Centro Social da Freguesia de Cepos
Instituição Particular de Solidariedade Social

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

2024

ÍNDICE

1- Denominação, sede, âmbito de ação e fins

1.1 – Denominação

1.2 – Objetivos

1.3 – Âmbito de ação

1.4 - Valências e serviços disponibilizados

1.5 – Comparticipação nos custos

2- Caraterização 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- Atividades desenvolvidas

3.1 – Passeios turísticos

3.2 – Convívios

3.3 – Atividades 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- Atividades 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 – Teatro

5- Atividades desenvolvidas no âmbito da ação social

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

5.2 – Núcleo Local de Inserção Social (NLI)

5.3 – Projeto Radar Social

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 segundo ano do mandato para o qual foi eleita, a Direcção do Centro Social da Freguesia de Cepos apresenta o Relatório de Actividades referente ao ano civil de 2024, dando assim cumprimento ao previsto na alínea b) do art.º 35º dos Estatutos da Instituição.

Como é do conhecimento geral, a situação de instabilidade que se vive presentemente no mundo, derivada dos conflitos em curso, no leste da europa e na faixa de Gaza, decorrentes, o primeiro da invasão da Ucrânia por parte da Rússia e o segundo da triste e latente história das relações entre judeus e árabes, mais especificamente, no caso presente, israelo-palestiniana, as quais, como todos sabemos, têm tido um forte impacto na situação politica e económica internacional.

Como causa direta desses conflitos tem-se verificado uma redução da actividade económica e instabilidade nos mercados, daqui resultando, embora com tendência para diminuir, uma inflação elevada.

A nossa Instituição teve, à semelhança de todas as outras do sector social, de se adaptar às circunstâncias, tomando as medidas 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.

Mesmo nas circunstâncias atrás descritas, 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, 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, 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 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 atividades 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 ação 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 - Objetivos

O Centro Social da Freguesia de Cepos tem por objectivos prioritários apoiar permanentemente os reformados e idosos e promover a sua ligação efetiva 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 ação

O seu âmbito de ação 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;

- Outra respostas de caracter social que sirvam os objectivos de melhoria da qualidade de vida dos idosos, definidos estatutáriamente, 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 estudo efetuado previamente.
O valor da comparticipação familiar mensal dos utentes é calculada 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 - Caraterização da população utilizadora

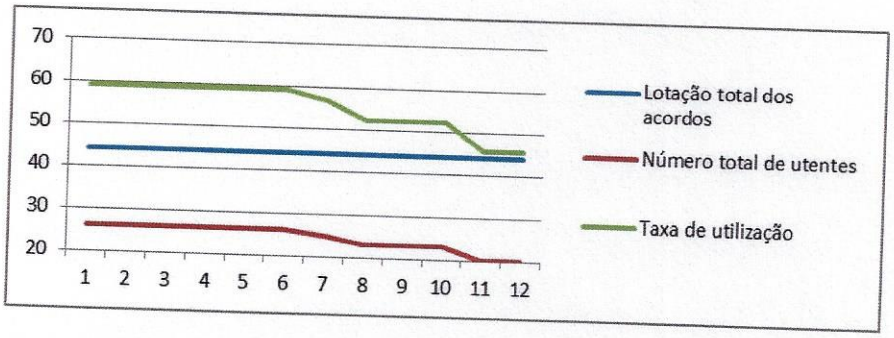
2.1 – Centro Social

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 2024, uma população composta por 24,2 utentes.
A análise do quadro e do gráfico 1, permite observar que o Centro Social, assistiu a um decréscimo do número de utentes ao longo do ano de 2024. A taxa de utilização em dezembro foi de 45,5% e obtivemos uma média anual da taxa de utilização de 54,9%, comparativamente, com o ano de 2023, em que a média foi de 61%.

Quadro 1 – Lotação total

Utentes	2023	2024												
	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	26,8	26	26	26	26	26	26	25	23	23	23	20	20	24,2
Taxa de utilização	61,0	59,1	59,1	59,1	59,1	59,1	59,1	56,8	52,3	52,3	52,3	45,5	45,5	54,9

Gráfico 1 – Lotação total



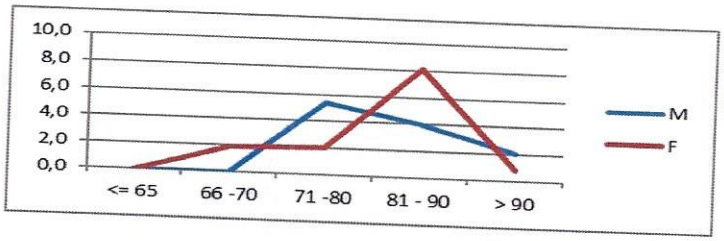
Em 2024 a população de utentes do Centro Social registou idades compreendidas entre os 66 e os 91 anos. A distribuição dos utentes por faixas etárias mostra uma predominância na faixa etária dos 81 a 90 anos, com uma média de 13 utentes, seguida da dos 71 a 80 anos, representando uma média de 8. Destacamos igualmente, três utentes com idade superior a 90 anos.
Os dados apresentados, demonstram que cada vez mais, o CSFC possui uma população envelhecida e com múltiplas necessidades, necessidades estas, específicas, inerentes à idade, à consequente perda de capacidades e autonomia e ao aumento de problemáticas de saúde. Estas situações carecem não só de uma intervenção imediata, mas igualmente de um acompanhamento permanente.

Quadro 2 - Caraterização dos Utentes – Idade

Idade Utentes Global	2023 Média			2024 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	M	F	total	M	F	total
<= 65	0,0	2,0	2,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
66 -70	0,0	0,0	0,0	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	1	1	0	1	1	0,0	1,8	1,8
71 -80	6,0	4,5	10,5	6	2	8	6	2	8	6	2	8	6	2	8	6	2	8	6	2	8	6	2	8	5	2	7	5	2	7	5	2	7	4	2	6	4	2	6	5,4	2,0	7,4
81 - 90	6,0	8,2	14,2	4	9	13	4	9	13	4	9	13	4	9	13	4	9	13	4	9	13	4	8	12	4	7	11	4	7	11	4	7	11	4	7	11	4	7	11	4,0	8,1	12,1
> 90	0,0	0,0	0,0	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	0	2	2	0	2	2,0	0,8	2,8
totais	12,0	14,7	26,7	12	14	26	12	14	26	12	14	26	12	14	26	12	14	26	12	14	26	12	13	25	11	12	23	11	12	23	11	12	23	10	10	20	10	10	20	11,4	12,8	24,2

Verificou-se a predominância de utentes do sexo feminino, com destaque para uma média anual de 11,4 utentes do sexo feminino, comparativamente aos do sexo masculino, com uma média de 12,8.

