



ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DO CONCELHO DE ALMADA  
Fundada em 6 de Agosto de 1976  
Instituição Particular de Solidariedade Social  
Contribuinte n.º 500875790

## Relatório 2021

Prezados Consócios,

De acordo com o estipulado nos Estatutos da ARPCA, vem a Direção apresentar nesta Assembleia o Relatório de Contas da Gerência referente ao exercício de 2021, que submete à apreciação de todos os associados.

Como sabeis, a ARPCA foi criada em 1976 com o nobre objetivo de apoiar idosos, reformados ou pensionistas, criando serviços que garantissem a qualidade e dignidade das suas condições de vida, num espírito de solidariedade e de voluntariado. 45 anos depois, esta Instituição é uma referência no apoio à permanência das pessoas, (não só idosos, mas pessoas dependentes com incapacidade permanente ou temporária), no seu domicílio, garantindo a manutenção das suas relações interpessoais “de sempre” e estimulando a sua vivência em comunidade aquando da frequência do Centro de Dia.

Com o encerramento do Centro de Dia em Março de 2020, a dinâmica desta Instituição foi alterada de forma permanente. Mesmo após a sua reabertura em Abril de 2021, observou-se um decréscimo no número de utentes que frequentam o Centro de Dia diariamente, optando estes pela prestação dos serviços na sua casa.

Para a ARPCA, bem como para as Instituições de apoio à comunidade, coloca-se a necessidade de reflectir sobre esta nova dinâmica, de repensar formas de actuação, de trabalhar com uma população mais isolada e solitária, mais dependente a nível físico e cognitivo, mais “quebrada” a nível emocional pelas exigências de isolamento e pelo cumprimento das medidas de contenção da pandemia Covid 19.

O ano de 2020 foi avassalador... a nível pessoal todos nós sentimos os efeitos da pandemia nas nossas rotinas, no nosso quotidiano. Mas o ano de 2021 trouxe um desgaste e uma devastação a nível das relações interpessoais, da vida em



ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DO CONCELHO DE ALMADA  
Fundada em 6 de Agosto de 1976  
Instituição Particular de Solidariedade Social  
Contribuinte n.º 500875790

comunidade, da participação activa das Pessoas numa casa que se pretende sua.

Para os Dirigentes desta casa, a situação não foi fácil: a responsabilidade de não deixar qualquer utente sem apoio, e mobilizar todos os colaboradores da Instituição para que a qualidade dos serviços não decrescesse, e para as normas de segurança que tiveram de ser implementadas, principalmente no Centro de Dia aquando da sua reabertura.

Para a equipa, 2021 foi um recomeçar! E a equipa manteve-se à altura! Mais! Superaram qualquer expectativa!

Nenhum utente ficou sem apoio, mesmo em alturas complicadas de falta de pessoal, os colaboradores ao serviço assumiram as suas e outras funções, foram alterados horários para que a prestação dos serviços sofresse as menores alterações.

Não obstante o apoio da Instituição, a quebra das rotinas diárias, o isolamento, a falência das relações interpessoais levou a uma diminuição da força anímica, a um decréscimo significativo das capacidades físicas e cognitivas das pessoas.

Também a reflexão sobre formas de sustentabilidade financeira desta Instituição foi uma matriz que regeu a nossa gestão e estratégia. Impõe-se uma salvaguarda efetiva, supervisionada e acompanhada de todas as despesas a realizar, bem como a criação de novos serviços que respondam especifica e dimensionalmente à situação de cada um que a nós se dirige.

Porque acreditamos que o crescimento e evolução da Instituição são conseguidos pela conjugação dos esforços e capacidades de cada um, otimizado os recursos, continuamos a apostar no trabalho em parceria e rede com outras entidades ou Instituições para um apoio mais afinado à comunidade.



### Movimento de Sócios no ano de 2021

Assistimos este ano, novamente, a uma diminuição do número de sócios, supomos que pela falta de vivência associativa, pois as pessoas apenas se tornam sócios de uma Associação quando pretendem usufruir dos serviços prestados.

