

“
Ter voz
é
ser tida em
conta
”

*citação de Vanessa Mata nas
Reuniões de Autorrepresentação
do Projeto SER*

GIRA
GRUPO INTERVENÇÃO
E REABILITAÇÃO
ACTIVA
A DOENÇA MENTAL NÃO É LIMITE



CONTACTOS

(+351) 213 544 535
(+351) 936 027 570

Sede - Rua Luciano
Cordeiro, 34 - 1º
1150-216 Lisboa

gira@gira.org.pt



PROJETO SER

**SAÚDE MENTAL,
EMPODERAMENTO
E
REPRESENTAÇÃO**

O QUE É A AUTORREPRESENTAÇÃO?

A Autorrepresentação de pessoas com experiência em doença mental são encontros para partilhar experiências, apoiar-se mutuamente e defender os seus direitos.



A AUTORREPRESENTAÇÃO ACONTECE ATRAVÉS DE:

- **Reuniões de autorrepresentação**, onde os participantes discutem temas importantes para eles, decidem prioridades e preparam ações ou propostas.
- Participação em conselhos, conferências ou projetos onde são ouvidos como especialistas pela experiência vivida.
- Grupos ou associações de pares.

NA GIRA A AUTORREPRESENTAÇÃO É TRABALHADA, ATRAVÉS DAS REUNIÕES TENDO COMO OBJETIVOS:

- Dar voz às pessoas com experiência em doença mental
- Promover o empoderamento pessoal e coletivo
- Combater o estigma e a discriminação
- Influenciar políticas e serviços de saúde mental
- Criar redes de apoio mútuo



DAR VOZ, CONTAR HISTÓRIAS, TRANSFORMAR A SOCIEDADE

A forma como a **saúde mental** é representada influencia a maneira como a sociedade vê o sofrimento psíquico e quem a vivencia. Durante muitos anos, essa representação foi feita por **outros** – profissionais, instituições, mídia – , deixando de lado as próprias **vozes das pessoas com experiência vivida**.



A IMPORTÂNCIA DAS REUNIÕES DE AUTORREPRESENTAÇÃO:

Promover **autonomia, dignidade e inclusão** das pessoas com experiência em doença mental. As pessoas com doença mental têm direito a ser ouvidas, a participar nas decisões sobre o seu tratamento e a viver com dignidade. **Ouvir, respeitar e incluir** é essencial para uma verdadeira saúde mental comunitária.