



Handwritten signature in blue ink.

SERVIÇOS SOCIAIS 2024

A ARPCA trabalha para e com a população de Almada há 47 anos.

Foi a primeira Instituição do país a abrir as portas de um Centro de Dia para pessoas idosas, e a implementar o serviço de apoio ao domicílio para pessoas dependentes e/ou com incapacidade.

Tem como objectivo tornar-se uma Instituição de referência na prestação de cuidados diários às Pessoas Idosas e/ou dependentes, visando a sua autonomia, independência e qualidade de vida na sua permanência no seu domicílio.

Ao longo destes anos de actividade vamos observando a alteração nas características dos nossos beneficiários, e as expectativas e necessidades de quem procura os nossos serviços.

O nível de dependência física e mental aumenta exponencialmente todos os anos, a média de idades dos beneficiários superior a 80 anos.

Neste contexto, acrescendo o isolamento social e a dificuldade de acederem a bens e serviços, a ARPCA tem sentido a necessidade de inovar respostas, tornando-as cada vez mais específicas para que se adaptem adequadamente à permanência das pessoas no seu domicílio para que mantenham os contactos e vivências de sempre.

Assim, a necessidade de mais cuidadores formais, qualificados, mental e emocionalmente disponíveis para o outro, é premente.

No Centro de Dia o nível de dependência cada vez mais elevado é notório: o aumento das pessoas com demências, que necessitam de acompanhamento diário são a maioria dos nossos beneficiários.

Uma cuidadora formal em permanência no Centro de Dia, para um acompanhamento mais directo para a administração de medicação, para as idas à casa de banho, para higiene,

para acompanhar as refeições é necessário. Também para que se consigam promover actividades de idas ao exterior.

A saúde mental dos colaboradores da ARPCA é também uma preocupação: as baixas remunerações salariais que não conseguem fazer face ao aumento do custo de vida, o facto de o seu trabalho ser gratificante mas muito duro física e emocionalmente, condiciona a sua forma de encarar a vida e a sua resiliência de lidar com questões que necessitam ser resolvidas. Sabemos que as pessoas são unas, e pretendemos, no próximo ano, um acompanhamento holístico que cuide da “metade” pessoal e arranje formas de tornar o seu local de trabalho mais feliz e agradável.

Pretendemos criar o “Departamento da Felicidade no Trabalho”, que ausculte as necessidades e expectativas dos colaboradores, para que possamos implementar medidas e estratégias que os tornem mais “fortes”, resilientes, optimistas e que consigam auto regular as suas emoções.

Numa fase posterior investir em formação, de acordo com as necessidades da Instituição, melhorando os aspectos menos positivos e exacerbandando as melhores qualidades de cada um.

Este é o mote para a implementação de um Sistema de Avaliação de Desempenho, a 360º, em que todos são avaliados por todos, para a uniformização de características profissionais, que promovam uma cultura institucional de pertença e segurança, com vista ao melhor desempenho com beneficiários e colegas.

A nível financeiro, e pelo exposto anteriormente, é necessário reformular as percentagens imputadas aos serviços prestados, e uma actualização das comparticipações mensais dos beneficiários.

Manteremos a participação no CLASA (Conselho Local de Acção Social de Almada – Rede Social), na Comissão Local de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas, e no Grupo Concelhio para a Pessoa Idosa, bem como estamos disponíveis para integrar novas parcerias que ajudem à melhoria dos serviços prestados, ao crescimento e desenvolvimento da Instituição, que optimizem recursos e criem respostas inovadoras na nossa área de intervenção.

Apelamos também ao reforço do valor da quota mensal, à entrega de donativos, e à consignação do seu IRS a favor da ARPCA.

O Presidente da Direcção



(Prof. Domingos Luís Falé Torgal)

ANIMAÇÃO SÓCIO CULTURAL



A ARPCA iniciou a sua atividade em Centro de Dia no ano de 1979, após 44 anos esta Associação pretende continuar a prestar cuidados no âmbito social, no âmbito do apoio domiciliário e centro de dia, especialmente às pessoas mais vulneráveis, em situação de maior risco ou dependência física e cognitiva.

