

Newsletter

April 2025



BOAS VINDAS

De volta, com mais vontade de cuidar e comunicar.

Depois de algum tempo em silêncio, a newsletter da GIRA está de volta. E regressa com um propósito renovado: reforçar a ligação com todas aquelas e aqueles que, de alguma forma, fazem parte da nossa missão de cuidar da saúde mental.

Num mundo que muda a um ritmo acelerado, acreditamos que parar para refletir, partilhar conhecimento e criar redes e parcerias é mais importante do que nunca. Nesta newsletter, queremos abrir espaço para conversas honestas, e, acima de tudo, para a escuta.

Esta publicação quer ser isso mesmo — um espaço de proximidade, informação e inspiração. Aqui encontrará notícias sobre os nossos serviços, projetos, testemunhos, boas práticas, iniciativas e temas que merecem ser debatidos com tempo e sensibilidade.

Queremos voltar a chegar até si, com a mesma escuta ativa que colocamos no centro do nosso trabalho há 30 anos de existência. Porque comunicar é também cuidar da saúde — e cuidar da saúde mental continua a ser a nossa principal razão de existir.

Acreditamos que falar de saúde mental é um passo essencial para quebrar estigmas, promover o bem-estar e criar redes de suporte e de apoio verdadeiras, e que nos ajudam a construir uma sociedade mais consciente, inclusiva, empática e saudável.

Obrigado por estar desse lado. Vamos, juntos, continuar este caminho.

A saúde mental diz respeito a tod@s — e juntos, fazemos a diferença.

Um abraço.
Sofia Couto



Presidente da Direção

O que vai encontrar nesta edição:

Direitos Humanos:
Um Projeto Que É
Só o Começo

30 anos da GIRA

Visita ao FSO
Retiro de Alfama
da Câmara
Municipal de
Lisboa e Junta de
Freguesia de
Santa Maria

Uma Visita
Especial que
Encheu a GIRA de
Calor Humano

PRR Assinatura de
Contrato



30 anos da GIRA

1995 viu a GIRA nascer
Que nascimento visionário!
Desde aí foi sempre a crescer
Até ao seu 30º aniversário.

Um grupo de familiares e amigos
De pessoas com doença mental
Criaram assim unidos,
Esta instituição de solidariedade social.

Reabilitação e inclusão
De quem possui doença mental.
É a sua missão,
Diária e anual.

Residências e Fóruns Sócio-
Ocupacionais,
Inaugurados em Lisboa e Almada,
Respostas essenciais,
Na sua já longa estrada!

A GIRA tem desenvolvido e promovido
Projetos de elevada qualidade
E de sucesso reconhecido,
Como o FILMI e o Direitos para Todos
são disso realidade.

Além das respostas institucionais
E dos projetos desenvolvidos,
Realização de colónias de férias
sensacionais,
De onde todos vêm saudosos e
divertidos!

"A Doença Mental não é Limite" como
Lema
Na GIRA trabalhado todos os dias.
À qual faço votos ao terminar este
poema:
De mais 30 anos de sucessos e
alegrias!

Raquel Silva

Como tudo começou...

Em 2025, a GIRA assinala com orgulho o seu 30.º aniversário, celebrando um percurso de dedicação, inovação e proximidade na área da saúde mental.

Fundada em 1995 por um grupo de familiares de utentes do Hospital Miguel Bombarda, a GIRA nasceu do desejo genuíno de criar respostas comunitárias que garantissem uma vida mais digna e integrada para as pessoas com desafios de saúde mental. Foi esse espírito de iniciativa que levou estes familiares a procurar uma casa, dando início a um projecto que viria a tornar-se pioneiro em Portugal.

Antes mesmo da regulamentação oficial — que só chegaria em 1998 — a GIRA já estava no terreno, a abrir caminho e a criar soluções como as residências comunitárias ao apoio domiciliário na vertente da saúde mental, que até então não existia no país.

Desde então, a GIRA tem crescido e diversificado as suas respostas, oferecendo actualmente serviços como unidades de vida, residências de suporte à autonomia, fóruns sócio ocupacionais, habitações baseadas no modelo de Housing First e o projecto PAP (apoio psicológico nas escolas do concelho de Almada), sempre com o foco na autonomia e na inclusão social dos seus utentes. Ao longo deste ano especial, a GIRA prepara uma série de momentos comemorativos que refletem a riqueza do seu percurso: jantares de confraternização, passeios — incluindo uma colónia de férias à Madeira e um passeio a Cascais —, eventos culturais, webinars e muito mais.

Estas iniciativas serão oportunidades para celebrar a comunidade GIRA, fortalecer laços e recordar as conquistas que marcaram estas três décadas de trabalho.

Para assinalar a data, será ainda utilizado um logótipo comemorativo, que acompanhará todas as iniciativas ao longo do ano, simbolizando o orgulho e a alegria desta caminhada partilhada.

A GIRA continua a fazer história, com a mesma paixão e compromisso de sempre, promovendo a inclusão e a qualidade de vida de todos os que fazem parte desta grande família.

Direitos Humanos: Um Projeto Que É Só o Começo

Durante o ano de 2024, de Julho a Dezembro, a GIRA realizou o Projecto “Direitos para Todos 3.0”, sendo a última versão e a conclusão dos 2 projectos dos anos anteriores (Direitos para Todos 1.0 e Direitos para Todos 2.0). Todos eles com o co-financiamento do INR (Instituto Nacional para a Reabilitação)

Os direitos humanos não têm ponto final – eles vivem em cada ação, em cada voz que se ergue. Foi com essa convicção que o projeto Direitos Para Todos 3.0 se desenrolou, trazendo à tona iniciativas transformadoras e inspiradoras.

