



Centro Social da Freguesia de Cepos
Instituição Particular de Solidariedade Social

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

RELATÓRIO DE ACTIVIDADES

2019

ÍNDICE

- 1- Denominação, sede, âmbito de acção e fins**
 - 1.1 - Denominação
 - 1.2 - Objectivos
 - 1.3 - Âmbito de acção
 - 1.4 - Valências e serviços disponibilizados
 - 1.5 - Comparticipação nos custos
- 2- Caracterização da população utilizadora**
 - 2.1 - Centro Social
 - 2.2 - Valência Centro de Dia
 - 2.3 - Valência Apoio Domiciliário
 - 2.4 - Situação actual
 - 2.5 - Conclusões e perspectivas futuras
- 3- Actividades desenvolvidas**
 - 3.1 - Passeios turísticos
 - 3.2 - Convívios
 - 3.3 - Actividades dinamizadoras e de esclarecimento
 - 3.4 - Participação em programa de ginástica
 - 3.5 - Transporte de utentes
 - 3.6 - Apoio Social aos utentes
 - 3.7 - Apoio directo aos utentes
- 4- Actividades socioculturais, de lazer e de ocupação dos tempos livres**
 - 4.1 - Conversas à lareira
 - 4.2 - Visualização de programas televisivos
 - 4.3 - Passeios pedestres
 - 4.3 - Viagens à praia
 - 4.4 - Tardes recreativas
 - 4.5 - Programas ocupacionais
- 5- Actividades desenvolvidas no âmbito da acção social**
 - 5.1 – Núcleo Local de Inserção Social (NLI)
 - 5.2 – Contrato Local de Desenvolvimento Social 3G – “Arganil+Inclusiva, um caminho para a mudança”
 - 5.3 – Comissão de Protecção de Crianças e Jovens de Arganil (CPCJ)
 - 5.4 - Relacionamento com Associações periféricas

- 6- Funcionamento interno**
 - 6.1 - Modernização administrativa
 - 6.2 - Medicina, Higiene e Segurança no trabalho
 - 6.3 - Sistema de controlo HACCP no sector de alimentação
 - 6.4 - Cuidados primários de saúde
 - 6.5 - Intercâmbio com os utentes da união de freguesias de Cepos e Teixeira
 - 6.6 - Ementas servidas
- 7- Melhoria da qualidade de vida**
- 8- Melhoria dos recursos financeiros**
 - 8.1 - Angariação de novos associados
 - 8.2 - Doação de verbas do IRS por parte dos associados
 - 8.3 - Sorteios, quermesses e venda de artesanato
- 9- Benfeitorias nas instalações e aquisição de equipamentos**
 - 9.1 - Remodelação das instalações
 - 9.2 - Instalação do sistema de produção de energia eléctrica por captação de energia solar
- 10- Diálogo institucional com as associações da Freguesia**
- 11- Diálogo institucional com os organismos públicos e privados de acção social**
- 12- Intercâmbio com outras Instituições (IPSS) do concelho**
- 13- Formação profissional dos funcionários**
- 14- Participação em actividades e eventos realizados na região**
- 15- Novas instalações**
- 16- Nota final**

INTRODUÇÃO

No final do primeiro ano do mandato para que foi eleita, a Direcção do Centro Social da Freguesia de Cepos apresenta o Relatório de Actividades referente ao ano civil de 2019, dando assim cumprimento ao previsto na alínea b) do art.º 35º dos Estatutos da Instituição.

A elaboração do presente Relatório foi realizada com base na informação e no conhecimento obtido, durante mais um ano, no qual se deu continuidade a algumas das actividades e acções que se revelaram de interesse para os utentes, sócios desta Instituição e comunidade em geral. Concretizámos também novas iniciativas e implementámos medidas que, em nosso entender, contribuíram para a melhoria da qualidade e quantidade dos serviços a prestar.

Para além das actividades descritas neste Relatório, outras foram levadas a efeito pela Direcção, tendo em vista optimizar e modernizar os actos de gestão realizados. Na implementação destas acções foram sempre tidos em conta o carácter e objectivos marcadamente sociais por que se rege a Instituição.

Procurou-se potenciar os objectivos estratégicos e prioritários da Instituição, de forma a garantir um efectivo apoio aos reformados e idosos e a promover a sua efectiva ligação à comunidade envolvente, contribuindo também para que tivessem uma vida digna, o mais confortável e saudável possível.

Devemos salientar, que as actividades descritas apenas foram possíveis devido ao apoio, disponibilidade, empenho e o espírito de bem servir manifestado por todos os funcionários da Instituição, bem como de todos os voluntários que se disponibilizaram a colaborar e a participar nos eventos por nós levados a efeito.

Estamos certos de que só a união de todos os sócios, utentes e demais utilizadores dos serviços por nós prestados, permitirá que esta Instituição seja uma realidade para todos e não um sonho só para alguns.

Trabalhámos e trabalharemos para que o Centro Social da Freguesia de Cepos seja, cada vez mais, a verdadeira Instituição de Solidariedade de que todos precisamos e de que nos devemos e podemos orgulhar.

RELATÓRIO DE ACTIVIDADES

1- Denominação, sede, âmbito de acção e fins**1.1 - Denominação**

O Centro Social da Freguesia de Cepos (CSFC) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos, com personalidade jurídica no foro civil, com sede no lugar de Cepos, concelho de Arganil.

1.2 - Objectivos

O Centro Social da Freguesia de Cepos tem por objectivos prioritários apoiar permanentemente os reformados e idosos e promover a sua ligação efectiva à comunidade envolvente e secundariamente desenvolver a promoção desportiva, recreativa e cultural dos associados.

Na prática estes objectivos concretizam-se através de uma estrutura com um programa de acção que presta serviços orientados para:

- Acolhimento e informação;
- Desenvolvimento das relações interpessoais de forma a prevenir situações de isolamento;
- Oferta de serviços no próprio Centro ou no Domicílio que respondam de forma adequada às necessidades das pessoas idosas da comunidade;
- A identificação das necessidades e a prospecção dos recursos disponíveis para minimizar as dificuldades

Com isto pretende assim tornar-se um polo dinamizador de iniciativas inovadoras nesta área.

1.3 – Âmbito de acção

O seu âmbito de acção abrange todos os lugares existentes no território da União de freguesias de Cepos e Teixeira e as aldeias vizinhas dos concelhos de Arganil, Góis e Pampilhosa da Serra.

1.4 - Valências e serviços disponibilizados

Para a realização dos seus objectivos, a associação criou, promove e disponibiliza aos utentes, sócios e população em geral as seguintes valências e serviços:

- Centro de Dia;
- Serviço de Apoio Domiciliário;

Estas respostas sociais asseguram a prestação dos serviços normalmente indispensáveis à satisfação das necessidades básicas: alimentação, higiene pessoal, higiene habitacional e tratamento de roupa;

- Centro de acolhimento temporário para Idosos;
- Outras respostas de carácter social que sirvam os objectivos de melhoria da qualidade de vida dos idosos, definidos estatutariamente, encontrando-se ou não englobados em acordos com a segurança social;
- Apoio Psicossocial;
- Actividades de Ocupação de tempos livres;
- Disponibilização de informação facilitadora do acesso a serviços da comunidade adequados à satisfação de outras necessidades;
- Marcação de consultas e exames complementares de diagnóstico;
- Serviço de farmácia domiciliária;
- Medição de tensão arterial;
- Transporte e acompanhamento às unidades de saúde, hospitais e serviços de saúde centrais e/ou locais, tais como: consultas, exames, internamento ou cuidados de saúde em ambulatório;
- Actividades socioculturais, nomeadamente: participação em excursões, festas convívio ou festas comemorativas;
- Avaliação da concentração de açúcar e colesterol no sangue;
- Reprodução de documentos, envio e/ou recepção de fax e digitalização de documentos;

1.5 – Comparticipação nos custos

Os serviços prestados pela Instituição são gratuitos ou comparticipados em regime de proporcionismo, de acordo com a situação económico-financeira dos utentes, apurada em inquérito realizado previamente. As tabelas de comparticipação dos utentes são elaboradas em conformidade com as normas legais aplicáveis e com os acordos de cooperação que se encontram celebrados com os serviços públicos competentes ou entidades intervenientes nas áreas visadas, cumprindo ainda o estabelecido nos regulamentos internos das valências disponibilizadas, aprovados pelas entidades oficiais que supervisionam a actividade em que nos inserimos.

2 - Caracterização da população utilizadora

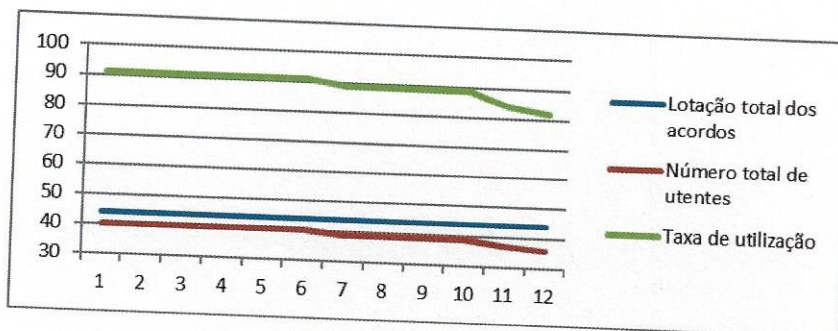
2.1 – Centro Social

O Centro Social da Freguesia de Cepos, apoiou nas respostas sociais de centro de dia e serviço de apoio domiciliário, em média durante o ano de 2019, uma população de 39,1 utentes. A análise do quadro e do gráfico 1, permite observar que o Centro Social, conseguiu manter uma estabilidade do número de utentes ao longo do ano, todavia verificou-se um decréscimo, nos últimos meses. A taxa de utilização no ano de 2019, terminou em Dezembro com 81,8% e uma média anual de 88,8%, comparativamente, no ano de 2018, a taxa de utilização foi de 96%.

