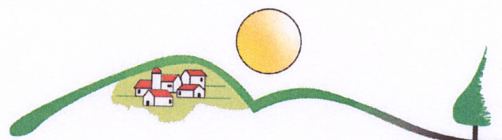


Centro Social da Freguesia de Cepos
Instituição Particular de Solidariedade Social



**Centro Social
da Freguesia de Cepos**
Instituição Particular de Solidariedade Social

RELATÓRIO DE ATIVIDADES
2025

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- 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 atual
- 2.5 – Conclusões e perspetivas 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 – Participação em programa de ioga
- 3.6 – Transporte de utentes
- 3.7 – Apoio Social aos utentes
- 3.8 – 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
- 5.4 – Projeto CLDS – 5G - Gerações
- 5.5 – Cantina Social
- 5.6 – 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 setor 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 elétrica 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 atividades e eventos realizados na região

15- Novas instalações

16- Nota final

INTRODUÇÃO

No final do terceiro ano do mandato para o qual foi eleita, a Direção do Centro Social da Freguesia de Cepos apresenta o Relatório de Atividades referente ao ano civil de 2025, 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, têm tido um forte impacto na situação política e económica internacional.

Como causa direta desses conflitos tem-se verificado uma redução da atividade 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 setor 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 atividades e ações 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 atividades descritas neste Relatório, outras foram levadas a efeito pela Direção, tendo em vista otimizar e modernizar os atos de gestão realizados. Na implementação destas ações foram sempre tidos em conta o carácter e objetivos marcadamente sociais por que se rege a Instituição.

Procurou-se potenciar os objetivos estratégicos e prioritários da Instituição, de forma a garantir um efetivo apoio aos reformados e idosos e a promover a sua efetiva 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 ATIVIDADES**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 objetivos 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 objetivos concretizam-se através de uma estrutura com um programa de ação 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 prospeção dos recursos disponíveis para minimizar as dificuldades

Com isto pretende assim tornar-se um pólo 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 objetivos, a instituição criou, promove e disponibiliza aos utentes, sócios e população em geral as seguintes respostas sociais 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;

- Outras respostas de carácter social que sirvam os objetivos de melhoria da qualidade de vida dos idosos, definidos estatutariamente, encontrando-se ou não englobados em acordos com a segurança social;
- Apoio Psicossocial;
- Atividades 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 e pedido de receitas e credenciais;
- 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;

- Atividades 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 respostas sociais disponibilizadas, aprovados pelas entidades oficiais que supervisionam a atividade em que nos inserimos.

2 - Caracterização da população utilizadora

2.1 – Centro Social

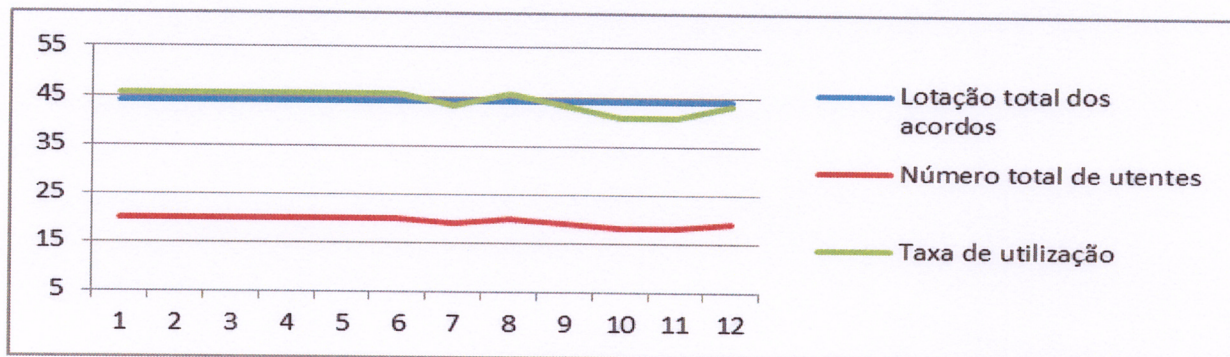
O Centro Social da Freguesia de Cepos, apoiou nas respostas sociais de centro de dia e serviço de apoio domiciliário, em média durante o ano de 2025, uma população composta por 19,4 utentes.

A análise do quadro e do gráfico 1, permite observar que o Centro Social, assistiu a um ligeiro decréscimo do número de utentes ao longo do ano de 2025. A taxa de utilização em dezembro foi de 43,2% e obtivemos uma média anual da taxa de utilização de 44,1% comparativamente com o ano de 2024, em que a média foi de 54,9%.

Quadro 1 – Lotação total

Utentes	2024	2025												
	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	24,2	20	20	20	20	20	20	19	20	19	18	18	19	19,4
Taxa de utilização	54,9	45,5	45,5	45,5	45,5	45,5	45,5	43,2	45,5	43,2	40,9	40,9	43,2	44,1

Gráfico 1 – Lotação total



Em 2025 a população de utentes do Centro Social registou idades compreendidas entre os 67 e os 92 anos. A distribuição dos utentes por faixas etárias mostra uma predominância na faixa etária dos 81 a 90 anos, com uma média de 9 utentes, seguida da faixa etária dos 71 a 80 anos, representando uma média de 7 utentes. Destacamos igualmente, a existência de três utentes com idade superior a 90 anos.