Sócios		Total
Dezembro 2018		521
Dezembro 2019		484
Dezembro 2020		446
Entradas 2021		32
Desistências	15	38
Falecimentos	10	
Anulados por falta pagamento	2	
Mudança de residência	2	
ERPI (Lar)	9	
Dezembro 2021		440

Apelamos à sensibilidade dos sócios efetivos que mantenham as suas quotas em dia, numa consciência de solidariedade activa.

### Consumo de Géneros Alimentares

O processo de elaboração de ementas tenta satisfazer as necessidades nutricionais dos sócios e utentes, sendo que alternamos carne e peixe, diariamente temos para oferecer prato normal e dieta, de acordo com as patologias e preferências de cada utente ou sócio.



ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DO CONCELHO DE ALMADA  
Fundada em 6 de Agosto de 1976  
Instituição Particular de Solidariedade Social  
Contribuinte n.º 500875790

*M. M. S.*

Consumo	2020		2021	
	Legumes/Hortaliças	22.819,42 Kg	17.761,29 €	21.608,09 Kg
Fruta	6.106,15 Kg	6.503,83 €	6.075,50 Kg	5.839,49 €

Relativamente ao ano anterior verificou-se uma redução do consumo de legumes/hortaliças e fruta, pela diminuição do número de utentes nas Respostas Sociais e da presença diária de sócios.

Apresentamos os consumos por mês, para uma análise mais detalhada:

Hortaliças	Kg	€
Janeiro	1945,20	1.394,65 €
Fevereiro	1919,45	1.230,94 €
Março	2186,75	1.448,68 €
Abril	1717,61	1.407,77 €
Maio	2055,68	1.691,41 €
Junho	1697,64	1.368,56 €
Julho	1370,12	1.295,35 €
Agosto	1566,34	1.177,47 €
Setembro	1913,40	1.428,34 €
Outubro	1720,50	1.336,87 €
Novembro	1943,50	1.368,80 €
Dezembro	1571,90	1.389,00 €
Total	21.608,09	16.537,84 €

Frutas	Kg	€
Janeiro	492,50	471,00 €
Fevereiro	591,30	374,11 €
Março	666,00	633,90 €
Abril	378,50	578,02 €
Maio	540,50	549,60 €
Junho	399,70	526,89 €
Julho	624,40	388,21 €
Agosto	504,60	543,64 €
Setembro	577,00	516,06 €
Outubro	552,00	505,96 €
Novembro	512,00	518,51 €
Dezembro	237,00	233,59 €
Total	6.075,50	5.839,49 €



*M. M. M.*

Relativamente ao ano de 2021 foram fornecidas 27.688 refeições, incluindo lanche e/ou reforço para jantar, distribuídos da seguinte forma:

Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
2.393	2.197	2.635	2.304	2.231	2.272	2.442	2.225	2.350	2.122	2.195	2.322

Verificou-se um ligeiro aumento no número total de refeições fornecidas, 27.101 em 2020 para 27.688 em 2021, que não é relevante na frequência mensal.

Cada vez mais há uma conjugação das Respostas Sociais no serviço aos utentes, devido à sua elevada dependência, em que a equipa de Apoio Domiciliário lhes presta serviços de higiene e cuidado pessoal para os preparar pela manhã, para que possam vir usufruir dos serviços de Animação Sócio-cultural e da vivência em comunidade.

### **Centro de Dia – Serviços Prestados**

O Centro de Dia da ARPCA funciona de 2ª a 6ª feira, das 9h30m às 17h30, (desde a reabertura em Abril 2021 não recebemos utentes ao sábado, que, pelo horário reduzido, preferem ficar em casa), prestando os seguintes serviços: Fornecimento de Alimentação; Satisfação das necessidades básicas de Higiene Pessoal (nas instalações do Centro de Dia); Transporte (do Domicílio para a Instituição e vice-versa) de utentes com dificuldades de motricidade; Prestação de Atendimento Social (semanal); Diligências efectuadas a utentes sem rede informal de apoio, num acompanhamento mais personalizado; Manutenção de uma vida activa através de diversas actividades (Animação Sociocultural). Aos cerca de 31 Utentes/Mensais de Centro de Dia prestámos, ao nível da Alimentação, os seguintes serviços: 1) Almoço, Lanche e Reforço para Jantar; 2) Almoço e Lanche; 3) Almoço. Relativamente ao Tratamento de Roupas,



Higiene Pessoal, Diligências e Transporte cerca de 10 utentes usufruíram mensalmente destes Serviços.