Quadro 1 – Lotação total

Utentes	2018	2019												
	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Média
Lotação total dos acordos	44,0	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44,0
Número total de utentes	42,3	40	40	40	40	40	40	39	39	39	39	37	36	39,1
Taxa de utilização	96,0	90,9	90,9	90,9	90,9	90,9	90,9	88,6	88,6	88,6	88,6	84,1	81,8	88,8

Gráfico 1 – Lotação total



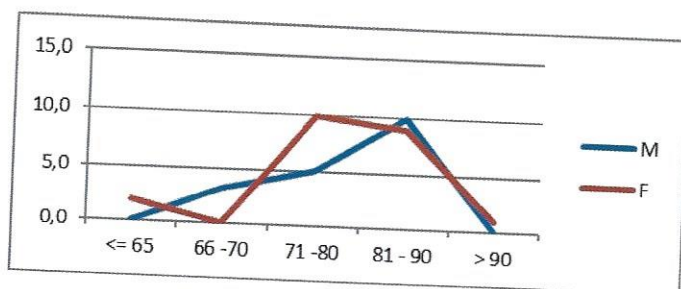
Em 2019 a população de utentes do Centro Social registou idades compreendidas entre os 54 e os 92 anos. A distribuição dos utentes por faixas etárias mostra uma predominância na faixa etária dos 81 a 90 anos, com uma média de 19 utentes, seguida da dos 71 a 80 anos, representando uma média de 15. Os dados demonstram que o CSFC possui uma população envelhecida, com múltiplas necessidades, inerentes à idade, à consequente perda de capacidades e autonomia, e ao aumento de problemas de saúde, que carecem de intervenção e de acompanhamento permanente.

Quadro 2 - Caracterização dos Utentes – Idade

Idade Utentes	2018		2019																							
	Média		Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Médias anuais											
Global		M F total	M F total	M F total	M F total	M F total	M F total	M F total	M F total	M F total	M F total	M F total	M F total	M F total	M F total		M F total	M F total	M F total	M F total	M F total	M F total	M F total	M F total	M F total	M F total
<= 65	0,2	2,0 2,2	0 2 2	0 2 2	0 2 2	0 2 2	0 2 2	0 2 2	0 2 2	0 2 2	0 2 2	0 2 2	0 2 2	0 2 2	0 2 2		0 2 2	0 2 2	0 2 2	0 2 2	0 2 2	0 2 2	0 2 2	0 2 2	0 2 2	0 2 2
66-70	3,0	2,0 5,0	3 0 3	3 0 3	3 0 3	3 0 3	3 0 3	3 0 3	3 0 3	3 0 3	3 0 3	3 0 3	3 0 3	3 0 3	3 0 3		3 0 3	3 0 3	3 0 3	3 0 3	3 0 3	3 0 3	3 0 3	3 0 3	3 0 3	3 0 3
71-80	7,0	9,8 16,8	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15		5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15	5 10 15
81-90	8,5	10,0 18,5	10 9 19	10 9 19	10 9 19	10 9 19	10 9 19	10 9 19	10 9 19	10 9 19	10 9 19	10 9 19	10 9 19	10 9 19	10 9 19		10 9 19	10 9 19	10 9 19	10 9 19	10 9 19	10 9 19	10 9 19	10 9 19	10 9 19	10 9 19
> 90	0,0	1,0 1,0	0 1 1	0 1 1	0 1 1	0 1 1	0 1 1	0 1 1	0 1 1	0 1 1	0 1 1	0 1 1	0 1 1	0 1 1	0 1 1		0 1 1	0 1 1	0 1 1	0 1 1	0 1 1	0 1 1	0 1 1	0 1 1	0 1 1	0 1 1
Totais	18,7	24,8 43,5	18 22 40	18 22 40	18 22 40	18 22 40	18 22 40	18 22 40	18 22 40	18 22 40	18 22 40	18 22 40	18 22 40	18 22 40	18 22 40		18 22 40	18 22 40	18 22 40	18 22 40	18 22 40	18 22 40	18 22 40	18 22 40	18 22 40	18 22 40

Verificou-se predominância do sexo feminino, com destaque para a média anual de 22 utentes do sexo feminino, comparativamente aos do sexo masculino, com uma média de 18,2.

Gráfico 2 – Caracterização dos Utentes – Idade e sexo

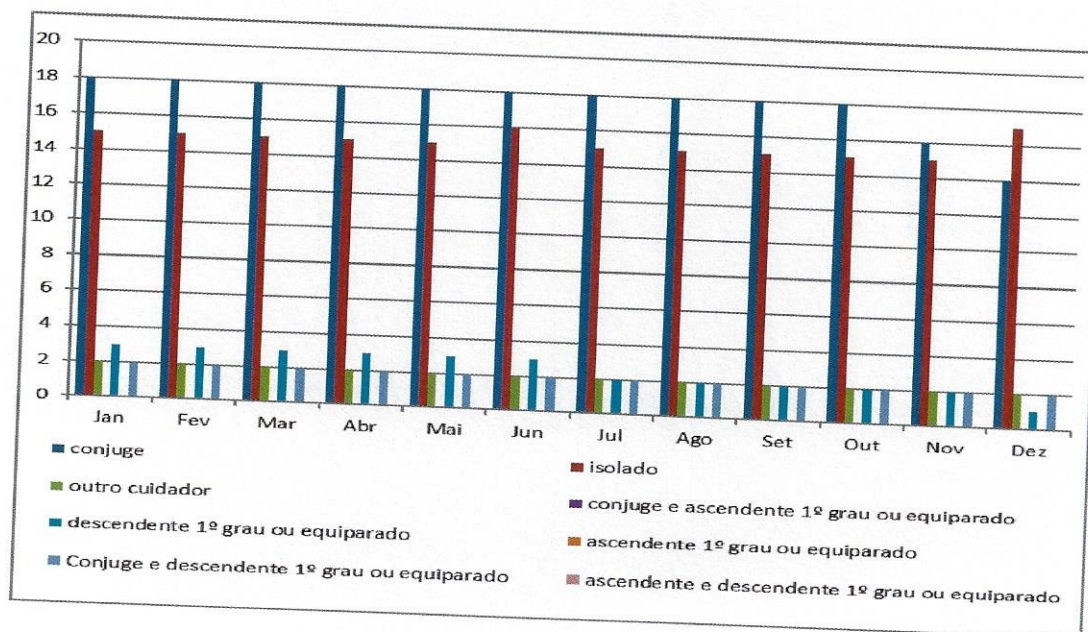


O Centro Social apoiou nas respostas sociais de centro de dia e de serviço de apoio domiciliário, em média durante o ano de 2019, uma população constituída por 40,2 utentes, cuja integração na sociedade se faz de acordo com a seguinte distribuição:

Quadro 3 - Caracterização dos Utentes – Estrutura Familiar

Estrutura familiar do utente	2018	2019												Média
	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
conjugue	23,3	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	16	14	18,0
isolado	13,6	15	15	15	15	15	16	15	15	15	15	15	17	15,2
outro cuidador	2,0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,0
conjugue e ascendente 1º grau ou equiparado	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
descendente 1º grau ou equiparado	3,4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3,0
ascendente 1º grau ou equiparado	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Conjugue e descendente 1º grau ou equiparado	0,0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,0
Conjugue, descendente 1º grau ou equiparado e ascendente 1º grau ou equiparado	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
ascendente e descendente 1º grau ou equiparado	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Total	42,3	40	40	40	40	40	41	39	39	39	39	37	36	40,2

Gráfico 3 – Caracterização dos Utentes – Estrutura Familiar



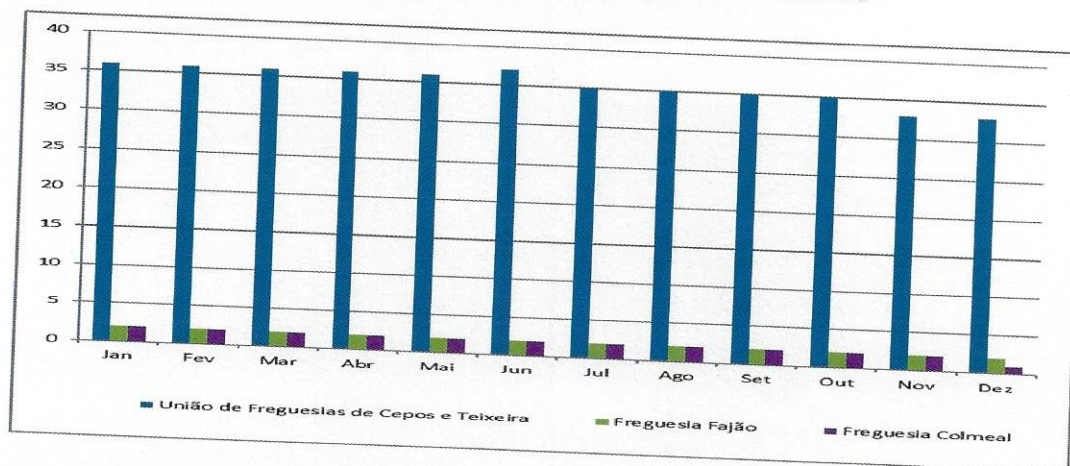
A maioria dos utentes possui uma estrutura familiar constituída, por si e pelo cônjuge, assumindo uma média anual de 18. Destaca-se o elevado número de utentes que residem isolados, com tendência a aumentar, com uma média anual de 15,2 utentes.