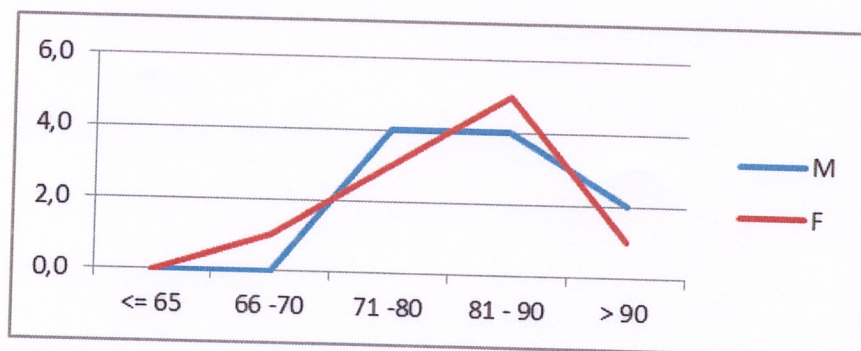
hecida e com
te perda de
ão só de uma

Quadro 2 - Caraterização dos Utentes – Idade

		2024			2025																																												
Idade Utentes Global	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	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	2,0	2,0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	2	0	1	1	0	1	1	0,0	2,0	2,0									
71 -80	6,0	2,0	8,0	4	3	7	4	3	7	4	3	7	4	3	7	4	3	7	4	3	7	3	3	6	3	3	6	2	3	5	2	3	5	2	3	5	0,2	1,0	1,2										
81 - 90	4,0	9,0	13,0	4	5	9	4	5	9	4	5	9	4	5	9	4	5	9	4	5	9	4	5	9	4	5	9	4	5	9	4	5	9	4	6	10	4,0	5,1	9,1										
> 90	2,0	1,0	3,0	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	1	3	2,0	1,0	3,0										
totais	12,0	14,0	26	10	10	20	10	10	20	10	10	20	10	10	20	10	10	20	10	10	20	9	10	19	10	10	20	9	10	19	8	10	18	8	10	18	8	11	19	9,3	10,1	19,4							

Em relação ao género dos nossos utentes, no ano de 2025, obtivemos uma média de 10,1 utentes do sexo feminino e 9,3 utentes do sexo masculino.

Gráfico 2 – Caraterização dos Utentes – Idade e sexo



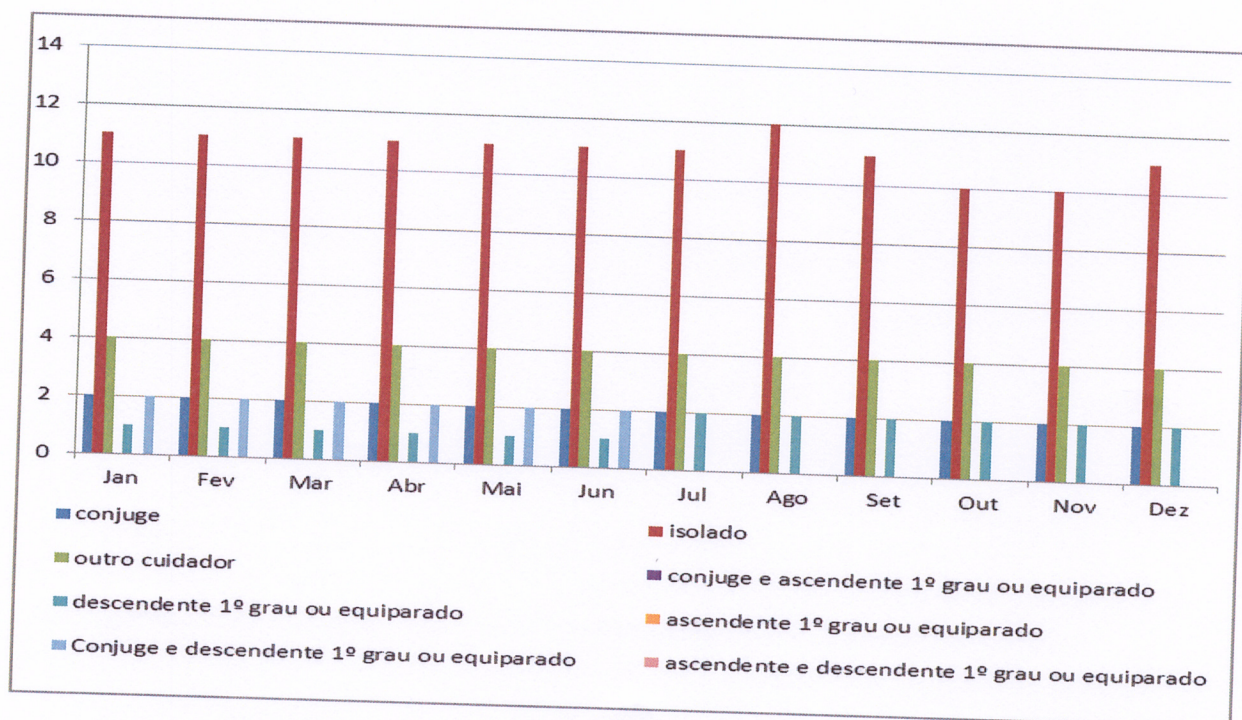
A estrutura familiar e a integração em sociedade dos 19,4 utentes apoiados pelo Centro Social, nas respostas sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário no ano de 2025, efetiva-se com a seguinte distribuição:

