



AN 6/23

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,

M. A. J.

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 unhas, 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 auscute 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 exacerbando 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 SÓCIOCULTURAL

✓✓✓

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 intervencionistas fazendo 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.

AN/2024

*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
*Almoços convívio e tardes de petisco
Fevereiro – Almoço do Amor
Março – Almoço do Dia Internacional da Mulher
Abril – Almoço dos cravos
Junho – Sardinhas e Tarde de Pestisco
Julho – Tarde de Petisco
Agosto – Almoço comemorativo do Aniversário da ARPCA, Tarde de Petisco
Setembro – Lanche comemorativo da inauguração do Centro de Dia ARPCA
Novembro – Tarde de Fados, Magusto

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

MPT