Como é do vosso conhecimento a tabela de comparticipação financeira dos utentes ou famílias, pelos serviços prestados em Centro de Dia, é calculada, de acordo com as normas emanadas pela Segurança Social.

### Recursos Humanos

O Quadro de Pessoal afeto à Resposta Social de Centro de Dia a que respeita o acordo para 31 utentes foi o seguinte:

CATEGORIAS	N.º	%
Director Técnico	1	50 %
Animador Sociocultural	1	100 %
Ajudante de Acção Directa	2	100 %
Cozinheira	2	50 %
Pessoal Administrativo	3	100%
Trabalhadora Auxiliar Serviços Gerais	1	100%
Ajudantes de Acção Directa	11	10%
Motorista	1	80%

O Centro de Dia, teve um decréscimo acentuado de utentes: no ano de 2012 tivemos uma frequência média de 58 utentes, em 2013 de 48 utentes, em 2014 de 44, 2015 de 38 utentes e desde 2016 a média foi de 31 utentes por mês. Tal decréscimo deve-se, em parte, à imposição por parte da Segurança Social de não excedermos o limite da capacidade de utentes: 50 utentes no Centro de Dia da ARPCA, bem como ao agravamento da situação de saúde, consequente perda de autonomia das pessoas, e que pressupõe a sua integração em Serviço



de Apoio Domiciliário ou em Equipamento Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), vulgo Lar. Esta diminuição originou a alteração do Acordo de Cooperação com a Segurança Social, que reduziu a sua comparticipação mensal de 42 para 31 utentes, o que desequilibra significativamente as finanças da Instituição.

Por último, é de referir que, no ano de 2021, tal como em anos anteriores, a ARPCA não se nega a apoiar, sempre que necessário, após avaliação técnica e aval da Direcção, os mais carenciados, que não podem participar financeiramente a Instituição.

### **Serviço de Apoio Domiciliário – Serviços Prestados**

O Serviço de Apoio Domiciliário, é realizado por Ajudantes de Acção Directa, com qualificação profissional, e engloba os serviços de:

- Alimentação: distribuição, e, em situações de maior dependência, alimentação apoiada;
- Higiene Pessoal: banho ou higiene na cama são os serviços mais solicitados, por ser um que necessita desenvoltura profissional, prestado uma ou duas vezes por dia, 5 dias, 6 dias ou 7 dias por semana consoante a necessidade de cada utente;
- Higiene Habitacional – É um serviço agregado à higiene pessoal, e que pressupõe apenas a manutenção de higiene da habitação estritamente necessária à prestação de outros serviços;
- Tratamento de Roupas – O tratamento de roupas foi realizado no domicílio do utente.
- Teleassistência – através de um projecto de parceria com a Câmara Municipal de Almada.
- Animação/Socialização/Diligências – Alguns utentes usufruíram de forma regular de determinadas diligências: Compra de produtos alimentares, de higiene doméstica, de medicamentos; Pagamento de recibos; Pedidos de



Subsídios, de tratamentos de enfermagem, de material descartável e de ajudas técnicas; Marcação e acompanhamento a consultas médicas, exames, ao exterior, de acordo com a sua necessidade.

- Centro de Recursos e Ajudas Técnicas (Parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Almada) onde nos abastecemos de material descartável (fraldas, pensos, resguardos) e alugamos ajudas técnicas para os nossos utentes (camas articuladas, cadeiras de rodas, peles anti-escaras, entre outros), mediante avaliação técnica da Terapeuta Ocupacional daquele serviço.
- Oficina Domiciliária que, mediante inscrição, podem ser realizadas pequenas obras de beneficiação das habitações dos utentes e sócios das Instituições, que têm escalões de preços de acordo com os rendimentos.
- Projeto de Voluntariado” Uma palavra, um alento”, projeto da Associação de Professores do Concelho de Almada, que visita semanalmente os utentes do Serviço de Apoio Domiciliário das Instituições do concelho, para companhia e fomento das relações interpessoais. Durante a pandemia este projecto esteve suspenso.