Gráfico 2 – Caraterização dos Utentes – Idade e sexo

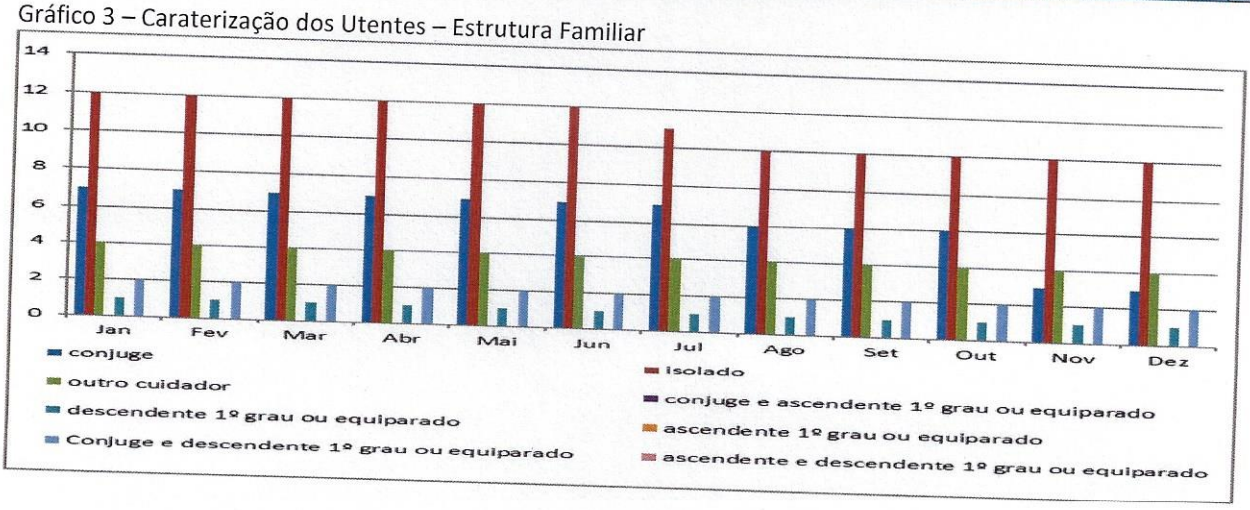


O Centro Social apoiou nas respostas sociais de centro de dia e de serviço de apoio domiciliário, em média durante o ano de 2024, uma população constituída por 24,2 utentes, cuja integração na sociedade se faz de acordo com a seguinte distribuição:

Quadro 3 - Caraterização dos Utentes – Estrutura Familiar

Estrutura familiar do utente	2023 Média	2024 Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Média
conjuge	6,8	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	3	3	6,1
isolado	13,8	12	12	12	12	12	12	11	10	10	10	10	10	11,1
outro cuidador	3,0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4,0
conjuge 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	1,0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0
ascendente 1º grau ou equiparado	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Conjuge e descendente 1º grau ou equiparado	2,0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,0
Conjuge, 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	26,7	26	26	26	26	26	26	25	23	23	23	20	20	24,2

Gráfico 3 – Caraterização dos Utentes – Estrutura Familiar



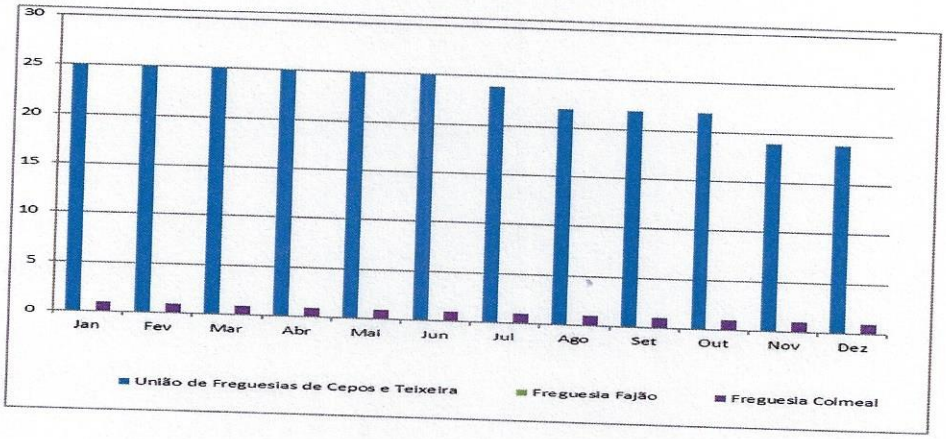
Os dados plasmados, permitem-nos aferir que a maioria dos utentes, residem isolados, assumindo uma média anual de 11,1. Destaca-se igualmente, a média de 6,1 utentes, que possuem uma estrutura familiar constituída por si e pelo seu cônjuge.

No que diz, respeito à residência da população servida pelo Centro Social, ao longo do ano de 2024, podemos afirmar que esta distribuiu-se geograficamente, maioritariamente pelos lugares de Cepos, com 16 utentes, seguido de Casal Novo com 4,2 utentes. As localidades de Relvas, Teixeira, Malhada e Caratão, obtêm 1 utente, cada um, distribuindo-se desta forma, pela União das Freguesias de Cepos e Teixeira, do concelho de Arganil e União de Freguesias de Cadafaz e Colmeal, pertencente ao concelho de Góis.