A população servida pelo Centro Social ao longo do ano de 2019 geograficamente distribuiu-se maioritariamente pelos lugares de Cepos, com 26,2 utentes, seguidos dos lugares de Casal Novo com 3 utentes, Teixeira com 2,6 utentes, Cavaleiros com 2, Malhada com 1,9 utentes, Ribeiro e Relvas e Caratão com 1 utente. Distribuindo-se desta forma, pela União das freguesias de Cepos e Teixeira do concelho de Arganil, Cadafaz e Colmeal pertencentes ao concelho de Gois e freguesia de Fajão, concelho de Pampilhosa da Serra.

Quadro 4 - Caracterização dos Utentes – Distribuição Geográfica da Residência

Distribuição geográfica residência utentes	2018	2019												
	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Média
Concelho Arganil	40,7	36	36	36	36	36	37	35	35	35	35	33	33	36,2
União de Freguesias de Cepos e Teixeira	40,5	36	36	36	36	36	37	35	35	35	35	33	33	36,2
Cepos	29,8	27	27	27	27	27	27	26	26	26	26	24	24	26,2
Casal Novo	3,0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0
Teixeira	3,1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2,6
Porto Castanheiro	1,0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0,5
Relvas	1,0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0
Caratão	0,2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0
Ribeiro	1,0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0
Concelho Pampilhosa da Serra	1,0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,0
Freguesia Fajão	1,0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,0
Cavaleiros Cima	1,2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,0
Cavaleiros Baixo	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Concelho de Gois	2,0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,0
Freguesia Colmeal	2,0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,0
Malhada	2,0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,0
Outras	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Total	43,7	40	40	40	40	40	41	39	39	39	39	37	36	40,17

Gráfico 4 – Caracterização dos Utentes – Distribuição Geográfica da Residência



2.2 – Valência Centro de Dia

O Centro Social prestou apoio nesta valência, em média durante o ano de 2019, a uma população de 25,2 utentes, cuja distribuição por faixas etárias foi:

2019

Médias anuais		
M	F	total
0,0	1,0	1,0
2,2	0,0	2,2
9,0	6,0	15,0
5,0	7,0	12,0

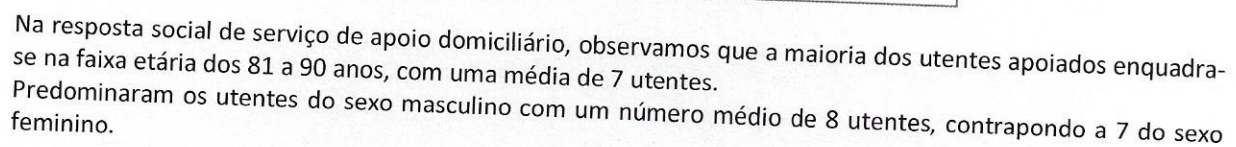


Handwritten signature: *[Illegible]*



Quadro 7 - Caracterização dos Utentes – Apoio Domiciliário – Idade

Gráfico 8 – Caracterização dos Utentes – Apoio Domiciliário – Idade

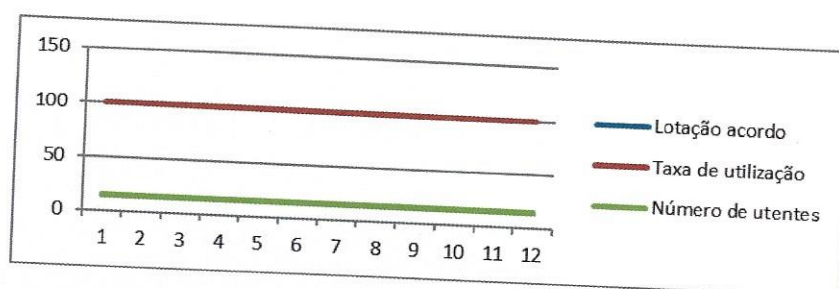


10 Centro Social da Freguesia de Cepos

Quadro 8 – Caracterização da Atividade - Apoio Domiciliário

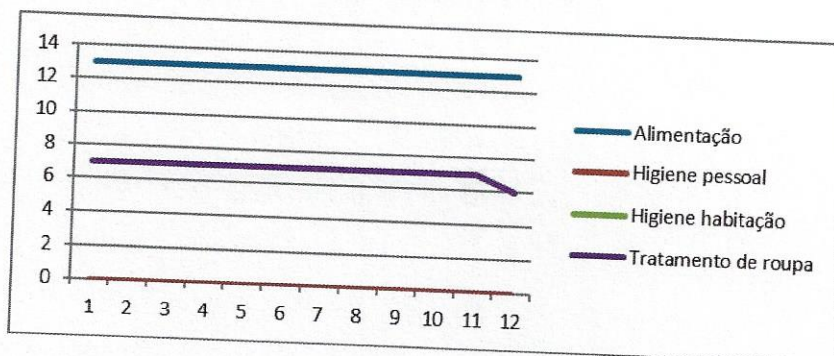
Apoio Domiciliário	2018	2019												
	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Média
Lotação acordo	15,0	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15,0
Taxa de utilização	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Número de utentes	15,0	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15,0
Utentes transitados	14,9	15	15	15	15	15	15	14	15	15	15	15	14	14,8
Utentes admitidos	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0,2
Utentes saídos	0,2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0,2
Serviços prestados	29,0	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	25	26,8
Alimentação	13,0	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13,0
Higiene pessoal	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Higiene habitação	8,0	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6,9
Tratamento de roupa	8,0	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6,9
Rácio n.º serviços/utente	1,9	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,7	1,8

Gráfico 9 – Lotação do Apoio Domiciliário



No que concerne aos serviços disponibilizados a valência Apoio Domiciliário, verificamos uma predominância do fornecimento de alimentação, com uma média de 13 utentes, seguido da higiene habitacional e tratamento de roupa, com uma média de 6,9.

Gráfico 10 – Caracterização dos Serviços Prestados – Apoio Domiciliário



2.4 – Situação actual

A Instituição prestava serviços, em 31 de Dezembro de 2019, no âmbito das várias respostas sociais disponibilizadas à população servida, a 36 (trinta e seis) utentes, sendo 21 (vinte e um) em Centro de Dia e 15 (quinze) em Apoio Domiciliário.

Do exposto, conclui-se que na resposta social de Centro de Dia, não estava preenchida a totalidade das vagas disponíveis no acordo estabelecido com a Segurança Social, nomeadamente 29 utentes. Relativamente à resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário, o número de utentes situou-se no final do ano de 2019 em 15 (quinze), número este igual ao número de vagas contratualizado com a Segurança Social.

Realça-se que sempre que há um excedente face às vagas contratualizadas em alguma das valências, face ao acordo estabelecido com a Segurança Social, a instituição assume a despesa não comparticipada do apoio prestado.

2.5 – Conclusões e perspectivas futuras

Os corpos sociais da Instituição têm consciência que os utentes apresentam necessidades crescentes, face ao aumento da sua idade, aos problemas de saúde vivenciados, às necessidades específicas múltiplas e às limitações da autonomia, sendo a questão fulcral na perspectiva do desenvolvimento do Centro Social.

Esta realidade é em nosso entender um desafio para a Instituição e para as pessoas que actualmente a representam e para as que a virão a representar. Será, em nosso entender, o maior desafio que se irá colocar à Instituição, num futuro mais ou menos próximo.

O Centro Social da Freguesia de Cepos, considerando os dados expostos, constata que durante o ano de 2019, a frequência de utentes, sofreu algumas alterações, essencialmente na resposta social de centro de Dia. A instituição, tem a percepção e verifica que poderá haver uma tendência para a redução da frequência de utentes, principalmente nesta resposta social, colocando em evidência a preocupação da direcção, dos colaboradores e dos membros da nossa comunidade, que terão de em conjunto, ser capazes com o seu trabalho, os seus serviços e a sua boa vontade de estimular toda uma população alvo a manter, dinamizar e a fazer crescer este projeto.

3 – Actividades desenvolvidas

3.1 – Passeios turísticos

A realização de passeios turísticos permite melhorar o conhecimento sobre a geografia, história, monumentos e modo de vida das populações e regiões visitadas, daí a natural satisfação que constatámos junto dos frequentadores dos passeios aquando da sua realização.

Embora conhecedores deste facto, devido a estrangulamentos de serviço interno e ao facto de na proximidade das datas previstas decorrerem outras excursões e actividades promovidas por instituições das proximidades, não levámos a efeito nenhuma das viagens programadas.

3.2 – Convívios

Estes eventos têm como objectivo juntar utentes, sócios e não sócios, residentes ou não na freguesia, contribuindo para o estreitar das relações entre as pessoas. Pretende-se também garantir uma efectiva ligação dos reformados e idosos à comunidade envolvente.

3.2.1 – Almoço comemorativo do 20º aniversário

Este evento para além de comemorar a efeméride, pretendeu também proporcionar o encontro dos utentes, sócios, não sócios e todos aqueles que se revêm no espírito de solidariedade desta Instituição e a tem apoiado com esforço e dedicação.

O almoço decorreu no dia 19 de Janeiro, encontrando-se presente o Presidente da União de freguesias de Cepos e Teixeira, Sr. José Costa, bem como os restantes membros do executivo, Sr. José Lopes e D. Etelvina Santos.

Todos foram unânimes em considerar que estes momentos de convívio são reveladores do espírito de amizade e solidariedade que une os Cepenses. Contámos com a presença de 83 participantes.

