

[Handwritten signatures and initials]



Centro Social da Freguesia de Cepos
Instituição Particular de Solidariedade Social

RELATÓRIO DE ACTIVIDADES

2022

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 – Resposta Social de Centro de Dia
- 2.3 – Resposta Social de Serviço de 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 direto aos utentes

4- Actividades socioculturais, de lazer e de ocupação dos tempos livres

- 4.1 - Conversas à lareira, visualização de programas televisivos e passeios pedestres
- 4.2 - Tardes recreativas
- 4.3 – Participação em programas ocupacionais

5- Actividades desenvolvidas no âmbito da acção social

- 5.1 – Conselho Local de Acção Social de Arganil (CLAS)
- 5.2 – Núcleo Local de Inserção Social (NLI)
- 5.3 – Contrato Local de Desenvolvimento Social – 4G (CLDS Arganil)
- 5.2 - 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 - Reembolso de 50% do IVA suportado na aquisição de produtos alimentares e bebidas

8.4 - 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 quarto e último 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 2022, dando assim cumprimento ao previsto na alínea b) do art.º 35º dos Estatutos da Instituição.

Como é do conhecimento geral, desde meados de março de 2020, que o mundo e o país no seu todo e, como facilmente entendível, de igual modo a comunidade servida pela nossa Instituição, tem vivido sob o espectro da pandemia SARS-COV2 / COVID 19, com as limitações legais e sanitárias, embora neste momento já praticamente residuais, impostas pela administração central e autoridades de saúde, respectivamente.

Como também é do conhecimento geral, a pandemia tem tido um fortíssimo impacto nas IPSS, com especial relevância nas Estruturas Residenciais de Apoio para Idosos (ERPI) e outras estruturas de apoio aos idosos, onde as vidas que se perderam assumiram números significativos. Daqui resultou ser o sector da assistência e da economia social, um dos mais afectados.

As limitações impostas, adicionadas das medidas de autoproteção a que cada um dos cidadãos se impôs, tiveram um forte impacto na vida da nossa Instituição. Os receios ainda em parte desconhecidos das implicações da doença por parte das autoridades e de cada um de nós, manteve uma significativa redução da actividade individual e colectiva.

A nossa Instituição teve, à semelhança de todas as outras deste sector, de se adaptar às circunstâncias, reestruturou os serviços internos, adaptou as equipas e tomou medidas especiais e adequadas às circunstâncias que se foram colocando em cada momento, medidas estas que contribuíram para que os nossos utentes nunca tenham sido privados dos serviços disponibilizados e contratualizados. A nossa preocupação para com eles aumentou, procurando sempre, e em cada momento perceber qual o seu estado de saúde, procurar satisfazer as suas necessidades face às limitações impostas e, sempre que necessário ou solicitado, estabelecer a ligação áudio ou vídeo com os familiares impossibilitados de os visitarem.

Mesmo assim, a elaboração do presente Relatório foi realizada com base na informação e no conhecimento obtido, durante mais um ano, no qual se deu continuidade, no que foi possível e a pandemia o permitiu, a algumas das actividades e acções que se revelaram de interesse para os utentes, sócios desta Instituição e comunidade em geral, embora, como atrás descrito, algumas destas tivessem de ser cancelada. Concretizámos também novas iniciativas, poucas pelos motivos já expostos, 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 otimizar 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.

Mesmo com as limitações impostas pela pandemia, 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, mesmo assim, 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, demais utilizadores dos serviços por nós prestados, bem como dos funcionários alocados aos mesmos, 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

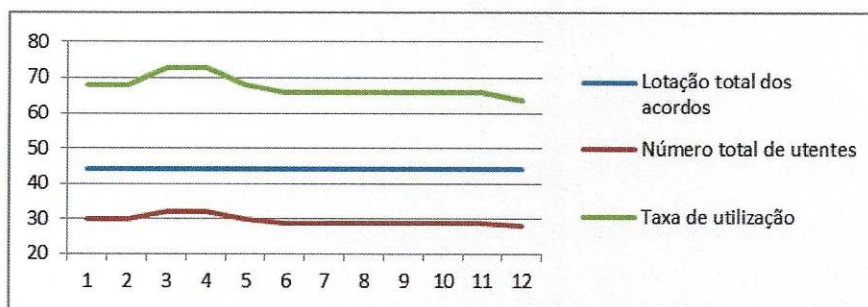
O Centro Social da Freguesia de Cepos, apoiou nas respostas sociais de centro de dia e serviço de apoio domiciliário, em média durante o ano de 2022, uma população composta por 29,7 utentes.

A análise do quadro e do gráfico 1, permite observar que o Centro Social, teve novamente um decréscimo do número de utentes ao longo do ano de 2022. A taxa de utilização em dezembro foi de 63,6% e obtivemos uma média anual da taxa de utilização de 67,4%, comparativamente, com o ano de 2021, em que a média foi de 77,3%.

Quadro 1 – Lotação total

Utentes	2021	2022												
	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	34,0	30	30	32	32	30	29	29	29	29	29	29	28	29,7
Taxa de utilização	77,3	68,2	68,2	72,7	72,7	68,2	65,9	65,9	65,9	65,9	65,9	65,9	63,6	67,4

Gráfico 1 – Lotação total



Em 2022 a população de utentes do Centro Social registou idades compreendidas entre os 64 e os 93 anos. A distribuição dos utentes por faixas etárias mostra uma predominância na faixa etária dos 81 a 90 anos, com uma média de 14,3 utentes, seguida da dos 71 a 80 anos, representando uma média de 10,3.

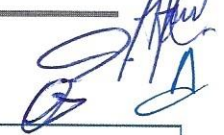
Os dados apresentados, demonstram que cada vez mais, o CSFC possui uma população envelhecida, com múltiplas necessidades, específicas a cada caso, inerentes à idade, à consequente perda de capacidades e autonomia e ao aumento de problemáticas de saúde, que carecem não só de intervenção imediata, mas de um acompanhamento permanente.