No ano de 2021, todas as vagas correspondentes ao Acordo de Cooperação estabelecido com o Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social de Setúbal (45 vagas – 30 utentes com 5 dias e 15 utentes com 7 dias) estiveram preenchidas. Não obstante esta distinção do número de utentes por dias da semana, verificamos que tal não é praticável pela dependência agravada dos beneficiários dos nossos serviços, que exigem um apoio mais continuado. Os utentes desta Resposta Social foram admitidos mediante avaliação de caso, tendo em conta a lista de espera existente e consoante o número de vagas disponíveis.

Em média foram apoiados 45 utentes no Serviço de Apoio Domiciliário, conforme Acordo de Cooperação estabelecido com a Segurança Social.



## Recursos Humanos

O Quadro de Pessoal afeto à Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário a que respeita o acordo para 45 utentes (30 utentes a 5 dias; 15 utentes a 7 dias) foi o seguinte:

<b>CATEGORIAS</b>	<b>N.º colaboradores</b>	<b>%</b>
Director Técnico	1	50 %
Ajudante de Acção Directa	11	90 %
Cozinheira	2	50 %
Pessoal Administrativo	2	100 %
Motorista	1	20%

Ao nível do trabalho em rede, a ARPCA integra, além de outros que se provem relevantes, o:

- Grupo Concelhio da Pessoa Idosa de Almada (GCPIA), e dois dos seus subgrupos de trabalho: Coordenadores de Respostas Sociais e o de Animação;
- CLASA, Conselho Local de Acção Social de Almada.

Durante o ano de 2021, foram realizadas algumas reuniões online, embora a distância, o isolamento e a falta de trabalho em parceria “real” tenha sido muito sentida e visível no trabalho em prol da comunidade onde nos inserimos.



*M. S. 19*

## Animação Sócio-cultural

O surto pandémico do Covid-19 transformou-nos em todos os sentidos. Se o ano 2020 foi atípico nas relações, viver em ambientes conjuntos, partilhando a nova realidade, começa a ser, sem dúvida, uma mais valia para a pessoa Idosa.

O isolamento dos nossos utentes no seu domicílio, levou a uma atitude de medo e insegurança, o regresso teve de ser planeado com precaução pois proteger a nossa população é uma prioridade.

Ao reiniciar o Centro de Dia ARPCA, pretendemos promover numa atmosfera "saudável" em que as capacidades da pessoa Idosa funcionem em plenitude e de uma forma autónoma o maior tempo possível.

Abril de 2021 foi o regresso dos nossos utentes. Devido a um aumento das situações de doença, incapacidade e debilidade cognitiva a integração teve de ser cautelosa, tendo iniciado com o mínimo de utentes. Ao longo dos meses do ano de 2021 conseguimos reunir novamente o nosso grupo de pessoas que habitualmente frequentavam o Centro de Dia.

### GRUPO CORAL

Os ensaios do Grupo Coral da ARPCA foram alterados para as 3<sup>as</sup> feiras das 14h30mn às 15h30mn. Esta alteração deveu-se ao facto de termos um novo regente coral, Ruben Martins.

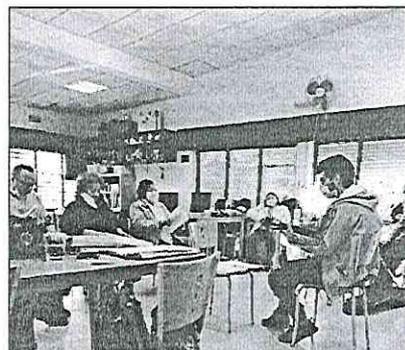
O reinício dos ensaios começou com 4 elementos, posteriormente o grupo cresceu passando a 9 elementos, actualmente contamos com 12 elementos.

Houve uma diminuição do número de pessoas pois 3 elementos foram para lar e faleceram 2 elementos, no entanto é importante que os ensaios prossigam porque promovem o convívio entre utentes, sócios e coralistas bem como autoestima das pessoas.