3.2.2 – Almoços comemorativos

No âmbito destes convívios, comemorámos a 19 de Março o Dia Internacional da Mulher, com um almoço no qual participaram 56 pessoas, a 19 de Março o Dia do Pai com um almoço, com 56 participantes e a 7 de Maio o Dia da Mãe com um almoço que contou com 48 participantes. Importa referir, que nas iniciativas referenciadas, foram entregues aos participantes, lembranças alusivas às datas comemoradas.

3.2.3 – Arraial dos santos populares

A realização deste evento pretende dar continuidade a uma tradição já enraizada na nossa Instituição e nas nossas gentes, sendo também uma oportunidade para degustar a boa broa da nossa aldeia, a sardinha assada e o caldo verde, iguarias tão do agrado dos Cepenses e porque não dizê-lo, de toda a população portuguesa. Este convívio, aberto a toda a comunidade, realizou-se no dia 29 de Junho, nos espaços exteriores das nossas instalações.

3.2.4 – Piquenique de convívio de verão

Este piquenique de convívio de verão realizou-se no dia 21 de Agosto, nas instalações da Instituição, tendo contado com a presença dos utentes, bem como dos nossos associados, seus familiares e amigos que se encontravam de férias na nossa aldeia. A esta iniciativa aderiram 103 pessoas.

3.2.5 – Magusto

A realização deste evento de forte cariz cultural decorreu no dia 1 de Novembro e à semelhança do objectivo definido no arraial dos santos populares, pretendeu dar continuidade a uma tradição já enraizada na nossa Instituição e nas nossas gentes, sendo também uma oportunidade para degustar a broa, a castanha assada, a água-pé e o caldo verde, iguarias tão do agrado dos Cepenses.

3.2.6 – Almoço de Natal

Este evento tem como objectivo proporcionar àqueles que habitam na capital e arredores um momento de confraternização e convívio com os habitantes de Cepos. Embora conhecedores desta realidade, devido a constrangimentos de serviço interno e ao facto de na proximidade das datas previstas decorrerem outras actividades promovidas por instituições das proximidades, não realizámos o almoço previsto no Plano de Actividades.

3.2.7 – Almoço e Festa de Natal dos utentes

No dia 20 de Dezembro decorreu a tradicional festa de Natal. A festa teve início com a celebração nas instalações da Instituição da santa missa, presidida pelo Sr. Padre Daniel Rodrigues, seguida de almoço para todos os utentes, sócios e não-sócios, contando com a presença de 47 participantes. No decorrer da festa foram entregues lembranças a todos os utentes. Pretendeu-se com este evento criar um ambiente que permita uma vivência e partilha colectiva mais profunda da quadra natalícia.

3.3 – Actividades dinamizadoras e de esclarecimento

O Centro Social tem promovido e efectuado variadas actividades dinamizadoras e de esclarecimento, nas quais temos contado com a participação de voluntários e entidades oficiais. Estas acções visam proporcionar o apoio possível à população por nós servida.

De entre todas as acções levadas a efeito ao longo do ano de 2019, pela sua importância e adequação à população servida pela nossa instituição, destacamos a sessão “Alimentação saudável na 3ª Idade”, promovida pela nutricionista da IPSS, Dra. Carina Ferreira, com o objetivo de sensibilizar a população para a questão da alimentação saudável e os cuidados a ter com esta, face aos problemas de saúde associados aos utentes, nomeadamente diabetes, hiper tensão arterial e hipercolesterolemia. Esta formação decorreu no dia 29 de Julho e contou com a presença de 12 utentes.

No dia 12 de Agosto, a Sra. Enf. Cristina Contente e o Dr. Enf. Rui Mendes, da Unidade de Cuidados Continuados à Comunidade de Arganil, desenvolveu uma sessão de informação intitulada “prevenção de quedas e úlceras de pressão”, com o intuito de alertar os utentes para os perigos eminentes às quedas, no exterior e interior da habitação, assim como as úlceras de pressão que possam surgir face a utentes acamados e ou com pouca mobilidade. Na formação estiveram presentes 14 utentes.

3.4 – Participação em programa de ginástica

O Centro Social participou no programa de ginástica para a 3ª idade, promovido pela União de Freguesias de Cepos e Teixeira. Para o efeito, disponibilizámos a partir de Janeiro de 2019 as nossas instalações para nela ser ministrado o projeto de ginástica promovido e financiado pela mesma. Este programa proporcionou aulas com uma periodicidade bissemanal, contemplando actividades específicas de exercício físico visando diferentes componentes da condição física funcional dos idosos, sendo frequentado por uma média de 15 utentes por sessão.

3.5 – Transporte de utentes

No seguimento do estipulado nos estatutos desta Instituição, o Centro Social colocou à disposição dos seus utentes, sócios e restante comunidade um serviço de transporte para que possam aceder a exames e consultas médicas. Desta forma pretendeu-se, disponibilizar aos grupos de pessoas atrás referidos a prestação de um serviço que, em nosso entender, assume grande importância para a sua qualidade de vida.

Realizámos no ano de 2019, cerca de 47 viagens a diversas instituições de saúde, públicas ou privadas do distrito de Coimbra, de que beneficiaram um total de 55 indivíduos, todos utentes.

Para que todos fiquem a conhecer melhor a dimensão deste serviço, os destinos e as características dos utilizadores, apresentamos um conjunto de gráficos representativo:

Quadro 9 – Caracterização da Atividade – Transporte de Utes

Transportes	2018	2019												Total	Média
	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez		
Número de transportes de utentes	5,8	4	1	8	5	7	2	2	5	2	5	2	4	47	3,9
Arganil	1,3	1	0	2	1	0	1	1	1	0	0	0	0	7	0,6
Tábua	0,3	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	3	0,3
Oliveira Hospital	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Coimbra	4,3	3	1	5	4	5	1	1	4	2	5	2	4	37	3,1
Outros transportes (reuniões e outros serviços do CSFC)	1,8	1	1	1	1	1	12	12	12	12	12	12	12	63	7,9
Número de Kms	750,3	311	186	236	742	1171	120	501	825	378	2255	253	318	7296	608,0
Utentes transportados	8,2	5	1	9	7	9	5	3	6	3	5	2		55	5,0
Sócios transportados	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Número utentes ou sócios/transporte	1,4	1,3	1,0	1,1	1,4	1,3	2,5	1,5	1,2	1,5	1,0	1,0	0,0	14,761	1,2
Número de Kms/transporte	128,0	77,8	186,0	29,5	148,4	167,3	60,0	250,5	165,0	189,0	451,0	126,5	79,5	1930,4	160,9

A análise deste quadro permite-nos concluir que Coimbra é a localidade com mais deslocações, para realização de exames e de consultas, com um total de 37 viagens, seguida das localidades de Arganil, com 7 viagens.

Gráfico 11 – Transporte de Utes

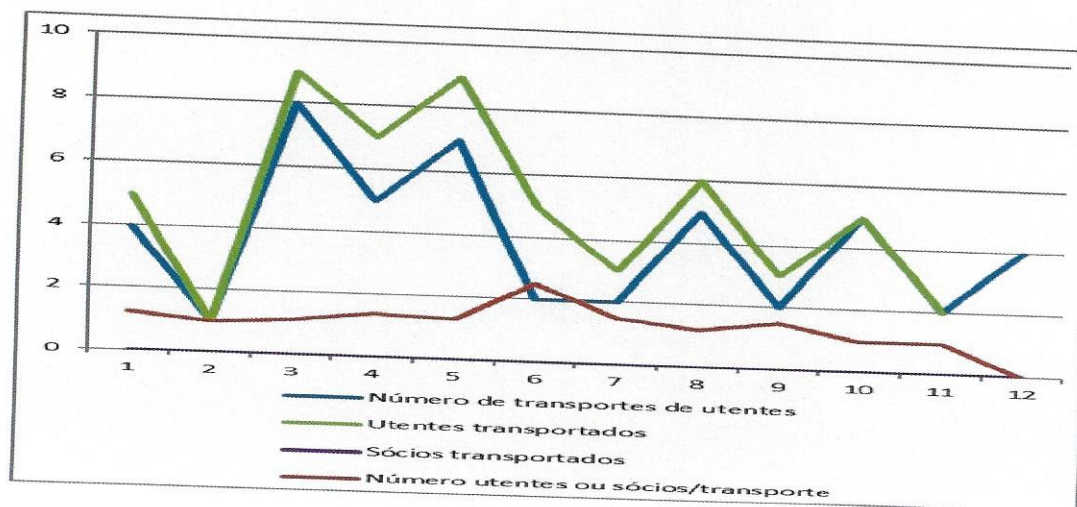
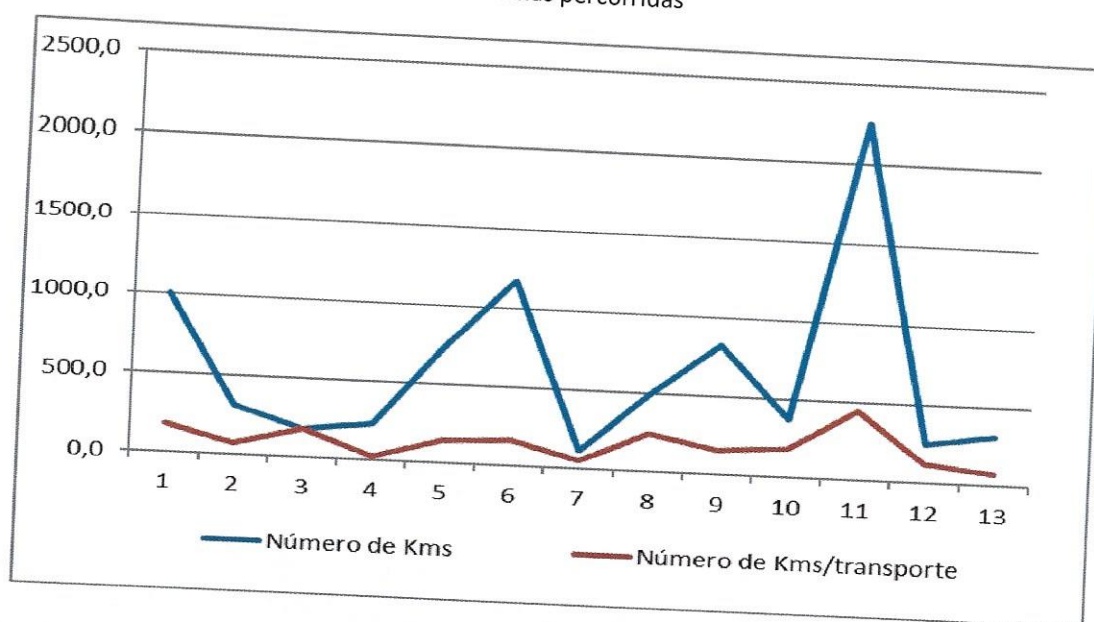


Gráfico 12 – Transporte de Utentes – Distâncias percorridas



Salienta-se também que a prestação deste serviço, disponibiliza ao utente um acompanhamento personalizado realizado por uma ajudante de acção directa ou pela técnica de serviço social.