Handwritten signature: *[Signature]*

Handwritten signature: *[Signature]*

Handwritten signature: *[Signature]*

Handwritten signature: *[Signature]*

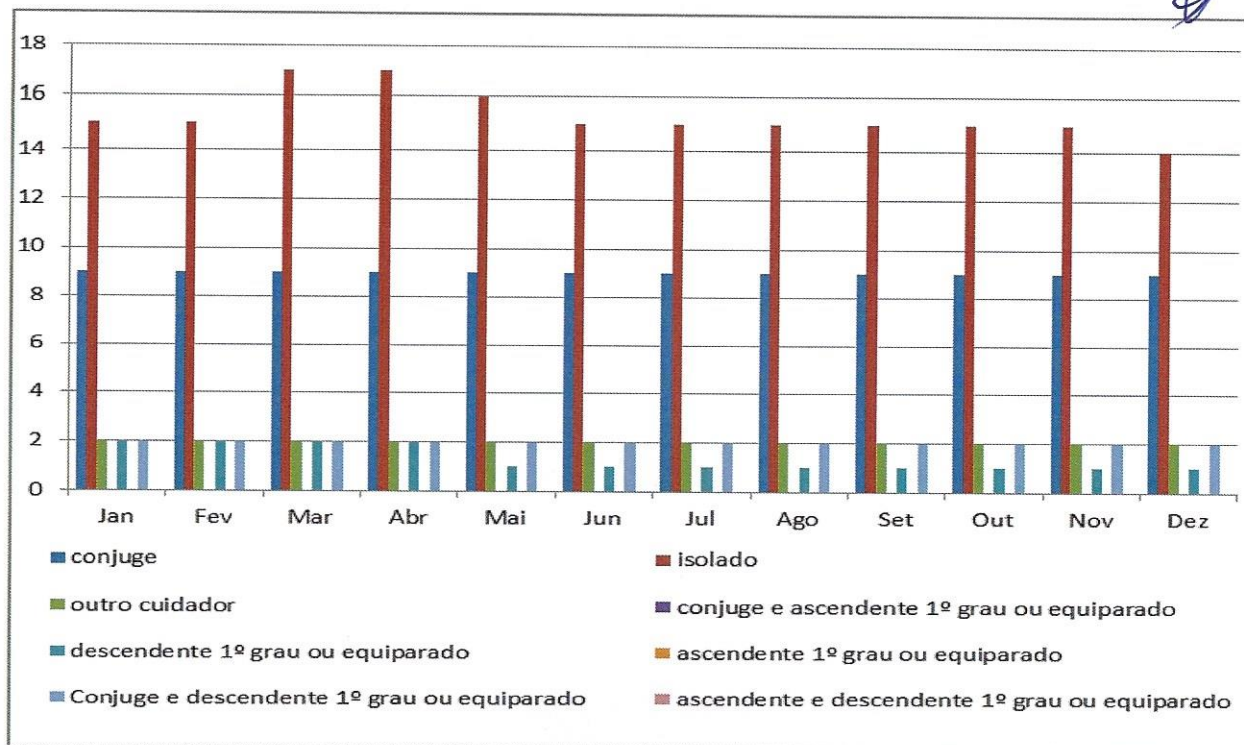


Handwritten signature: *[Signature]*

Handwritten signature: *[Signature]*

Handwritten signature: *[Signature]*

Gráfico 3 – Caracterização dos Utentes – Estrutura Familiar



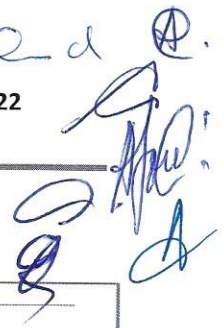
Os dados plasmados, permitem-nos aferir que a maioria dos utentes, residem isolados, assumindo uma média anual de 15,8. Destaca-se igualmente, a média de 9 utentes, que possuem uma estrutura familiar constituída por si e pelo seu cônjuge.

A população servida pelo Centro Social ao longo do ano de 2022, distribuiu-se geograficamente, maioritariamente pelos lugares de Cepos, com 17,3 utentes, seguidos dos lugares de Casal Novo com 5 utentes, Teixeira com 2 utentes e os lugares de Cavaleiros de Cima, Malhada, Relvas e Caratão com 1 utente cada. 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

	2021	2022												
Distribuição geográfica residência utentes	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Média
Concelho Arganil	34,8	28	28	28	30	28	27	27	27	27	27	27	26	28,2
União de Freguesias de Cepos e Teixeira	34,8	28	28	30	30	28	27	27	27	27	27	27	26	28,5
Cepos	22,6	19	19	20	20	18	17	16	16	16	16	16	15	17,3
Casal Novo	5,0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5,0
Teixeira	2,4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,0
Porto Castanheiro	0,0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0,5
Relvas	1,0	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,8
Caratão	1,0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0
Ribeiro	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Concelho Pampilhosa da Serra	1,0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0
Freguesia Fajão	1,0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0
Cavaleiros Cima	1,0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0
Cavaleiros Baixo	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Concelho de Gois	1,0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0
Freguesia Colmeal	1,0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0
Malhada	1,0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0
Outras	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Total	36,8	30	30	32	32	30	29	29	29	29	29	29	28	30,17

Handwritten signatures and initials in blue ink, including a large stylized signature, a circular stamp with the letter 'A', and various other initials and marks.