Quadro 3 - Caracterização dos Utentes – Estrutura Familiar

	2024	2025												
Estrutura familiar do utente	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Média
Cônjuge	7,0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,0
Isolado	12,0	11	11	11	11	11	11	11	12	11	10	10	11	11,0
Outro cuidador	4,0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4,0
Cônjuge 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	2	2	2	2	2	2	1,0
Ascendente 1º grau ou equiparado	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Cônjuge e descendente 1º grau ou equiparado	2,0	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	2,0

Cônjuge, 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	0,0
Ascendente e descendente 1º grau ou equiparado	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Total	26,0	20	20	20	20	20	20	20	19	20	19	18	18	19	19,4

Gráfico 3 – Caracterização dos Utentes – Estrutura Familiar



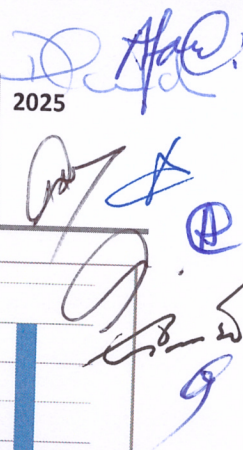
Os dados plasmados, permitem-nos aferir que a maioria dos utentes, residem isolados, assumindo uma média anual de 11. Destaca-se igualmente, uma média de 4 utentes, que possuem uma estrutura familiar constituída por si e por outro cuidador.

No que diz, respeito à residência da população servida pelo Centro Social, ao longo do ano de 2025, podemos afirmar que esta distribuiu-se geograficamente, maioritariamente pelos lugares de Cepos, com 13,9 utentes, seguido de Casal Novo com 1,5 utentes. As localidades de Relvas, Teixeira, Malhada e Caratão, obtêm 1 utente, cada um. No que concerne à freguesia de residência, a nossa população distribui-se, 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

Distribuição geográfica residência utentes	2024	2025													
	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Média	
Concelho Arganil	25,0	19	19	19	19	19	19	18	19	18	17	17	18	18,4	
União de Freguesias de Cepos e Teixeira	25,0	19	19	19	19	19	19	18	19	18	17	17	18	18,4	
Cepos	16,0	14	14	14	14	14	14	14	15	14	13	13	14	13,9	
Casal Novo	4,2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1,5	
Teixeira	1,0	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	1,0	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	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	
Freguesia Fajão	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	
Cavaleiros Cima	0,0	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 Goís	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	26,0	20	20	20	20	20	20	19	20	19	18	18	19	19,4	

Gráfico 4 – Caraterização dos Utentes – Distribuição Geográfica da Residência



A maioria dos utentes é do sexo feminino, com uma média anual de 3,2 enquanto do sexo masculino, obtivemos uma média de 2,5 utentes.

Os dados apresentados nos quadros e gráficos de suporte, demonstram a fragilidade existente na resposta social de centro de dia, pois terminámos o ano com 4 utentes.

A taxa de utilização foi em média 17,2 % e o número de utentes foi em média 5.

Quadro 6 - Caraterização da Atividade – Centro de Dia

Centro de Dia	2024	2025												
	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	37,9	24,1	20,7	20,7	17,2	17,2	17,2	17,2	17,2	13,8	13,8	13,8	13,8	17,2
Número de utentes	11,0	7	6	6	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5,0
Utentes transitados	11,0	7	7	6	6	5	5	5	5	5	4	4	4	5,3
Utentes admitidos	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Utentes saídos	0,0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0,3
Serviços prestados	17,0	12	8	8	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5,8
Alimentação	11,0	7	6	6	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5,0
Higiene pessoal	0,0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1
Higiene habitação	3,0	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3
Tratamento de roupa	3,0	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3
Rácio n.º serviços/utente	1,5	1,7	1,3	1,3	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,1

Gráfico 6 – Lotação do Centro de Dia

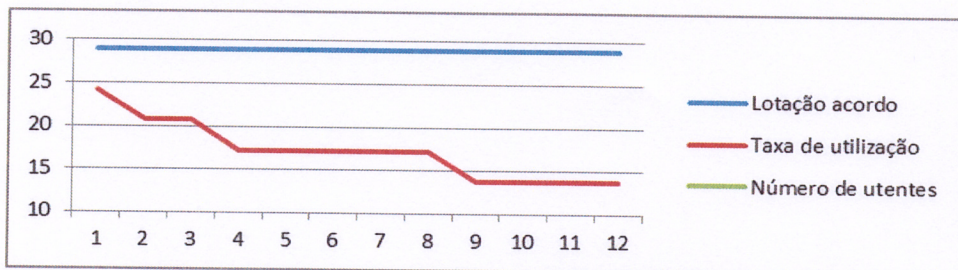


Gráfico 7 – Caraterização dos Serviços Prestados – Centro de Dia

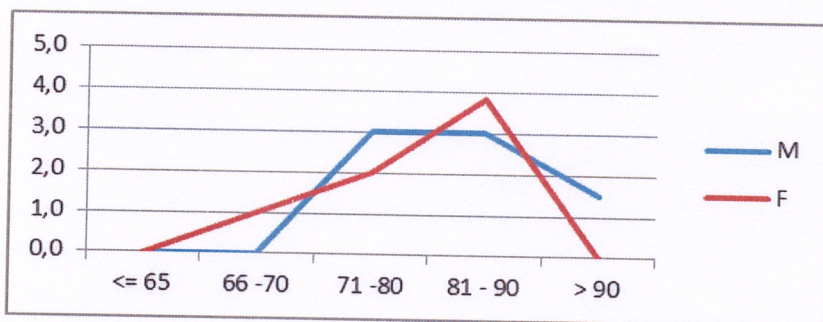


No que concerne aos serviços disponibilizados na resposta social de Centro de Dia, verificámos uma predominância do fornecimento de alimentação, com uma média de 5 utentes, seguido da higiene habitacional