Devido ao Covid-19 não se realizaram o Encontro de Coros, actividade promovida pelo GCIA no âmbito das comemorações do Mês do Idoso, assim como do Natal aos Reis em Coro e as Janeiras, actividades promovidas pela CMA.



*Handwritten signature or initials.*



### ACTIVIDADE FÍSICA E DE MOTRICIDADE

Considera-se que a actividade física é essencial para a promoção do bem-estar dos utentes e sócios.

Realizar actividade física regular, adequada à idade e ao estado de saúde da pessoa Idosa foram os principais factores a ter em conta na programação dos exercícios de motricidade.

Manteve-se o horário entre as 11h e 12h, às 3<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup> feiras.

Entre o Outono e Inverno uma grande percentagem das pessoas desmotiva, o que é normal e compreensível porque a disposição diminui, e as doenças associadas à idade não facilitam. Para inverter esta situação ao longo dos meses algumas colegas colaboraram durante as tardes, com música, dança das cadeiras e coreografias.

Para um envelhecimento activo e saudável, é necessário criar a rotina da actividade física, por outro lado inovar na programação, novos exercícios, actividades diferentes e apelativas.

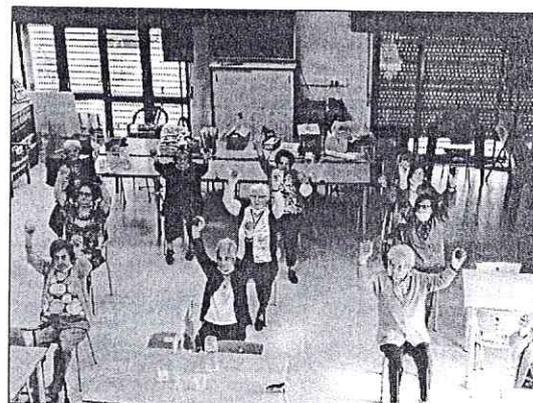
A partir do segundo semestre devido à melhoria do tempo, optou-se por substituir alguns dos dias de motricidade por caminhadas no exterior. Para além de promover a actividade motora, partilhamos espaços comuns, tão importantes para a socialização do idoso.

Por necessidade dos utentes instituiu-se um dia por semana para irmos às compras, pois assim para além de caminhar promove-se uma adaptação à nova realidade social.



ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DO CONCELHO DE ALMADA  
Fundada em 6 de Agosto de 1976  
Instituição Particular de Solidariedade Social  
Contribuinte n.º 500875790

*Maria*



### **FESTA DOS ANIVERSARIANTES**

Celebrou-se mensalmente a festa convívio dos aniversários dos utentes da ARPCA, na qual a socialização entre os idosos é o objectivo mais importante a salientar nesta actividade.

É entregue a cada utente do Centro de Dia um postal de aniversário no próprio dia promovendo a valorização pessoal bem como um envelhecimento activo e saudável. Com esta actividade desenvolve-se também a interação do grupo, o sentimento de pertença, fortalecendo os vínculos com os restantes utentes do Centro de Dia ARPCA.

Esta actividade é acompanhada com o bolo de aniversário onde congratulamos o aniversariante.

### **ALMOÇOS E TARDES DE CONVÍVIO**

Realizaram-se ao longo do ano de 2021 várias tardes de convívio e lanches comemorativos;

Tarde da compota: Realizou-se uma tarde doce e gastronómica. Confeccionamos compota de abóbora que depois os utentes levaram para casa.

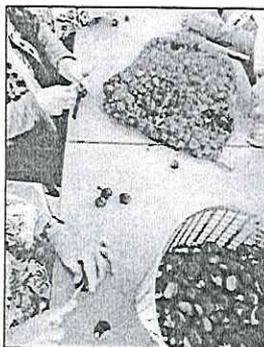


Almoço dos Santos Populares: para que todos possam usufruir do almoço convívio dos Santos Populares, realizou-se na ARPCA o almoço com utentes (17) e sócios (2).

