



**Relatório
de atividades e contas
2021**



Sharon
CPB
F. F.

ÍNDICE

Relatório de atividades e contas 2021

ANEXOS:

Mapas contabilísticos

Anexo I Relatório técnico de serviço social – Dra. Dulce Pereira
Projeto “Camas articuladas”

Projeto “Reforçar mudanças, acrescentar desafios”

Psicologia – Dra. Ana Rita Lopes

Terapia ocupacional – Dra. Andreia Rainho

(coordenação técnica – Dra. Maria José Correia)

Anexo II Relatório técnico educativo – “Creche ninho da Cegonha”
- Dra. Eduarda Correia

Anexo III Atividades no Fórum-APOIO e Redes Sociais
(coordenação comunicação e redes sociais - Vanusa Correia)



RELATÓRIO DE ATIVIDADES E CONTAS 2021

Nota introdutória

2021 mais um ano de pandemia, com a esperança adiada...

Foi desta forma que todos nós vivemos este ano de 2021. Tínhamos muitos projetos, sabendo que haveria sempre condicionantes sanitárias com que teríamos de conviver. Mesmo assim, muito conseguimos fazer, entre o confinamento e o desconfinamento. A incerteza dos dias foi-se tornando modo de vida, e os planos de segurança e as contingências sanitárias tornaram-se a normalidade do nosso dia-a-dia.

Entre tudo isto, desenvolvemos atividades com os nossos utentes séniores e com as nossas crianças. Iniciamos projetos novos, fizemos e acabamos obras, compramos equipamentos, fizemos passeios ao exterior com os nossos idosos, iniciamos ações de formação profissional, recebemos doações e mantivemos algumas das nossas atividades lúdicas e culturais utilizando os meios tecnológicos ao nosso dispor. Ou seja, foi um ano cheio de atividades, onde conseguimos cumprir os objetivos propostos no nosso plano de atividades para 2021, com sucesso.

Ainda nesta nota introdutória destacamos a ajuda inequívoca e solidária que a Câmara Municipal de Oeiras nos prestou. O nosso Obrigado...

Quem Somos...

A APOIO foi fundada em abril de 1988. Com 33 anos de existência, tem hoje as seguintes valências sociais:

- SAD (Serviço de Apoio Domiciliário) com acordo com a ISS para 75 Utentes
- CD (Centro de Dia) com acordo com a ISS para 50 Utentes, e
- CS (Cantina Social) com acordo de serviço de refeições para 30 pessoas.

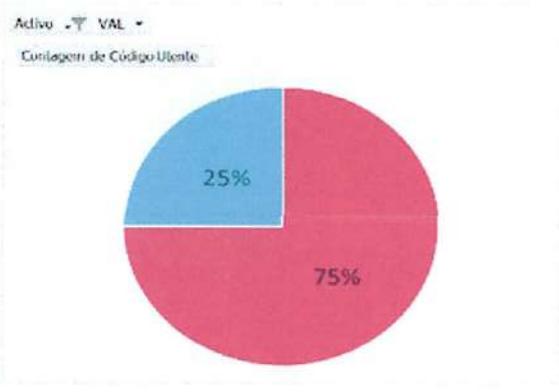
Em 2009 passamos a ter a valência educativa, na Creche “Ninho da Cegonha”, com capacidade para 69 crianças, divididas por 4 salas e um berçário, onde recebemos diariamente crianças dos 4 meses aos 3 anos.

Para se ter uma visão mais real e detalhada do número de utentes e das nossas valências, destacamos alguns dados estatísticos das respostas sociais de SAD, CD e CS, com dados dos utentes referentes a 30 de setembro de 2021:

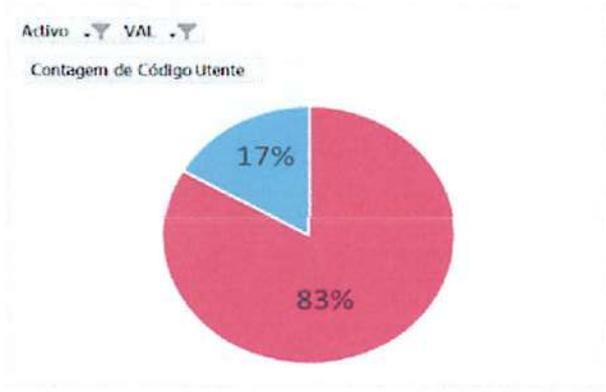
Handwritten signatures and the logo for 'apoio' (support) with a heart icon.

DADOS POR GÉNERO ("SEXO")