um utente a

Quadro 7 - Caraterização dos Utentes – Apoio Domiciliário – Idade

Gráfico 8 – Caraterização dos Utentes – Apoio Domiciliário – Idade

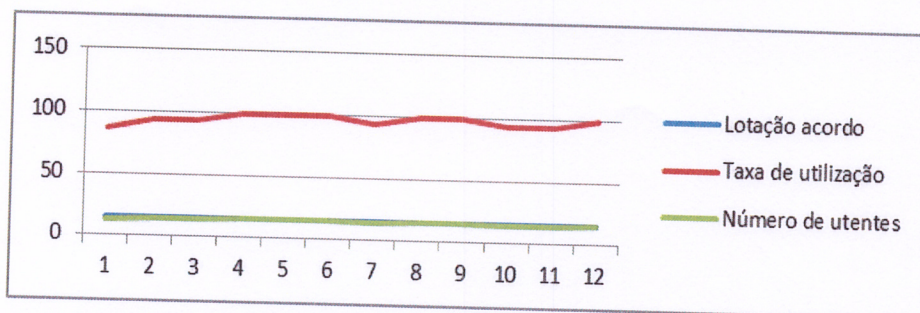


Nesta resposta social verificou-se alguma estabilidade ao nível do número de utentes ao longo do ano, como se pode comprovar através do quadro 8, atingindo a maior parte dos meses, o total de vagas contratualizadas no acordo (15 utentes). A taxa de utilização foi em média 96,1%.

Apoio Domiciliário	2024	2025											
	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez

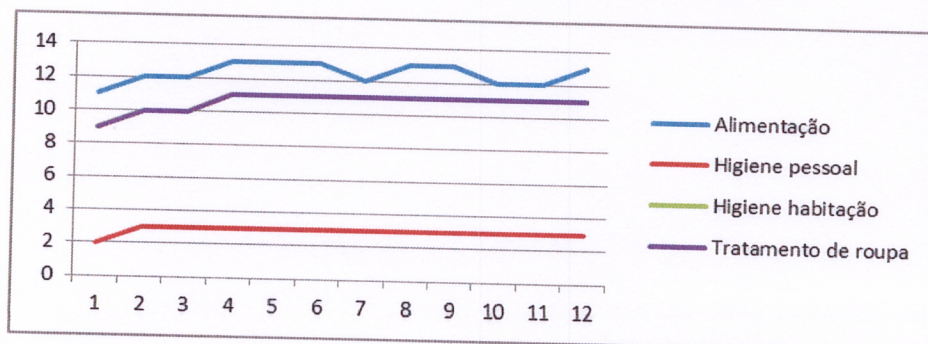
Lotação acordo	15,0	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15,0
Taxa de utilização	100	87	93	93	100	100	100	93	100	100	93	93	100	96,1
Número de utentes	15,0	13	14	14	15	15	15	14	15	15	14	14	15	14,4
Utentes transitados	15,0	13	13	14	14	15	15	14	14	15	14	14	14	14,1
Utentes admitidos	0,0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0,3
Utentes saídos	0,0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0,2
Serviços prestados	31,0	31	35	35	38	38	38	37	38	38	37	37	38	36,7
Alimentação	13,0	11	12	12	13	13	13	12	13	13	12	12	13	12,4
Higiene pessoal	2,0	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2,9
Higiene habitação	8,0	9	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10,7
Tratamento de roupa	8,0	9	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10,7
Rácio n.º serviços/utente	2,1	2,4	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,6	2,5	2,5	2,6	2,6	2,5	2,5

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 12,4 utentes, seguido da higiene habitacional e tratamento de roupa, com uma média de 10,7. O serviço de higiene pessoal assumiu uma média anual de 2,9.

Gráfico 10 – Caracterização dos Serviços Prestados – Apoio Domiciliário



2.4 – Situação atual

A Instituição prestava serviços, em 31 de dezembro de 2025, no âmbito das respostas sociais disponibilizadas à população servida, a 19 (dezanove) utentes, sendo 4 (quatro) 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 2025, em 15, número este, correspondente 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 comparticipada do apoio prestado.

2.5 – Conclusões e perspectivas futuras

Os corpos sociais da Instituição têm consciência que os utentes apresentam necessidades crescentes, face ao aumento da sua idade, aos problemas de saúde vivenciados, às necessidades específicas múltiplas e às limitações da autonomia, sendo uma 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 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 2025, 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 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 constatamos junto dos frequentadores dos passeios aquando da sua realização.