Tardes de convívio de Verão: Petisco de Sardinhas, Caracóis e Tarde de Petiscos diversos.

Tarde de Fados na ARPCA: Comemoração do dia de S. Martinho e realização da Tarde de Fados no mês de Novembro. É uma actividade anual muito esperada por todos, que promove o convívio e a socialização entre os idosos. tem também como objectivos fomentar a interacção, alegria, dinâmica entre os utentes e sócios da instituição. Infelizmente devido à situação ainda pandémica tivemos um grupo mais restrito, o que por outro lado levou a um convívio mais intimista.

Almoço de Natal: Almoço convívio de Natal na ARPCA entre utentes e alguns sócios.



### **ACTIVIDADES COGNITIVAS E ACTIVIDADES DE EXPRESSÃO PLÁSTICA**

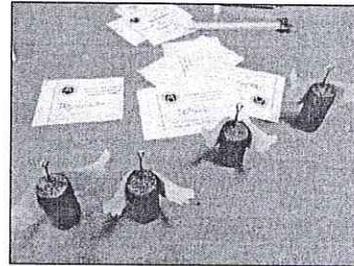
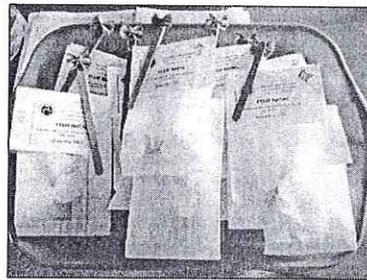
Realizam-se diariamente actividades de expressão plástica e decoração da sala no âmbito de datas comemorativas.

São actividades de estimulação cognitiva: jogos cognitivos, operações matemáticas simples, jogo das diferenças, jogo do labirinto, jogo de memória, sopa de letras, puzzles, damas, bingo/loto, entre outros. São de extrema importância pois promovem o desenvolvimento mental e cognitivo, aumentam a actividade cerebral levando também ao convívio cada vez maior entre sócios e utentes da ARPCA.



*Handwritten signature*

As actividades de expressão plástica visam proporcionar aos nossos utentes/sócios a possibilidade de se exprimirem através das artes plásticas e dos trabalhos manuais. Com este tipo de actividade pretende-se que o idoso possa criar trabalhos e desenvolver a criatividade através das várias formas de expressão, como sejam a pintura, o desenho, recorte, colagem etc. As actividades de expressão têm ainda a vantagem de desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.



### Donativos

- Programa Adaptar+ Social, €807,99 para apoiar a aquisição de material de protecção contra a Covid 19.
- União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas, €1.230,00 para substituição dos algerozes, €300,00 para a 14ª Mostra de Filatelia.
- Câmara Municipal de Almada, €10.000,00 para apoiar a aquisição de carrinha para o Serviço de Apoio Domiciliário, €1.360,31 para aquisição de material de protecção contra a Covid 19.
- Federação Portuguesa de Filatelia, €250,00, para a realização da 14ª Mostra de Filatelia da ARPCA.



ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS DO CONCELHO DE ALMADA  
Fundada em 6 de Agosto de 1976  
Instituição Particular de Solidariedade Social  
Contribuinte n.º 500875790

### Agradecimentos

Não queremos deixar passar a ocasião sem agradecer a quem, das mais diversas maneiras, tem apoiado a nossa Instituição:

- Ao Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social de Setúbal, pelo apoio e acompanhamento prestados.
- À União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas.
- A particulares que se disponibilizam a apoiar-nos.
- Aos sócios e utentes do Centro de Dia pela colaboração prestada nas actividades da Associação.

Também não queremos deixar passar a oportunidade para aqui expressar os nossos agradecimentos aos Colaboradores da ARPCA pela dedicação e empenho com que têm desempenhado as funções que lhes são confiadas.

A todos os que de alguma forma têm contribuído para o prestígio e evolução da nossa Associação, o nosso muito obrigado.

### Votos de Pesar

Por todos os sócios que durante o ano 2021 deixaram o nosso convívio.

Vamos passar agora à leitura das Contas do Balanço.

O Presidente da Direcção

Ano de 2021

(Prof. Domingos Luís Falé Torgal)