Quadro 4 - Caraterização dos Utentes – Distribuição Geográfica da Residência

	2023	2024												
Distribuição geográfica residência utentes	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Média
Concelho Arganil	24,7	25	25	25	25	25	25	24	22	22	22	19	19	23,2
União de Freguesias de Cepos e Teixeira	24,7	25	25	25	25	25	25	24	22	22	22	19	19	23,2
Cepos	16,3	17	17	17	17	17	17	17	15	15	15	14	14	16,0
Casal Novo	5,0	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	2	2	4,2
Teixeira	1,1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0
Porto Castanheiro	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Relvas	1,6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Freguesia Fajão	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Cavaleiros Cima	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Cavaleiros Baixo	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Concelho de Góis	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	26,7	26	26	26	26	26	26	25	23	23	23	20	20	24,2

Gráfico 4 – Caraterização dos Utentes – Distribuição Geográfica da Residência



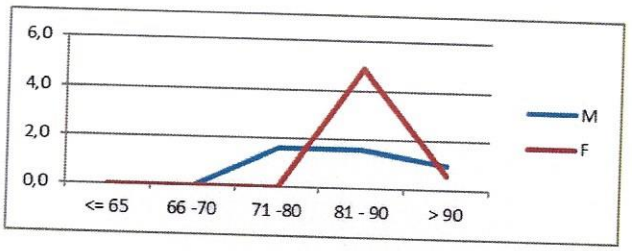
2.2 – Resposta Social de Centro de Dia

O Centro Social apoiou, em média durante o ano de 2024, nesta resposta social, uma população constituída por 9,7 utentes, cuja distribuição por faixas etárias foi:

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

Idade Utentes Centro de Dia	2023 Média			2024 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	M	F	total	M	F	total
<= 65	0,0	1,0	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
66 -70	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
71 -80	2,0	1,0	3,0	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1,6	0,0	1,6
81 - 90	3,0	5,0	8,0	2	5	7	2	5	7	2	5	7	2	5	7	2	5	7	2	5	7	2	5	7	1	5	6	1	5	6	1	5	6	1	5	6	1	4	5	1,6	4,9	6,5
> 90	0,0	0,0	0,0	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1,0	0,6	1,6
totais	5	7,0	12	5	6	11	5	6	11	5	6	11	5	6	11	5	6	11	5	6	11	5	6	11	3	5	8	3	5	8	3	5	8	3	5	8	3	4	7	4,2	5,5	9,7

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 6,5 utentes.
A maioria dos utentes é do sexo feminino, com uma média anual de 5,5 e do sexo masculino, obtivemos uma média de 4,2 utentes.
Os dados apresentados no seguinte quadro e gráfico, demonstram que na resposta social de centro de dia, apesar de se verificar, em parte do ano, uma estabilidade do número de utentes em frequência, terminámos com 7 utentes.
A taxa de utilização foi em média 33,3 % e o número de utentes foi em média 9,7.

Quadro 6 - Caraterização da Atividade – Centro de Dia

Centro de Dia	2023 Média	2024 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	41,4	37,9	37,9	37,9	37,9	37,9	37,9	37,9	27,6	27,6	27,6	27,6	24,1	33,3
Número de utentes	12,0	11	11	11	11	11	11	11	8	8	8	8	7	9,7
Utentes transitados	12,1	11	11	11	11	11	11	11	11	8	8	8	8	10,0
Utentes admitidos	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Utentes saídos	0,2	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	1	0,3
Serviços prestados	18,1	17	17	17	17	17	17	17	10	10	10	10	12	14,3
Alimentação	12,1	11	11	11	11	11	11	11	8	8	8	8	7	9,7
Higiene pessoal	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,1
Higiene habitação	3,0	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2,3
Tratamento de roupa	3,0	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2,3
Rácio n.º serviços/utente	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,3	1,3	1,3	1,3	1,7	1,5

Gráfico 6 – Lotação do Centro de Dia

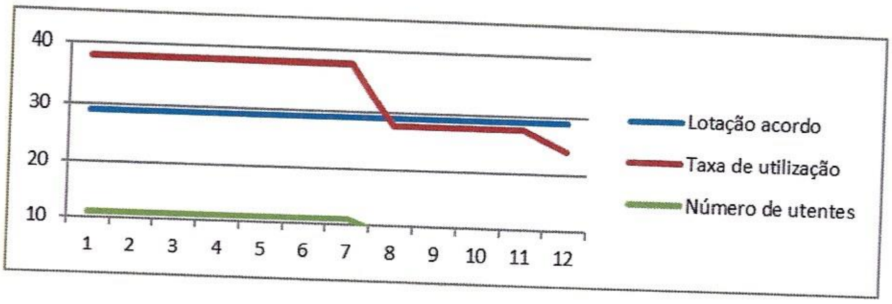
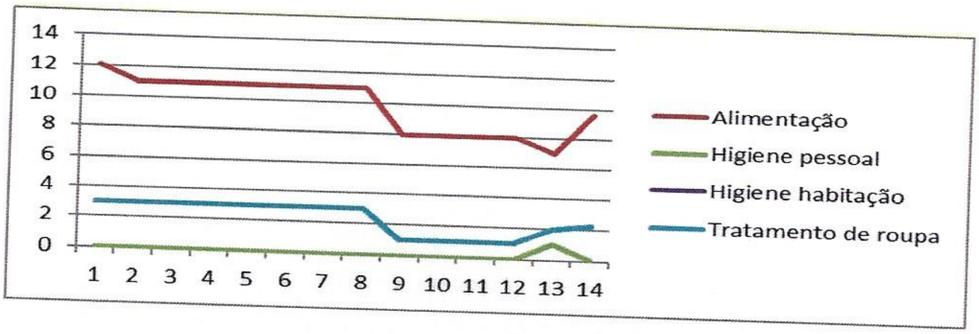


Gráfico 7 – Caraterização dos Serviços Prestados – Centro de Dia



No que concerne aos serviços disponibilizados na resposta social de Centro de Dia, verificamos uma predominância do fornecimento de alimentação, com uma média de 9,7 utentes, seguido da higiene habitacional e tratamento de roupa, com uma média de 2,3. Nesta resposta social, só em dezembro é que tivemos um utente a beneficiar de serviço de higiene pessoal.

