenhámos o primeiro programa de formação, essencialmente prático, e muito centrado na comunicação da notícia da morte e em todo o processo de perda e de luto", explica Vítor Sebastião, psicólogo clínico e coordenador da formação da APPSF até há quatro anos, que este ano está de regresso como formador desta Associação.

Nos últimos quatro anos Ana Costa, psicóloga clínica com uma grande experiência na área do luto em instituições, tem colaborado de forma empenhada no programa de formação da APPSF, acrescentando alguns temas ao portefólio da Associação. "No exercício das minhas funções nas instituições identifico muitas necessidades formativas, pelo que além de ministrar as formações já existentes, de apoio ao luto, gestão de stresse, resolução de conflitos, comunicação de más notícias, e também com o contexto da pandemia, que nos impôs inúmeros desafios, foi possível apresentar outros projetos que já fazem parte da oferta formativa, entre os quais: teletrabalho; repensar a morte e luto nas instituições; burnout

e stress; demência, terapias expressivas e arte; técnicas de redução de stress e ansiedade (mindfulness); autoestima em contexto laboral; a importância da estimulação; entre outros", contextualiza a formadora.

De facto, desde o início deste programa até ao início da pandemia, a APPSF teve uma procura tão grande das suas formações que criou um quadro de formadores em quase todas as regiões do país. A partir de 2020 adaptou a forma e os conteúdos à realidade do *online* e, este ano, com as necessidades identificadas ao longo da última década, algumas delas criadas pela pandemia, e com o regresso de Vítor Sebastião, a APPSF apresenta uma nova oferta, que não perde, no entanto, o seu caráter flexível.

"O objetivo da formação sempre foi o de se adaptar ao público. Ou seja, não faz sentido, no caso do apoio ao luto, por exemplo, reforçar a questão da comunicação de más notícias, quando os formandos não têm essa responsabilidade no exercício das suas funções", salienta Victor Sebastião. E Ana Costa acrescenta: "Questionamos sempre as instituições previamente sobre que tipo de formandos vamos ter na ação, para adaptar a mesma; sendo que a nossa experiência ao longo dos anos também nos permite ir adaptando os conteúdos. Por exemplo, a formação *online* que hoje ministramos é completamente diferente da que preparámos no início da pandemia. Além disso, temos instituições com a valência de creche e de lar, por exemplo, e isso permite-nos ter na mesma ação pessoas que trabalham com crianças e outras que trabalham com idosos, o que também nos dá a vantagem de conseguir promover aqui alguma atividade inter-geracional, que, quando bem conduzida, apresenta resultados muito positivos."

Neste contexto, estão previstas para 2022 as ações apresentadas na tabela, sempre sujeitas a confirmação e disponibilidade de agenda:

| | |
|---|---|
| A IMPORTÂNCIA DA ESTIMULAÇÃO | **Apresentar e debater o conceito "estimulação de pessoas maiores" - Mitos e estereótipos - Diferenciar diferentes tipos de estimulação - Apresentar um programa breve de estimulação integral.** |
| APOIO AO LUTO | **Pretende-se, nesta ação de formação, dotar os participantes de conhecimentos e técnicas por forma a lidar com famílias enlutadas e pessoas em fim de vida.** |
| AUTOCONSCIÊNCIA E GESTÃO DAS EMOÇÕES | **Compreender as emoções e a sua influência nos processos internos do individuo (saber-saber). Compreender o desenvolvimento do conceito de Inteligência Emocional. Adquirir técnicas para aumento de competências de gestão emocional.** |
| AUTOESTIMA EM CONTEXTO LABORAL | **Melhorar o desempenho profissional através do incremento da autoestima.** |
| BURNOUT E STRESSE OCUPACIONAL | **Debater estereótipos, conceitos e preconceitos associados à problemática da Saúde Mental - Apresentar e debater o conceito de burnout, sinais, consequências, maiores riscos psicossociais - Burnout no contexto da pandemia COVID-19 - Apresentar uma escala de bem-estar no trabalho - Discutir e praticar estratégias de intervenção – como melhorar a saúde. mental.** |
| DEMÊNCIA. TERAPIAS EXPRESSIVAS E ARTE | **Desafiar os formandos a envolverem-se em atividades de introspeção, de bem-estar, de auto-apaziguamento, de paz. Desafiar a que se exprimam através de atividades de expressão artistica e sensorial.** |
| ESTRATÉGIAS DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS | **Melhorar o desempenho profissional através do incremento de estratégias e de competências de resolução de problemas.** |
| GESTÃO DE STRESSE | **Pretende-se, nesta ação de formação, dotar os participantes de conhecimentos e técnicas para controlar situações quotidianas que provoquem stresse.** |

