



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

Handwritten signature in blue ink.

Relatório 2022

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 2022, 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. 46 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 frequentavam o Centro de Dia diariamente, optando estes pela prestação dos serviços na sua casa. Neste último ano observámos uma necessidade crescente de acompanhamento diurno diário, o que se consubstanciou em 12 admissões para Centro de Dia.

Não obstante o apoio das Instituições, a quebra das rotinas diárias, o isolamento, a falência das relações interpessoais, durante a pandemia, levou a uma diminuição da força anímica, a um decréscimo significativo das capacidades físicas e cognitivas das pessoas, o que se verifica aquando da análise dos níveis de dependência dos nossos clientes.

Também a reflexão sobre formas de sustentabilidade financeira desta Instituição foi uma matriz que regeu a nossa gestão e estratégia. Impõe-se uma



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

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, otimizando 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 20212

Assistimos este ano, novamente, a uma diminuição do número de sócios activos, 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 2019		484
Dezembro 2020		446
Dezembro 2021		440
Entradas 2022		+63
Desistências	10	-121
Falecimentos	19	
Anulados por falta pagamento	81	
ERPI (Lar)	11	
Dezembro 2022		382



Handwritten signature in blue ink.

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.

Consumo	2021		2022	
Legumes/Hortaliças	21.608,09 Kg	16.537,84 €	16.400,03 Kg	16.225,88 €
Fruta	6.075,50 Kg	5.839,49 €	5.303,05 Kg	4.922,21 €

Relativamente ao ano anterior verificou-se uma redução do consumo de legumes/hortaliças e fruta, pela diminuição do número de utentes nas Respostas Sociais, mas principalmente pela ausência da presença diária de sócios, que vinham, tomar as suas refeições na Instituição.

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

Hortaliças	Kg	€
Janeiro	1.012,40	1.316,27
Fevereiro	1.548,30	1.184,04
Março	1.481,30	1.250,36
Abril	1.351,10	1.210,42
Mai	1.613,10	1.310,29
Junho	1.326,10	1.194,80
Julho	1.503,00	1.218,50

Frutas	Kg	€
Janeiro	412,90	348,37
Fevereiro	498,50	414,68
Março	454,00	408,71
Abril	446,00	358,38
Mai	465,00	402,90
Junho	326,30	360,54
Julho	607,40	542,88



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

Handwritten signature in blue ink.

Agosto	1.013,40	1.552,13
Setembro	1.413,40	1.391,99
Outubro	1.390,76	1.597,46
Novembro	1.485,29	1.367,28
Dezembro	1.261,88	1.632,34
Total	16.400,03 Kg	16.225,88 €

Agosto	588,70	421,26
Setembro	477,90	459,91
Outubro	313,30	415,83
Novembro	303,03	407,06
Dezembro	410,02	381,69
Total	5.303,05 Kg	4.922,21 €

Relativamente ao ano de 2022 foram fornecidas 29.898 refeições, incluindo pequeno-almoço, lanche e/ou reforço para jantar, distribuídos da seguinte forma:

	Pequeno Almoço	Almoço	Lanche	Jantar	Total
Janeiro	44	2.302	565	24	2.935
Fevereiro	44	2.175	565	24	2.808
Março	44	2.172	565	24	2.805
Abril	44	2.136	524	24	2.728
Maio	44	2.240	524	28	2.836
Junho	44	2.137	524	28	2.733
Julho	48	2.296	504	28	2.876
Agosto	48	2.250	672	28	2.998
Setembro	28	2.292	556	28	2.904
Outubro	37	2.248	523	28	2.836
Novembro	28	2.318	704	28	3.078
Dezembro	28	2.159	623	28	2.838
Total /Refeições	481	22.248	6.849	320	29.898

Verificou-se um ligeiro aumento no número total de refeições fornecidas, 27.977 em 2021, para 29.898, 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, fomento das relações interpessoais 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, Pequeno-Almoço e/ou Lanche e Reforço para Jantar; 2) Almoço e Pequeno-Almoço e/ou Lanche. Relativamente ao Tratamento de Roupas, Higiene Pessoal, Diligências e Transporte cerca de 14 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.



Handwritten signature in blue ink.

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 %
Cozinheiro/a	2	50 %
Pessoal Administrativo	3	100%
Trabalhador 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.



Mano

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 comparticipar 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 serviço de elevada qualificação, 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



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

(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 2022, 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:



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

Mano

CATEGORIAS	N.º colaboradores	%
Director Técnico	1	50 %
Ajudante de Acção Directa	12	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;
- União das freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas.

Durante o ano de 2022, ainda foram realizadas algumas reuniões online, embora a distância, o isolamento e a falta de trabalho em parceria “real” tenham sido muito sentidos e visíveis no trabalho em prol da comunidade onde nos inserimos. Mas o aliviar das medidas de contenção da pandemia permite o reiniciar desta proximidade entre os parceiros sociais.

Animação Sócio cultural

O surto pandémico do Covid-19 propiciou várias alterações a nível pessoal e social desde 2020, que se foram mantendo, nas nossas vidas, durante o ano de 2022. Embora em ambiente partilhado, o Centro de Dia ARPCA foi, sem dúvida, uma mais valia na vida diária da pessoa Idosa.



M. Almeida

GRUPO CORAL

Os ensaios do Grupo Coral da ARPCA mantiveram-se às 3^{as} feiras das 14h30mn às 15h30mn com o regente coral, Rúben Martins.

Os ensaios mantiveram o mesmo número de elementos do ano anterior, contamos com 12 elementos. É importante que os ensaios prossigam porque promovem o convívio entre utentes, sócios e coralistas bem como a autoestima das pessoas.

