



APRESENTAÇÃO DO PLANO DE ACÇÃO PARA 2021 E  
ORÇAMENTO REVISTO 2020 E PREVISTO PARA 2021



*ARPCA*

## SERVIÇOS SOCIAIS 2021

---

A ARPCA celebrará em 2021, 45 anos de vida.

Foi Instituição pioneira no país na implementação do Serviço de Apoio Domiciliário.

Prima pela adequação personalizada dos serviços/respostas à necessidade, expectativa e preferência daqueles que a nós se dirigem, englobadas nas Respostas Sociais com Acordo de Cooperação com a Segurança Social: Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

A evolução demográfica em Portugal demonstra um envelhecimento da população, um aumento da esperança média de vida: nos Homens é de 77 anos, nas mulheres é de 83 anos (2014), uma diminuição do número de óbitos, sendo que desses óbitos 69.5% são de pessoas de idade superior a 75 anos. Aliados à diminuição da natalidade e ao aumento da emigração, o índice de envelhecimento em 2017 é de 155 idosos para 100 jovens e, prospectivamente, em 2080 será de 317 idosos para 100 jovens.<sup>1</sup>

A Organização Mundial de Saúde estima que em todo o mundo existam 47.5 milhões de pessoas com demência, número que pode atingir os 75.6 milhões em 2030 e quase triplicar em 2050 para os 135.5 milhões.

A doença de Alzheimer assume, neste âmbito, um lugar de destaque, representando cerca de 60 a 70% de todos os casos de demência (World Health Organization [WHO], 2015).

Em Portugal, não existindo até à data um estudo epidemiológico que retrate a real situação do problema, apenas se podem ter como referência os dados da Alzheimer Europe que apontam para cerca de 182 mil pessoas com demência (Alzheimer Europe, 2014)<sup>2</sup>.

O envelhecimento da população, e a prevalência da demência, são grandemente espelhados nos beneficiários dos nossos serviços. Se há alguns anos as pessoas necessitavam de apoio de uma Instituição por razões do foro físico, actualmente o nosso Centro de Dia tem cada vez mais pessoas que sofrem de demência e que não conseguem ou podem estar sós em casa pois não são autónomos nas suas Actividades da Vida Diária (AVD): Auto cuidado, Mobilidade, Alimentação, Higiene pessoal (banho, idas à casa de banho, controle de esfíncteres), Vestir, despir, calçar; nem nas Actividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD), que

---

<sup>1</sup> <https://www.ine.pt>

<sup>2</sup> <http://alzheimerportugal.org>

Wolfs

são as actividades que permitem a integração de uma pessoa na comunidade, gerir a sua casa e a sua vida: Ir às compras, Gerir o dinheiro, Utilizar o telefone, Limpar, Cozinhar, Utilizar transportes.

Este contexto social e económico, o aumento exponencial da dependência da população, pressupõe mudanças nas nossas (pessoais e das Instituições/Entidades) crenças, formas de pensar, actuar, intervir, nas formas como nos relacionamos com o Mercado, com o Estado e com os restantes membros da Sociedade Civil (enquanto Organizações Sociais).

Se o Mercado disponibiliza bens e serviços que parte da população não consegue aceder pelo seu valor, se o Estado não garante que todas as pessoas têm direito a bens e serviços essenciais, então deve ser cada um de nós, enquanto beneficiário de Organizações Sociais, vulgo Instituições Sem Fins Lucrativos, a pagar, através de percentagem, os bens e serviços de que usufruímos.

A percentagem permite um pagamento equitativo, pois o valor bruto é proporcional ao valor dos rendimentos. As Associações de Solidariedade Social, não praticam a solidariedade porque dão/oferecem, mas porque gerem reflectidamente as suas receitas a favor de TODA a comunidade. Se cada pessoa pagar a percentagem da totalidade dos serviços de que usufrui, então todos pagarão valores, eventualmente, diferentes, mas essa receita será tratada globalmente para a melhoria dos serviços, para a organização das entidades, não para público exclusivamente carenciado, mas uma Instituição da comunidade, sem guetos sociais e económicos.

O aumento da dependência das pessoas que usufruem dos nossos serviços, ultrapassa larga escala, o *ratio* de profissionais definido pela Segurança Social para o número de utentes apoiados. Isto levanta questões quer a nível da gestão das equipas, quer a nível financeiro, pois necessitamos de mais profissionais, para uma atenção e cuidado de qualidade a cada um dos nossos utentes.

2021 para a ARPCA vai ser um ano duro!

A crescer à situação já exposta, temos de lidar com uma situação de calamidade, de provável contaminação, de tomada de consciência de procedimentos e/ou tarefas, que antes eram mentalmente automatizadas, e agora devem ser realizadas de forma consciente para segurança de todos.

O controlo de propagação do coronavírus SARS-CoV-2, causador da COVID-19, não está assegurada a nível mundial. Neste sentido queremos apostar na formação sistemática do Plano de Acção e Orçamento 2021 – Almada, 30 Outubro 2020

nosso Capital Humano, para um melhor FAZER e ESTAR, mas também porque é importante CUIDAR com (toda a) segurança.

Também as actividades de animação sociocultural, de lazer, lúdicas e recreativas, de relacionamento interpessoal vão ser adaptadas a uma individualização mais efectiva, privilegiando o domicílio dos utentes.

## PLANO DE ACÇÃO 2021

---

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde) define-se “*Envelhecimento Activo*” como o processo de optimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem (OMS, 2002).