| | |
|---|---|
| GESTÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS | Pretende-se, nesta ação de formação, dotar os participantes de conhecimentos e técnicas para a aprender a gerir conflitos no âmbito laboral. |
| LIDERANÇA E MOTIVAÇÃO DE EQUIPAS | Pretende-se, nesta ação de formação, dotar os participantes de conhecimentos acerca da liderança e dos estilos triádicos na gestão de equipas de trabalho em termos da cultura e clima organizacional, assim como refletir sobre as principais teorias em motivação e aprender boas práticas de motivação de equipas. |
| POSTURA COMPORTAMENTAL E RELACIONAMENTO INTERPESSOAL | Pretende-se, nesta ação de formação, dotar os participantes de conhecimentos e técnicas para um bom relacionamento interpessoal. |
| REPENSAR MORTE E LUTO | Debater os conceitos de morte e luto na sociedade e nas instituições. Considerar o papel da religião e espiritualidade. Apresentar o papel da arte nos processos de luto: exemplos e atividades práticas. |
| REPENSAR O AMBIENTE INSTITUCIONAL ATRAVÉS DO DESIGN | Encaramos o design ambiental e emocional como ferramentas, que mais do que moldar o ambiente físico para que este responda da melhor forma às necessidades de quem o habita, considera normas, práticas e comportamentos dos profissionais. Apresenta-se o conceito de metodologia participativa e o exemplo de um projeto de design participativo e colaborativo. |
| TÉCNICAS DE REDUÇÃO DE STRESSE E ANSIEDADE (MINDFULNESS) | Melhorar o desempenho profissional através da redução dos níveis de stress e ansiedade. |
| TELETRABALHO - UM NOVO FUTURO? | Apresentar estratégias para a gestão individual e gestão de equipas. Considerar as principais dificuldades e vantagens do teletrabalho na ótica do trabalhador e do empregador. |
| TRABALHO EM EQUIPA | Pretende-se, nesta ação de formação, dotar os participantes de conhecimentos e técnicas que promovam o trabalho em equipa e a participação ativa na dinâmica da equipa. |

# TESTEMUNHOS

## CARINA CHAGAS
### DIRETORA TÉCNICA DE RESIDÊNCIA SÉNIOR

"Quando assumi funções percebi que a equipa, sendo muito boa, estava a necessitar de formação e, como já conhecia as ações da APPSF, entrei em contacto e foi dado início ao protocolo. A equipa funcionava bem, mas precisava de conhecimento técnico, pelo que fui selecionando temas que iam ao encontro das nossas necessidades, como a importância da estimulação contínua; a gestão do stresse; e a autoestima em contexto de trabalho.

Com a pandemia, apesar das formações *online*, sentiu-se que as pessoas necessitavam de contacto olhos nos olhos e, por isso, assim que possível optámos pela formação presencial. Saliento o tema da autoestima em contexto laboral, pois inicialmente parecia que esta não era uma questão para a equipa, mas após terem de fazer a sua avaliação, perceberam que se estiverem bem fazem muito melhor. Este tema também foi extremamente útil para que se percebesse que a maioria dos elementos da equipa não tinha consciência plena do valor do seu trabalho, que, além de profissional e humano, é de uma grande generosidade.

Hoje é possível identificar a utilização das ferramentas adquiridas nas ações de formação ministradas pela APPSF no exercício das funções da equipa, por isso, esta parceria é excelente e para continuar."

## JOANA NEVES
### CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE ALGUEIRÃO MEM MARTINS

"Já conhecia estas ações de formação e quando vim para o Centro Paroquial decidi contactar e estabelecemos a parceria. Este ano já realizámos a formação em 'resolução de problemas'; e, em 2021, participamos nas ações 'repensar a morte e o luto', para auxiliares, diretora, administrativa e técnicas. Fizemos também a formação em 'gestão emocional'. Agora sinto que temos necessidades formativas na área da gestão de conflitos e do luto.

Além dos conhecimentos técnicos, é preciso referir que, depois de dois anos de trabalho no terreno, quase em 'piloto automático', com as colaboradoras a entrarem num processo de cansaço extremo, os utentes cada vez mais dependentes e a entrar em processo demencial; estas ações foram fulcrais no facto de permitirem parar e refletir. As pessoas puderam parar para respirar, para pensarem no que estavam a fazer e em como poderiam melhorar e nota-se uma grande melhoria na equipa, particularmente na de auxiliares de ação direta e no seu contacto com os utentes e com as famílias.

A APPSF tem sido uma parceira fundamental, particularmente no que diz respeito à gestão e trabalho de equipa. Esta é uma excelente parceria."

PROPRIEDADE
Associação Portuguesa dos Profissionais do Sector Funerário
APPSF
Edifício Santa Teresa, Rua Luís de Camões, n.º 27
Buraca, 2610-105 Amadora
Tel.: (+351) 214 706 420 Fax: (+351) 214 706 499
E-mail: direccao@assppsf.com

EDIÇÃO
Conteúdos Criativos, Lda.
Travessa da Palma, n.º 14, 2705-859 Terrugem SNT
Tel.: (+351) 912 359 837
E-mail: geral@ccriativos.pt

PATROCÍNIO
Servilusa
servilusa.pt
800 204 222