2.3 – Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário

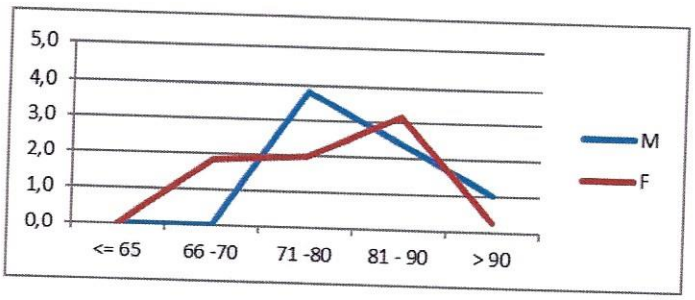
O Centro Social prestou apoio nesta resposta social, em média durante o ano de 2024, a uma população constituída por 14,5 utentes, cuja distribuição por faixas etárias foi:

Quadro 7 - Caraterização dos Utentes – Apoio Domiciliário – Idade

	2023			2024																	
Idade Utentes	Média			Janeiro			Fevereiro			Março			Abril			Maio			Junho		
Apoio Domiciliário	M	F	total	M	F	total	M	F	total	M	F	total	M	F	total	M	F	total	M	F	total
<= 65	0,0	1,0	1,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
66 -70	0,0	0,0	0,0	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2
71 -80	4,0	3,5	7,5	4	2	6	4	2	6	4	2	6	4	2	6	4	2	6	4	2	6
81 - 90	3,0	3,2	6,2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6
> 90	0,0	0,0	0,0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1
totais	7,0	7,7	14,7	7	8	15	7	8	15	7	8	15	7	8	15	7	8	15	7	8	15

	2024																				
Idade Utentes	Julho			Agosto			Setembro			Outubro			Novembro			Dezembro			Médias anuais		
Apoio Domiciliário	M	F	total	M	F	total	M	F	total	M	F	total	M	F	total	M	F	total	M	F	total
<= 65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
66 -70	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	1	1	0	1	1	0,0	1,8	1,8
71 -80	4	2	6	4	2	6	4	2	6	4	2	6	3	2	5	3	2	5	3,8	2,0	5,8
81 - 90	2	3	5	3	2	5	3	2	5	3	2	5	3	2	5	3	3	6	2,4	3,2	5,6
> 90	1	0	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	0	1	1	0	1	1,0	0,3	1,3
totais	7	7	14	8	7	15	8	7	15	8	7	15	7	5	12	7	6	13	7,3	7,3	14,5

Gráfico 8 – Caraterização dos Utentes – Apoio Domiciliário – Idade



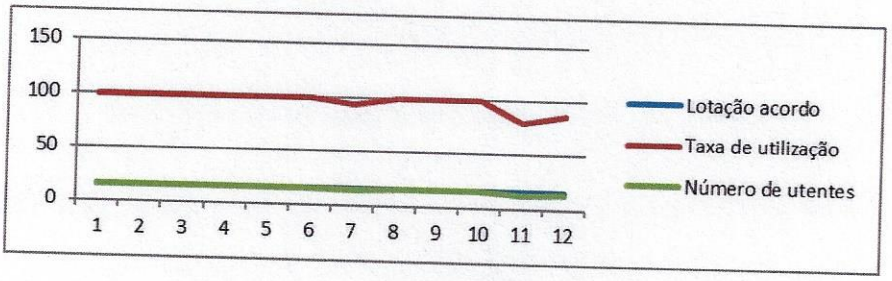
Na resposta social de serviço de apoio domiciliário, observamos que a maioria dos utentes apoiados se enquadram nas faixas etárias dos 71 a 80 anos e dos 81-90 anos com uma média de 5,8 e 5,6 utentes cada. Os utentes do sexo feminino e masculino dividiram-se com igual número médio de 7,3 utentes.

Nesta resposta social verificou-se uma estabilidade ao nível do número de utentes ao longo do ano, como se pode comprovar através do quadro 8, atingindo a maior parte dos meses, o total de vagas contratualizadas no acordo (15 utentes).

Quadro 8 – Caraterização da Atividade - Apoio Domiciliário

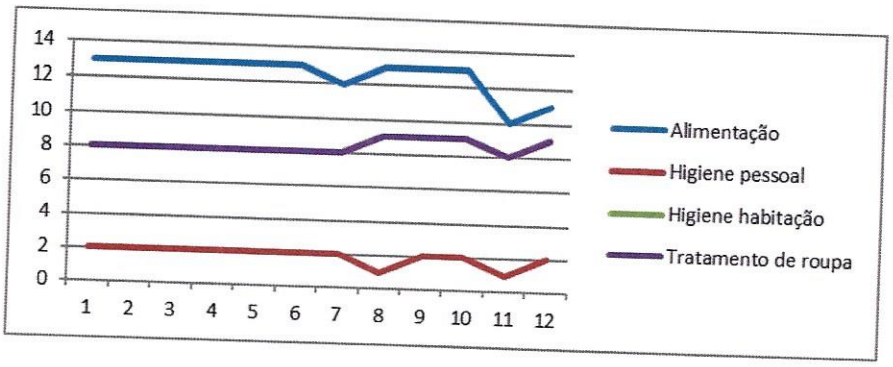
Apoio Domiciliário	2023	2024												
	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Média
Lotação acordo	15,0	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15,0
Taxa de utilização	99	100	100	100	100	100	100	93	100	100	100	80	87	96,7
Número de utentes	14,8	15	15	15	15	15	15	14	15	15	15	12	13	14,5
Utentes transitados	14,6	15	15	15	15	15	15	14	13	15	15	12	12	14,3
Utentes admitidos	0,3	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0,0
Utentes saídos	0,3	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	0	0	0,0
Serviços prestados	30,3	31	31	31	31	31	31	30	32	33	33	27	31	31,0
Alimentação	12,8	13	13	13	13	13	13	12	13	13	13	10	11	13,0
Higiene pessoal	1,8	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2,0
Higiene habitação	7,8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	8	9	8,0
Tratamento de roupa	7,8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	8	9	8,0
Rácio n.º serviços/utente	2,0	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,2	2,2	2,3	2,4	2,1

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. O serviço de higiene pessoal assumiu uma média anual de 2.

Gráfico 10 – Caraterização dos Serviços Prestados – Apoio Domiciliário



2.4 – Situação atual

A Instituição prestava serviços, em 31 de dezembro de 2024, no âmbito das respostas sociais disponibilizadas à população servida, a 20 (vinte) utentes, sendo 7 (sete) em Centro de Dia e 13 (treze) 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 2024, em 13, divergindo em dois, o 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 comparticipada do apoio prestado.

2.5 – Conclusões e perspetivas 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 perspetiva do desenvolvimento do Centro Social.