Uma das soluções para o envelhecimento saudável é a possibilidade de a pessoa Idosa viver em ambientes que apoiam e mantêm as suas capacidades a funcionar em plenitude, de uma forma autónoma o maior tempo possível.

Sabemos que os últimos anos de vida da pessoa Idosa são muitas vezes acompanhados por um aumento das situações de doença e de incapacidade.

Para contrariar essa situação, é necessário que a pessoa Idosa se envolva na vida social, económica, cultural, cívica e mantenha comportamentos físicos e cognitivos constantes na sua vida diária.

Março de 2020, foi sem dúvida um momento de mudança na vida de todos!

O surto pandémico do Covid-19 transformou-nos em todos os sentidos e projectos futuros que haviam sido traçados, tiveram que ser adiados ou “simplesmente” cancelados.

Proteger esta população é sem dúvida uma prioridade. A questão do envelhecimento activo, digno e com qualidade terá que passar por uma programação mais individualizada e não em grupos numerosos.

Face à actualidade e às incertezas relativamente ao futuro próximo emerge a necessidade de programar actividades específicas no seu domicílio, minimizando o isolamento social, nunca esquecendo as medidas de protecção e segurança para todos.

Ir ao encontro, avaliar, identificar, programar, garantir e envolver serão os próximos passos da equipa técnica da ARPCA.

**Ir ao encontro** dos utentes que se encontram em apoio domiciliário.

**Avaliar e identificar** a situação actual, os constrangimentos e oportunidades individuais.

**Programar** as actividades especificamente para cada utente, alterando os procedimentos habituais de programação.

**Garantir** continuidade diária ou semanal das actividades promovendo a motivação do utente e melhoria das suas capacidades.

**Envolver** a equipa técnica, bem como as Auxiliares de Acção Directa neste novo processo.

Equacionando a possibilidade da reabertura do Centro de Dia ARPCA, realizaremos as actividades habitualmente programadas. Estas deverão contribuir para estimulação cognitiva, estimulação sensorial e a motricidade física da pessoa Idosa.

\*Realização de actividades no âmbito da comemoração de datas e/ou feriados importantes,

\*Comemoração mensal dos aniversários dos utentes do Centro de dia; realização da festa com bolo, e entrega do postal de aniversário aos aniversariantes do Centro de Dia ARPCA,

\*Actividade física e motora,

\*Realização de actividades e jogos de estimulação cognitiva e sensorial,

\*Desenvolvimento de actividades com a Associação de Socorros Mútuos 1º de Dezembro de Almada,

\*Ensaios e saídas do Grupo Coral da ARPCA,

\*Mostra de Filatelia e Coleccionismo.

As actividades programadas devem promover o desenvolvimento da pessoa Idosa e a sua qualidade de vida como critérios de manutenção das suas capacidades mentais, físicas e afectivas.

## ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DO CONCELHO DE ALMADA

## ORÇAMENTO PREVISTO PARA 2021

Contas	RUBRICA		TOTAL
71	<b>VENDAS</b>		
	Descartáveis	4 000,00 €	
	Emblemas	100,00 €	4 100,00 €
72	<b>PRESTAÇÕES DE SERVIÇOS</b>		
721	Centro de Dia	69 153,00 €	
	Apoio Domiciliário	125 916,00 €	
	Almoços, Bar-Convívio e outros	10 000,00 €	
722	Quotizações	5 200,00 €	210 269,00 €
75	<b>SUBSIDIOS</b>		
751	Centro Regional Segurança Social		
	Centro de dia	47 467,00 €	
	Apoio Domiciliário	181 264,00 €	228 731,00 €
78	<b>OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS</b>		
781	Rend.Suplementares (Bailes, Rifas, Festas, Excursões,etc)	400,00 €	
788/9	Donativos e Reembolso AT	6 000,00 €	6 400,00 €
79	<b>JUROS</b>	60,00 €	60,00 €
	<b>Sub Total (1)</b>		449 560,00 €
61	<b>CUSTO MERCADORIAS E MATÉRIAS CONSUMIDAS</b>		
611	Descartaveis	4 000,00 €	
612	Generos Alimentares	79 000,00 €	83 000,00 €
62	<b>FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS</b>		
624	Electricidade, Combustiveis, Água e Outros fluídos	11 000,00 €	
6233	Material de Escritório	1 500,00 €	
6226	Reparação, Conservação	500,00 €	
62.....	Outros Fornecimentos e Serviços Externos	21 173,00 €	34 173,00 €
63	<b>CUSTOS COM O PESSOAL</b>		
632	Remunerações	256 040,00 €	
635	Encargos Sobre Remunerações	56 955,00 €	
636	Seguros de Acidentes no Trabalho e Doenças Profiss.	3 000,00 €	
638	Outros Custos com Pessoal	2 600,00 €	318 595,00 €
64	<b>GASTOS DE DEPRECIAÇÃO E AMORTIZAÇÃO</b>		
642	Ativos fixos tangíveis	13 492,00 €	13 492,00 €
68	<b>OUTROS GASTOS E PERDAS</b>		
681/9	Quotizações e outros	300,00 €	300,00 €
	<b>Sub Total (2)</b>		449 560,00 €
<b>Resultado antes das depreciações e gastos de financiamento</b>			13 432,00 €
<b>Resultado operacional</b>			-60,00 €
<b>Resultado liquido do exercicio</b>			0,00 €

Não se prevê qualquer investimento para 2021



*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

(Prof. Domingos Luís Falé Torgal)