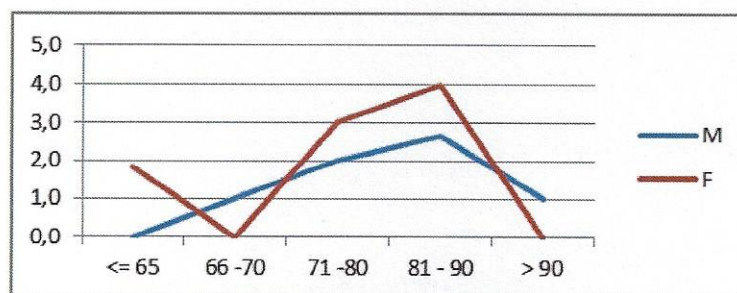
2.2 – Resposta social de Centro de Dia

O Centro Social apoiou, em média durante o ano de 2022, nesta resposta social, uma população constituída por 15,5 utentes, cuja distribuição por faixas etárias foi:

Quadro 5 - Caraterização dos Utentes – Centro de Dia – Idade

	2021			2022																																												
Idade Utentes Centro de Dia	Média			Janeiro			Fevereiro			Março			Abril			Maio			Junho			Julho			Agosto			Setembro			Outubro			Novembro			Dezembro			Médias anuais								
	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	0,0	2,0	2,0	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0,0	1,8	1,8									
66 - 75	1,0	0,0	1,0	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	1,0	0,0	1,0											
71 - 80	4,0	5,7	9,7	2	3	5	2	3	5	2	4	6	2	4	6	2	2	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	2,0	3,0	5,0												
81 - 90	3,5	5,0	8,5	2	4	6	2	4	6	3	4	7	3	4	7	3	4	7	3	4	7	3	4	7	3	4	7	3	4	7	3	4	7	3	4	2,0	6,0	6,0										
>90	1,0	0,0	1,0	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	0	1,0	0,0	1,0											
totais	9,5	12,7	22,2	6	9	15	6	9	15	7	10	17	7	10	17	7	8	15	7	7	14	6	8	14	6	8	14	6	8	14	6	8	14	5	8	13	6,7	8,8	15,5									

Gráfico 5 – Caraterização dos Utentes- Centro de Dia – Idade



Conclui-se, que na resposta social de Centro de Dia, a faixa etária com maior representatividade enquadra-se na faixa dos 81 a 90 anos, com uma média de 6,7 utentes.

A maioria dos utentes é do sexo feminino, sendo que a sua média anual foi de 8,8 e do sexo masculino é de 6,7.

Os dados apresentados no seguinte quadro e gráfico, demonstram que na resposta social de centro de dia, houve um decréscimo gradual do número de utentes em frequência ao longo do ano, terminando com 13 utentes.

A taxa de utilização foi em média 50,6 % e o número de utentes foi em média 14,7.

Quadro 6 - Caracterização da Atividade – Centro de Dia

Centro de Dia	2021	2022												
	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Média
Lotação acordo	29,0	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29,0
Taxa de utilização	67,2	51,7	51,7	58,6	58,6	51,7	48,3	48,3	48,3	48,3	48,3	48,3	44,8	50,6
Número de utentes	19,5	15	15	17	17	15	14	14	14	14	14	14	13	14,7
Utentes transitados	20,1	15	15	15	17	17	15	14	14	14	14	14	14	14,8
Utentes admitidos	0,0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0,3
Utentes saídos	0,6	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	1	0,4
Serviços prestados	28,3	21	21	23	23	21	18	21	21	22	25	25	22	21,9
Alimentação	19,5	15	15	17	17	15	14	14	14	14	14	14	13	14,7
Higiene pessoal	0,1	0	0	0	0	0	0	1	1	2	1	1	1	0,6
Higiene habitação	4,3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	5	5	4	3,3
Tratamento de roupa	4,3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	5	5	4	3,3
Rácio n.º serviços/utente	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,3	1,5	1,5	1,6	1,8	1,8	1,7	1,5

Gráfico 6 – Lotação do Centro de Dia

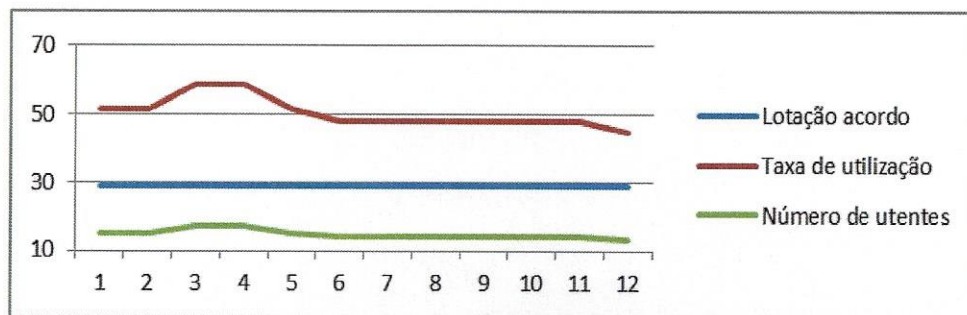
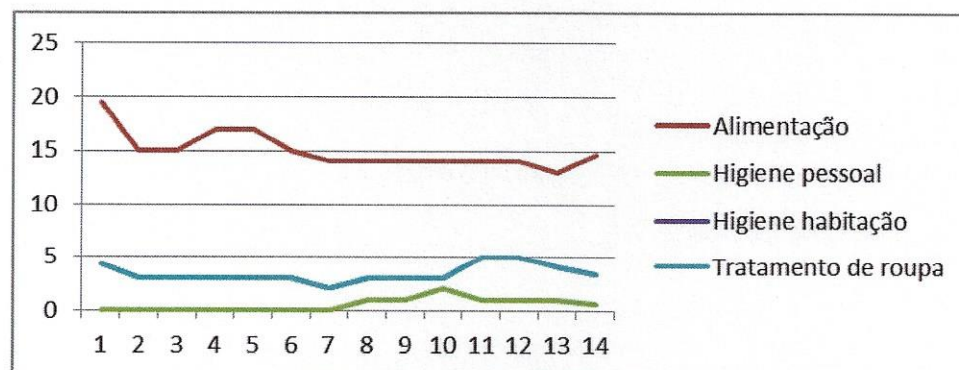


Gráfico 7 – Caracterização dos Serviços Prestados – Centro de Dia



No que concerne aos serviços disponibilizados na resposta social de Centro de Dia, verificamos uma predominância do fornecimento de alimentação, com uma média de 14,7 utentes, seguido da higiene habitacional e tratamento de roupa, com uma média de 3,3. O serviço de higiene pessoal, deteve uma média de 0,6 utentes.

