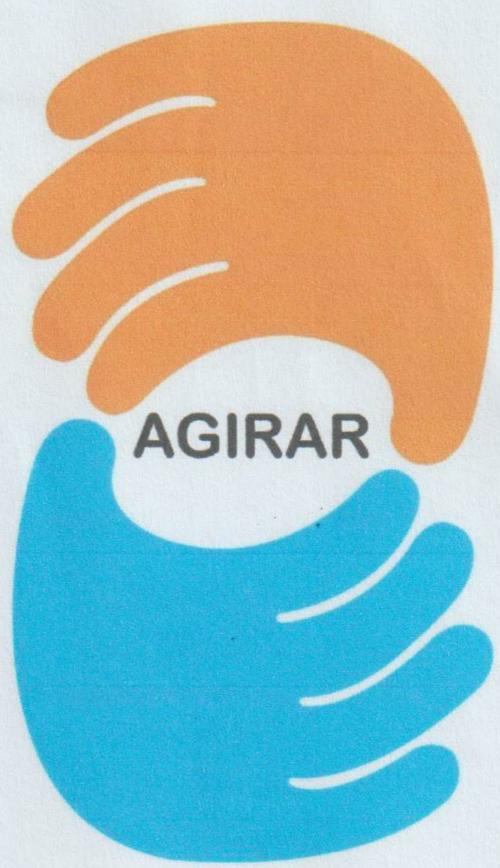


Handwritten signature

RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2024



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

No ano de 2024 a AGIRAR manteve as atividades que estavam previstas no Plano de Ação com a exceção das “pequenas vendas” na Páscoa e Natal, devido à não disponibilização do espaço no Serviço de Psiquiatria da Unidade Local de Saúde Gaia/Espinho.

As atividades foram interrompidas em dois períodos: 1 a 15 de agosto e 17 a 31 de dezembro. Estes períodos de interrupção foram escolhidos em concordância com os utentes que se encontravam a frequentar os ateliers e os vários técnicos.

Continuou a ser uma prioridade o desenvolvimento de 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 atividades realizadas que destacamos são as seguintes:

1. O site da AGIRAR foi totalmente renovado tendo havido uma aposta no reforço da imagem da Associação e na divulgação de todos os eventos e atividades realizadas com utentes e familiares.
2. A nossa presença mais ativa nas redes sociais nomeadamente facebook e Instagram possibilitando uma maior proximidade com a comunidade e com os nossos associados, familiares e utentes. Também aqui foi nossa preocupação a divulgação das várias iniciativas/atividades que iam decorrendo, bem como outra informação julgada pertinente.
3. A angariação de mais associados divulgando a Associação junto da comunidade através de atividades fora do seu espaço físico.
4. Elaboramos duas candidaturas que obtiveram aprovação por parte das entidades promotoras:
 - Projeto “ReIntegrar” candidatura apresentada à Medida Iniciativa Social descentralizada, no valor de 9.900€ que nos permitiu dinamizar um grande número de ateliers e atividades dirigidas a utentes e familiares.
 - Projeto “Apenas um Clique” que nos permitiu dotar o atelier de informática de mais 2 computadores (ULS Gaia/Espinho)
5. A 12 de Outubro e integrada nas comemorações do Dia Mundial de Saúde Mental realizou-se a “VII Caminhada – Um Passo pela Saúde Mental”. Este evento foi mais uma vez em parceria com a Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia e integrada na Semana da Saúde Mental realizada pelo referido Município.

De salientar que a Caminhada “Um Passo pela Saúde Mental”, é já uma imagem

de marca da associação pelo que continuamos a contar, para a realização deste evento com patrocínios antigos como a Farmácia Couto, a empresa Lundbeck, o ginásio Life Club e a empresa Code. Esta manutenção de patrocínios demonstra a relação criada e fortalecida com estas empresas que continuam a acreditar e querer estar próximas da nossa missão. Este ano, mais uma vez contamos com o apadrinhamento do casal mediático Pedro Guedes e Kelly Baron, muito ativos nas redes sociais pela forte ligação e pelo trabalho na área da atividade física e saúde mental. No entanto, nesta edição, não conseguiram estar presentes devido a questões pessoais.

6. Continuamos com os Ateliers direcionados para os utentes orientados por Terapeuta Ocupacional e com o Atelier de Artes Plásticas e Lavoros dinamizado pela nossa Voluntária. Iniciou-se o Atelier de Informática com um Formador que colabora a tempo parcial com a Associação.

