

Agir

PLANO DE AÇÃO 2026



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



O Plano de ação para 2026 foi já pensado para ser implementado nas novas instalações, que se encontram em fase final de obras de remodelação.

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 tentar manter os parceiros habituais e tentar alargar a outros de forma a dar ainda maior visibilidade a este evento.
6. 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.
7. Aumentar a oferta de ateliers destinados aos utentes e tentar que os cuidadores/associados participem mais nas atividades/grupos terapêuticos que irão ser implementados ao longo do ano. Vamos iniciar um novo projeto já subsidiado que é “Cuidar com Sabor”.
8. Atualmente apenas temos uma Voluntária que dinamiza um atelier semanal e é importante que este número seja aumentado para maior participação da sociedade civil e maior sustentabilidade económica.

9. O Horário das atividades será ajustado conforme as necessidades nomeadamente de tempo, temperatura e número de utentes a frequentar cada atelier.

Fórum a tema – Atividade 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.

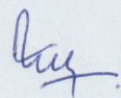
Atelier de Crochê – Atividade em grupo quinzenal no sentido de desenvolver técnicas e realizar projetos manuais com fios e agulhas. Esta atividade promove a melhoria da coordenação motora fina e concentração. Os benefícios a nível da saúde mental incluem a redução da ansiedade, o aumento da autoestima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

Grupo terapêutico - Espaço 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 e o fortalecimento de vínculos ajudando os participantes a compreender e expressar as suas experiências desenvolvendo as suas habilidades de comunicação.

Atelier de Informática – Pretende-se 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 – A sessão de manualidades é dirigida ao desenvolvimento de habilidades motoras finas como corte, colagem e pintura, utilizando atividades manuais baseadas nos princípios da terapia ocupacional. Esta abordagem visa melhorar a coordenação motora, estimular a criatividade e aumentar a autonomia dos utentes em atividades de vida diária.

Atelier de movimento e expressão corporal - Espaço criado para 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 - 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 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 – 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 estimulação cognitiva - As 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.

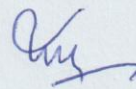
Clube Social - mensalmente o grupo desloca-se à comunidade para realizar atividades recreativas e culturais, caminhadas, passeios, etc. Estas atividades têm como principal objetivo promover a integração do grupo, combater a exclusão social e o estigma associado à patologia.

Gabinete de apoio psicológico - mensalmente ocorrem consultas individuais 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.

Projeto “Mãos com história” – projeto que une a arte e a inclusão social. É um espaço de expressão criativa e terapêutica que através da arte e do artesanato, com destaque para a pintura em tecido, são executadas peças pelos utentes a frequentar este Projeto.

As peças produzidas serão vendidas em eventos diversos, revertendo o valor angariado em partes iguais para a AGIRAR e para os utentes participantes no Projeto.

Um Projeto que transforma criatividade em inclusão, autoestima e novas possibilidades!



Café e socialização

Disponibilizar um espaço em que se promove nos utentes a autonomia, a iniciativa e a tomada de decisão, ao escolherem individualmente as suas preferências no momento do café e simultaneamente potenciar a capacidade de socialização entre pares.

Oficina de Jogo

Atividades lúdicas e interativas, utilizando os jogos como recurso para desenvolver estratégias de pensamento, atenção, memória e ao mesmo tempo promove-se a cooperação, o espírito de equipe e as relações interpessoais.

Cinema na AGIRAR

Um momento de lazer descontraído através da exibição de filmes e documentários, favorecendo a socialização e o relaxamento, ao mesmo tempo estimula-se a aprendizagem, a reflexão crítica e a aquisição de novos conhecimentos.

Cuidar com Sabor

Uma cozinha terapêutica que possibilite o treino de competências na preparação de alimentos, um aumento da literacia relativa á compra de alimentos saudáveis e á sua confeção. Será também um momento de partilha de saberes pois os utentes terão a possibilidade de fazer algumas refeições (almoço/lanche) na associação.

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.

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 presencial 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 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 interação social e motivação dos nossos utentes, assim como lhes atribui responsabilidades.

- 10. Iremos continuar a estar presente nas reuniões do CLAS de Gaia e da Comissão Social de freguesia de Vilar de Andorinho, bem como no Conselho Local de Saúde Mental, e, participaremos nas iniciativas promovidas pelo Município e pela junta de freguesia, sempre que tivermos capacidade para o fazer.

thy

11. A nossa grande aspiração para o ano de 2026 é inaugurar 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 29 de novembro de 2025

O Presidente da Assembleia Geral

Fernando Jorge de Oliveira

Fernando Morais