Quadro 7 - Caracterização dos Utentes – Apoio Domiciliário – Idade

Gráfico 8 – Caracterização dos Utentes – Apoio Domiciliário – Idade

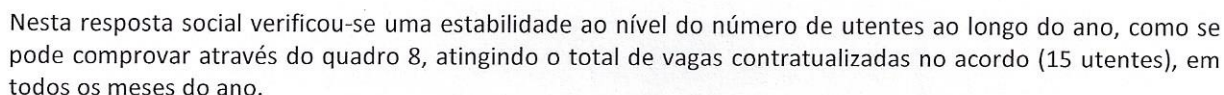
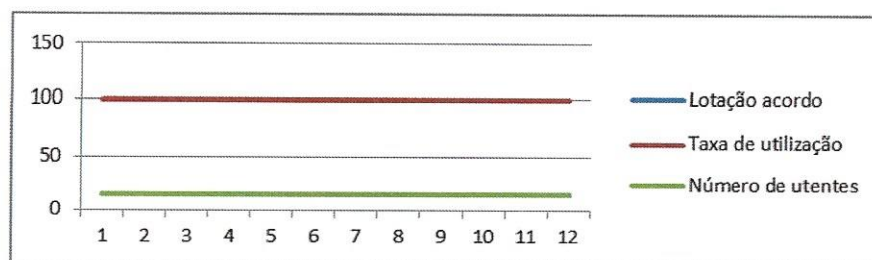
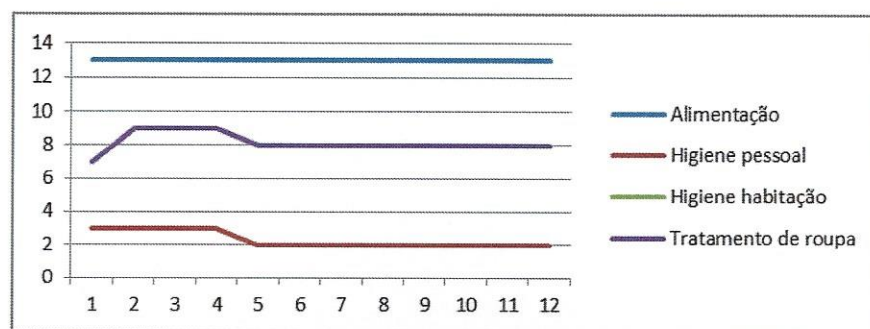
[illegible]

Gráfico 9 – Lotação do Apoio Domiciliário



No que concerne aos serviços disponibilizados na resposta social de 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 8,2. O serviço de higiene pessoal assumiu uma média anual de 2,3.

Gráfico 10 – Caracterização dos Serviços Prestados – Apoio Domiciliário



2.4 – Situação actual

A Instituição prestava serviços, em 31 de dezembro de 2022, no âmbito das respostas sociais disponibilizadas à população servida, a 28 (vinte e oito) utentes, sendo 13 (treze) em Centro de Dia e 15 (quinze) em Apoio Domiciliário.

Do exposto, conclui-se que na resposta social de Centro de Dia, não estavam preenchidas 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 2022, em 15, 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, perante o acordo estabelecido com a Segurança Social, a instituição assume a despesa não participada 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 durante o ano de 2022, tem a percepção e verifica que poderá haver uma tendência para a redução da frequência de utentes, principalmente na resposta social de Centro de Dia, 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.

Devido aos constrangimentos impostos pela pandemia 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 23º aniversário

Este evento para além de comemorar a efeméride, pretende 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.

Em função da situação pandémica vivida e das restrições ainda impostas e a ela associadas, esta actividade não foi possível de se concretizar.

3.2.2 – Almoços comemorativos

Importa referir que face à pandemia, COVID-19, a nível mundial e especificamente no nosso país, as iniciativas previstas para o Dia do Pai e Dia da Mulher não foram possíveis de se concretizar. Assinalámos, no entanto, a data junto dos nossos utentes, atribuindo uma lembrança, individualmente sem o habitual convívio.

No dia 3 de maio, assinalamos o Dia da Mãe, com um almoço de convívio, que contou com 45 participantes. Importa referir, que na iniciativa, foi entregue às participantes, lembranças alusivas à data comemorada.

3.2.3 – Arraial dos santos populares, Pic-nic de verão, Magusto, almoço de natal e festa de natal dos utentes

Em função ainda da pandemia e das restrições por ela impostas ou a ela associadas, não realizámos o arraial dos Santos Populares e o Pic-Nic de Verão.

Relativamente ao magusto, concretizámos a iniciativa, no dia 30 de outubro, caracterizado por ser um evento de forte cariz cultural, realizado ao ar livre, que tem como objectivo 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.

No que concerne à celebração da época natalícia, comemorámos a mesma com a realização de um lanche de convívio, levado a efeito em 6 de dezembro. A festa de Natal da instituição, iniciou com a celebração da santa missa, nas nossas instalações, pelo Sr. Pe. Albino Figueiredo, seguido do convívio e animação musical. Durante o mesmo procedemos à distribuição de lembranças aos utentes da instituição.

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.

No ano de 2022, devido à pandemia COVID-19, não nos foi possível desenvolver todas as sessões de informação pretendidas, todavia destacamos, pela sua importância e adequação à população servida pela nossa instituição, a Sessão de informação: “Alimentação saudável na 3ª Idade”, promovida pela nutricionista da IPSS, Dra. Carina Ferreira, no dia 30 de maio, que teve como objectivo, sensibilizar a população para a questão da alimentação saudável e os cuidados a ter com esta, face aos problemas de saúde associados aos nossos utentes, nomeadamente diabetes, hiper tensão arterial e hipercolesterolemia.

