

# PLANO DE AÇÃO 2025



**Associação  
de Familiares e Amigos  
de Pessoas com Psicose**

O Plano de ação para 2025 pretende ser uma continuidade do ano anterior.

Continuará a ser uma prioridade desenvolver estratégias de modo a atingir um modelo sustentável de funcionamento tendo como grandes metas: divulgação da AGIRAR junto da comunidade, aumentar a qualidade de vida das pessoas com Psicose e as suas famílias, aumentar a literacia em saúde mental e garantir a sustentabilidade financeira a médio e longo prazo da Associação.

As ações a desenvolver serão as seguintes:

1. Manter o site da AGIRAR interativo, pois pretendemos que seja facilitador da relação com os Associados e público em geral disponibilizando informação atualizada das atividades que se vão realizando e de informações consideradas pertinentes.
2. Continuar a dinamizar as redes sociais, pois é um modo privilegiado de ligação entre todos pelo que a aposta da Associação passa também por manter ativa esta forma de contactar com os Associados e o Público.
3. Angariação de mais associados divulgando a Associação junto da comunidade através de atividades fora do seu espaço físico.
4. Alargar parcerias para conseguir dar resposta aos desafios de financiamento e sustentabilidade da Associação.
5. Organizar mais uma Caminhada “Um Passo pela Saúde Mental”, integrada nas comemorações do Dia Mundial da Saúde Mental, sendo já uma imagem de marca da associação. Iremos contar com os parceiros habituais, e dinamizar mais ações ao longo do ano com os nossos padrinhos deste evento: Kelly Baron e Pedro Guedes.
6. Organização de Sessões de Psicoeducação dirigidos a Associados abordando as temáticas da doença e tratamento farmacológico e psicossocial.
7. Organização de pequenas ações de angariação de fundos, em datas específicas, em que irão estar disponíveis artigos oferecidos à Associação e outros que irão ser feitos nos Ateliers e por Associados.
8. Aumentar a oferta de ateliers destinados aos utentes. Atualmente os ateliers são orientados pela Terapeuta Ocupacional excetuando o Atelier de Artes Plásticas e Lavoros que é da responsabilidade de uma Voluntária e o Grupo de Ajuda Mútua, o Fórum a Tema e o Espaço do Cuidador, orientados por uma Enfermeira Especialista em Psiquiatria e Saúde Mental.

# Atividades Semanais AGIRAR

Hora	Segunda		Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
14h-14h30	Fórum a Tema (quinzenal)	Atelier de Croché (quinzenal)	Atelier de Informática		Momento de Socialização e Café		
14h30-15h							
15h-15h30	Momento de Socialização e Café	Espaço do Cuidador	Momento de Socialização e Café	Momento de Socialização e Café	Atelier de Artes Plásticas e Lavoros	Momento de Socialização e Café	Clube Social (1 vez por mês)
15h30-16h	Grupo Terapêutico		Terapia Ocupacional em Manualidades	Atelier de Movimento e Expressão Corporal		Atelier de Estimulação Cognitiva	
16h-16h30							
16h30-17h	Atendimento Individual		Atendimento Individual	Sessão de Relaxamento		Atendimento Individual	
17h-17h30							
17h30-18h	Atendimento às Famílias		Atendimento às Famílias	Atendimento às Famílias		Atendimento às Famílias	
18h-18h30							
18h30-19h							

**Atendimento Individual** – Terapeuta Ocupacional;  
**Consulta de psiquiatria** – Médico Psiquiatra;  
**Atendimento às Famílias**– Terapeuta Ocupacional  
**Espaço do Cuidador**– Enfermeiro Especialista em Psiquiatria e Saúde Mental

**Fórum a tema** – Atividade em grupo quinzenal que oferece aos utentes um espaço de diálogo e aprendizagem, promovendo a partilha do conhecimento e reflexão sobre várias temáticas. Os temas são previamente escolhidos pelos mesmos garantindo que sejam do interesse de cada um. Estes podem variar entre questões do dia a dia, literacia em saúde mental. Etc.

**Atelier de Crochet** – Atividade em grupo quinzenal no sentido de desenvolver técnicas e realizar projetos manuais com fios e agulhas. Esta atividade promove a melhoria da coordenação motora fina e concentração. Os benefícios a nível da saúde mental incluem a redução da ansiedade, o aumento da autoestima através de uma sensação de realização pessoal e um fortalecimento das relações sociais entre os vários participantes.

Grupo terapêutico – Atividade em grupo semanal, onde são dinamizadas sessões de treino de competências sociais, sessões de reminiscências, comemoração de dias festivos (nacionais/mundiais). Este grupo promove ainda a reflexão coletiva, o fortalecimento de vínculos, ajudando os participantes a compreender e expressar as suas experiências, desenvolvendo, assim, as suas habilidades de comunicação.

Atelier de Informática – Atividade em grupo semanal, cujo objetivo é aumentar as competências digitais dos utentes, promovendo a interação social dos envolvidos e fomentar a confiança na utilização de ferramentas digitais.

Terapia ocupacional em manualidades – Atividade em grupo semanal, dirigida ao desenvolvimento de ~~habilidades~~ competências motoras finas como corte, colagem e pintura, utilizando atividades manuais baseadas nos princípios da terapia ocupacional. Esta abordagem visa ainda, melhorar a coordenação motora, estimular a criatividade e aumentar a autonomia dos utentes em atividades de vida diária.

