



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

Noy

Relatório 2023

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 2023, 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. 47 anos depois, esta Instituição é uma referência no apoio à permanência das pessoas 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, verificada pela integração em Equipamentos Residenciais para Pessoas Idosas, vulgo lar.

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



BN/MS

salvaguarda efetiva, supervisionada e acompanhada de todas as despesas a realizar, bem como a criação de novos serviços que respondam específica 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, optimizando 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 2023

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 2020	446
Dezembro 2021	440
Dezembro 2022	382
Entradas 2023	+59
Desistências	18
Falecimentos	24
Anulados por falta pagamento	25
ERPI (Lar)	5
Dezembro 2023	369



Março

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	2022		2023	
Legumes/Hortaliças	16.400,03 Kg	16.225,88 €	12.592,23 Kg	13.785,80 €
Fruta	5.303,05 Kg	4.922,21 €	5.703,96 Kg	6.680,06 €

Relativamente ao ano anterior verificou-se uma redução do consumo de legumes/hortaliças, 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, mas um aumento no consumo de fruta, pelo aumento dos reforços para jantar.

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

Hortaliças	Kg	€
Janeiro	1426,87	1569,67
Fevereiro	1195,06	1316,95
Março	1325,55	1677,20
Abril	1223,13	1399,05
Maio	1172,20	1445,22
Junho	1082,49	1277,03

Frutas	Kg	€
Janeiro	442,10	464,90
Fevereiro	446,00	389,26
Março	489,90	472,23
Abril	459,76	480,28
Maio	403,70	470,91
Junho	450,55	545,05



(Assinatura)

Julho	1338,50	1250,35	Julho	529,47	703,14
Agosto	1117,46	1084,13	Agosto	464,08	719,56
Setembro	775,00	825,92	Setembro	409,50	603,66
Outubro	824,20	808,20	Outubro	427,40	654,35
Novembro	662,20	613,70	Novembro	435,40	519,35
Dezembro	449,60	518,38	Dezembro	746,10	657,37
Total	12592,26	13.785,80 €	Total	5703,96	6.680,06 €

Relativamente ao ano de 2023 foram fornecidas 29.898 refeições, incluindo pequeno-almoço, lanche e/ou reforço para jantar, distribuídos da seguinte forma:

	Pequeno Almoço	Almoço	Lanche	Jantar
Janeiro	28	2250	674	28
Fevereiro	28	2018	657	28
Março	28	2292	636	28
Abril	28	1940	628	28
Maio	28	2067	634	28
Junho	28	1790	636	28
Julho	28	2053	595	28
Agosto	28	2005	630	28
Setembro	28	1951	612	28
Outubro	28	2009	657	28
Novembro	28	2005	596	28
Dezembro	28	1831	656	28
Total /Refeições	336	24211	7611	336

Verificou-se um acréscimo no número total de refeições fornecidas, **29.898** em 2022, para 32.494 em 2023.

Cada vez mais há uma conjugação das Respostas Sociais no serviço aos utentes, devido à sua elevada dependência, em que a equipa de Apoio



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]

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 2^a a 6^a feira, das 9h30m às 17h30, (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 30 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 16 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:



Maria

CATEGORIAS	N.º	%
Director Técnico	1	50 %
Animador Sociocultural	1	100 %
Ajudante de Acção Directa	3	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, 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 2023, tal como em anos anteriores, a ARPCA não se nega a apoiar, sempre que necessário, após avaliação técnica e aval da Direcção, os mais carentes, que não podem participar financeiramente a Instituição.



✓ 2024

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 (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 2023, nem 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 33 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:



W.MF

CATEGORIAS	N.º <i>colaboradores</i>	%
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 Concelho 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 2023, 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 Sóciocultural

GRUPO CORAL

Os ensaios do Grupo Coral da ARPCA realizam-se às 4^{as} feiras das 14h20mn às 15h20mn com o Ruben Martins.

O Grupo Coral tem habitualmente 15 coralistas nos ensaios, tendo recebido durante o ano de 2023 mais 3 elementos, é importante que os ensaios prossigam



porque promovem o convívio entre utentes, sócios e coralistas bem como autoestima das pessoas.

Ao longo do ano de 2023 programaram-se várias saídas e intercâmbios culturais/musicais, tendo o Grupo Coral sido convidado por algumas Associações e Entidades do Concelho.

Actuações do Grupo Coral: Feira anual "Saber com Sabores", Oficina de Cultura na "16ª Mostra de Filatelia e Coleccionismo", "Encontro de Coros na Academia Almadense" (actividade programada anualmente pela Associação de Socorros Mútuos 1º Dezembro), no "47º Aniversário da ARPCA" e "Lar de S. Tiago e Mercado de Natal – Feliz Almada" actividades promovidas pela CMA no âmbito Do Natal aos Reis em Coro.

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^{as} e 5^{as} 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 com visitas a alguns locais próximos à Instituição ARPCA. Para além de promover a actividade



(Assinatura)

motora, partilhamos espaços comuns, tão importantes para a socialização da Pessoa Idosa.