3.6 – Apoio social aos utentes

O Centro Social através da técnica superior de serviço social, resolveu e encaminhou todos os assuntos relacionados com reformas, complementos solidários para idosos, questões de saúde e isenções de taxas moderadoras que lhe foram colocados pelos utentes e associados e disponibilizou um apoio psicossocial, atendimento e acompanhamento social permanente.

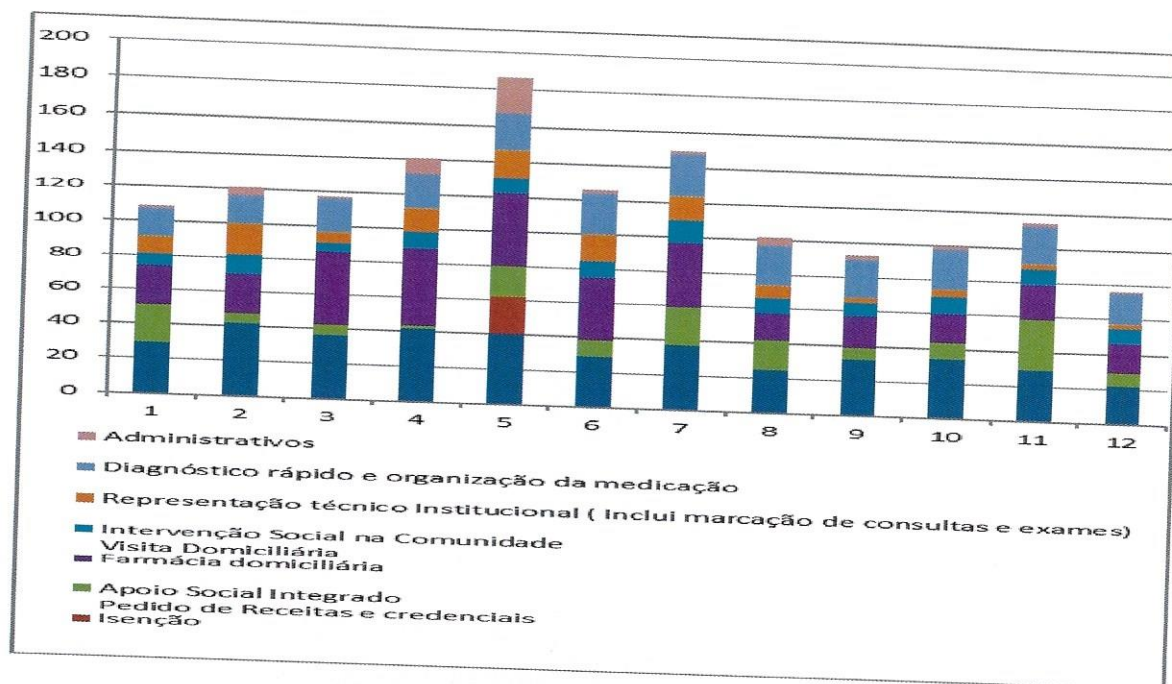
Quadro 10 - Caracterização da Atividade – Outros Serviços Prestados

Outros Serviços	2018	2019												Total	Média
	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez		
Número total outros serviços	122,3	109	121	117	141	187	126	150	102	93	100	115	76	1437	119,8
Apoio Psicossocial; Atendimento e acompanhamento social	29,8	29	41	36	41	40	29	37	25	32	34	30	22	396	33,0
Isenção	3,8	0	0	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	22	1,8
Apoio Social Integrado	17,3	22	6	6	2	18	9	22	16	7	9	28	8	153	12,8
Pedido de Receitas e credenciais	34,9	23	24	43	46	43	37	38	16	18	17	21	16	342	28,5
Farmácia domiciliária	7,8	7	11	5	9	8	9	13	9	8	10	9	8	106	8,8
Intervenção Social na Comunidade															
Visita Domiciliária															
Representação técnico Institucional (Inclui marcação de consultas e exames)	11,4	10	18	6	14	16	16	14	7	3	4	3	3	114	9,5
Diagnóstico rápido e organização da medicação	13,1	16	16	20	20	20	24	24	24	22	24	22	18	250	20,8
Administrativos	4,3	2	5	1	9	20	2	2	5	3	2	2	1	54	4,5

O Centro Social, disponibiliza aos seus utentes um conjunto de outros serviços de apoio, que têm como principal objetivo, a satisfação de outras necessidades essenciais ao dia-a-dia da sua população alvo e ao seu bem-estar.

Observa-se através dos dados presentes no quadro 10 e no gráfico 13, que o principal serviço concedido aos utentes é o apoio psicossocial, assumindo uma média mensal de 33, num total de 396 apoios psicossociais, atendimentos e acompanhamentos sociais, no ano transacto. O serviço mencionado, pretende o atendimento personalizado e integrado dos utentes, de modo a assegurar uma resposta adequada às necessidades vivenciadas pelas pessoas.

Gráfico 13 – Caracterização da Atividade – Outros Serviços Prestados



Com a cessação do funcionamento da extensão do Centro de Saúde localizado em Cepos, o Centro Social passou a desempenhar um papel crescente e essencial de identificação de necessidades de cuidados de saúde, sua sistematização e comunicação aos profissionais do Centro de Saúde assistentes da população. Na prática promove a comunicação entre a população e os serviços e profissionais de saúde, assegurando a marcação de consultas, obtenção de receitas e credenciais para meios complementares de diagnóstico, resposta a dúvidas e intercorrências.

Depreende-se que o apoio disponibilizado na área da saúde, assume uma fulcral importância para os utentes, nomeadamente o serviço de farmácia domiciliária foi assegurado num total de 342 vezes, com uma média mensal de 28,5, apresentando uma expressiva representatividade, o serviço de pedido de receitas no total de 153 com uma média mensal de 12,8, o pedido de isenção das taxas moderadoras e do regime especial de comparticipação da medicação possui um total de 22, com uma média de 1,8, e asseguramos a organização da medicação semanal a utentes, 250 vezes.

A realização de visitas domiciliárias permite obter um conhecimento da realidade social, das dinâmicas, das condições de vida da população, e proporcionar uma aproximação entre a instituição e os utentes, desta forma, realizamos no ano de 2019, o total de 106 visitas domiciliárias.

No ano transato, efetuamos 114 representações técnico-institucional, ao seja solucionamos questões dos utentes com outras instituições, marcamos exames complementares de diagnóstico e consultas e executamos 54 serviços administrativos.

Importa salientar, que os dados plasmados na presente tabela e gráfico, dizem somente respeito aos utentes das respostas sociais de centro de dia e serviço de apoio domiciliário, porém o Centro Social, disponibiliza igualmente um conjunto de outros serviços de apoio aos elementos da comunidade que nos solicitam apoio.

3.7 – Apoio directo aos utentes

Durante o ano de 2019 o Centro Social prestou apoio directo a vários utentes. Este apoio foi adequado às necessidades dos requerentes.

Os apoios prestados dividiram-se em apoios materiais, humanos e de serviços. Nos apoios materiais destacam-se a disponibilização de produtos de apoio como cadeiras de rodas, andarilhos, camas articuladas equipadas com colchão anti-escaras. No âmbito dos meios humanos e de serviços prestámos apoio a utentes que careciam de ajuda na toma da medicação, no regresso ao lar após internamento hospitalar e acompanhamento aos fins-de-semana de pessoas com dificuldades especiais.

Para a prestação deste apoio o Centro Social colocou ao dispor dos utentes os serviços e funcionários da Instituição, tendo em vista proporcionar-lhes o maior conforto e acompanhamento possível.

Para além dos serviços anteriormente descritos no âmbito desta rubrica, disponibilizámos ainda:

3.7.1 – Farmácia domiciliária

No desempenho das nossas funções constatámos a falta de um serviço que possibilitasse aos utentes, sócios e demais cidadãos da freguesia, sem terem de se deslocar à sede do concelho, a aquisição de medicamentos e outros produtos farmacêuticos. Tendo em vista colmatar esta falta, mantivemos e melhorámos este serviço que lhes permite dispor em sua casa dos produtos farmacêuticos requisitados. No período visado pelo presente relatório, realizámos a satisfação de 342 pedidos de medicamentos.