No ano de 2024 foram realizadas 237 sessões/atividades e 7 atividades no exterior/passeios.

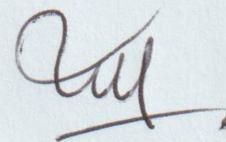
Apesar do número de utentes ter variado ao longo do ano, a média de frequência foi de 14 utentes, com uma variação entre 9 e 15.

Relativamente ao trabalho individual realizado com os utentes e as famílias, este ano foram realizadas 3 entrevistas individuais com familiares (foram solicitadas pelos mesmos) e 16 com utentes (acompanhamento individual para resolução de problemas ou necessidades pontuais sentidas pelos utentes).

6.1 Grupo Terapêutico

O grupo terapêutico foi estruturado para promover a reflexão coletiva e o fortalecimento de vínculos entre os participantes. As atividades realizadas ao longo do ano incluíram:

- Treino de Competências Sociais: Sessões que visaram o desenvolvimento da comunicação interpessoal, a resolução de conflitos e a capacidade de expressar emoções e pensamentos de forma clara e adequada.
- Sessões de Reminiscências: Atividades em que os participantes refletiram sobre experiências passadas, promovendo uma melhor compreensão das suas histórias de vida e ajudando a reforçar o sentido de identidade.
- Comemoração de Dias Festivos: A celebração de datas festivas nacionais e internacionais foi uma ferramenta importante para promover a inclusão social, o sentido de pertença e o fortalecimento dos laços afetivos entre os membros do



grupo.

Impactos e Ganhos:

- Melhoria nas habilidades de comunicação verbal e não verbal.
- Aumento da autoconfiança nas interações sociais.
- Maior empatia e compreensão das experiências dos outros.
- Fortalecimento da rede de apoio social entre os participantes.

6.2 Sessões de Manualidades

As sessões de manualidades foram planejadas para trabalhar as competências motoras finas e a coordenação motora, utilizando atividades como corte, colagem, pintura e outros trabalhos manuais. Estas sessões tiveram um forte componente terapêutico, baseado nos princípios da terapia ocupacional.

Objetivos e Benefícios:

- Desenvolvimento da destreza e coordenação motora fina.
- Estímulo à criatividade e expressão artística.
- Aumento da autonomia nas atividades de vida diária, como alimentação e higiene pessoal.
- Melhora na autoestima e no sentimento de realização pessoal.

6.3 Sessões de Movimento

As atividades de movimento foram desenhadas para promover a consciência corporal e melhorar a mobilidade física dos participantes. Através de exercícios físicos leves, jogos e atividades de alongamento, procurou-se aumentar a amplitude de movimento, o equilíbrio e a coordenação motora.

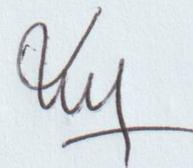
Objetivos e Benefícios:

- Melhoria do equilíbrio e da mobilidade articular.
- Aumento da consciência corporal e da comunicação não verbal.
- Redução de tensões corporais e promoção do bem-estar físico.
- Melhoria na capacidade de interagir com o ambiente e com os outros membros do grupo.

6.4 Sessões de Relaxamento

A técnica de Relaxamento Progressivo de Jacobson foi utilizada para promover a redução das tensões corporais e aumentar a auto-consciencialização dos participantes sobre as diferentes partes do corpo. Esta abordagem visa, principalmente, promover o relaxamento muscular e a gestão do stress.

Objetivos e Benefícios:



- Diminuição das tensões musculares e do stress.
- Desenvolvimento da capacidade de auto-regulação emocional.
- Aumento da capacidade de relaxamento em situações de maior ansiedade ou conflito.
- Melhoria na sensação de bem-estar e redução de sintomas de ansiedade.

6.5 Sessões de Estimulação Cognitiva

As sessões de estimulação cognitiva foram desenhadas para preservar e melhorar as funções cognitivas dos participantes, com enfoque na memória, atenção, raciocínio e resolução de problemas.

Objetivos e Benefícios:

- Melhoria na memória e na capacidade de atenção.
- Estímulo ao raciocínio lógico e à capacidade de resolução de problemas do dia a dia.
- Aumento da confiança nas atividades cognitivas quotidianas, como fazer compras, organizar o tempo e lembrar-se de compromissos importantes.