O Centro de Dia é um espaço de convívio, que contempla actividades de animação programadas para as necessidades do grupo, nunca esquecendo a individualidade e especificidade de cada um.

As actividades programadas promovem o desenvolvimento da Pessoa Idosa e a sua melhoria da qualidade de vida. A dinamização destas actividades para os idosos do Centro de Dia ARPCA tem como objectivos principais, promover a sua auto-estima e bem-estar, retardando os difíceis processos de envelhecimento cognitivos e motores, proporcionando momentos de participação activa, convívio saudável e enriquecedor.

As actividades de animação devem tornar os utentes mais activos e interventivos fazer com que eles se sintam mais úteis e pessoas dinâmicas, integradas socialmente.

Realizar-se-ão actividades de animação cognitiva ou mental, animação física ou motora, animação através da expressão plástica, animação através da expressão e comunicação, bem como de desenvolvimento pessoal e social, animação lúdica e animação cultural.

Seguem-se as propostas para as actividades a desenvolver no próximo ano 2024:


| ACTIVIDADES SEMANAIS |
|--|
| * Colaboração com o Grupo Coral da ARPCA, ensaios (4 ^{as} feiras das 14h20/15h20). |
| *Actividade física e motora (3 ^{as} e 5 ^{as} feiras das 11h00/12h00). |
| *Realização de actividades e jogos de estimulação cognitiva e sensorial (jogos de memória, palavras cruzadas, sopa de letras, adivinhas, puzzles, labirintos) e “O Loto na ARPCA” (todas as 4 ^{as} feiras). |

| ACTIVIDADES MENSAIS |
|--|
| *Actividades no âmbito da comemoração de datas e feriados importantes. |

20/11/23

| | |
|--|--|
| *Acções de Sensibilização, Informação e Divulgação | |
| 8 Março, Dia Internacional da Mulher | "Dia de Cuidar dos Nossos" |
| 5 Abril, Dia Nacional do Doente com Artrite Reumatóide | "Acção de Sensibilização sobre as doenças inflamatórias" |
| 21 Setembro, Dia Mundial da Doença de Alzheimer | "Acção de Sensibilização sobre as demências na Pessoa Idosa" |
| 29 Setembro, Dia Mundial do Coração | "Alimentação saudável e exercício físico para evitar mortes prematuras por doenças cardíacas" (Instituto de Cardiologia da Almada) |
| 10 Outubro, Dia Mundial da Saúde Mental | "Acção de Sensibilização e Informação sobre saúde mental e física na Pessoa Idosa" |
| 23 Novembro, Dia Internacional Pela Eliminação da Violência Contra as Mulheres | "Acção de Sensibilização pela eliminação da violência contra as mulheres e homens" (PSP e APAV) |
| *Actividades e jogos cognitivas em colaboração e participação com a Associação de Socorros Mútuos 1º de Dezembro de Almada. | |
| *Comemoração dos aniversários dos utentes do Centro de dia, entrega do postal de aniversário aos aniversariantes do Centro de Dia ARPCA e realização da festa com bolo no final de cada mês. | |
| *Tarde de convívio com musica ao vivo. | |
| *Passeio mensal a um local histórico/cultural no Concelho, realização das compras com os utentes e/ou partilha de espaços comuns. | |

| ACTIVIDADES ANUAIS |
|--|
| <p>*Almoços convívio e tardes de petisco</p> <p>Fevereiro – Almoço do Amor</p> <p>Março – Almoço do Dia Internacional da Mulher</p> <p>Abril – Almoço dos cravos</p> <p>Junho – Sardinhada e Tarde de Pestisco</p> <p>Julho – Tarde de Petisco</p> <p>Agosto – Almoço comemorativo do Aniversário da ARPCA, Tarde de Petisco</p> <p>Setembro – Lanche comemorativo da inauguração do Centro de Dia ARPCA</p> <p>Novembro – Tarde de Fados, Magusto</p> |



| |
|--|
| Dezembro – Almoço e Festa de Natal |
| * Participação (e colaboração) nas actividades comemorativas do GCPIA, Grupo Concelhio para a pessoa Idosa de Almada |
| *Actividades comemorativas do 48º Aniversário da ARPCA |
| *Colaboração na Inauguração da 17ª Mostra de Filatelia e Coleccionismo |