Devido às medidas de contenção da Covid-19 optou-se pela não participação no Natal aos Reis em Coro e as Janeiras, actividades promovidas pela CMA.

ACÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO E INFORMAÇÃO

Foram realizadas ao longo do ano várias acções com o objectivo de sensibilizar os idosos para algumas temáticas importantes, como por exemplo “A história da Escrita”, com o Dr. Alexandre Flores, “Envelhecimento Activo”, “Dia Mundial da Actividade Física”, “25 de Abril – A importância da Liberdade”.

ACTIVIDADE FÍSICA E DE MOTRICIDADE

Realizar actividade física regular adequada à idade e ao estado de saúde da Pessoa Idosa é um dos principais factores a ter em conta na programação dos exercícios de motricidade, esta é essencial para a promoção do bem-estar de todos os utentes.

Manteve-se o horário entre as 11h e 12h, às 3^{as} e 5^{as} feiras, no entanto, pelas dificuldades de alguns utentes, adaptou-se, por vezes, os exercícios a realizar. 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 conjuntas.

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



António

actividades diferentes e apelativas. Foram introduzidos novos instrumentos para realizar a ginástica com mais e maior dinâmica.

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

Realizámos duas saídas às feiras temáticas que habitualmente se realizam na Praça S. João Baptista e à 15ª Mostra de Filatelia e Coleccionismo da ARPCA, realizada na Oficina de Cultura.

FESTA DOS ANIVERSARIANTES

Celebraram-se mensalmente as festas convívio dos aniversariantes da ARPCA, na qual a socialização entre os idosos é o objectivo mais importante a salientar. Neste dia é entregue a cada utente do Centro de Dia um postal de aniversário, realizado pelos utentes, 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 2022 várias tardes de convívio e lanches comemorativos:

Dia de Reis e Tarde de Carnaval: Realizámos uma tarde de coroas e máscaras em papel. Forneceu-se aos utentes desenhos e vários materiais de utilização artística. São nestes momentos que os utentes desenvolvem e mostram as suas capacidades artísticas e criatividade na realização destes trabalhos, fomentando a auto-estima pela tarefa completada, no âmbito das artes plásticas. Nestes dias fazemos também uma sessão de fotografias em grupo e individualmente.



Na tarde de carnaval fornecemos aos utentes roupas e máscaras, com música fizemos um bailarico carnavalesco, muito do agrado de todos.

Tarde da compota: Realizou-se uma tarde doce e gastronómica. Confeccionamos compota de abóbora que depois os utentes levaram para casa. Desde a preparação da abóbora até à decoração dos frascos, todo o trabalho foi desenvolvido pelas utentes.

Dia da Mulher, Comemoração da Primavera e Páscoa: datas especiais em que os utentes desenvolvem várias actividades no âmbito das artes plásticas como postais, lembranças para oferecer no Centro de Dia, Apoio Domiciliário e aos colaboradores da Instituição. Habitualmente nestas actividades temos a participação de todas as utentes.

Almoço dos Santos Populares: para que todos possam usufruir do almoço convívio dos Santos Populares, realizou-se na ARPCA o almoço com utentes e sócios. O convívio social e interacção entre todos é uma enorme vantagem nestes convívios.

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 proporcionou um convívio mais intimista.

Almoço de Natal: Almoço convívio de Natal na ARPCA entre utentes e alguns sócios, bem como a realização e distribuição de lembranças no Centro de Dia e Apoio Domiciliário. Os utentes realizaram coroas de Natal, postais de Natal e colaboraram na decoração da árvore de Natal, actividade proposta pela Direcção.



Handwritten signature or initials in blue ink.

ACTIVIDADES COGNITIVAS E ACTIVIDADES DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

Realizam-se quase 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.

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.

Para promover a valorização da actividade e uma promoção da auto-estima dos utentes realizámos no hall de entrada exposições dos trabalhos realizados.

No final de cada mês são também distribuídos alguns dos trabalhos realizados para que os utentes possam partilhar com as famílias o trabalho desenvolvido ao longo dos meses.

15ª MOSTRA DE FILATELIA E COLECCIONISMO ARPCA

Colaboração e participação na 15ª Mostra que se realizou em Outubro de 2022 na Oficina de Cultura. Esta mostra de Filatelia e Coleccionismo é de suma importância não só para promover o nome da Instituição ARPCA, bem como, o trabalho que se desenvolve na Filatelia e nos diversos tipos de coleccionismo.

Por outro lado, deve-se um enorme agradecimento à estreita relação que se estabelece anualmente com os CTT de Almada, bem como as entidades que colaboram com este projecto anual.



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. Sousa

Donativos

- Câmara Municipal de Almada, €7.000,00 para substituição das janelas do equipamento sede, no âmbito da candidatura ao Programa de Benefícios Públicos.
- União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas, €300,00 para a realização da 15ª Mostra de Filatelia.
- Federação Portuguesa de Filatelia, €250,00, para a realização da 15ª Mostra de Filatelia da ARPCA.
- Farmácia BioPortugal, €100,00.

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.



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

Votos de Pesar

Por todos os sócios que durante o ano 2022 deixaram o nosso convívio.

Vamos passar agora à leitura das Contas do Balanço.

O Presidente da Direcção

Ano de 2022

(Prof. Domingos Luís Falé Torgal)

ARPCA

ASSOCIAÇÃO DOS REFORMADOS, PENSIONISTAS E
IDOSOS DO CONCELHO DE ALMADA

Rua S. Salvador da Sãta - ALMADA.

