



Abril é o Mês da Saúde... E de poder consignar o seu IRS

Abril é um convite à reflexão sobre a saúde enquanto bem-estar físico, mental e social. O Dia Mundial da Saúde, assinalado a 7 de abril, recorda-nos que cuidar da saúde é um direito fundamental e uma responsabilidade coletiva.

Para a GIRA, esta efeméride reforça uma convicção central do nosso trabalho: não existe saúde sem saúde mental. Promover bem-estar implica olhar para a pessoa de forma integrada, considerando as suas relações, oportunidades, contextos e projetos de vida.

Nesta 4.ª edição da newsletter, partilhamos iniciativas que refletem este compromisso — projetos que promovem atividade física, convívio, cultura, participação comunitária, inovação e redes de apoio, contribuindo para percursos de recuperação mais humanos, dignos e inclusivos.

É também a partir do mês de abril que se inicia o período de entrega da declaração de IRS, uma oportunidade concreta para apoiar instituições que trabalham diariamente pela promoção da saúde e da inclusão social. Ao optar pela consignação do IRS à GIRA, está a contribuir diretamente para a continuidade de um trabalho que cuida, acompanha e capacita pessoas com experiência em doença mental — sem qualquer custo para si.

A equipa da GIRA



O que vai encontrar nesta edição:

Pintura do Fórum Sócio-
Ocupacional “Retiro de
Alfama”

Participação no Projeto
“Bola P’ra Frente”

Participação na Hora
BeActive

Evento MB Way

Plataforma Redes de
Autonomia

Passeio anual

Projecto de Boas Práticas

Pintura do Fórum Sócio-Ocupacional “Retiro de Alfama” - um espaço renovado para promover a saúde mental

A GIRA agradece à Associação Coração JAP o donativo, no valor de 4.000€, que foi destinado a apoiar as pinturas interiores das instalações do Fórum Sócio-Ocupacional “Retiro de Alfama”. Estas realizaram-se durante o mês de Janeiro de 2026.

As paredes do Fórum Sócio-Ocupacional, devido à utilização contínua do espaço durante vários anos, estavam a necessitar, com muita urgência, desta intervenção. A pintura do espaço onde decorrem as atividades diárias para as 30 pessoas a quem aqui apoiamos, possibilitou uma maior leveza do espaço, tornando-o mais acolhedor e agradável contribuindo, não só para a melhoria estética do espaço, mas também para o bem-estar emocional dos seus utilizadores. A requalificação das paredes representa mais do que uma simples pintura — traduz-se num investimento direto na qualidade de vida, na dignidade e no bem-estar das pessoas que frequentam o Fórum Sócio-Ocupacional.



Participação no Projeto “Bola P’ra Frente” da Associação Recomeço



A GIRA participou no Projeto “Bola P’ra Frente”, promovido pela Recomeço - Associação para a Reabilitação e Integração Social Amadora/Sintra.

Este foi um Projeto que visou a promoção do desporto nas pessoas com experiência em doença mental, através da prática de Futsal e, também, o reforço de relações cooperativas entre organizações da área. Participaram pessoas apoiadas pela Recomeço, pela GIRA e pela ACARPS - Associação Comunitária da Amadora para a Reabilitação Psicossocial.

Este Projeto envolveu dois momentos principais. No primeiro, realizaram-se treinos conjuntos entre pessoas apoiadas pelas três Instituições participantes, no Pavilhão do Complexo Desportivo do Bairro da Boavista e no Pavilhão do Casal Vistoso. O segundo momento envolveu a realização de um Torneio Interinstitucional, que decorreu no dia 18 de Março, no Pavilhão do Complexo Desportivo do Bairro da Boavista, seguido de um almoço de convívio.

Entre passes e sorrisos, viveram-se momentos especiais, onde o Futsal e a atividade física aproximaram pessoas, criaram novas amizades e reforçaram o valor do trabalho em equipa. O nosso agradecimento à Recomeço pela oportunidade de participar nesta iniciativa.



