

# PLANO DE AÇÃO

## 2024



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

O Plano de ação para 2024 pretende ser uma continuidade do ano anterior.

Neste ano será 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. Tornar o site da AGIRAR mais 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 páginas já existentes no Facebook e no Instagram, 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 vendas”, 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 Lavores que é da responsabilidade de uma Voluntária e o Grupo de Ajuda Mútua que é orientado por uma Enfermeira Especialista em Psiquiatria e Saúde Mental.

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
14h 30 – 16h	Grupo Terapêutico	Grupo Terapêutico		Atelier de Artes Plásticas e Lavoros	Atelier de Estimulação Cognitiva	Gabinete de Apoio Psicológico (mensal)
16h – 17h30	Atelier de Relaxamento	Atelier de Movimento e Expressão Corporal				Gabinete de Serviço Social (mensal e por agendamento)
18h - 19h	Grupo de Ajuda Mútua (mensal)					

Atelier de Artes Plásticas e Lavoros – Estas sessões pretendem 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 relaxamento - Nesta atividade, o objetivo a curto prazo passa por proporcionar um estado de tranquilidade. Tendo em conta se tratar 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 reflecta na vida quotidiana, favorecendo o desempenho de papéis, a tomada de decisões e a interação com os outros e com o próprio.

Atelier de movimento e expressão corporal - Este atelier tem como objetivos principais promover a atividade física, o equilíbrio, a mobilidade articular, a amplitude de movimento e a coordenação motora.

Atelier de estimulação cognitiva - Promover o desempenho cognitivo, através da estimulação de funções mentais globais tais como funções de orientação e estimulação de funções mentais específicas, nomeadamente a atenção, a memória, o pensamento e a flexibilidade cognitiva.

Grupo terapêutico – Espaço onde são dinamizadas: sessões “para o grupo se conhecer melhor”; sessões de treino competências sociais; sessões de orientação para a realidade,

como debates de temas da atualidade; calendário de aniversários e eventos importantes; comemoração de dias festivos, dias nacionais/mundiais; sessões de reminiscências; sessões de educação para a saúde; sessões psicoeducativas sobre a doença, com o objetivo de capacitar os utentes para melhor lidar com as alterações da doença e as emoções que dela advêm.

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.

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 promover uma melhor qualidade de vida a familiares e utentes.

Gabinete de apoio psicológico - mensalmente ocorrem consultas individuais de psicoterapia, cujo principal objetivo é a promoção do bem-estar afetivo dos utentes e a partilha de estratégias que possibilitem uma maior qualidade de vida e reintegração na sociedade.

Atividades na comunidade - 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.

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. Estas sessões não estão contempladas no horário supramencionado, visto que se realizam de acordo com a necessidade.

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. E continuaremos a ser parceiros ativos no Conselho Local de Saúde Mental, iniciado em 2013, um órgão consultivo criado pelo município, de modo a pensar e promover ações/atividades que contribuam para a literacia na área da saúde mental.

A nossa grande aspiração para o ano de 2024 é, sem dúvida, a formalização de uma parceria formal com a Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia para a atribuição de um espaço para o funcionamento das atividades da nossa associação.

Plano de Ação aprovado em Reunião Ordinária de 25 de novembro de 2023

A Presidente da Assembleia Geral

Maria José Figueiredo