3.7.2 – Testes rápidos para análise da glicemia e colesterol

No seguimento da actuação do Centro social e, cumprindo um dos objectivos prioritários previstos nos estatutos da Instituição - Apoio Social – a Direcção adquiriu em tempos um equipamento electrónico para a realização de testes rápidos para a determinação dos valores da glicemia e do colesterol. A prestação deste serviço realiza-se todas as sextas feiras no período compreendido entre as 10:30 e as 12 horas.

A disponibilização deste serviço não visa anular ou substituir a normal prática de consultar o médico de família da extensão de Cepos do Centro de Saúde de Arganil.

Este serviço encontra-se disponível para utentes, sócios e demais população da freguesia

A Direcção, aproveita esta oportunidade para agradecer a colaboração e disponibilidade do Sr. Abel Santos e, enaltece o gesto altruísta e o espírito de solidariedade por ele manifestado.

3.7.3 – Reprodução de documentos, Fax e serviço de Internet

No desempenho das nossas funções constatámos a falta de um serviço na freguesia que possibilitasse aos utentes, sócios e demais cidadãos da freguesia, poderem enviar ou receber fax's e E:mail e reproduzir documentos a preto ou cores, sem terem de se deslocar à sede do concelho.

No sentido de suprir esta falta, a Centro Social adquiriu e mantém os equipamentos necessários para poder disponibilizar esses serviços.

Estes serviços encontram-se disponíveis para utentes, sócios e demais população da freguesia.

4 – Actividades socio-culturais, de lazer e de ocupação dos tempos livres

No âmbito desta rubrica a Direcção do Centro procurou diversificar as actividades levadas a efeito, respeitando prioritariamente o enquadramento nos interesses dos utentes e associados.

4.1 - Conversas à lareira

Esta actividade foi concretizada com base na leitura dos jornais, revistas e livros existentes na biblioteca Abel Gonçalves de Almeida e os disponibilizados pela biblioteca municipal Miguel Torga, a técnica de Serviço Social promoveu diálogos com os utentes sobre assuntos julgados pertinentes sobre a actualidade ou o passado, mantendo-os informados sobre o que se passa na sua região, no país e no mundo.

4.2 – Visualização de programas televisivos

Realizou-se um acompanhamento e uma selecção diária da programação dos vários canais televisivos disponíveis nas nossas instalações, no intuito de proporcionar aos utentes que ali permanecem durante o dia, os programas que mais lhes agradam.

A Câmara Municipal de Arganil, no âmbito das comemorações do mês sénior, promoveu o ciclo de cinema para a população sénior, através da projecção de um filme "Canção de Lisboa", no dia 25 de Outubro, nas instalações na IPSS, onde estiveram presentes 30 pessoas.

4.3 - Passeios pedestres

A prática do exercício físico funciona como um estímulo físico e intelectual que permite romper com o isolamento (particularmente sensível no Inverno) gerador de doenças e perturbações psíquicas. Embora conhecedores desta realidade, devido ao facto de na proximidade das datas previstas decorrerem outras actividades similares, promovidas por instituições das proximidades, não se realizou esta actividade pedestre que, como vinha sendo habitual era levada a efeito em parceria com a União de Freguesias de Cepos e Teixeira.

4.4 – Tardes recreativas

Esta iniciativa, levada a efeito no final de cada mês, resulta da iniciativa dos funcionários da instituição, foi idealizada com o intuito de prestar uma singela homenagem aos nossos utentes aniversariantes durante o mês vencido, promovendo a festa de celebração da data em convívio entre utentes e funcionários. Esta celebração contém duas partes distintas iniciando-se na sala de convívio onde se partilham experiências e realizam actividades lúdicas, e termina na sala de refeições onde é servido um lanche a todos os presentes, culminando a comemoração dos aniversários com os cânticos tradicionais da data festiva. O Centro Social, procura proporcionar aos seus utentes, actividades lúdico-recreativas, assentes em trabalhos de expressão plástica e trabalhos manuais, com base nas temáticas da actualidade e a comemoração de dias festivos, promovendo desta forma, a oportunidade de se exprimirem, a ocupação dos tempos livres, o desenvolvimento de competências práticas e favorecer igualmente o seu bem-estar. Todas as actividades de âmbito sócio-culturais e recreativas anteriormente descritas, foram de encontro aos gostos dos idosos, proporcionando-lhes momentos de alegria e convívio. Estas actividades como é lógico respeitaram sempre as suas limitações e capacidades. Antes de cada actividade foi feita uma avaliação psicológica e física de cada um dos indivíduos, no sentido de perceber quais as capacidades reais de cada idoso relativamente a cada uma das actividades propostas. Desta forma garantiu-se uma participação consciente e saudável de todos. Ainda no âmbito destas actividades, a convite da Câmara Municipal de Arganil em parceria com a escola Secundária de Arganil, através da interligação dos projectos "Biblioteca com a Terceira Idade" e "LER+Jovem", participámos numa encontro realizado no dia 31 de Janeiro, na Biblioteca Miguel Torga, possibilitando a deslocação de 14 utentes que manifestaram vontade em estar presentes. Participaram várias IPSS do concelho, tendo o Centro Social participado com um grupo musical, constituído por utentes e funcionárias, que cantou vários temas tradicionais alusivos à sua terra, leitura de textos da antiga 2ª e 3ª classe, leitura de versos da autoria dos nossos utentes e leitura de poemas e sonetos. O Centro Social, beneficia igualmente do projecto "Biblioteca itinerante, Ler +Biblioteca aos Idosos", promovido mensalmente pela Biblioteca Municipal Miguel Torga. O presente projecto, assenta no princípio do desenvolvimento de actividades da instituição, respectivamente leitura de contos e realização de debates sobre temas da actualidade, com a participação activa, em média de 13 dos idosos.

4.5 – Participação em programas ocupacionais

No âmbito destes programas, promovemos a participação dos nossos utentes no evento levado a efeito no âmbito do Programa "Idosos em Movimento XII", organizado pelo pelouro de acção social da Câmara Municipal de Arganil, que culminou numa viagem a Maфра, no dia 20 de Outubro. Nesta viagem participaram várias IPSS's do Concelho de Arganil. Aderiram a esta iniciativa, 16 utentes e sócios da nossa Instituição. No âmbito das comemorações do mês sénior em 2019, o município de Arganil em parceria com a rede social, promoveu no dia 28 de Outubro – Dia Mundial da terceira idade, a realização de um Chá Dançante, enfatizando estilos de vida saudáveis, promovendo o envelhecimento ativo e o convívio entre os participantes. Esta iniciativa decorreu na cerâmica Arganilense e contou com a presença de 10 utentes.

5 – Actividades desenvolvidas no âmbito da acção social

Participamos em todas as reuniões e actividades, para as quais fomos solicitados, com os parceiros sociais, no âmbito da Rede Social do Conselho de Arganil. A nossa participação nestas iniciativas visou encontrar soluções para a resolução dos problemas que se colocam às Instituições e aos seus utentes.

5.1 – Núcleo Local de Inserção Social (NLI)

O Núcleo Local de Inserção Social, apresenta um âmbito de actuação concelhia e funciona com um conjunto de profissionais de diferentes áreas e que representam os diferentes sectores da administração pública (segurança social, emprego, saúde, autarquia e educação), assim como outras entidades privadas ou sem fins lucrativos que desenvolvam actividades na área geográfica e que se disponibilizem para contratualizar com o respectivo NLI a parceria comprometendo-se a criar oportunidades efectivas de inserção.

Os profissionais que constituem os NLI, têm como principal objectivo, analisar o diagnóstico social realizado sobre os problemas que afectam as famílias beneficiárias do Rendimento Social de Inserção, assim como, priorizar a intervenção daí decorrente para que se possa compatibilizar o mais adequadamente possível, os recursos existentes na comunidade com as necessidades das famílias.

Este é um trabalho exigente que conta com a participação dos diferentes profissionais do NLI que, no âmbito das suas competências e no sector ou serviço que representam, devem facilitar e agilizar os meios e recursos necessários.

O Centro Social da Freguesia de Cepos faz parte do NLI de Arganil e participa nas actividades, reuniões e iniciativas promovidas pelo mesmo.

5.2 – Contrato Local de Desenvolvimento Social – 3G (CLDS) – “Arganil + Inclusiva, Um Caminho para a Mudança”

O Programa CLDS 3G tem por finalidade promover a inclusão social dos cidadãos através de ações, a executar em parceria, que permitam contribuir para o aumento da empregabilidade, o combate das situações críticas de pobreza, especialmente a infantil, e da exclusão social em territórios vulneráveis, envelhecidos ou fortemente atingidos por calamidades. Tem igualmente especial atenção na concretização de medidas que promovam a inclusão ativa das pessoas com deficiência e incapacidade.

O Projeto Arganil + Inclusiva, Um Caminho para a Mudança é a designação para o CLDS 3G de Arganil que foi construído com base nos instrumentos de planeamento concelhios da Rede Social: Diagnóstico Social e respetivo Plano de Desenvolvimento Social fazendo convergir na sua estrutura de ações os objetivos dos vários eixos de intervenção do CLDS – 3G.

Os eixos de intervenção são emprego, formação e qualificação; intervenção familiar e parental, preventiva da pobreza infantil; Capacitação da comunidade e das instituições.

O Centro Social da Freguesia de Cepos é parceiro do projecto, todavia o CLDS – 3G, teve o seu término no ano de 2019.