No dia 27 de setembro, no âmbito da semana europeia do desporto, realizou-se um rastreio de saúde, promovido pelo curso profissional de auxiliar de saúde, a decorrer na Escola Secundário de Arganil, em parceria com o CLSD 4G.

No dia 19 de outubro, em parceria com o CLSD 4G, no âmbito da acção “Aldeias protegidas”, foi promovida a acção “Burlas a idosos e medidas preventivas de autoprotecção”. A sessão foi ministrada pelo destacamento da GNR de Lousã.

As sessões identificadas tiveram a participação de diversos utentes e elementos da comunidade (sócios e não sócios).

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, mantivemos a disponibilização das nossas instalações para nelas ser ministrado o projeto de ginástica promovido e financiado pela mesma. Este programa, proporcionou sempre que possível, 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 10 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 ao grupo de pessoas atrás referidos a prestação de um serviço que, em nosso entender, assume grande importância para a sua qualidade de vida.

No ano de 2022, apesar de ainda vigorarem algumas restrições devido à pandemia COVID-19, à desmarcação de várias consultas de especialidade e exames e à realização de teleconsultas, mantivemos as nossas deslocações e acompanhamentos. Realizámos, cerca de 47 viagens a diversas instituições de saúde, públicas ou privadas do distrito de Coimbra, do qual beneficiaram um total de 59 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	2021	2022												Total	Média
	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez		
Número de transportes de utentes	5,3	2	4	7	5	8	15	1	3	4	6	4	0	47	4,9
Arganil	1,1	0	2	4	4	4	1	0	0	0	3	1	0	19	1,6
Tábua	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Oliveira Hospital	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Coimbra	2,8	2	2	3	1	4	2	1	3	4	3	3	0	28	2,3
Outros transportes (reuniões e outros serviços do CSFC)	12,3	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108	12,0
Número de Kms	828,1	646	742	907	612	1225	596	568	760	930	880	951	223	9040	753,3
Utentes transportados	5,3	3	5	8	6	9	3	1	3	5	10	6	0	59	4,9
Sócios transportados	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Número utentes ou sócios/transporte	1,2	1,5	1,3	1,1	1,2	1,1	0,2	1,0	1,0	1,3	1,7	1,5	0,0	12,83452	1,1
Número de Kms/transporte	196,0	323,0	185,5	129,6	122,4	153,1	39,7	568,0	253,3	232,5	146,7	237,8	0,0	2391,6	199,3

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 28 viagens, seguida das localidades de Arganil, com 19 viagens.

Gráfico 11 – Transporte de Utentes

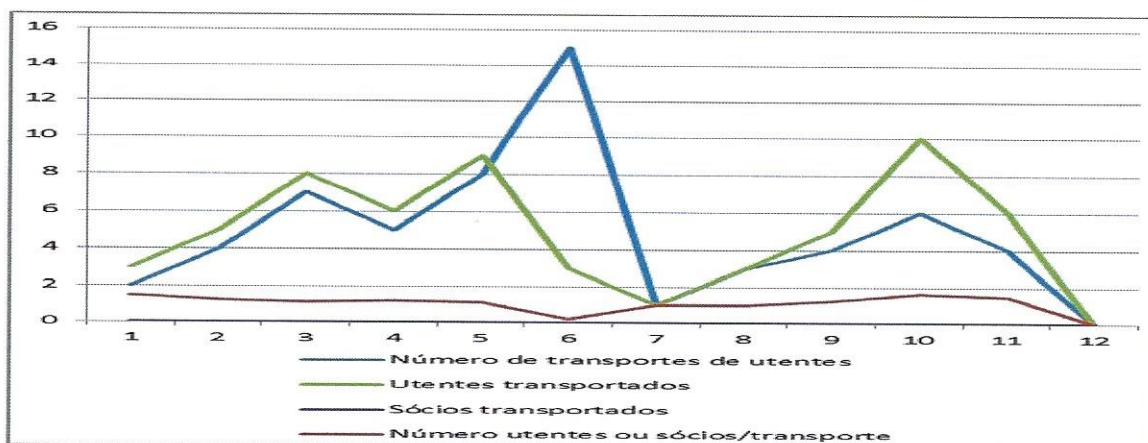
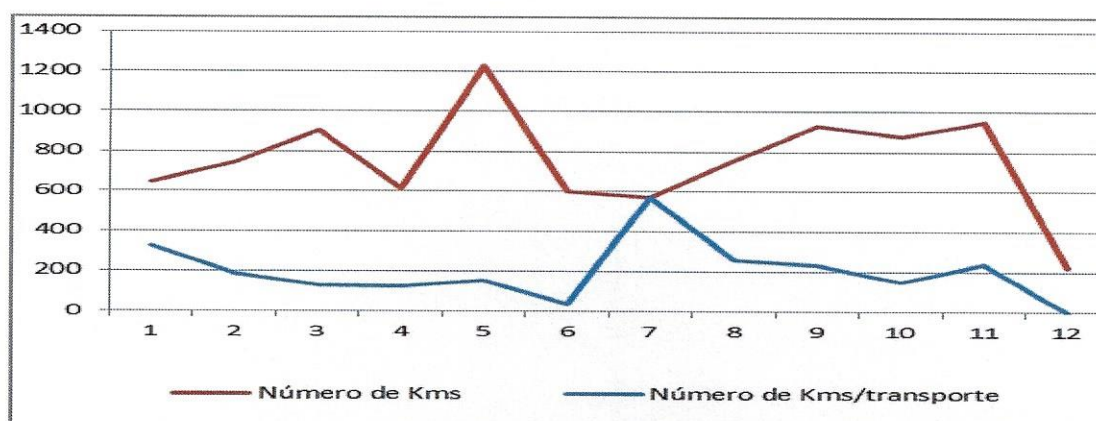


Gráfico 12 – Transporte de Utentes – Distâncias percorridas



Salienta-se igualmente, que a prestação deste serviço, disponibiliza ao utente um acompanhamento personalizado e constante, realizado por uma ajudante de acção directa ou pela técnica de serviço social. O acompanhamento referido, assume uma importância fulcral no bem-estar dos utentes.