Durante estes meses, os Utentes dos Fóruns Sócio-Ocupacionais da GIRA, beneficiaram de sessões semanais de Pintura- Expressão Artística, de Expressão e Comunicação (Teatro) e sessões informativas teórica-práticas sobre a temática dos Direitos Humanos.

Filme experimental "Fragmentos do Invisível":

Criado por artistas da GIRA, que demonstra a interseção entre saúde mental, direitos humanos e práticas artísticas.

Contámos com 2 apresentações públicas do filme experimental, em 2 Pólos Universitários: Instituto de Psicologia Aplicada (ISPA) e na Universidade Autónoma, a alunos da licenciatura de Psicologia , seguido das partilhas muito enriquecedoras entre os participantes. Teve como objectivo, através da autorrepresentação das Pessoas com Doença Mental, promover a literacia sobre a temática da Doença Mental na comunidade estudantil universitária.

Folhetos: Cinco materiais informativos criados com o apoio de pessoas com doença mental, tornando acessível a compreensão desse tema essencial.



Arte: Telas emocionantes e expressivas, produzidas por pessoas com doença mental, dando vida a mensagens que palavras não conseguem transmitir. Exposição pública no pólo municipal – Ponto de Encontro em Cacilhas, Almada

Sessão pública sobre Direitos Humanos na 3ª

Idade : decorreu na Universidade Sénior - Saber Maior, da Junta de Freguesia Santa Maria Maior, aos alunos que ela frequentam e a um grupo de Utentes da GIRA. Teve como objectivo, promover a literacia sobre a temática dos Direitos Humanos mais específicos à 3ª Idade. No final, os alunos em conjunto com os Utentes participantes da GIRA, realizaram uma das telas de pintura sobre a informação adquirida na sessão e que constituiu um dos produtos finais artísticos deste projecto.

Este projeto foi marcado por reflexão e ação, lembrando que os direitos humanos pertencem a todos nós e precisam ser defendidos diariamente.



Visita ao FSO “Retiro de Alfama” da Câmara Municipal de Lisboa e Junta de Freguesia de Santa Maria

Na manhã de 17 Janeiro de 2025, o Fórum Sócio-Ocupacional (FSO) “ Retiro de Alfama” recebeu as ilustres visitas da Sra. Vereadora dos Assuntos Sociais da Câmara Municipal de Lisboa – Dra. Sofia Atayde e do Sr. Presidente da Junta de Freguesia Santa Maria Maior – Dr. Miguel Coelho.

Esta visita local, a pedido da GIRA, teve o objectivo de verificação do espaço, para a realização de diagnóstico das necessidades presentes e bem evidentes ao nível do edificado, que se encontra muito envelhecido, não reúne as dimensões apropriadas, com infraestrutura deficitária, que comprometem a continuidade do bom funcionamento na realização das actividades e apoio prestado à capacidade de Utentes que diariamente frequentam o FSO.

Com esta visita e verificação da situação mencionada, contamos com o apoio destas duas honradas parcerias, que acreditamos que com as suas competências e possibilidades, conseguimos juntos, uma solução adequada às reais necessidades da Resposta Social de Fórum Sócio-Ocupacional da GIRA



Uma Visita Especial que Encheu a GIRA de Calor Humano



No passado dia 20 de fevereiro, tivemos a honra de receber o Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Benfica, Ricardo Marques, acompanhado pela Vogal do Pelouro dos Direitos Sociais, Carla Rothés, pela responsável do gabinete de psicologia do mesmo pelouro, Catarina Alves, e por Catarina Ribeiro, também do Pelouro dos Direitos Sociais, na nossa Unidade de Vida Protegida Joy. Esta é uma das nossas estruturas habitacionais localizadas na Freguesia de Benfica.

Graças ao apoio da Junta de Freguesia de Benfica, que proporcionou o jantar, vivemos uma noite especial de partilha e convívio. Juntos – utentes, técnicos e convidados – cozinhámos em equipa, partilhámos histórias, fortalecemos laços, celebrando o espírito comunitário. O jantar foi saboreado com alegria tornou-se uma celebração da amizade, culminando num animado serão musical repleto de boa disposição e calor humano.

Agradecemos de coração esta visita tão significativa, que demonstra o compromisso e proximidade da Junta de Freguesia de Benfica com a nossa missão. O vosso carinho e apoio fazem a diferença e incentivam-nos a continuar!

PRR – Assinatura de Contrato

No passado dia 17 de abril a GIRA assinou um Contrato de Financiamento no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), referente ao reforço da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI), enquadrada no Aviso n.º 25/C01-i02/2024.

Este apoio permitir-nos-á criar uma Residência de Treino de Autonomia para 12 pessoas com Doença Mental num espaço cedido pela Câmara Municipal de Almada em Contrato de Comodato.

Esta cerimónia contou com a presença da Direção da GIRA, da Secretária de Estado da Gestão da Saúde, Cristina Vaz Tomé e do Ministro Adjunto e da Coesão Territorial, Manuel Castro Almeida.

Este novo desafio para a GIRA só virá reforçar o nosso compromisso e empenho na promoção da saúde mental com vista a uma sociedade mais empática e saudável.



Logotipo Comemorativo dos 30 anos da GIRA

Este logotipo é resultado de uma atividade elaborada nos dois Fóruns Sócio Ocupacionais da GIRA, onde os utentes apresentaram propostas de logotipo comemorativo dos 30 anos da GIRA e o vencedor foi da autoria da Elizabete Diogo, que aqui apresentamos e será usado nas nossas comunicações ao longo do ano.

Obrigada por ler!

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