No âmbito desta atividade, no dia 21 de Maio, em parceria com o Município de Arganil e com o projeto CLDS 5G, promovemos a participação de 9 utentes num passeio de convívio, partilha e fé, cujo destino foi o Santuário de Fátima, culminando num almoço no restaurante “Tertúlia” em Coimbra, onde podemos assistir os Fados de Coimbra e um grupo de concertinas “Os amigos da Paródia”. Nesta viagem participaram várias IPSS's do Concelho de Arganil.

3.2 – Convívios

Estes eventos têm como objetivo 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 efetiva ligação dos reformados e idosos à comunidade envolvente.

3.2.1 – Almoço comemorativo do 26º 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 18 de Janeiro, na presença de 57 participantes e contou com a participação da secretária da União de Freguesias de Cepos e Teixeira, Arqtª Margarida Marques. 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 11 de Março, o Dia Internacional da Mulher, com um almoço no qual participaram 41 pessoas. No dia 25 de Março, celebrámos o Dia do Pai, com um almoço, onde participaram 37 pessoas e a 13 de Maio, o Dia da Mãe com um almoço que contou com 37 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, à semelhança dos anos transactos, realizámos no dia 28 de Junho, no espaço exterior envolvente às nossas instalações, um convívio, aberto a toda a comunidade, onde estiveram presentes cerca de 40 pessoas.

3.2.4 – Piq-nic de convívio de verão

Este evento, agendado para levar a efeito durante o mês de Agosto, tem por objetivo estreitar os laços de amizade entre a comunidade residente e aquela que nos visita nesta época do ano. O evento seria concretizado no dia 18, todavia, devido à época de incêndios que se viveu nessa data no nosso país e mais concretamente no nosso território, enquadrando-se no risco elevado de incêndio e sendo decretado a situação de alerta, optámos por cancelar o evento, dado o mesmo realizar-se ao ar livre, nomeadamente no parque de merendas do Parque Lazer da Chã da Cabeça, espaço este composto por vegetação.

3.2.5 – Magusto

A realização deste evento de forte cariz cultural decorreu no dia de São Martinho, nomeadamente dia 11 de Novembro e, à semelhança do objetivo 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 10 de Dezembro decorreu a tradicional festa de Natal. A festa teve início com a celebração da Santa Palavra, presidida pelo Sr. Diácono Rui Tavares, 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 13 de Dezembro decorreu, nas instalações da IPSS, um almoço de Natal para todos os utentes, sócios e não-sócios, contando com a presença de 56 participantes. Pretendeu-se com estes eventos criar um ambiente que permita uma vivência e partilha coletiva mais profunda da quadra natalícia.

3.3 – Actividades dinamizadoras e de esclarecimento

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

No ano de 2025, 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: "Leitura adequada dos rótulos Alimentares", promovida pela nutricionista da IPSS, Dra. Ana Luísa Melo, no dia 27 de Junho, que teve como objetivo, 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, assim como aprender a interpretar os rótulos dos alimentos. Foi igualmente efetuado uma avaliação nutricional dos participantes, de modo a compreender se apresentavam o peso adequado à sua idade e estatura física, onde podemos obter dicas de melhorias.

- Sessão de informação: "Violência no idoso", no dia 23 de Janeiro, através da parceria estabelecida com a UCC de Arganil, com o enfoque nos sinais de alerta que devemos ter, de modo a identificar os diversos tipos de maus-tratos infligidos aos idosos. A formação foi ministrada pela Sra. Enf. Cristina Contente e pelos estagiários da Escola Superior de Enfermagem.

- Sessão de informação: "Não caia nisso – Prevenção de quedas. A sessão decorreu no dia 25 de Junho, 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 objetivo consistiu em sensibilizar os participantes a evitarem determinados comportamentos e a procederem aos devidos cuidados no interior e no exterior da habitação de modo a prevenir quedas e eventuais lesões.

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 atividades 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 – Participação em programa de ioga

O Centro Social, no âmbito da vontade expressa por parte de uma habitante da aldeia, disponibilizou as suas instalações para nelas, decorrerem as aulas de ioga.

Este programa, proporcionou sempre que possível, aulas de ioga com uma periodicidade semanal, sendo frequentado por uma média de 8 participantes por sessão.

3.6 – 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 2025, mantivemos as nossas deslocações e acompanhamentos, realizando, cerca de 40 viagens a diversas instituições de saúde, públicas ou privadas do distrito de Coimbra, do qual beneficiaram um total de 44 indivíduos, todos estes utentes.

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 – Caracterização da Atividade – Transporte de Utentes

Transportes	2024	2025													
	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Total	Média

Número de transportes de utentes	5,1	4	1	4	2	5	6	2	2	7	5	2	0	40	3,3
Arganil	1,7	1	0	2	0	0	1	1	1	4	2	1	0	13	1,1
Tábua	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Oliveira Hospital	0,3	0	0	0	1	2	1	0	1	0	0	0	0	5	0,4
Coimbra	3,0	3	1	2	1	3	4	1	0	3	3	1	0	22	1,8
Outros transportes (reuniões e outros serviços do CSFC)	3,8	0	1	2	0	2	10	1	0	2	12	14	1	43	4,3
Número de Kms	774,2	404	170	443	289	540	1654	229	143	556	826	339	57	5650	470,8
Utentes transportados	6,3	5	1	5	2	6	6	2	1	7	5	2	2	44	3,7
Sócios transportados	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Número de utentes ou sócios/transporte	1,1	1,3	1,0	1,3	1,0	1,2	1,0	1,0	0,5	1,0	1,0	1,0	0,0	11,2	0,9
Número de Kms/transporte	135,8	101,0	170,0	110,8	144,5	108,0	275,7	114,5	71,5	79,4	165,2	169,5	0,0	1510,0	125,8

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 22 viagens, seguida da localidade de Arganil, com 13 viagens.