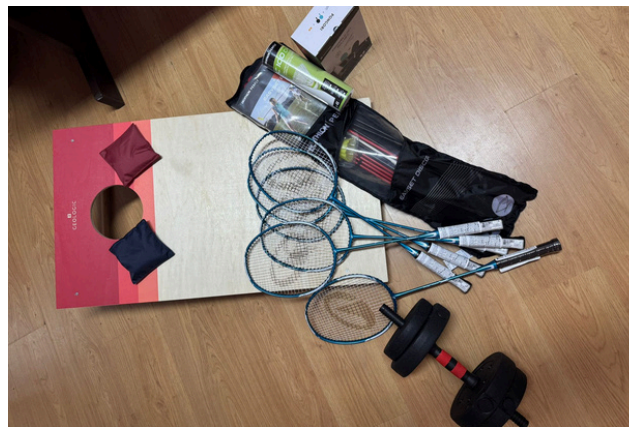
Participação na 11ª edição "HORA +BEACTIVE – Ação Jâmor

No dia 29 de setembro de 2025, a GIRA participou na 11ª Edição do BEACTIVE, organizada pela FENACERCI, em parceria com o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), no âmbito da Semana Europeia do Desporto.

Na sequência da participação da GIRA nesta ação, ou seja, na Hora#BeActive 2025, foi atribuída uma oferta no valor de 250€, para aquisição de material desportivo.

Com este donativo, conseguimos adquirir vários materiais para a prática de atividade física com as pessoas a quem apoiamos, promovendo hábitos de vida mais saudáveis.

O nosso sincero agradecimento à FENACERCI por acreditar no impacto positivo do desporto e por contribuir ativamente para uma comunidade mais saudável e inclusiva.



Presença da GIRA no Evento MB Way Ser Solidário

No manhã de 24 de março, a GIRA marcou presença no Evento Ser Solidário de 2026, da MB Way, que decorreu no Palácio da Rocha do Conde D'Óbidos da Cruz Vermelha Portuguesa.

O Evento iniciou e encerrou com o músico Bluay e dois dançarinos da APPACDM. Durante o evento, a GIRA foi reconhecida com um prémio de participação, relativamente ao envolvimento no Pack de Comunicação das campanhas de solidariedade de 2025 e por termos sido uma das entidades candidatas na iniciativa "Voto Solidário", referente ao mês de outubro de 2025.

Agradecemos à SIBS e à MB Way pelo convite e pela oportunidade em podermos fazer parte da iniciativa Ser Solidário, um projeto inspirador e de grande impacto social.



Plataforma *Redes de Autonomia*

A **plataforma *Redes de Autonomia*** é uma ferramenta digital, com o apoio da Câmara Municipal de Lisboa, ao abrigo do RAAML, que aproxima as necessidades reais das pessoas das respostas existentes no território de Lisboa e Vale do Tejo, promovendo autonomia, inclusão, literacia em saúde mental e a redução do estigma.

Num único espaço, reúne **recursos, serviços e informação útil** para pessoas com experiência em doença mental, famílias, cuidadores e profissionais. A plataforma identifica necessidades e faz *matching* com parceiros locais que podem dar resposta — fortalecendo, assim, a rede comunitária de apoio em saúde mental.

A cada novo parceiro que se junta, a plataforma torna-se **mais rica, mais representativa e mais alinhada com as respostas disponíveis no território**. A colaboração contínua entre entidades, aliada à partilha de conteúdos e ferramentas, cria conexões que **capacitam pessoas, mobilizam recursos e reforçam a autonomia individual e coletiva**.

Procura apoio ou quer apoiar? A rede começa consigo.

**Redes de Autonomia
Conexões que Empoderam, Autonomia que Transforma**



Com o apoio de: LISBOA

Plataforma Digital de Saúde Mental

Redes de Autonomia

<https://redesdeautonomiagira.wixsite.com/redesdeautonomia>

Uma plataforma integrada de recursos e respostas locais

Procura apoio ou quer apoiar? A rede começa consigo.