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.

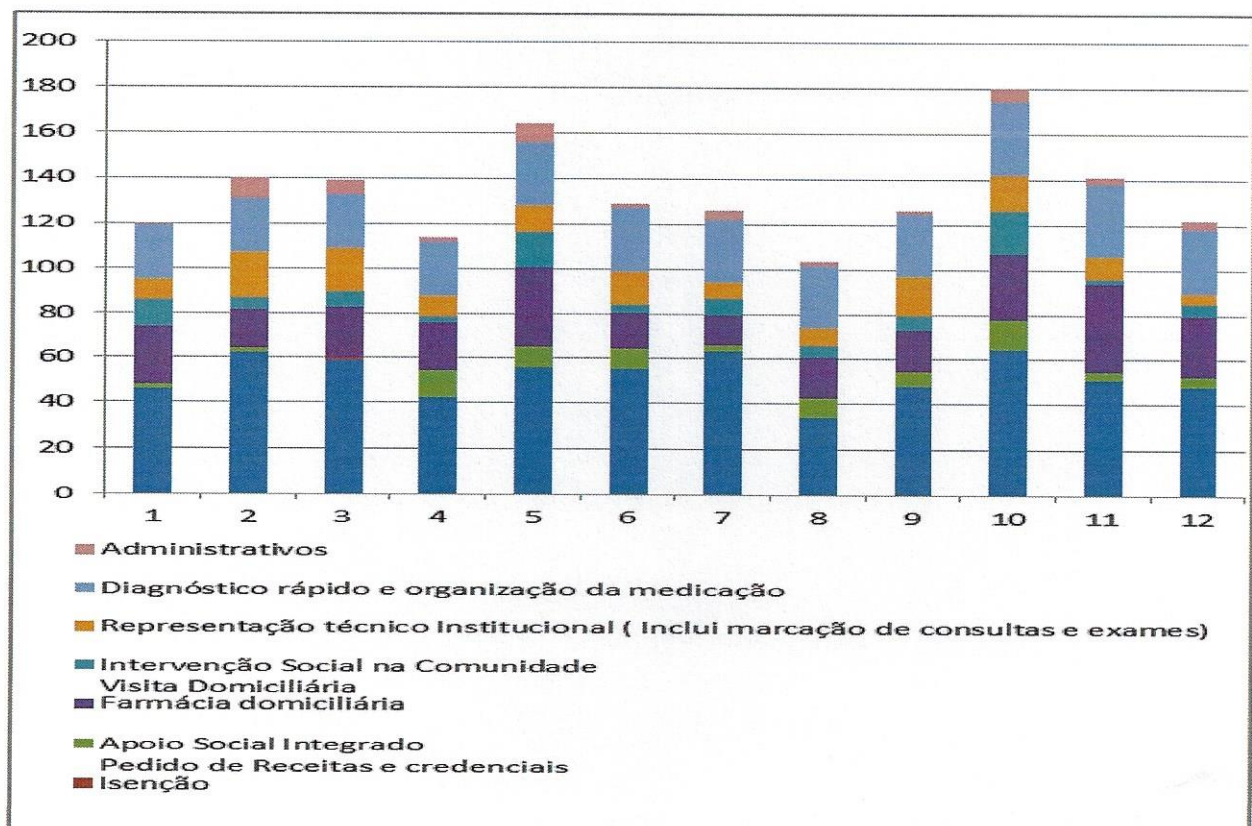
Quadro 10 - Caracterização da Atividade – Outros Serviços Prestados

Outros Serviços	2021	2022													
	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Total	Média
Número total outros serviços	146,5	120	140	139	114	164	129	126	104	126	180	141	122	1605	133,8
Apoio Psicossocial; Atendimento e acompanhamento social	46,8	46	62	59	42	56	55	63	34	48	64	51	48	628	52,3
Isenção	0,0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,1
Apoio Social Integrado	12,8	2	2	0	12	9	9	3	8	6	14	3	4	72	6,0
Pedido de Receitas e credenciais	28,3	26	18	23	22	36	17	14	19	19	29	40	28	291	24,3
Farmácia domiciliária	11,9	12	5	7	3	15	3	7	5	7	19	2	5	90	7,5
Intervenção Social na Comunidade															
Visita Domiciliária	17,3	9	20	19	9	12	15	7	8	17	16	10	5	147	12,3
Representação técnico Institucional (Inclui marcação de consultas e exames)	25,3	24	24	24	24	28	28	28	28	28	32	32	28	328	27,3
Diagnóstico rápido e organização da medicação	4,2	1	9	6	2	8	2	4	2	1	6	3	4	48	4,0
Administrativos															

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 geral.

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 52,3, num total de 628 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



O Centro Social, desempenha um papel crescente e essencial na identificação de necessidades de cuidados de saúde, sua sistematização e comunicação aos profissionais do Centro de Saúde, assistentes da nossa população alvo, assim como ao Hospital da Universidade de Coimbra e entidades onde se concretizam exames complementares de diagnóstico.

Na prática, promove a comunicação entre a população, 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 291 vezes, com uma média de 24,3, apresentando uma expressiva representatividade, assegurámos a organização da medicação semanal aos utentes, 328 vezes e o serviço de pedido de receitas foi prestado no total de 72 vezes, com uma média de 6.

No ano transato, devido à conjuntura efetuámos 147 representações técnico-institucional, ao seja solucionamos questões dos utentes com outras instituições, marcamos exames complementares de diagnóstico e consultas e executamos 48 serviços administrativos.