Gráfico 11 – Transporte de Utentes

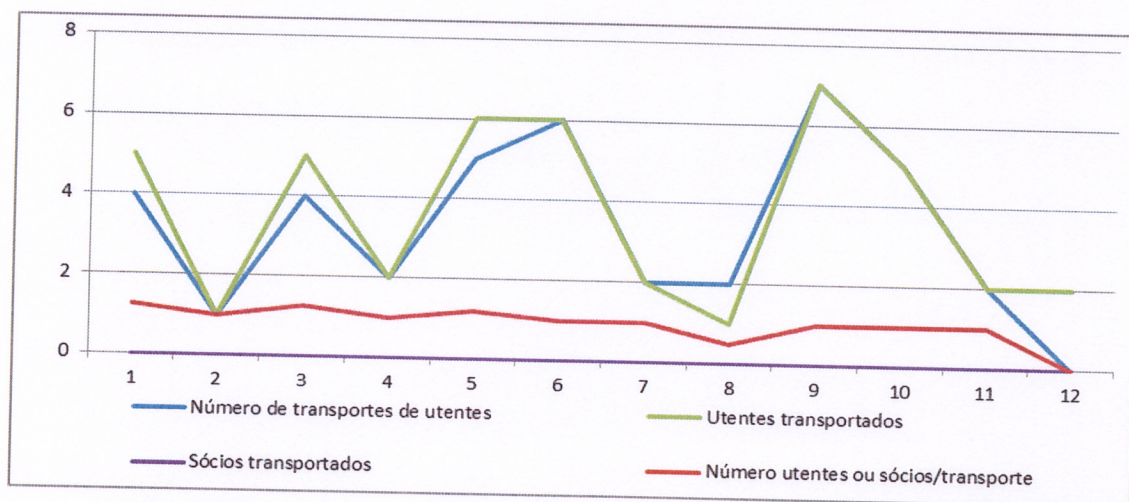
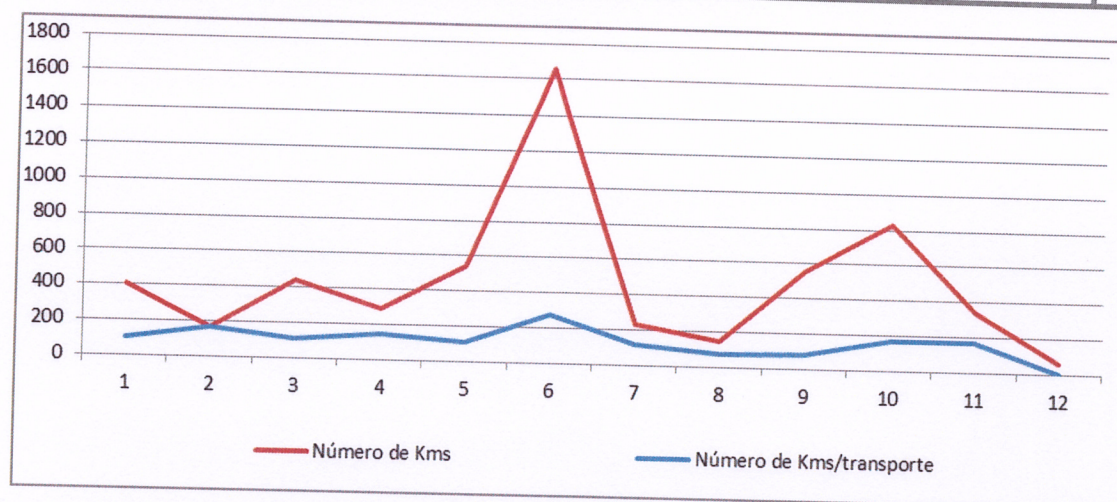


Gráfico 12 – Transporte de Utentes – Distâncias percorridas



Salienta-se igualmente, que a prestação deste serviço, disponibiliza ao utente um acompanhamento personalizado e constante, realizado por uma ajudante de ação direta 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 - Caracterização da Atividade – Outros Serviços Prestados