The image is a promotional flyer for the 'Redes de Autonomia' platform. It features a network diagram of orange nodes connected by lines, a QR code, and a URL. At the bottom, there is an illustration of colorful houses and trees.

GIRA promove mais uma edição do seu passeio anual

No passado dia **8 de abril**, a **GIRA** realizou mais uma iniciativa de convívio e descoberta cultural, desta vez com destino à **Ericeira e Mafra**, proporcionando aos participantes um dia marcado pelo bem-estar, pela partilha e pelo contacto com o património cultural.

A manhã foi dedicada a uma agradável **caminhada pela vila da Ericeira**, onde o grupo teve oportunidade de apreciar as paisagens únicas da vila, o ambiente marítimo e desfrutar de momentos de convívio informal entre os participantes. Esta primeira etapa do passeio destacou-se pelo contacto direto com a natureza e pelo espírito de boa disposição que acompanhou todo o grupo.

Seguiu-se o **almoço em Mafra**, num ambiente descontraído e de forte espírito de grupo, reforçando os laços de proximidade e amizade entre todos.

Durante a tarde, os participantes visitaram o **Museu da Música**, numa experiência cultural enriquecedora que despertou grande interesse e curiosidade. A visita permitiu um contacto próximo com um património de elevado valor histórico e artístico, contribuindo para o enriquecimento cultural dos presentes.

Esta iniciativa teve como principais objetivos **promover o convívio, o bem-estar e o acesso à cultura**, objetivos que foram amplamente alcançados, conforme refletido no elevado grau de satisfação do grupo.

O entusiasmo, a participação ativa e o feedback muito positivo dos participantes confirmam o sucesso do passeio.

A GIRA agradece à Junta de Freguesia de Benfica pelo apoio prestado e pela disponibilização do transporte, um contributo essencial para a concretização desta atividade.

A GIRA continua, assim, a promover iniciativas que criam memórias, fortalecem relações e proporcionam momentos especiais às pessoas que apoia



Projeto Good Practices for Recovery and Empowerment of People with Mental Health Problems

O projeto **Good Practices for Recovery and Empowerment of People with Mental Health Problems**, que iniciou em dezembro de 2025, junta organizações de Portugal, Espanha, Itália e Grécia para transformar as práticas de recuperação em saúde mental. A iniciativa defende que a recuperação só é eficaz quando envolve quatro atores fundamentais: a pessoa, a família, os profissionais e a comunidade.

Os principais objetivos são integrar estes quatro intervenientes nos percursos de recuperação, identificar e divulgar Boas Práticas existentes e desenvolver novas competências para todos os participantes. O projeto começa com o levantamento e análise de práticas em cinco áreas essenciais — autocuidado, relações afetivas, habitação, trabalho e socialização — incluindo visitas técnicas, workshops e relatórios comparativos.

A primeira visita ocorreu em Sevilha, de 16 a 20 de março, onde os parceiros conheceram diferentes modelos locais de apoio à recuperação, inclusão social e integração profissional, reforçando a partilha e cooperação entre equipas. Nos próximos meses de maio, junho e setembro, terão lugar as restantes visitas técnicas.

Depois, haverá uma fase de capacitação intensiva com workshops temáticos, que promovem aprendizagem conjunta entre utilizadores, familiares, profissionais e agentes comunitários.

Em paralelo, serão criados materiais de disseminação, incluindo um toolkit multilingue para apoiar entidades interessadas em modelos de reabilitação integrados. O projeto termina com uma Conferência Europeia para apresentar resultados, metodologias e recomendações.

No conjunto, pretende-se promover uma mudança estrutural na reabilitação psicossocial na Europa, reforçando o papel das famílias e pessoas com experiência em doença mental, consolidando modelos colaborativos e fortalecendo comunidades mais inclusivas.



Obrigada por ler!

GIRA	LISBOA - ALMADA
www.gira.org.pt	Email: gira@gira.org.pt