Esta realidade é em nosso entender um desafio para a Instituição e para as pessoas que atualmente 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 2024, tem a perceção 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 direção, 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 – Atividades 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 ainda 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 25º 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 20 de Janeiro, foi presidido pelo presidente da União de Freguesias de Cepos e Teixeira, Sr. José Costa e contámos com a presença de 49 participantes.
Todos foram unânimes em considerar que estes momentos de convívio são reveladores do espírito de amizade e solidariedade que une os Cepenses.

3.2.2 – Almoços comemorativos

No âmbito destes convívios, comemorámos a 12 de Março, o Dia Internacional da Mulher, com um almoço no qual participaram 44 pessoas, a 20 de Março, o Dia do Pai, com um almoço, onde participaram 46 pessoas e a 7 de Maio, o Dia da Mãe com um almoço que contou com 43 participantes. Importa referir, que nas iniciativas referenciadas, foram entregues aos participantes, lembranças elaboradas pelas colaboradoras do CSFC e pelos utentes da instituição.

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 ano realizámos no espaço exterior envolvente às nossas instalações, dois convívios, abertos a toda a comunidade, um a 29 de Junho e outro a 11 de Julho, onde estiveram presentes cerca de 40 pessoas.

3.2.4 – Piq-nic de convívio de verão

Este evento, levado a efeito durante o mês de Agosto, tem por objectivo estreitar os laços de amizade entre a comunidade residente e aquela que nos visita nesta época do ano.
Devido ao facto do local onde este evento ao ar livre habitualmente se realiza, parque de merendas do Parque Lazer da Chã da Cabeça, dada a vegetação arbórea e arbustiva que o compõe, plantada em 2018, ainda não oferecer condições de sombreamento, optou-se novamente pela não realização do mesmo.

3.2.5 – Magusto

A realização deste evento de forte cariz cultural decorreu no dia 2 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 e Festa de Natal dos utentes

No dia 3 de Dezembro decorreu a tradicional festa de Natal. A festa teve início com a celebração da eucaristia, presidida pelo Sr. Pe. Albino Figueiredo, seguido de um lanche de Natal aberto a toda a comunidade, onde podemos desfrutar de animação musical, através do acordeonista Alexandre Pimenta.
No decorrer da festa foram entregues lembranças a todos os utentes. Podemos contar com a presença de múltiplos participantes, utentes, sócios, não-sócios e amigos da Instituição.
No dia 14 de Dezembro decorreu, nas instalações da IPSS, um almoço de Natal para todos os utentes, sócios e não-sócios, contando com a presença de 55 participantes.

Pretendeu-se com estes eventos criar um ambiente que permita uma vivência e partilha colectiva mais profunda da quadra natalícia.

3.3 – Atividades dinamizadoras e de esclarecimento

O Centro Social tem promovido e efetuado variadas atividades dinamizadoras e de esclarecimento, nas quais temos contado com a participação de voluntários e entidades ofíciais. Estas ações visam proporcionar o apoio possível à população por nós servida.
No ano de 2024, foi-nos possível desenvolver algumas das sessões de informação pretendidas. Destacamos, pela sua importância e adequação à população servida pela nossa instituição, as seguintes sessões:
- Sessão de informação: "Alimentação saudável, porquê?", promovida pela nutricionista da IPSS, Dra. Ana Cláudia Ferreira, no dia 31 de Julho, 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.
- Sessão de informação: "Higiene do sono e sono saudável", no dia 8 de Março, através da parceria estabelecida com a UCC de Arganil, com o enfoque nos cuidados que devemos ter com os horários do sono e as consequências de não o fazer. A formação foi ministrada pela Sra. Enf. Cristina Contente e pelos estagiários da Escola Superior de Enfermagem.
- Sessão de informação: "Músicas de outros tempos". A sessão decorreu no dia 15 de Abril, em parceria com a UCC de Arganil, no âmbito do estágio curricular dos alunos da Escola de Enfermagem de Coimbra e da sua coordenadora de estágio Sra. Enf. Cristina Contente. O principal objectivo consistiu em efectuar exercícios de reminiscência, apelando à memória dos utentes, através de músicas antigas.
- Sessão de informação: "Envelhecimento, demências e prevenção". No dia 15 de Outubro, mais uma vez, através da equipa da UCC de Arganil, foi desenvolvida a referida sessão com uma temática muito pertinente, alertando para cuidados a ter para prevenir as demências, assim como, possíveis sinais de alerta.
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 continuou a manter a sua participação no programa de ginástica para a 3ª idade, promovido pela União de Freguesias de Cepos e Teixeira. Para o efeito, disponibilizámos e cedemos as nossas instalações para nelas ser ministrado o projeto de ginástica promovido e financiado pela autarquia.
Este programa, proporcionou sempre que possível, aulas com uma periodicidade bissemanal, contemplando actividades especificas de exercício físico visando diferentes componentes da condição física funcional dos idosos, sendo frequentado por uma média de 8 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 2024, apesar de ainda vigorarem restrições pontuais devido à pandemia COVID-19 e/ou outras doenças infeciosas sazonais, à desmarcação de várias consultas de especialidade e exames e à realização de teleconsultas, mantivemos as nossas deslocações e acompanhamentos. Realizámos, cerca de 61 viagens a diversas instituições de saúde, públicas ou privadas do distrito de Coimbra, do qual beneficiaram um total de 77 indivíduos, respetivamente 76 utentes e 1 sócio

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

Quadro 9 – Caraterização da Atividade – Transporte de Utentes

Transportes	2023	2024													
	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Total	Média
Número de transportes de utentes	3,8	4	5	8	9	4	7	2	3	5	5	5	4	61	5,1
Arganil	1,8	2	3	2	1	0	2	2	1	1	2	2	2	20	1,7
Tábua	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0,2
Oliveira Hospital	0,0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3	0,3
Coimbra	2,0	1	2	5	8	4	5	0	2	2	2	3	2	36	3,0
Outros transportes (reuniões e outros serviços do CSFC)	22,0	12	12	12	12	6	0	0	0	0	0	0	2	38	3,8
Número de Kms	689,8	744	1171	1141	1607	681	1032	347	360	533	442	411	821	9290	774,2
Utentes transportados	4,7	5	6	9	13	5	7	2	3	8	7	6	5	76	6,3
Sócios transportados	0,0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0,1
Número utentes ou sócios/transporte	1,2	1,3	1,2	1,1	1,4	1,3	1,1	1,0	1,0	1,6	1,4	1,2	0,0	13,6123	1,1
Número de Kms/transporte	174,5	186,0	234,2	142,6	178,6	170,3	147,4	173,5	120,0	106,6	88,4	82,2	0,0	1629,8	135,8

A análise deste quadro permite-nos concluir que Coimbra é a localidade com mais deslocações, para a realização de exames e consultas, com um total de 36 viagens, seguida da localidade de Arganil, com 20 viagens.