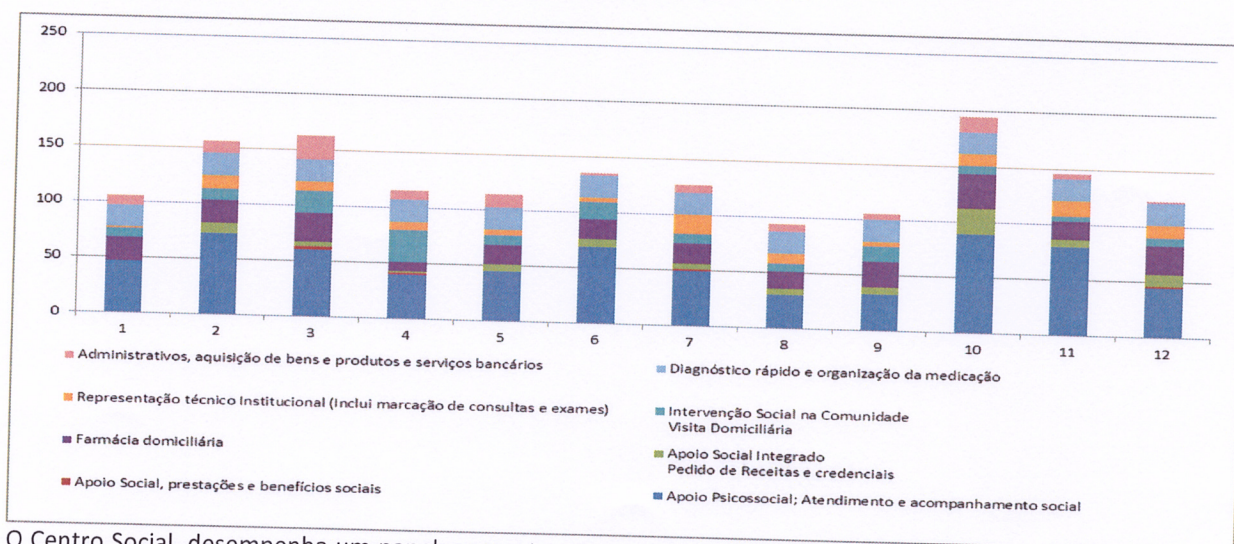
Outros Serviços	2024	2025												Total	Média
	Média	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez		
Número total de outros serviços	154,9	105	156	163	116	114	135	127	94	105	195	146	123	1579	131,6
Apoio Psicossocial; Atendimento e acompanhamento social	60,3	47	73	60	40	45	69	50	30	33	89	80	45	661	55,1
Apoio Social, prestações e benefícios sociais	4,5	0	0	3	1	0	0	1	0	0	0	0	1	6	0,5
Apoio Social Integrado Pedido de Receitas e credenciais	7,1	0	9	4	2	6	7	5	6	6	23	6	11	85	7,1
Farmácia domiciliária	27,2	21	21	26	8	18	18	18	15	23	32	17	26	243	20,3
Intervenção Social na Comunidade Visita Domiciliária	15,2	8	10	20	29	8	15	9	7	14	7	4	7	138	11,5
Representação técnico Institucional (Inclui marcação de consultas e exames)	11,3	1	12	8	7	5	4	17	9	4	10	14	11	102	8,5
Diagnóstico rápido e organização da medicação	23,1	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240	20,0

Administrativos, aquisição de bens e produtos e serviços bancários	6,3	8	11	22	9	12	2	7	7	5	14	5	2	104	8,7
--	-----	---	----	----	---	----	---	---	---	---	----	---	---	-----	-----

O Centro Social, procura disponibilizar 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 55,1, num total anual de 661 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 – 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 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 243 vezes, com uma média de 20,3, apresentando desta forma, uma expressiva representatividade. Assegurámos a organização da medicação semanal aos utentes, 240 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 características da nossa população, efetuámos 102 representações técnico-institucional, ao seja solucionamos questões dos utentes com outras instituições, marcamos exames complementares de diagnóstico e consultas médicas. Executámos 104 serviços administrativos, ao nível de leitura de cartas, realização de ofícios, serviços bancários e aquisição de bens e serviços, assim como prestámos apoio social ao nível de prestações e apoios sociais 6 vezes.

De ressaltar que a Instituição, envidou esforços, no sentido de proporcionar o processo de vacinação sazonal Outono-Inverno 2025-2026, assim como a vacinação contra o COVID-19, dos utentes e elementos da comunidade, tendo este decorrido nas Instalações da IPSS, a 30 de Outubro de 2025.

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 2025, um total de 138 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 2025 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 243 pedidos de medicamentos.

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

No seguimento da atuação do Centro social e, cumprindo um dos objetivos prioritários previstos nos estatutos da Instituição - Apoio Social – a Direção adquiriu em tempos um equipamento eletrónico 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 efetivação 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, atribuído a cada utente.

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 atividades 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 atualidade 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 atividades 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 atividades, a convite da Câmara Municipal de Arganil, através do projeto “Bibliotecas com a Terceira Idade”, participámos num encontro das IPSS concelhias, realizado no dia 31 de Janeiro, na Cerâmica Arganilense, possibilitando a deslocação de 22 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 textos e poemas e ainda três momentos musicais, um individual, por parte da utente Silvéria Anjos e outro de grupo, com o “Hino aos Cepos” e a música “Ó linda”, ambos com letra alusiva à aldeia de Cepos.

O Centro Social, beneficia mensalmente na sede da IPSS do projecto “Bibliotecas com a Terceira Idade – Leitura das Memórias”, promovido 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 3 de Outubro, na Cerâmica Arganilense, a peça de teatro “Filme a martelo”. Esta iniciativa permitiu que 10 idosos pudessem usufruir deste momento cultural e de convívio, agradando aos participantes.

5 – Atividades desenvolvidas no âmbito da ação social

Participamos em todas as reuniões e atividades, 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 atividades, reuniões e iniciativas promovidas pelo mesmo.

5.2 – Núcleo Local de Inserção Social (NLI)

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

Os profissionais que constituem os NLI, têm como principal objetivo, analisar o diagnóstico social realizado sobre os problemas que afetam 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 setor 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 atividades, 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 término 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. 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 – Projeto CLDS 5G – Ger’Ações

O CLDS 5G Arganil Ger'Ações, pretende combater a exclusão social, através de uma intervenção de proximidade e em parceria, destacando-se a importância das parcerias locais e do empoderamento institucional, com uma finalidade de sustentabilidade de ações futuras.