5.3 – Comissão de Protecção de Crianças e Jovens de Arganil (CPCJ)

A Comissão de Protecção de Crianças e Jovens, assenta numa intervenção em prol da promoção dos direitos e protecção da criança e do jovem em perigo e organiza-se em duas modalidades, alargada e restrita. A modalidade alargada diz respeito à mobilização, sensibilização e participação dos cidadãos para a promoção e defesa dos direitos da criança, isto é prevenção do risco e a modalidade restrita, funciona como local de decisão, relativamente às situações de risco já instalado, cabendo-lhe a devida avaliação das situações e reposição dos factores protectores.

O Centro Social, colabora com a CPCJ, nas duas modalidades, sendo a sua directora técnica, Dr.ª Catarina Domingos membro integrante.

5.4 – Relacionamento com as Associações periféricas

Procurámos manter um relacionamento franco e aberto com as Instituições periféricas, quer no sentido de explorar as suas experiências e aproveitar as suas possibilidades excedentárias, quer no sentido de também a elas podermos ceder alguma da nossa experiência e serviços disponibilizados.

6- Funcionamento interno

6.1 - Modernização administrativa

As medidas implementadas nesta área permitiram otimizar os recursos materiais, humanos e financeiros da Instituição, tendo em vista melhorar a qualidade e quantidade dos serviços prestados. Durante o período a que se refere o presente relatório, procedeu-se também a uma melhoria e reorganização dos serviços administrativos e das práticas a ele inerentes.

6.2 – Medicina, Higiene e Segurança no trabalho

Dando cumprimento ao determinado na legislação laboral actualmente em vigor, como entidade patronal que somos, proporcionámos apoio aos nossos funcionários nestas áreas, utilizando para o efeito entidade especializadas da região, nomeadamente a “Alvalabor”, credenciada no sector da Medicina Laboral, e a “Argomed” que por sua vez atua no sector da Higiene e Segurança no Trabalho.

6.3 – Sistema de controlo HACCP no sector de alimentação

Dando cumprimento ao determinado na legislação actualmente em vigor sobre esta matéria e, uma vez que a responsabilidade primária pela higiene e segurança nas áreas de produção, transformação e distribuição de alimentos é da responsabilidade da Instituição, implementámos através de uma entidade credenciada, um sistema de auditoria e controlo.

Com este sistema identificámos todas as fases das actividades determinantes de modo a diminuir os riscos e garantir a segurança dos alimentos e zelar pela criação, aplicação, actualização e cumprimento de procedimentos de segurança adequados, com base nos princípios do sistema de análise de perigos e controlo dos pontos críticos.

6.4 – Cuidados primários de saúde

A localização da nossa aldeia, à distância a que nos situamos do Centro de Saúde mais próximo, bem como as limitações impostas muitas vezes pelas condições atmosféricas, levou-nos a implementar um serviço na instituição capaz de prestar elementares cuidados primários de saúde.

De entre estes cuidados salientamos a realização, através de pessoas habilitadas para o efeito de pequenos pensos, o acompanhamento e aconselhamento do utente e sócios no cumprimento do tratamento médico-medicamentoso prescrito, a toma atempada dos medicamentos receitados pelo clínico assistente, bem como outros trabalhos e serviços que se julguem aconselhados ou sejam solicitados nesta área.

Os cuidados anteriormente descritos justificam-se ainda mais, atendendo às carências e limitações da nossa população, à sua avançada média de idades, nalguns casos o desconhecimento dos cuidados a ter e, ainda a necessidade que muitos deles sentem em serem acompanhados.

Importa salientar, que através de uma parceria com o centro de saúde, foi possível cumprir a vacinação contra a gripe, no dia 5 de Novembro, nas instalações do Centro de Dia, a 26 pessoas.

6.5 – Intercâmbio com os utentes dos lugares da união de freguesias de Cepos e Teixeira e outros lugares servidos pela instituição

Ao longo do nosso mandato apercebemo-nos da necessidade de estreitar e aprofundar os laços que nos ligam aos utentes e restantes habitantes dos lugares da união de freguesia e dos outros lugares servidos pela Instituição.

Tendo em vista cumprir o que atrás foi referido procurámos, sempre que nos foi possível ou solicitado, trazê-los até nós de forma a aumentar e melhorar o convívio entre os habitantes das várias localidades.

6.6 – Ementas servidas

Ao longo do presente mandato procurámos melhorar e diversificar as ementas das refeições servidas aos nossos utentes.

Nesse sentido temos continuado a melhorar e adequar a lista de dietas servida, através de um acompanhamento permanente dos técnicos responsáveis pela segurança alimentar, possibilitando assim, uma alimentação saudável, equilibrada, variada e rica nutricionalmente e aumentando o intervalo de repetição das dietas servidas.

Este ano, continuamos com a colaboração de uma nutricionista, a Dra. Carina Ferreira, que para além de adequar as ementas disponibilizadas na nossa IPSS, encontra-se a dar continuidade à formação às colaboradoras sobre a "Nutrição do Idoso". No dia 27 de Março, ministrou os módulos, "Alimentação saudável e obstáculos à nutrição do idoso" e no dia 14 de Maio, deu como concluída a formação, com o módulo "As dietas".

7 – Melhoria da qualidade de vida

Atentos aos problemas que envolvem uma população envelhecida e doente, a direcção, a técnica superior de serviço social e as restantes funcionárias, permaneceram atentos aos problemas de ordem pessoal, familiar e social que a afectam.

As acções e iniciativas levadas a efeito nesta área tiveram sempre em conta os objectivos marcadamente sociais por que se rege a Instituição.

8 – Melhoria dos recursos financeiros

8.1 – Angariação de novos associados

Para que possamos, promover, criar, e implementar os objectivos da Instituição, torna-se necessário envolver toda a comunidade Cepense. Conhecedores da vastidão e potencialidades dessa mesma comunidade e, face à reduzida proporção entre as pessoas naturais ou ligadas a Cepos e o número de associados, procurámos chamar até nós, todos aqueles que embora partilhem connosco os mesmos anseios ainda não o fizeram. Entendemos ter feito passar a mensagem, pois no final do actual mandato, registamos com o maior agrado a inscrição de 5 novos associados. Actualmente a instituição possui 248 associados.

8.2 – Doação de verbas do IRS e IVA por parte dos associados

Como é do conhecimento geral, em sede de Imposto sobre o Rendimento de Pessoas Singulares (IRS) é possível, à luz da actual legislação em vigor, os contribuintes procederem à indicação expressa na declaração de rendimentos anual, da vontade de doar parte do imposto (0.5%) devido ao Estado a instituições particulares de solidariedade social e/ou 15 % do IVA suportado. Nesse sentido procedemos, de acordo com a legislação em vigor sobre esta matéria à inscrição da Instituição junto da Direcção Geral de Contribuições e Impostos, no sentido de também em 2019 virmos a beneficiar das doações declaradas pelos nossos associados.

Face ao anteriormente descrito, a Direcção divulgou esta possibilidade junto dos associado.

Em 2019 beneficiámos da entrega por parte da Autoridade Tributária do valor doado pelos associados e amigos da instituição, que livremente manifestaram e declararam doar 0.5 % do seu IRS liquidado e/ou 15 % do IVA suportado, referente ao ano económico de 2018. Esta doação traduziu-se no valor total de 1.857,95 €, sendo 1.603,54 € de IRS e 254,41 € de IVA.

8.3 – Reembolso de 50 % do IVA suportado na aquisição de produtos alimentares e bebidas

Com a entrada em vigor do Decreto-Lei nº 84 / 2017, de 21 de Julho, as instituições particulares de solidariedade social passaram a beneficiar da restituição total ou parcial do montante equivalente ao IVA suportado em determinadas aquisições e serviços;

- 1.000,00 €, com exclusão do IVA para a construção, manutenção e conservação de imóveis utilizados, total ou predominantemente na prossecução dos fins estatutários;
- 100,00 com exclusão do IVA para os elementos do activo fixo tangível sujeitos a depreciação, utilizados para fins estatutários, com excepção de veículos e respectivas reparações e cujo valor global durante o exercício não seja superior a 10.000,00 €, com exclusão do IVA;
- Sem qualquer limite para a aquisição de bens e serviços de alimentação e bebidas no âmbito das actividades sociais desenvolvidas.

No ano civil de 2019 beneficiámos apenas da devolução de 1.367,91 €, referente a 50 % do IVA gasto na aquisição de produtos alimentares e bebidas a partir do dia 1 de Julho de 2017.

8.4 – Sorteios, quermesses e vendas de artesanato

Os sorteios e a venda de produtos em quermesse representam uma tradição na nossa Instituição, traduzindo-se na obtenção de receitas extraordinárias e baixos custos de operação. Conhecedores desta realidade realizámos alguns sorteios e quermesses de que destacamos os seguintes:

- Sorteio de um cabaz de Natal, guarnecido com produtos oferecidos pela comunidade e fornecedores;
- Sorteios diversos de artigos de artesanato realizado no âmbito das nossas actividades de ocupação de tempos livres;
- Venda de artesanato realizado no âmbito das nossas actividades de ocupação de tempos livres;
- Realização de quermesses com produtos oferecidos pelos nossos utentes, associados e demais membros da comunidade cepense.

Gostaríamos de aqui destacar o papel relevante dos nossos funcionários, pois sem eles estas acções ou não seriam possíveis ou então não teriam o êxito que alcançaram.

9 – Benfeitorias nas instalações e aquisição de equipamentos

9.1 – Remodelação das instalações

As actuais instalações, foram dimensionadas e projectadas em 1997 para efectivos da ordem dos 50 utentes, 35 na valência Centro de Dia e 15 em Apoio Domiciliário, sendo que as mesmas já na altura foram aprovadas e aceites condicionalmente pelo Centro Regional de Segurança Social, dado pontualmente não respeitarem as normas em vigor para este tipo de equipamento, nomeadamente a área da sala de estar.

