

noticiaria

Associação de Reabilitação e Integração Ajuda

OUTUBRO DE 2014 — TRIMESTRAL

Editorial

Caros Amigos

O mês de Outubro é um tempo cheio de actividades e iniciativas inerentes ao dia Mundial de Saúde Mental - Dia 10 de Outubro.

É bom o debate das questões da saúde mental, mas não podemos esquecer que o ano tem mais 11 meses, e que muito mais trabalho tem que ser desenvolvido em prol da reabilitação psicossocial das pessoas com problemas de saúde mental e suas famílias.

Até breve
A Direcção

Índice

Destaques	2
Formação Profissional	4
Empresa de Inserção	5
Fórum Sócio-Ocupacional de Lisboa	6
Fórum Sócio-Ocupacional de Oeiras	7
Fórum Sócio-Ocupacional de Cascais	8
FAS - Fórum Apoio Social	9
Residências	10
Os nossos contactos	11

LOUCAMENTE

Encontra-se no Pavilhão do Conhecimento até Setembro de 2015, a exposição LOUCAMENTE que alerta para as questões da saúde mental, contribuindo assim para a redução do estigma e fomentando o conhecimento nesta temática.

Ficha Técnica

Nº 24 — Outubro de 2014
Montagem e Edição: Carla Silva
Revisão: Direcção
Periodicidade: Trimestral
Propriedade: ARIA
Morada: Praça de Goa, Nº 4
1400-184 Lisboa
Email: aria.direccao@gmail.com
Tel. 213660164
Fax 213660165
Site: www.aria.com.pt
Siga-nos:



Destques noticiaria

Outubro de 2014



Pela ARIA
caminharam 114
participantes!
Parabéns!



FAS Maravilhas

Autor: FAS

<https://www.youtube.com/watch?v=8NrbkflpN9c&feature=youtu.be>

Capacitados, Amados, Valorizados...Incluídos!

Autor: FSO - Oeiras e Co-autores: Mafalda Farelo, Mário Jorge e Luís Canavilhas

<https://www.facebook.com/video.php?v=573319796124403&set=vb.371386349651083&type=2&theater>

Semear, Regar e Colher a Inclusão

Autor: Paulo Loureiro

<https://www.facebook.com/video.php?v=573318529457863&set=vb.371386349651083&type=2&theater>

O meu testemunho...

Autor: José Godinho

<https://www.facebook.com/video.php?v=573295546126828&set=vb.371386349651083&type=2&theater>

Visione estes vídeos!
São bons testemunhos de recovery!

Campanha das 31 Frases pela Saúde Mental

Para assinalar o Dia Mundial da Saúde Mental, os Fóruns da ARIA desenvolveram esta campanha com o objectivo lembrar a importância de uma boa saúde mental e sensibilizar para as questões inerentes a este tema.

Aqui ficam registadas as 31 Frases pela Saúde Mental da campanha que decorreu de 10 de Setembro a 10 de Outubro de 2014:

Dia 10 - Uma pessoa com doença mental tem tantas ou mais capacidades e é tão inteligente quanto uma pessoa sã, por isso LIVRE-SE DO PRECONCEITO!

Dia 11 - Podes ter problemas de saúde mental e até podes ajudar outras pessoas. Faz o teu caminho pois a doença não é desculpa.

Dia 12 - Ter onde ir e o que fazer todos os dias é uma terapia positiva, saudável e criativa.

Dia 13 - Para a doença mental afastar, todos os dias um bocadinho caminhar

Dia 14- Temos que começar por nos aceitar para contra a doença lutar.

Dia 15 - As pessoas com problemas de saúde mental tendem a isolar-se e perder o contacto com amigos e familiares. Ajude-as. Não deixe que isso aconteça!

Dia 16 - Mantenha um bom equilíbrio mental, procure momentos de alegria e paz interior.

Dia 17 - A pessoa com doença mental tem direito a ter trabalho de que goste.

Dia 18 - Não há igualdade sem diferença. O mundo precisa de si, lute pela sua diferença!

Dia 19 - Ter saúde e saúde mental, mais de meio caminho para se sentir realizado.

Dia 20 - Um ombro amigo é preciso ter para estar bem e a doença vencer.

Dia 21 - Estar atento aos sintomas é um passo essencial na caminhada da recuperação.

Dia 22 - Quando o sol nasce é para todos e nós conseguimos vê-lo de maneira especial quando lutamos em prol da nossa saúde mental.

Dia 23 - A pessoa com doença mental deve ter oportunidades e apoios na concretização de uma vida melhor.