6.6 Atelier de Informática

Objetivos e Benefícios:

- Aumentar as competências digitais
- Promover a interação social dos utentes
- Fomentar a confiança na utilização das ferramentas digitais

6.7 Atelier de Artes Plásticas e Lavoires

Objetivos e Benefícios:

- Aumentar a criatividade e imaginação na reutilização e reciclagem de materiais
- Aumentar a autoestima pois por vezes os trabalhos realizados são para vendas solidárias de angariação de fundos para a Associação.

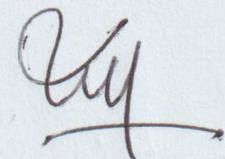
6.8 Atividades no exterior:

Passeios

Ao longo do ano, os participantes do grupo tiveram a oportunidade de participar em várias visitas a espaços culturais e recreativos da área metropolitana do Porto, incluindo museus, jardins, teatros e outras estruturas da comunidade. Estes passeios tinham como objetivo promover a integração social, combater a exclusão social e ajudar a combater o estigma associado à esquizofrenia.

Objetivos e Benefícios:

- Promoção da Inclusão Social: Os passeios e visitas à comunidade ajudaram os



participantes a interagir com outras pessoas e a se inserir em contextos sociais mais amplos, reduzindo o isolamento social.

- **Diminuição do Estigma:** A participação ativa em atividades culturais e recreativas contribuiu para a desmistificação das dificuldades associadas à esquizofrenia, proporcionando uma visão mais positiva e inclusiva dos participantes.

- **Desenvolvimento de Competências Sociais:** As visitas permitiram aos participantes praticar as competências sociais adquiridas nas sessões de treino, como a comunicação, a colaboração e a convivência em grupo.

- **Aumento da Autonomia:** A organização e participação nos passeios ajudaram os participantes a desenvolver habilidades para gerir o seu tempo livre e a interagir de forma mais autónoma com a comunidade.

Ao longo do ano, observou-se um desenvolvimento significativo nas habilidades e competências dos participantes, tanto no plano individual quanto coletivo. Alguns dos principais ganhos foram:

- **Competências de Comunicação:** Houve uma melhoria nas habilidades de expressão verbal e não verbal, permitindo aos participantes comunicar melhor com os outros e expressar as suas necessidades e sentimentos de forma mais clara.
- **Maior Autonomia:** O envolvimento nas atividades terapêuticas e os passeios contribuíram para o aumento da autonomia nas atividades da vida diária, como a gestão do tempo, a interação social e a realização de tarefas simples.
- **Redução do Isolamento Social:** Os participantes relataram uma maior sensação de pertencimento, tanto no grupo quanto na comunidade, ajudando a diminuir o estigma associado à doença mental.
- **Melhoria no Bem-Estar Geral:** As atividades de relaxamento, movimento e manualidades tiveram um impacto positivo na redução do stress, melhoria da autoestima e no aumento do sentimento de bem-estar.

O trabalho realizado ao longo deste ano com os participantes do grupo terapêutico na Associação AGIRAR teve um impacto positivo e significativo no desenvolvimento das suas competências sociais, motoras, cognitivas e emocionais. Através de uma abordagem diversificada, conseguimos não só melhorar a qualidade de vida dos utentes, mas também promover a sua inclusão social e integração na comunidade. A continuidade deste trabalho será fundamental para consolidar os ganhos obtidos e para garantir que os participantes continuem a desenvolver-se de forma integral e a combater os desafios da esquizofrenia e

do estigma associado à doença mental.

7. Continuamos a marcar presença nas reuniões do CLAS de Gaia, bem como no Conselho Local de Saúde Mental.
8. A 29 de novembro de 2024 conseguimos atingir uma grande aspiração com a formalização de uma parceria com a Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, mais concretamente com a assinatura de um protocolo de comodato para a cedência de um espaço para a nova sede da Associação.
9. Realizamos mais um Jantar de Natal para órgãos sociais, associados, familiares e utentes a 14 de dezembro, contando com a presença de 23 pessoas.

Relatório de Atividades aprovado em Reunião Ordinária de 22 de março de 2025

O Presidente da Assembleia Geral

Fernando Jorge da Silva Soares



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

NIPC: 510 678 360

Rua das Mimosas, 81-A | 4430-458 Vila Nova de Gaia

Tlm.: 912 353 788

Correio electrónico: agirar.2013@gmail.com