De ressaltar que a Instituição, no âmbito da pandemia COVID-19, procurou assumir um papel preponderante na vacinação dos utentes, ao nível da marcação.

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 2022, o total de 90 visitas domiciliárias.

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, a todos os elementos da comunidade, que nos solicitam apoio.

3.7 – Apoio directo aos utentes

Durante o ano de 2022 o Centro Social prestou apoio directo a vários utentes. Este apoio, na nossa ótica, 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, andadores, 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.

Para a prestação deste apoio o Centro Social colocou ao dispor dos utentes os serviços e funcionários da Instituição, tendo em vista proporcionar-lhe 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 291 pedidos de medicamentos.

3.7.2 – Testes rápidos para a análise da glicemia e colesterol e medição da tensão arterial.

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.

Destaca-se igualmente, a existência de um aparelho de medição da tensão arterial, que permite a efectivação deste serviço.

Este serviço encontra-se disponível para utentes, sócios e demais população da freguesia, que o pretendam.

A prestação deste serviço, realiza-se sempre que necessário, não só na sede da Instituição, como no domicílio dos utentes. A disponibilização deste serviço não visa substituir a normal prática de consultar o médico de família da extensão de Cepos do Centro de Saúde de Arganil.

A Direcção, aproveita esta oportunidade para agradecer a colaboração e disponibilidade do Sr. Abel Santos, na realização deste serviço 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, 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, visualização de programas televisivos e passeios pedestres

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 – 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.

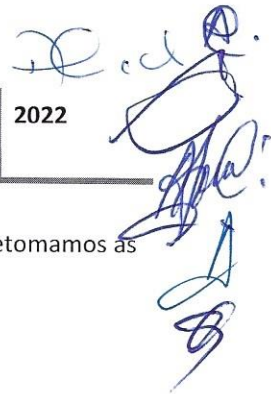
Esta celebração contém duas partes distintas iniciando-se na sala de convívio onde se partilham experiências e realizam actividades lúdicas, e termina na sala de refeições onde é servido um lanche a todos os presentes, culminando a comemoração dos aniversários com os cânticos tradicionais da data festiva. No ano de 2022, em função da pandemia e das restrições impostas e a ela associadas, esta actividade esteve suspensa até março, sendo posteriormente reativada.

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.

O Centro Social, beneficia igualmente do projecto “Bibliotecas com a Terceira Idade – Leitura das Memórias”, 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. No âmbito da pandemia COVID-19, interrompemos o projeto “Leitura das



Memórias” em regime presencial até ao mês de fevereiro, no entanto a partir do mês de março, retomamos as sessões.

4.3 – Participação em programas ocupacionais

No âmbito destes programas, em parceria com o Município de Arganil, promovemos a participação da nossa comunidade, utentes, sócios e não sócios, em dois projetos de fulcral importância para o nosso território, respetivamente “Voz dos avós da nascente até à Foz” e “A música Portuguesa a gostar dela própria”.

Nos dias 24 e 25 de agosto, realizou-se a primeira recolha na nossa freguesia, do projecto “A música Portuguesa a gostar dela própria”. Este projecto pretende efectuar o registo áudio e vídeo, de pessoas que ainda cantam para si próprias, que utilizam a memória e a tradição oral para manter vivas práticas e saberes ancestrais.

Desta forma, os responsáveis pelo projecto, gravam de tudo um pouco: canções, rezas, respostas, benzeduras, ofícios, saber fazer, danças, músicas, histórias de vida.

O projeto “Voz dos avós da nascente até à Foz”, teve uma primeira intervenção no dia 7 de Dezembro e consistiu em os utentes contarem histórias relativas às suas vivências com o rio e a serra – histórias e lendas de pescadores, pastores, moleiros, lavadeiras, de namoros e brincadeiras junto ao rio, mas também de momentos menos felizes, como os conflitos em torno do regadio, as cheias, os incêndios, a desertificação do território e o abandono das terras de cultivo, a poluição provocada pelas poucas indústrias existentes, as memórias longínquas das invasões francesas, que foram detidas precisamente no rio Ceira...

A recolha de histórias irá culminar na criação coletiva de 12 canções originais.

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 Concelho 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 – Conselho Local de Ação Social de Arganil (CLAS)

O Conselho Local de Ação Social (CLAS) é um fórum de articulação e congregação de esforços baseado na adesão por parte da autarquia e de entidades públicas e privadas, com vista à erradicação ou atenuação da pobreza e da exclusão e à promoção do desenvolvimento social do Concelho de Arganil.

Consubstanciado num trabalho de parceria alargada, o Conselho Local de Ação Social de Arganil tem vindo crescentemente a afirmar o planeamento estratégico da intervenção social local.

A intervenção, feita através da articulação entre entidades públicas e privadas, baseia-se nos seguintes objetivos: Combater a pobreza e a exclusão social, promovendo a inclusão e coesão sociais; Introduzir dinâmicas de planeamento estratégico e avaliação da intervenção social; Promover o desenvolvimento social integrado através da implementação do planeamento integrado e sistemático, que potencie sinergias, competências e recursos; Contribuir para a concretização, acompanhamento e avaliação dos objetivos do referencial estratégico nacional na operacionalização local da Rede Social; Definir prioridades de intervenção e articulá-las com os recursos locais; Promover uma parceria efetiva e dinâmica que articule e rentabilize as parcerias implantadas no concelho; Garantir uma maior eficácia e uma melhor cobertura e organização do conjunto de respostas e equipamentos ao nível local; Promover a dinamização do sistema de informação com vista à difusão da informação produzida aos agentes locais e população em geral; Promover a formação dos agentes locais envolvidos no processo de desenvolvimento local; Desenvolver formas de intervenção social inovadoras.

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

5.2 – 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.