Campanha das 31 Frases pela Saúde Mental (Continuação)

Dia 24 - Diga não à discriminação e ao estigma contra as pessoas com doença mental.

Dia 25 - Tantas pessoas a passar mal, tantas guerras ... E eu, ainda, valorizo a minha doença.

Dia 26 - Uma pessoa com doença mental também pode ter uma vida normal e feliz.

Dia 27 - As pessoas com problemas de saúde mental têm tantas capacidades como as outras, apenas menos oportunidades.

Dia 28 - Todos Juntos podemos concretizar um sonho. Ser felizes mesmo com uma doença mental.

Dia 29 - Aceite-se, enfrente e siga em frente!

Dia 30 - Para a doença mental vencer, reúne amigos. Juntos têm mais poder!

Dia 1 - "O dia da Saúde Mental é dia 10 de Outubro mas deveria ser todos os dias pois existem muitas pessoas que não dão valor à saúde."

Dia 2 - "Para contribuir para a saúde mental, conviva e envolva-se em atividades."

Dia 3 - "Saúde mental = bem-estar físico + amizades + bem-estar mental + oportunidades para tentar alcançar os sonhos."

Dia 4 - " Não exclua sem conhecer, só **pelo** rótulo de doente mental"

Dia 5 - "Para a doença mental derrotar, não te isoles, amigos tens de arranjar."

Dia 6 - " Na Saúde Mental somos todos diferente e todos iguais"

Dia 7 - " O futuro depende da pessoa e não da sua doença. Com determinação, compreensão e coragem pode-se alcançar o sucesso."

Dia 8 - " Para viver com a doença mental é importante aceitar a doença e estar incluído na sociedade"

Dia 9 - " Esperança é vida, cuidar é viver. Cuide da sua saúde mental!"

Dia 10 - "Preservar a Saúde Mental é um trabalho de todos nós."

4º Encontro Nacional de Utentes e Cuidadores na Área da Saúde Mental

Mais uma vez a ARIA esteve representada no Encontro da CCPUC! Este ano realizou-se em Coimbra, no mês de Setembro, o 4º Encontro Nacional de Utentes e Cuidadores na Área da Saúde Mental, com o tema “(Con)Viver com a Saúde Mental”.



E foi com muito orgulho que o nosso grupo de Formação de Jardinagem dinamizou uma Oficina sobre "Hortas nas Varandas"!



Foi uma experiência muito gratificante para todos e o Encontro foi um sucesso!

Caminhada Saúde Mental 2014

No dia 19 de Outubro de 2014 a Empresa de Inserção ARIA Jardins participou com 17 colaboradores na 2ª edição da Caminhada pela Saúde Mental, realizando num percurso de 3 km desde a Doca de Alcântara ao Padrão dos Descobrimentos.



Divulgação de Serviços da Empresa de Inserção ARIA Jardins

Aproveitamos a oportunidade para vos dar a conhecer os nossos novos serviços da ARIA Jardins, dando especial destaque às Limpezas. Solicitamos a todos os leitores da NoticiARIA a divulgação pelos vossos contactos, Agradecendo a divulgação dos nossos serviços e apoio à continuidade do nosso projeto.



Beneficie de um excelente serviço e ajude a combater a Exclusão Social!



A **ARIA – Associação de Reabilitação Integração Ajuda** é uma instituição particular de solidariedade social, que criou em 2005 a Empresa de Inserção **ARIA Jardins**, combatendo a exclusão social através da integração social e profissional na área de Jardinagem e Limpezas.

Atualmente garantimos um trabalho de qualidade e referência na ajuda à integração e reabilitação de pessoas em desvantagem psicossocial, contando com a colaboração de 25 profissionais qualificados.

As Empresas de Inserção são agentes do mercado de emprego essencial na Economia Social em Portugal, contribuindo para uma sociedade mais igualitária e criando oportunidades para os mais desfavorecidos.

Serviços Gerais de Jardinagem e Limpezas:

- ◆ Manutenção de Espaços Verdes
- ◆ Construção de Jardins e Hortas Urbanas
- ◆ Intervenções e Desmatações
- ◆ Manutenção de Plantas de Interior
- ◆ Instalação de Sistemas de Rega
- ◆ Colocação de Tapete de Relva
- ◆ Abate de Árvores de Grande Porte
- ◆ Tratamentos Fitossanitários
- ◆ Venda de Plantas
- ◆ Aconselhamento Técnico
- ◆ Limpezas
- ◆ Pequenos Trabalhos de Construção Civil
- ◆ Pinturas Interiores e Exteriores
- ◆ Decks, Calçadas e Bricolage

ORÇAMENTOS GRÁTIS!!