Atelier de movimento e expressão corporal - Atividade em grupo semanal, cujo objetivo passa por valorizar a comunicação não verbal, permitindo observar o modo como cada pessoa se relaciona com o seu corpo, com o seu espaço e com os restantes elementos do grupo. Pretende-se ainda promover a atividade física, o equilíbrio, a mobilidade articular, a amplitude de movimento e a coordenação motora.

Atelier de relaxamento - Atividade em grupo semanal, cujo objetivo a curto prazo passa por proporcionar um estado de tranquilidade. Tendo em conta tratar-se de um relaxamento muscular, os utentes tornam-se capazes de o realizar sozinhos, em situações de maior stress. Como tal, é esperado que esta atividade se reflita na vida quotidiana, favorecendo o desempenho de papéis, a tomada de decisões e a interação com os outros e com o próprio.

Atelier de Artes Plásticas e Lavores – Atividade em grupo semanal, que pretende contribuir para um aumento da criatividade e imaginação, enquanto se utilizam técnicas de reaproveitamento, reutilização e reciclagem de materiais. Os produtos finais destinam-se aos próprios utentes, familiares ou então, para a realização de vendas solidárias de angariação de fundos para a associação.

Atelier de estimulação cognitiva - Atividade em grupo semanal, cujas sessões pretendem preservar ou melhorar o desempenho ou as funções cognitivas dos utentes, nomeadamente a memória, a atenção, o raciocínio, a capacidade de resolução de problemas, entre outras.

Clube Social - Mensalmente o grupo desloca-se à comunidade para realizar atividades recreativas e culturais, caminhadas, passeios, etc. Estas atividades têm como principal objetivo promover a integração do grupo, combater a exclusão social e o estigma associado à patologia.

Gabinete de apoio psicológico - Mensalmente ocorrem consultas individuais com médico psiquiatra, cujo principal objetivo é a promoção do bem-estar afetivo dos utentes e a partilha de estratégias que permitem lidar melhor com a doença e possibilitem uma maior qualidade de vida.

Por fim, são também realizadas sessões individuais com os utentes de forma a trabalhar competências específicas de cada um/a. Tome-se como exemplo a realização de atividades como a gestão e a realização de compras, a gestão de dinheiro, a utilização de transportes, partilha de estratégias de regulação, ajuda no processo de reintegração social e laboral, entre outras. A periodicidade varia de acordo com as necessidades individuais do utente.

Comum a todas estas sessões existe o objetivo de promover o bem-estar e a qualidade de vida do utente, promover a interação social e a promoção das suas competências de forma a atingir os seus objetivos pessoais.

De seguida, apresentamos as atividades direcionadas aos associados/cuidadores/familiares.

Espaço do Cuidador – Atendimento semanal, presencial e individualizado dirigido ao Associado/ Cuidador. Pretende-se disponibilizar apoio a várias questões do dia a dia e dúvidas relacionadas com a doença e a todas as temáticas que lhe estão associadas e respetivo encaminhamento para outras instituições/serviços, sempre que necessário. As entrevistas são com agendamento prévio e têm a duração de 30 minutos.

Grupo de Ajuda Mútua – Ocorre na 1ª segunda-feira de cada mês e destina-se a familiares e amigos de pessoas com Psicose. Com os objetivos de promover a partilha de experiências e padrões de comunicação entre o paciente, os familiares e os profissionais; reconhecer o papel crucial da família na recuperação do indivíduo; facilitar a aquisição de conhecimentos sobre a doença por parte dos familiares e amigos; identificar estratégias para lidarem com a patologia; promover estratégias que reduzam os encargos da família e compensem os seus défices; reduzir o stress familiar, e providenciar suporte social e encorajamento para o futuro e por fim, promover uma melhor qualidade de vida a familiares e utentes.

Atendimento aos familiares - São realizados ainda atendimentos aos familiares de utentes inseridos nos vários ateliers, onde são transmitidas informações relativamente à sua participação e envolvimento nas atividades, bem como fornecidas e discutidas estratégias adequadas às dinâmicas familiares.

Importa referir que este plano, pode ser alterado consoante as necessidades dos utentes, da disponibilidade das instalações ou dos técnicos e voluntários.

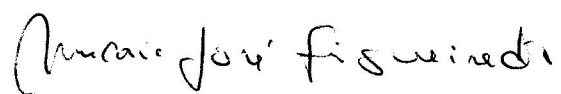
Durante a implementação do mesmo, os utentes são incentivados a dar opiniões construtivas, fornecer sugestões de atividades e ajudar no seu planeamento quando estas são aceites pelo grupo. Este incentivo ocorre não só para promover a interacção social e motivação dos nossos utentes, assim como lhes atribui responsabilidades.

9. Iremos continuar a estar presente nas reuniões do CLAS de Gaia, bem como no Conselho Local de Saúde Mental, e, participaremos nas iniciativas promovidas pelo Município sempre que tivermos capacidade para o fazer.
10. Continuaremos a assumir um papel parceiro na realização da Semana da Saúde Mental organizada pela Câmara Municipal de Gaia.
11. A nossa grande aspiração para o ano de 2025 é conseguir remodelar o espaço cedido pela Município de Vila Nova de Gaia para a nossa sede, de modo a conseguirmos corresponder a todas as nossas necessidades, e, assim, oferecer uma melhor resposta na área da saúde mental no nosso Concelho. A Saúde Mental continua a ter poucas respostas a nível Nacional, assim como no Concelho de Vila Nova de Gaia.

Plano de Atividades aprovado em Reunião Ordinária de 16 de novembro de 2024

A Presidente da Assembleia Geral

Maria José Figueiredo

A handwritten signature in black ink, reading "Maria José Figueiredo". The signature is written in a cursive style with a large initial 'M'.