Assim, face ao anteriormente exposto, propusemo-nos proceder à ampliação da sala de estar/actividades da valência Centro de Dia, aproveitando o espaço devoluto existente na envolvente do volume edificado da antiga escola primária. O aumento da área de construção, para além de melhorar significativamente a capacidade deste espaço, permite também dotar a instituição de um gabinete de trabalho para a técnica de serviço social e proceder à separação das actuais instalações sanitárias, conseguindo espaços autónomos para homens e mulheres, requisitos estes essenciais para o cumprimento das normas actualmente em vigor.

Embora constem do Plano de Actividades aprovado para o ano de 2019, a direcção em função da estratégia adoptada e da contenção de custos seguida, entendeu adiar a sua execução para o ano económico de 2020.

9.2 – Beneficiação das instalações

Embora não constando das intervenções a levar a efeito nas instalações durante o ano de 2019, face às circunstâncias reportadas pelos utentes e funcionários da instituição no que se refere às condições oferecidas pela sala de refeições, entendeu-se proceder a trabalhos de benfeitoria no referido espaço no sentido de melhorar as condições de habitabilidade da mesma.

Os trabalhos levados a efeito compreenderam uma intervenção no revestimento parcial das paredes e tecto, nos quais foi introduzido um material com características de isolamento térmico. Complementarmente procedeu-se a uma repintura da superfície aparente dos mesmos. No caso do tecto procedeu-se ainda ao reposicionamento das luminárias, colunas de som e detectores de incêndio.

Aproveitando ainda a intervenção, procedeu-se á substituição da unidade de produção de água quente existente no espaço, o qual era a inicial e se encontrava bastante desgastada e desadequada face às necessidades actuais de potência calorífica requerida. De igual modo redimensionou-se o sistema de aquecimento existente na sala, procedendo-se ao aumento do nº de unidades de dissipação de calor.

9.3 – Instalação de sistema de produção de energia solar

Através de um contrato de parceria com a EDP, propúnhamo-nos proceder à montagem de um sistema de produção de energia eléctrica para auto consumo, constituído por 6 painéis solares com 250W cada, totalizando 1500 W de potência instalada.

Esta solução garante-nos uma redução de 15 % nos custos da nossa factura energética, estimando-se que no 1º ano a poupança seja de 451.00 € e nos seguintes atinja um ganho médio de cerca de 656.00 € / ano.

Do ponto de vista técnico garante-nos 89% de auto consumo, injectando na rede da concessionária o remanescente de 11% da energia produzida, sendo que a energia consumida nas instalações é proveniente em 17% do sistema instalado e os restantes 83% da rede de abastecimento. Do ponto de vista ambiental o sistema que nos propomos instalar, reduz as emissões de CO₂ em 477 kg/ano, correspondendo a 48 árvores com absorção do CO₂ equivalente.

Embora constem do Plano de Actividades para o ano de 2019, a direcção em função da estratégia adoptada e da contenção de custos seguida, entendeu adiar a sua execução para o ano económico de 2020.

10 – Diálogo institucional com as associações da Freguesia

Para que possamos promover, criar e levar a efeito todos os objectivos, torna-se necessário envolver toda a comunidade Cepense. Nesse sentido procurámos sempre manter o diálogo com todas as forças vivas da freguesia bem como com o poder autárquico, no sentido de as sensibilizarmos para as nossas necessidades e, em conjunto e de forma coordenada concretizarmos os nossos objectivos. Por ser da mais elementar justiça devemos aqui salientar a estreita colaboração e o apoio recebido por parte da União das freguesias de Cepos e Teixeira na pessoa dos seus representantes, materializado através da cedência graciosa dos seus meios logísticos, bem como o fornecimento, igualmente gracioso, da água e lenha consumida pela instituição.

11 – Diálogo institucional com os organismos públicos e privados de acção social

Participámos nas reuniões e eventos para os quais fomos convidados ou a nossa presença foi solicitada, no âmbito da Rede Social de Solidariedade. A nossa participação nestas iniciativas visou encontrar soluções para a resolução dos problemas que se colocam às instituições e aos seus utentes.

12 – Intercâmbio com outras Instituições (IPSS) do concelho

Participámos nos eventos para os quais fomos convidados ou a nossa presença foi solicitada. A nossa participação visou a troca de vivências e experiências devida entre os utentes das diversas instituições e, muitas vezes rever velhas amizades.

13 – Formação profissional dos funcionários

A legislação laboral actualmente em vigor, impõe o dever da entidade patronal proporcionar formação profissional aos seus trabalhadores. Neste sentido, disponibilizámos a todos os funcionários formação na área do HACCP nomeadamente nas áreas relacionadas com a higiene e segurança nas áreas de produção, transformação e distribuição de alimentos. Esta formação foi ministrada pelo nosso técnico responsável pelo sector, Eng.º Paulo Beludo.

A Dra. Carina Ferreira, nutricionista, deu continuidade à formação ministrada às colaboradoras, “Nutrição do Idosos”, respetivamente no dia 27 de Março, ministrou os módulos, “Alimentação saudável e obstáculos à nutrição do idoso” e no dia 14 de Maio, deu como concluída a formação, com o módulo “As dietas”.

Conseguimos promover a participação das colaboradoras numa sessão de divulgação do Alzheimer – Associação Alzheimer, no dia 30 de Outubro, na Câmara Municipal de Arganil.

Procurámos ainda, embora sem sucesso, proporcionar aos nossos funcionários formação, em áreas específicas relacionadas com as funções desempenhadas na instituição. O insucesso verificado deve-se à inexistência de oferta destas formações na nossa região.

Por sua vez a directora técnica da instituição, Dr.ª Catarina Domingos, teve oportunidade de participar nos seguintes eventos:

- “Avaliação e intervenção do sistema de protecção”;

14 – Participação em actividades e eventos realizados na região

Por diversas vezes a nossa Instituição tem sido chamada, sozinha ou em parceria, a participar em eventos culturais e recreativos realizados na nossa região. A nossa participação tem representado uma mais-valia

cultural, recreativa, humana e social para a comunidade, levando a que grande parte da população Cepense a ela se associe.

Conhecedores desta realidade participámos, a convite conjunto da Junta de Freguesia de Cepos e Câmara Municipal de Arganil, na XIV Mostra Gastronómica - Feira das Freguesias, realizada de 7 a 10 de Junho em Arganil, promovida pela Casa da Comarca de Arganil em parceria com a referida edilidade.

Também a convite do Clube Xénon, proporcionámos o apoio logístico solicitado, durante a estadia dos seus jovens no campo de férias realizado na aldeia de Cepos, no período compreendido entre 13 a 19 de Julho. Neste campo participaram dois grupos jovens, totalizando 50 participantes, oriundos dos vários delegações do clube espalhadas pelo país.

15 – Novas instalações

Após aprovação em Assembleia-Geral da localização definitiva das novas instalações do Centro Social, junto ao Largo Tenente Falcão, a direcção, mandatada pela mesma, encetou contactos com os proprietários dos terrenos e imóveis conducentes á sua aquisição.

Assim, nesse âmbito, procedemos ainda no decorrer do ano de 2008 à celebração da escritura pública de aquisição de um dos prédios urbanos á D. Soledade Almeida e restantes herdeiros legais da sua propriedade urbana, sita na rua Professor Abel Gonçalves de Almeida, também conhecida por rua dos Trigais.

Relativamente ao outro prédio, pertença da herança de Manuel Martins Duarte, continuaram durante o período de tempo abrangido pelo presente relatório os contactos visando a aquisição definitiva do referido imóvel.

16 – Nota final

Durante o ano findo o Centro Social da Freguesia de Cepos julga ter cumprido os objectivos a que se propôs, isto é funcionou como uma estrutura de apoio social, na óptica da prevenção, fornecendo aos seus utentes, associados e população em geral respostas precisas e imediatas em relação às suas necessidades, dentro de parâmetros de qualidade aceitáveis e, julgamos nós, reconhecidos por todos os utilizadores.

Perante o envelhecimento e a solidão que cada vez mais atinge os nossos utentes, o Centro Social da Freguesia de Cepos procurou sempre encontrar soluções e respostas adequadas às necessidades dos nossos utentes.

Não poderemos deixar de aqui salientar que o balanço, em nosso entender, altamente positivo das actividades levadas a efeito, em muito se deve ao excelente trabalho e sentido profissional que tem sido realizado pela técnica de serviço social e directora técnica da instituição, e pelas funcionárias da Instituição.

Uma palavra sentida de reconhecimento e de agradecimento muito especial a todos aqueles que, voluntariamente tem colaborado com a instituição.

Queremos também aqui deixar lavrado o nosso sincero reconhecimento e agradecimento, pela desinteressada participação e colaboração de todos os voluntários que connosco trabalharam nas diversas actividades levadas a efeito.

A todos os sócios e em especial, a todos os utentes o nosso bem-haja pelo vosso apoio e pelo reconhecimento deste projecto como uma obra essencial e imprescindível na vida da nossa comunidade.

Não deixaremos de acreditar e lutar por um projecto que é, em nosso entender, da maior importância social e estratégica face ao envelhecimento da nossa população, de forma a evitar o desenraizamento das pessoas e a desertificação da nossa terra.

Discutido, votado e aprovado por unanimidade em reunião da Direcção de 28 de Março de 2020.

Envie-se ao Ex. Mo Presidente do Conselho Fiscal, para que este o sujeite ao veredicto do mesmo.

Envie-se ao Ex. Mo Presidente da Assembleia-geral, para que este o sujeite ao veredicto da mesma.

Cepos, 28 de Março de 2020

A Direcção