Contactos:

Av. do Brasil, N.º 53
Pavilhão 14 , Parque Saúde Lisboa
Tel: 21 366 03 79/80
Tlm: 93 979 51 66/7 - 93 255 66 09
E-mail: aria.jardins@gmail.com
www.aria.com.pt

Fomos ao Espetáculo Musical CATS

No dia 9 de Outubro tivemos oportunidade de ir assistir ao musical Cats no Campo Pequeno. O espetáculo estreou em 1981 em Londres e musicou poemas de T.S. Eliot sobre gatos onde "Memory" foi a música de maior sucesso. Foi uma manhã muito animada!



Poema de um louco

A saúde mental
é alegre e dedicadinha,
veste um avental
e vai para a cozinha.

O médico e a família
estão de parabéns:
tratam-nos da saúde mental,
sem nos fazerem reféns.

Alberto Tomás

Ter saúde mental
É fundamental.

Ausência de saúde mental
não é simples, é natural.

Não se vê a doença,
não tem nenhuma cor.
Embora se tenha maleita,
o doente possui amor!

A doença às vezes atormenta,
Mas nada ela derruba!
Juntos vamos vencer a contenda,
desde Alcântara até á Ajuda!

Para combater a doença,
alia-se a vontade à esperança!
A doença não é uma crença,
há que combatê-la com perseverança!

Rui Lopes

Dia Mundial de Saúde Mental 10 de Outubro de 2014

*Para assinalar esta data deixamos aqui
algumas mensagens de combate ao estigma
associado ao problema de saúde mental*

*O nosso pensamento deve ser sempre
positivo, faça sempre o seu melhor!*

*Ficamos com mais qualidade de vida
tomando os medicamentos.*

*A doença mental não tem de
ser uma limitação para a vida.*

*Ser doente não é motivo para
discriminação.*

*Não se devem tratar as pessoas
como coisas.*

É necessário ter esperança.

*Ter bons hábitos de vida ajuda-nos a ter
força e menos crises.*

ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS

Buddha Eden 2014

O Programa de Verão incluiu, mais uma vez, uma visita ao Buddha Eden – Jardim da Paz que foi alargado desde a nossa última visita o ano passado. No dia 8 de Setembro, em conjunto com os colegas dos restantes fóruns da ARIA, fomos fazer esta visita. Partimos do Fórum às 9h00 e chegámos ao local perto das 11h00. O jardim fica localizado perto do Bombarral.

Durante a visita vimos muitos budas em estátuas de pedra e soldados de terracota, bem como jardins muito bonitos. É um local lindo que traz muita tranquilidade. Nossa visita ficou registada em fotos que todos quiseram tirar ao pé dos diferentes budas.

Depois da visita, fomos almoçar juntos num parque de merendas que ficava ali por perto, regressando a casa de seguida. Foi um dia bem passado junto de todos os colegas dos Fóruns.

Arnaldo Gonçalves e Luís Canavilhas

Encerramento do Programa de Verão 2014

Como sabem o Programa de Verão dos Fóruns decorreu de 01 de Julho a 15 de Setembro, em Oeiras o PV encerrou em grande com um churrasco organizado pelos clientes a dia 12 de Setembro.

A ideia para se fazer um churrasco começou numa reunião semanal de clientes, onde decidimos fazer-lo e dividimos as tarefas por todos. Juntaram-se as contribuições de todos os que queriam participar ao longo de umas semanas e depois com o valor reunido compraram-se as carnes, sumos, legumes para a salada, pão, etc. Vejam lá que até pimentos para assar houve!

No dia também todos tivemos de colaborar. Uns ficaram encarregues da grelha, outros das saladas, outros de por a mesa e outros, ainda, de arrumar. Entre todos não foi difícil. No fim, o Fórum ofereceu-nos a sobremesa – gelados! Almoçamos bem e convivemos com os colegas.

O churrasco foi muito bom, na nossa opinião, e gostaríamos de repetir.

Camila Gomes & Jaqueline Rocha

DESTAQUE

Dia Mundial da Saúde Mental 2014

Em 1992, a Federação Mundial de Saúde Mental instituiu o Dia Mundial da Saúde Mental. Desde então a data é celebrada a 10 de Outubro por todo o mundo com o objectivo de chamar a atenção pública para as questões de saúde mental e identificá-la como uma causa global, que ultrapassa barreiras nacionais, culturais, políticas ou sócio-económicas.