Gráfico 11 – Transporte de Utentes

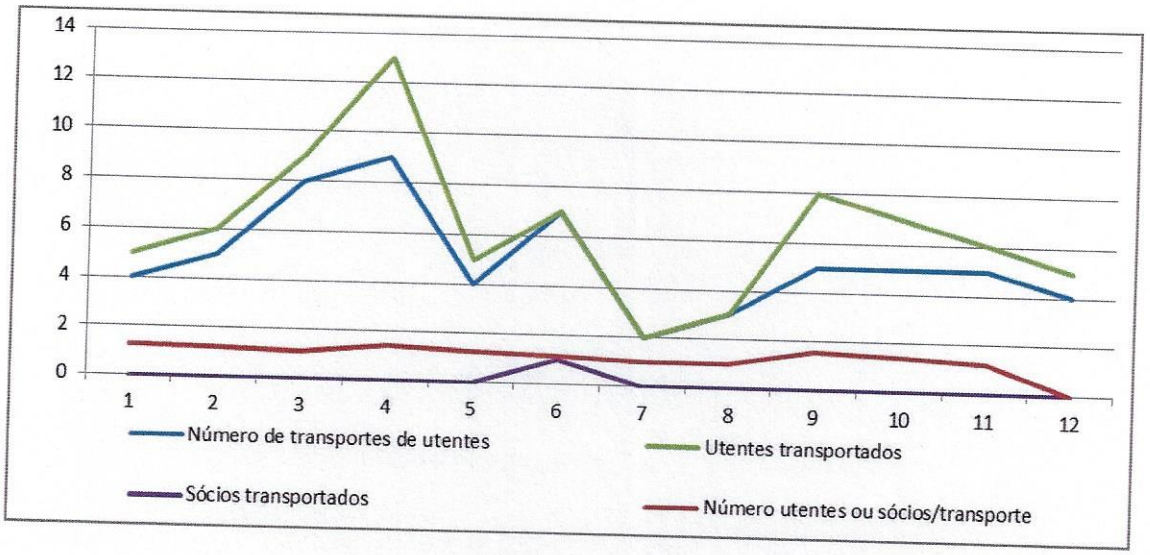
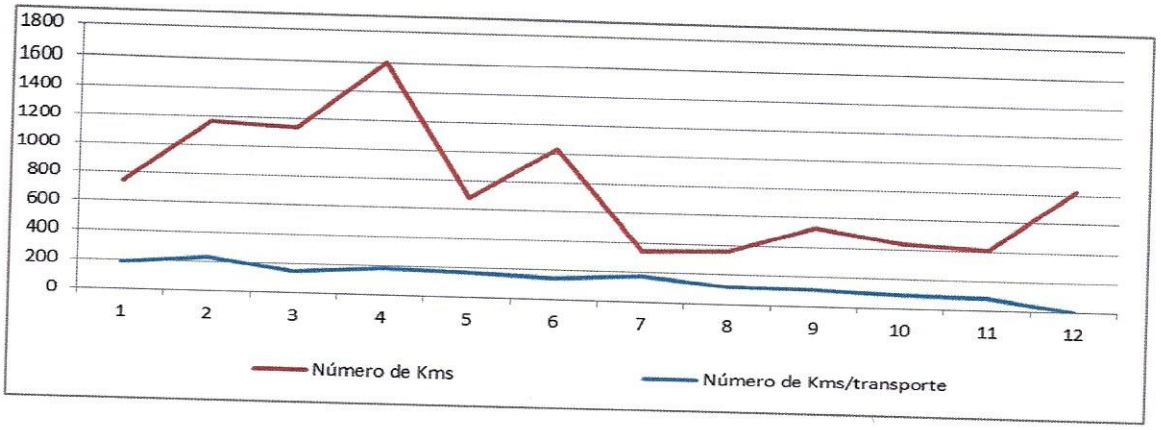


Gráfico 12 – Transporte de Utentes – Distâncias percorridas



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

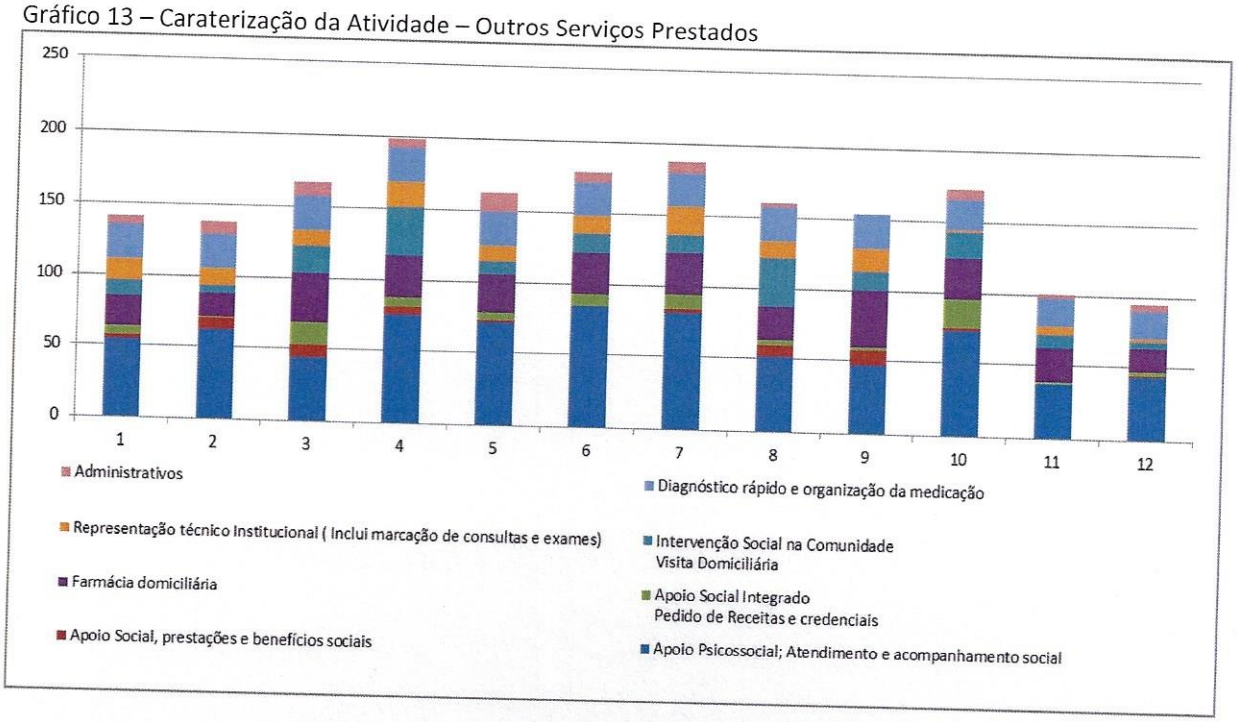
O Centro Social através da técnica superior de serviço social, resolveu e encaminhou todos os assuntos relacionados com reformas, complementos solidários para idosos, complementos por dependência, questões de saúde e isenções de taxas moderadoras que lhe foram colocados pelos utentes e associados e disponibilizou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