Visita a três exposições na Oficina de Cultura; Dia Internacional da Mulher, no âmbito das comemorações do 25 de Abril, em Setembro na semana que decorreu a 16ª Mostra de Filatelia e Coleccionismo.

Piquenique no Seixal, realizou-se no “Parque da Mundet” o almoço convívio com actividades físicas com utentes e sócios da ARPCA.

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 2023 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 e sócios – “Sardinhas na ARPCA”. No exterior da ARPCA alguns utentes colaboraram, ajudando a equipa da cozinha preparar este almoço.

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



C. Moreira

Tarde de S. Martinho na ARPCA: Comemoração do dia de S. Martinho com música e convívio, promove-se a socialização entre os idosos (sócios e utentes) com lanche convívio com castanhas e batata doce.

Almoço da Páscoa e almoço de Natal: Almoço convívio de Natal na ARPCA entre utentes e alguns sócios com a participação do Grupo Coral no lanche convívio após o almoço.

47º Aniversário da ARPCA: Ao longo do mês de Outubro realizaram-se várias actividades comemorativas do aniversário da ARPCA, entre elas o almoço e lanche comemorativo que encerra o mês de actividades Socioculturais. Recebemos também o Grupo Musical Banco de Sons, do Banco de Portugal e o Grupo Coral da Associação de Socorros Mútuos 1º Dezembro.

ACTIVIDADES COGNITIVAS E ACTIVIDADES DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

Realizam-se diariamente actividades de expressão plástica e decoração da sala no âmbito de datas comemorativas. Dia de Reis, Dia dos Afetos, 25 de Abril, Páscoa, Santos Populares, Natal são algumas das datas comemorativas em que os utentes realizam postais, desenhos e ofertas para dar.

São actividades de estimulação cognitiva: jogos cognitivos, operações matemáticas simples, jogo das diferenças, jogo do labirinto, jogo de memória, sopa de letras, puzzles, bingo/lotto, entre outros. São de extrema importância pois promovem a continuação do 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.



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 Vaz

No âmbito da 16ª Mostra de Filatelia e Coleccionismo, foi-nos lançado o desafio para participar na mesma. Como habitualmente a Animadora Sociocultural colabora com o Sr. Luís Fernando e restantes elementos na preparação da exposição.

Como habitualmente as nossas utentes pintam desenhos/mandalas participámos com uma “Mostra de Colecionismo de Mandalas”. Durante uma semana estiveram expostos as Mandalas que foram vistas e visitadas por pessoas do Concelho de Almada e outros.

FEIRA “SABER COM SABORES” E “MERCADO DE NATAL – FELIZ ALMADA”:

A convite da CMA, a ARPCA participou nestes eventos anuais.

Realizámos compotas, sal aromatizado, jogos de motricidade e cognitivos, objectos vários com vários materiais de desperdício pois era esse o tema principal das feiras.

Para além de promover a Instituição e o trabalho desenvolvido, mostramos à comunidade todas actividades desenvolvidas na ARPCA pelos nossos utentes. Conseguimos promover no exterior a interacção dos nossos utentes com outros de instituições congêneres, sendo este também um dos objectivos principais.

ACÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO E INFORMAÇÃO SOBRE BURLAS, ESQUEMAS E FRAUDES:

Recebemos o MIPP de Almada (Modelo Integrado de Policiamento de Proximidade) com uma importante acção de sensibilização e informação. Sentiu-se a necessidade de sensibilizar os nossos utentes para esta temática pois ao longo do ano ocorreram alguns casos de burlas aos nossos utentes e familiares. Tentamos com este tipo de acções sensibilizar e alertar as pessoas para as burlas que são infelizmente cada vez mais frequentes.



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

O RISO É O MELHOR REMÉDIO,

A 8 de julho, às 16h, no Teatro-Estúdio António Assunção, três utentes da ARPCA, apresentaram e representaram os exercícios finais das oficinas de teatro para seniores.

Esta apresentação foi o resultado da parceria entre o Teatro Extremo e a União das Juntas de Freguesia, que proporcionaram durante três meses ensaios e vários exercícios no espaço URPICA de Almada.

Foi um excelente encontro onde os utentes partilharam e apresentaram uma peça de teatro aos familiares e comunidade.

Donativos

- União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas, €300,00 para a realização da 16ª Mostra de Filatelia.
- Federação Portuguesa de Filatelia, €250,00 para a realização da 15ª Mostra de Filatelia da ARPCA.
- Auchan Retail Portugal, 1.000 testes covid, no valor de €2120,00.

Outros donativos: €892.10.

Projectos Futuros

Em virtude da necessidade urgente de substituição do telhado do equipamento sede, recebemos, ao abrigo da candidatura ao RMAMA, da Câmara Municipal de Almada, €25.000,00 para comparticipar a obra, que se irá realizar durante o presente ano.

Agradecimentos

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



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

- 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 2023 deixaram o nosso convívio.

Vamos passar agora à leitura das Contas do Balanço.

O Presidente da Direcção

Ano de 2023

(Prof. Domingos Luís Falé Torgal)