Todos os anos existe um tema diferente e este ano as comemorações tiveram como mote “Viver com esquizofrenia”. Nós marcamos este dia com a distribuição de folhetos da nossa instituição e visita ao

Museu de Marinha e Fábrica dos Pastéis de Belém.

Apesar das doenças mentais estarem a aumentar e serem uma das principais doenças incapacitantes do século XXI, quando perguntámos às pessoas se sabiam que dia era, a maioria não sabia!

Assim, deixamos alguma informação sobre a doença mental e a esquizofrenia.

Um estudo da Direção-Geral de Saúde mostra que Portugal lidera a lista dos países europeus com maior número de casos de doença mental. Os mais afectados são as mulheres e as pessoas com menos educação e dinheiro.

Em Portugal, existem cerca de 100 mil pessoas com o diagnóstico de esquizofrenia, ou seja, cerca de 1% da população nacional é afectada por esta doença.

Sabe-se que:

- O consumo de drogas e/ou o stress agravam a expressão da doença;

- O início é geralmente precoce, entre os 16 e 25 anos;

- É uma doença mental caracterizada pela presença de alucinações, delírio e alterações várias nas capacidades de comunicação, afectos e pensamento.

Apesar da gravidade dos sintomas exigir um acompanhamento próximo, sendo importante a acessibilidade e a continuidade dos serviços e apoios, consideramos essencial que estes assegurem a possibilidade de realização pessoal e nos ajudem a ter e manter os nossos projectos de vida.

Onde consultar mais informação sobre saúde mental:

Sites nacionais

<http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/>

[a+saude+em+portugal/cnsm/](http://www.a+saude+em+portugal/cnsm/)

<http://www.saudemental.pt>

<http://www.inr.pt/>

<http://www.fnerdm.pt>

<http://www.sppsm.org/>

<https://www.ordemdospsicologos.pt/pt>

<http://www.aspesm.org/>

Sites internacionais

<http://www.who.int/en/>

<http://www.wfmh.org/>

<http://www.wapr.info/>

<http://www.mhe-sme.org/>

AGRADECIMENTOS

Não podemos deixar de agradecer a todas as entidades parceiras, bem como às que nos concederam apoios para a realização das actividades dos últimos meses:

- Câmara Municipal de Oeiras - Divisão de Transportes
- União de Freguesias de Oeiras e S. Julião da Barra, Paço-de-Arcos e Caxias;
- INATEL de Oeiras;
- Restaurante “Poço das Fontainhas”
- Bacalhão Vinhos de Portugal;
- Museu de Marinha;
- Pasteis de Belém.

A ARIA no grupo de Auto Representantes da CPD



CPD

Comissão para a Pessoa
com Deficiência
do Concelho de Cascais

No âmbito dos objetivos da Comissão para a Pessoa com Deficiência do Concelho de Cascais (CPD), em Maio de 2014, a ARIA- FSO de Cascais integrou o **grupo de Auto Representantes da CPD**, estando representada por Zisalda Pontes e Guilherme Fafaiol.

Este grupo de Auto Representantes é composto por representantes dos utentes, de várias instituições do concelho de Cascais, e tem como principais objetivos:

- Dar a conhecer e resolver problemas;
- Discutir ideias e preocupações comuns;
- Sensibilizar para o respeito da pessoa com deficiência e incapacidades;
- Dar voz à pessoa com deficiência e/ou incapacidades;
- Partilhar saberes e opiniões;
- Defender os direitos das pessoas com deficiência e/ou incapacidades: saúde, emprego, educação e etc.



De acordo com os objetivos mencionados, têm-se realizado ao longo dos últimos meses, várias reuniões nas quais se discutem vários assuntos de interesse do grupo. Atualmente o grupo encontra-se a preparar o "2.º Encontro de Auto Representantes", que acontecerá no próximo dia 10 de Dezembro, no Centro Cultural de Cascais, e promoverá o debate sobre a importância das Famílias.

Cascais Caminhou pela Saúde Mental

No passado dia 19 de Outubro, decorreu a 2.ª edição da **Caminhada pela Saúde Mental**, na qual participaram vários elementos do FSO de Cascais: técnicos, utentes, ex-utentes, familiares e parceiros. A partida foi dada às 10:30 horas, e o grupo seguiu com entusiasmo rumo ao Padrão dos Descobrimentos.