Esta dinâmica é possível de observar através do logotipo do projeto, que remete para um trabalho concertado, dinâmico e em sintonia com aquele que é implementado pelas entidades concelhias que atuam no território.

O Programa tem como Entidade Coordenadora, o Centro Social e Paroquial de Côja em parceria com a Entidade Local Executora da Ação: Câmara Municipal de Arganil.

O CLDS 5G Arganil integra 3 eixos de intervenção, nomeadamente, Eixo I – Emprego, Formação e Qualificação, Eixo III – Promoção do Envelhecimento Ativo, Autonomia e Longevidade e pelo Eixo IV – Desenvolvimento Social, Capacitação Comunitária e Intervenção em Contextos de Emergência Social e Cenários de Exceção.

Este projeto está implementado no território do concelho de Arganil por uma equipa multidisciplinar, constituída pelo coordenador técnico (psicólogo), duas assistentes sociais e uma psicóloga que desenvolvem um trabalho de proximidade e descentralizado ao longo de 48 meses.

O Centro Social é parceiro do projeto e desenvolve ações em articulação com o mesmo, nomeadamente através do Eixo III. Durante o ano de 2025 procedemos ao acompanhamento da equipa, no âmbito da realização de visitas domiciliárias à comunidade, nomeadamente na ação “Estar onde é mais preciso”, nos dias 4, 11 e 25 de Junho, assim como colaborou na divulgação e no transporte de utentes para o Passeio Sénior, realizado no dia 21 de Maio, a Fátima.

5.5 – Projeto Percurso de cores

O Centro Social tem uma parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Arganil, no âmbito do projeto “Percurso de Cores”. Este é um projeto que tem como objetivo testar uma metodologia de ação terapêutica em espaços transformados, com base nos princípios da neuro arquitetura, recorrendo à biofilia e a estratégias de wayfinding, através do uso da cor, da luz e da sinalética. Esta atividade foi considerada uma Iniciativa de Empreendedorismo Social, aprovada no primeiro semestre de 2025, tendo sido definida uma comissão de acompanhamento, responsável pela monitorização da execução do projeto. O presente projeto pressupõe diversas atividades, desenvolvidas na sede da Santa Casa da Misericórdia de Arganil e na nossa instituição.

5.6 – Cantina Social

A Cantina Social é uma medida da Segurança Social em parceria com as IPSS, de modo a combater a carência alimentar. Destina-se a pessoas em situação de vulnerabilidade socioeconómica e pressupõe um acompanhamento e uma análise periódica. A IPSS é parceira deste projeto, nomeadamente com o Município de Arganil e a Santa Casa de Arganil e proporcionou no ano de 2025 refeições a 4 beneficiários.

5.7 – 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 atualmente 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 setor da Medicina Laboral, e a "Argomed" que por sua vez atua no setor da Higiene e Segurança no Trabalho.

6.3 – Sistema de controlo HACCP no setor 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 atividades 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 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, 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 33 pessoas, no dia 30 de Outubro, nas nossas instalações, nomeadamente a vacinação sazonal de Outono-Inverno, 2025/2026 (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 Luísa Melo, 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 direção, a técnica superior de serviço social e as restantes funcionárias, permaneceram atentos aos problemas de ordem pessoal, familiar e social que a afectam.

As ações 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 objetivos 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 2025, lamentavelmente não registámos a inscrição de novos associados. Atualmente a instituição possui 201 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 atual 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 Direção Geral de Contribuições e Impostos, no sentido de também em 2025 beneficiarmos novamente das doações declaradas pelos nossos associados.

Face ao anteriormente descrito, a Direção divulgou de novo esta possibilidade junto dos associados e amigos. Em 2025 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 2.791,34 €, sendo 2.520,53 € de IRS e 270,81 € 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 2025 beneficiámos da devolução de 827,77 €, 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 2025, a Direcção em função da estratégia adoptada e da contenção de custos seguida, entendeu adiar a sua execução para o ano económico de 2026.

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 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 CO2 equivalente. Embora constem do Plano de Actividades para o ano de 2025, a Direcção em função da estratégia adoptada e da contenção de custos seguida, entendeu adiar a sua execução para o ano económico de 2026. Este adiamento, está relacionado com a possibilidade de o financiamento deste projeto poder vir a ser cabimentado através do Apoio a Projetos de Energia para 2026, promovido e financiado pela Galp Solar.

10 – Diálogo institucional com as associações da Freguesia

Para que possamos promover, criar e levar a efeito todos os objetivos, 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 objetivos. 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.

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 XVIII Mostra Gastronómica - Feira das Freguesias, realizada de 6 a 8 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 11 e 17 de Julho. Nesta iniciativa participaram 50 jovens, no primeiro grupo e 70 no segundo grupo, oriundos dos vários delegações do clube espalhadas pelo país.

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 desenraizamento das pessoas e a desertificação das nossas terras.

Discutido, votado e aprovado por unanimidade em reunião da Direção de 21 de Março de 2026.

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, 21 de Março de 2026

A Direção

António Manuel Ventura
António Manuel Ventura
Colégio Alexandre C. Domingos
Afonso da Silva Carreira