Quadro 10 - Caraterização da Atividade – Outros Serviços Prestados

Outros Serviços	2023	2024													
	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Total	Média
Número total outros serviços	137,5	141	138	167	199	163	179	188	161	154	173	101	95	1859	154,9
Apoio Psicossocial; Atendimento e acompanhamento social	51,7	54	62	43	75	72	85	81	51	47	73	37	43	723	60,3
Apoio Social, prestações e benefícios sociais	0,0	3	8	10	6	1	0	3	9	11	2	0	1	54	4,5
Apoio Social Integrado Pedido de Receitas e credenciais	13,3	7	1	16	7	5	8	10	4	2	21	1	3	85	7,1
Farmácia domiciliária	26,4	21	17	35	30	28	30	30	24	40	29	25	17	326	27,2
Intervenção Social na Comunidade Visita Domiciliária	6,1	11	5	19	33	9	13	13	34	14	18	9	4	182	15,2
Representação técnico Institucional (Inclui marcação de consultas e exames)	10,3	15	12	11	18	11	12	19	12	16	2	6	2	136	11,3
Diagnóstico rápido e organização da medicação	24,3	24	24	24	24	24	24	24	24	24	21	20	20	277	23,1
Administrativos	5,4	6	9	9	6	13	7	8	3	0	7	3	5	76	6,3

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 60,3, num total anual de 723 apoios psicossociais, atendimentos e acompanhamentos sociais. 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 – Caraterização 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 assistentes da nossa população alvo, nomeadamente nos Centros de Saúde – Unidades Locais de Saúde, no Hospital da Universidade de Coimbra e nas múltiplas 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 326 vezes, com uma média de 27,2, apresentando desta forma, uma expressiva representatividade. Assegurámos a organização da medicação semanal aos utentes, 277 vezes e o serviço de pedido de receitas e credenciais foi prestado no total de 85 vezes, com uma média de 7,1.

No ano transato, devido à conjuntura e às caraterísticas da nossa população, efetuámos 136 representações técnico-institucional, ao seja solucionamos questões dos utentes com outras instituições, marcamos exames complementares de diagnóstico e consultas médicas. Executámos 65 serviços administrativos e prestámos apoio social ao nível de prestações e apoios sociais 54 vezes.

De ressalvar que a Instituição, envidou esforços, no sentido de proporcionar o processo de vacinação sazonal Outono-Inverno 2024-2025, assim como a vacinação contra o COVID-19, dos utentes e elementos da comunidade, tendo este decorrido nas Instalações da IPSS, a 15 de Outubro de 2024.

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, realizámos no ano de 2024, o total de 182 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 2024 o Centro Social prestou apoio direto 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, 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 domicílio, 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 326 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.

3.7.3 – Reprodução de documentos 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 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 – Atividades 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, num 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, atividades lúdico-recreativas, assentes em trabalhos de expressão plástica e trabalhos manuais, com base nas temáticas da atualidade 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 atividades de âmbito sócio-culturais e recreativas anteriormente descritas, foram de encontro aos gostos dos idosos, proporcionando-lhes momentos de alegria e convívio.
Estas atividades como é lógico respeitaram sempre as suas limitações e capacidades.
Antes de cada atividade foi feita uma avaliação de cada um dos indivíduos, no sentido de perceber quais as capacidades reais de cada idoso relativamente a cada uma das atividades propostas. Desta forma garantiu-se uma participação consciente e saudável de todos.
Ainda no âmbito destas actividades, a convite da Câmara Municipal de Arganil, através do projecto "Bibliotecas com a Terceira Idade", participámos num encontro das IPSS concelhias, realizado no dia 26 de Janeiro, na Cerâmica Arganilense, possibilitando a deslocação de 14 pessoas, utentes e sócios que manifestaram vontade em estar presentes. O Centro Social participou com a leitura de quadras da autoria do utente Afonso Carreira, a apresentação de lengalengas e poemas e ainda dois momentos musicais, um individual, por parte da utente Silvéria Anjos e outro de grupo, com a música "Ó linda", com letra alusiva à aldeia de Cepos
O Centro Social, beneficia igualmente do projecto "Bibliotecas com a Terceira Idade – Leitura das Memórias", promovido mensalmente pela Biblioteca Municipal Miguel Torga. O presente projeto, assenta no princípio do desenvolvimento de atividades da instituição, respetivamente leitura de contos, realização de debates sobre temas da actualidade recolha e transmissão de tradições, onde contámos com a participação ativa, em média de 15 dos idosos.

4.3 – Teatro

A Câmara Municipal de Arganil, no âmbito das comemorações do mês sénior, promoveu no dia 8 de Novembro, na Cerâmica Arganilense, a peça de teatro "Até parece revista". Esta iniciativa permitiu que 16 idosos pudessem usufruir deste momento cultural e de convívio, agradando aos participantes.