5.3 – Contrato Local de Desenvolvimento Social – 4G (CLDS Arganil) – Capacitar o presente, consolidar o futuro

O programa CLDS-4G, “Capacitar o presente, consolidar o futuro”, tem como objetivo promover a inclusão social de grupos populacionais que revelem maiores níveis de fragilidade social num determinado território, mobilizando para o efeito a ação integrada de diversos agentes e recursos localmente disponíveis, constituindo-se como um instrumento de combate à exclusão social fortemente marcado por uma intervenção de proximidade realizada em parceria, de forma a: Aumentar os níveis de coesão social dos concelhos objetos de intervenção dinamizando a alteração da sua situação socio territorial; Concentrar a intervenção nos grupos populacionais que em cada território evidenciam fragilidades mais significativas, promovendo a mudança na situação das pessoas tendo em conta os seus fatores de vulnerabilidade; Potenciar a congregação de esforços entre o setor público e o privado na promoção e execução dos projetos através da mobilização de atores locais com diferentes proveniências e fortalecer a ligação entre as intervenções a desenvolver e os diferentes instrumentos de planeamento existentes de dimensão municipal.

As ações a desenvolver pelos CLDS-4G integram os seguintes eixos de intervenção: Eixo 1: Emprego, formação e qualificação; Eixo 2: Intervenção familiar e parental, preventiva da pobreza infantil; Eixo 3: Promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa; Eixo 4: Auxílio e intervenção emergencial às populações inseridas em territórios afetados por calamidades e/ou capacitação e desenvolvimento comunitários.

O Centro Social da Freguesia de Cepos é parceiro do projecto e no âmbito deste programa, durante o ano de 2022, participou nas seguintes actividades e eventos promovidos pela entidade gestora do mesmo: No dia 16 de Abril “Páscoa na Vila”, nos dias 3 e 19 de Maio, visitas domiciliárias denominadas “porta a porta”, destinadas a seniores, maiores de 65 anos, residentes na freguesia, no dia 27 de Setembro, no âmbito da semana europeia do desporto, realizou-se um rastreio de saúde, no dia 19 de Outubro, no âmbito da acção Aldeias protegidas, foi promovida a acção de informação “Burlas a idosos e medidas preventivas de autoprotecção” e no “Mercado de Natal” de 8 a 11 de Dezembro.

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 continuar a 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.

De ressaltar que a Instituição, no âmbito da pandemia COVID-19, tem assumido um papel preponderante na vacinação dos utentes ao nível da marcação. Em parceria com o centro de saúde, foi possível cumprir a vacinação contra a gripe aos utentes, assim como a vacinação contra o COVID-19, em Arganil. Mais se informa, que a instituição procedeu igualmente à simplificação do processo de vacinação aos elementos da comunidade que assim o solicitaram.

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 adequa as ementas disponibilizadas na nossa IPSS.

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.

Lamentavelmente durante o decurso do ano económico de 2022, não registamos a inscrição de novos associados. Actualmente a instituição possui 222 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 2022 beneficiarmos novamente das doações declaradas pelos nossos associados.

Face ao anteriormente descrito, a Direcção divulgou de novo esta possibilidade junto dos associados e amigos. Em 2022 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 2022. Esta doação, no seu conjunto, traduziu-se no valor total de 2.686,72 €, sendo 2 406,72 € de IRS e 280,00 € 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 2022 beneficiámos da devolução de 1 256,25 €, referente a 50 % do IVA gasto na aquisição de produtos alimentares e bebidas.

8.4 – Sorteios, quermesses e vendas de artesanato

Em função da pandemia e das restrições impostas ou a ela associadas, estas iniciativas mantiveram-se suspensas.

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 2022, a direcção em função da estratégia adoptada e da contenção de custos seguida, entendeu adiar a sua execução para o ano económico de 2023.

9.2 – 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 2022, a direcção em função da estratégia adoptada e da contenção de custos seguida, entendeu adiar a sua execução para o ano económico de 2023. Este adiamento teve também como objectivo a possibilidade de o financiamento deste projeto poder vir a ser cabimentado através do Programa Fundo Ambiental, na sua rubrica "EFICIÊNCIA ENERGÉTICA EM EDIFÍCIOS DE SERVIÇOS", integrado no Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), mediante candidatura a apresentar durante o ano económico de 2023.

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 pelos nossos técnicos responsáveis pelo sector, o Sr. Eng.º Paulo Beludo e o Sr. Eng.º Pedro Silva Paulo.

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 sempre representado uma mais-valia cultural, recreativa, humana e social para a comunidade, levando a que grande parte da população Cepense a ela se associe.

Devido à pandemia e das restrições impostas e a ela associadas, algumas destas iniciativas foram suspensas, no entanto estivemos presentes na XV Feira das Freguesias, mostra gastronómica do Município de Arganil, nos dias 10, 11 e 12 de Junho, com a venda das tradicionais Filhós.

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 15 a 22 de julho. Neste campo participaram dois grupos jovens, o primeiro grupo tinha 44 participantes e o segundo 88 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 à 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, mesmo com as limitações impostas pela pandemia, 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 possíveis 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.

Devemos ainda relevar, por ser em nosso entender da mais elementar justiça, a disponibilidade e dedicação manifestada pelas funcionárias da instituição no período crítico do início da pandemia quando, nada nem ninguém sabia o que fazer, como agir, como participar ou mesmo quais os cuidados a ter para não contrair o

vírus, permitiram com esse gesto manter em pleno a actividade permitida nesse período à instituição, fazendo com que nada faltasse aos nossos utentes.

Uma palavra sentida de reconhecimento e de agradecimento muito especial a todos aqueles que, mesmo no período atribulado porque passámos, voluntariamente colaboraram 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 que ainda foi possível levar 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 das nossas terras.

Discutido, votado e aprovado por unanimidade em reunião da Direcção de 25 de março de 2023.

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, 25 de março de 2023

A Direcção

[Handwritten signature]

Coloquio Alexandra C. Domingos
[Handwritten signature]