Para além de se associar na luta contra o estigma, o grupo aproveitou este evento para confraternizar, organizando um almoço e um passeio pela zona. Partilhamos algumas fotografias que registam este momento:

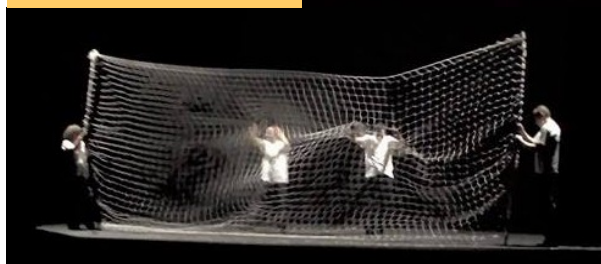


No mês de Setembro festejámos os 7 anos do FAS com muita música, boa disposição e a companhia do Fórum Sócio-Ocupacional de Lisboa!



No âmbito das comemorações “Saúde Mental e Arte”, o FAS MARAVILHAS foi convidado pela DGS a apresentar o espetáculo “Liberta-te!” no Teatro Académico de Gil Vicente, em Coimbra. A preparação para este espetáculo exigiu inúmeros ensaios, muita dedicação e esforço por parte dos nosso magníficos artistas. A ansiedade de atuar num palco de grandes dimensões e num teatro com capacidade para centenas de pessoas, dissipou-se no momento em que as cortinas abriram e resultaram em calorosos aplausos e ovação de pé!

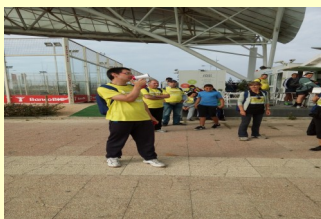
Muitos Parabéns ao FAS MARAVILHAS!!



Agradecimento especial a CARDOSO, JONAS e VALADARES LDA pela prestação de serviços gratuitos ao FAS.

Caminhe ou corra pela sua saúde...

Participámos com muito empenho na 2ª edição da Caminhada pela Saúde e Mental e na Mini Maratona EDP.



Estes são alguns dos benefícios da prática da caminhada/corrida:

1. Ajuda a emagrecer
2. Ajuda a controlar o colesterol e diabetes
3. Deixa os ossos mais fortes combatendo a osteoporose
4. Fortalece os músculos
5. Melhora a respiração
6. Melhora a circulação sanguínea
7. Aumenta a imunidade do corpo
8. Diminui o risco de cancro da mama
9. Ajuda a dormir melhor
10. Melhora o humor e afasta a depressão
11. Melhora a autoestima
12. Promove a Saúde Mental



Em nome de todos nós um agradecimento especial à Dra. Ana Lisa pelos anos que passou nas UPRO's sempre pronta a ajudar cada um de nós a encontrar o nosso melhor caminho.

contactos **noticiaria**

Encontramo-nos disponíveis para atender qualquer pessoa que esteja interessada na área da saúde mental ou que necessite do nosso apoio.

Sede Administrativa:

Praça de Goa n.º 4 — Bairro do Restelo
1400 - 184 Lisboa
Telefone: 21 364 10 99 / 21 366 01 64
Fax: 21 366 01 65
Email: aria.sede@gmail.com

Gabinete da qualidade:

aria.qualidade@gmail.com

Gabinete de Serviço Social:

Telefone: 21 364 10 99
Email: aria.gab.serv.social@gmail.com

Gabinete do Voluntariado

Telefone: 932556607
Email: aria.voluntariado@gmail.com

Formação Profissional e ARIA JARDINS:

Parque de Saúde de Lisboa
Av. do Brasil, n.º 53 Pavilhão 14
1749-002 Lisboa
Telefone: 21 366 03 79 / 80
Fax: 21 366 03 81
Email: aria.formacao@gmail.com
aria.jardins@gmail.com

Fórum Sócio - Ocupacional de Lisboa:

Quinta da Cabrinha Loja 9A, Av. de Ceuta
1300 - 226 Lisboa
Telefone: 21 363 55 12
Fax: 21 363 55 12
Email: aria.fso.lisboa@gmail.com

Fórum Sócio - Ocupacional de Oeiras:

Av. dos Bombeiros Voluntários de Oeiras n.º1, Vivenda Nini
2780 - 282 Oeiras
Telefone: 21 441 96 58/9
Fax: 21 441 96 60
Email: aria.fso.oeiras@gmail.com

Fórum Sócio - Ocupacional de Cascais:

Rua Trouville 737, Monte do Estoril
2765 - 453 Estoril
Telefone: 21 466 92 15
Fax: 21 466 92 16
Email: aria.fso.cascais@gmail.com

FAS - Fórum Apoio Social:

Praça de Goa n.º 4 — Bairro do Restelo
1400 - 184 Lisboa
Telefone: 21 244 33 16 / Telemóvel: 96 482 25 60
Fax: 21 366 01 65
Email: aria.fas@gmail.com