5 – Actividades desenvolvidas no âmbito da ação 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 – Projeto Radar Social

O Município de Arganil conta desde setembro de 2024, com um projeto de intervenção social, intitulado "Radar Social", que tem como objetivo a identificação e reconhecimento de situações de vulnerabilidade social e /ou risco de pobreza e exclusão social no concelho, através de um trabalho de parceria e colaboração, com a rede social local, cujo términus se encontra previsto para 31 de março de 2026.
A equipa técnica do projeto, que irá permitir implementar um sistema de georreferenciação social inovador capaz sinalizar as necessidades específicas existentes nas diferentes áreas do concelho, é constituída por dois técnicos superiores um assistente social e uma psicóloga.
O projeto encontra-se dividido em duas fases de operacionalização distintas: Numa 1ª fase a equipa procedeu à atualização dos instrumentos estratégicos da Rede Social, para o concelho, nomeadamente, Diagnóstico social, Plano de Desenvolvimento Social [2024-2028] e do Plano de Ação da Rede Social, aprovados em plenário do Concelho Local de Ação Social no passado dia 19 de dezembro de 2024; Na 2ª fase está a ser desenvolvido um trabalho que visa referenciar pessoas em situação de risco e vulnerabilidade social. A Equipa recebe sinalizações, realiza a avaliação e encaminha as situações de vulnerabilidade para as respetivas entidades da rede local que asseguram o acompanhamento continuado, atendendo às especificidades de cada situação.

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 optimizar 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 atualmente 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, atualização 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, 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 ressalvar que a Instituição, através da parceria estabelecida com o centro de saúde, através da Sra. Enf. Débora Paiva, e com a UCC, através da Sra. Enf. Cristina Contente (enfermeira responsável pelo processo de vacinação), conseguiu proporcionar a vacinação de 30 pessoas, no dia 15 de Outubro, nas nossas instalações, nomeadamente a vacinação sazonal de Outono-Inverno, 2024/2025 (gripe) assim como a vacinação contra o COVID-19.

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, continuámos com a colaboração de uma nutricionista, a Dra. Ana Cláudia, 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 objetivos 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.
No decurso do ano económico de 2024, não registamos a inscrição de novos associados. Atualmente a instituição possui 203 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 2024 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 2024 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 2023. Esta doação, no seu conjunto, traduziu-se no valor total de 2.502,35 €, sendo 2.097,55 € de IRS e 404,80 € 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 deperecimento, 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 2024 beneficiámos da devolução de 350,82 €, referente a 50 % do IVA gasto na aquisição de produtos alimentares e bebidas.

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 que destacamos:

- Sorteio de um cabaz de Natal, guarnecido com produtos oferecidos pela comunidade e fornecedores;
- Venda de artesanato realizado no âmbito das nossas atividades de ocupação de tempos livres;

Gostaríamos de aqui destacar o papel relevante dos nossos funcionários, pois sem eles estas ações 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 atuais instalações, foram dimensionadas e projetadas em 1997 para efetivos 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/atividades 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 atuais instalações sanitárias, conseguindo espaços autónomos para homens e mulheres, requisitos estes essenciais para o cumprimento das normas atualmente em vigor.

Embora constem do Plano de Actividades aprovado para o ano de 2023, a direcção em função da estratégia adoptada e da contenção de custos seguida, entendeu adiar a sua execução para o ano económico de 2025.

9.2 – Posto de carregamento de baterias

A instituição procedeu em 2021 à apresentação, no âmbito do programa da administração central NOVA GERAÇÂO DE EQUIPAMENTOS E RESPOSTAS SOCIAIS, de uma candidatura para aquisição de uma viatura elétrica para apoio ao serviço disponibilizado na valência de Apoio Domiciliário, candidatura essa que foi aprovada e contratualizada, tendo a viatura adquirida, no âmbito do referido programa, sido entregue em Maio de 2025.

O carregamento das baterias de uma viatura desta natureza obrigou à instalação de uma infraestrutura dotada de um posto de carregamento nas instalações da instituição, sendo no imediato doméstico, demorando o carregamento total das baterias - 50 KW, um tempo médio de 24 horas (23 a 25 H).

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 fatura 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 CO 2 equivalente.
Embora constem do Plano de Actividades para o ano de 2024, a direcção em função da estratégia adoptada e da contenção de custos seguida, entendeu adiar a sua execução para o ano económico de 2025. Este adiamento teve também como objetivo a possibilidade de o financiamento deste projeto poder vir a ser cabimentado através do Programa Fundo Ambiental, na sua rúbrica "EFICIÊNCIA ENERGÉTICA EM EDIFÍCIOS DE SERVIÇOS", integrado no Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), mediante candidatura a apresentar durante o ano económico de 2025.

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 ação 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, destacando a formação ministrada no dia 27 de Novembro – Conceitos básicos de microbiologia e outros tipos de contaminação.

14 – Participação em atividades 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.

Conhecedores desta realidade participámos em parceria com a União de Freguesias de Cepos e Teixeira, a convite conjunto desta autarquia e Câmara Municipal de Arganil, na XVII 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 câmara.

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. Nesta iniciativa participaram 52 jovens, no primeiro grupo e 68 no segundo grupo, oriundos dos vários delegações do clube espalhadas pelo país.

No dia 19 de Outubro, a convite da Tuna Popular de Arganil, participamos no evento "Quem arrisca, aqui petisca" em Arganil, com a venda de bolos de cebola e sonhos de abóbora.

15 – Nota final

Durante o ano findo, o Centro Social da Freguesia de Cepos julga ter cumprido os objetivos 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 atividades possíveis levadas a efeito, em muito se deve ao excelente trabalho e sentido profissional que tem sido realizado pela técnica de serviço social e diretora técnica da instituição, e pelas funcionárias da 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 atividades 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 projeto como uma obra essencial e imprescindível na vida da nossa comunidade.
Não deixaremos de acreditar e lutar por um projeto que é, em nosso entender, da maior importância social e estratégica face ao envelhecimento da nossa população, de forma a evitar o desenraízamento das pessoas e a desertificação das nossas terras.

Discutido, votado e aprovado por unanimidade em reunião da Direção de 30 de Março de 2025.

Envie-se ao Ex. Mo Presidente do Conselho Fiscal, para que este o sujeite ao veredito do mesmo.
Envie-se ao Ex. Mo Presidente da Assembleia-geral, para que este o sujeite ao veredito da mesma.

Cepos, 30 de Março de 2025

A Direcção

Antonio Laurindo dos Santos Pereira

Catarina Alexandra C. Domingos