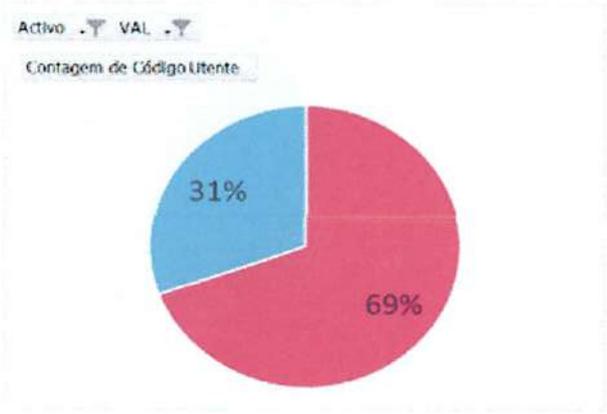
Dados: Gerais



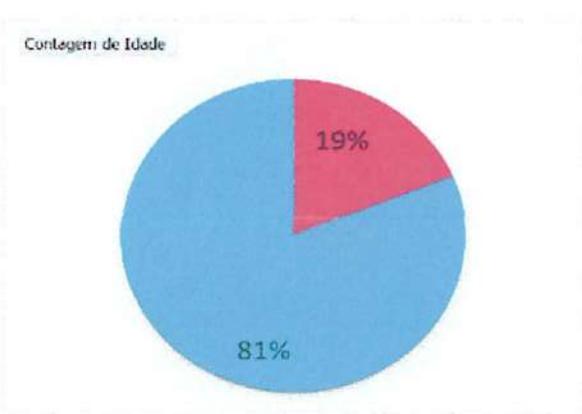
Dados: Centro de Dia



Dados: Serviço de Apoio Domiciliário



Dados: cantina Social



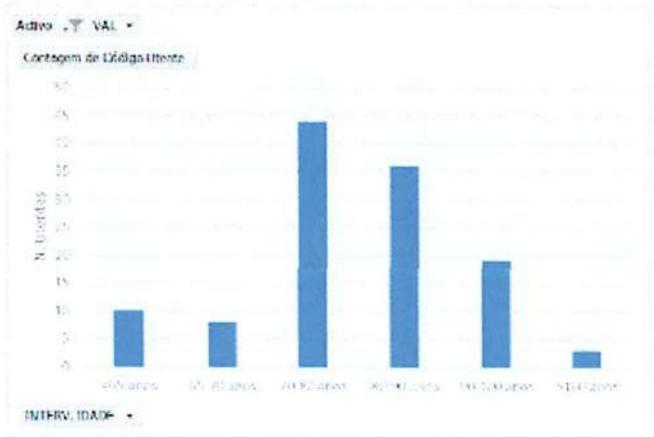
Legenda:

ROSA = MULHER \ AZUL = HOMEM

Destaca-se nos serviços sociais a maior percentagem de mulheres em CD e SAD, em oposição à CS que são os homens (81%) que recebem apoio alimentar.

DADOS POR IDADE

Dados: Gerais



Dados: Centro de Dia

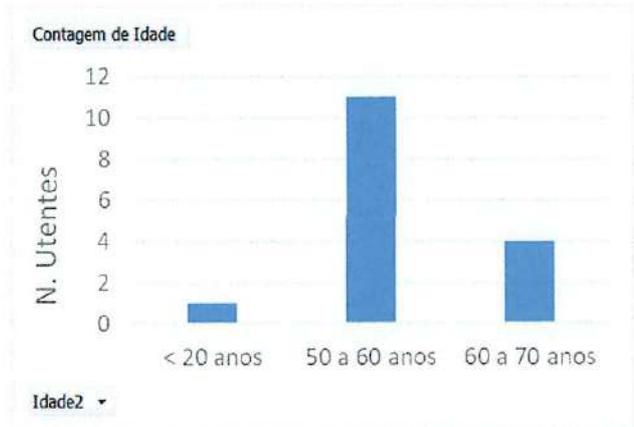




Dados: Serviço de Apoio Domiciliário



Dados: cantina Social



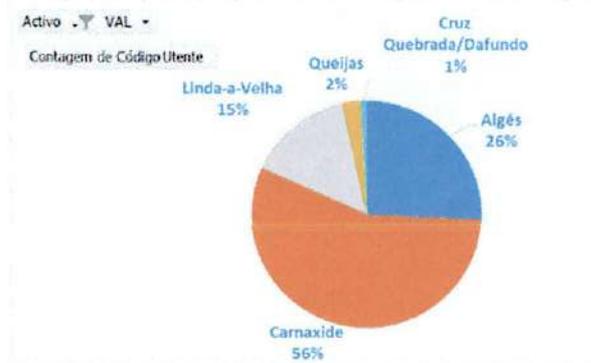
Legenda:

Nos dados estatísticos por idade, verificamos que os grupos etários com mais presença em CD e em SAD situam-se entre os 70 e 90 anos. Em CS o grupo maioritário está entre os 50 e os 60 anos.

Destacamos o mapa "Geral" verificando que temos cerca de 20 utentes com idades superiores a 90 anos.

DADOS LOCAL DE RESIDÊNCIA POR FREGUESIA

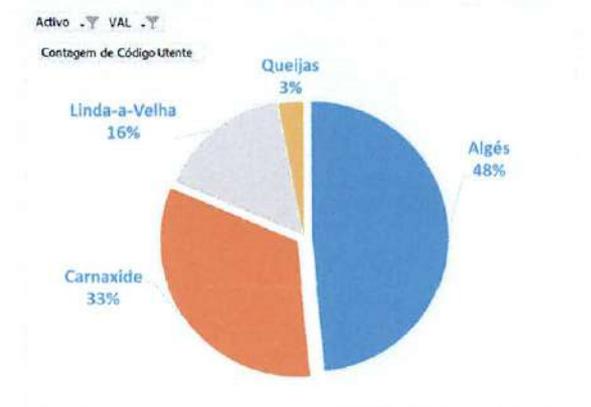
Dados: Gerais



Dados: Centro de Dia



Dados: Serviço de Apoio Domiciliário

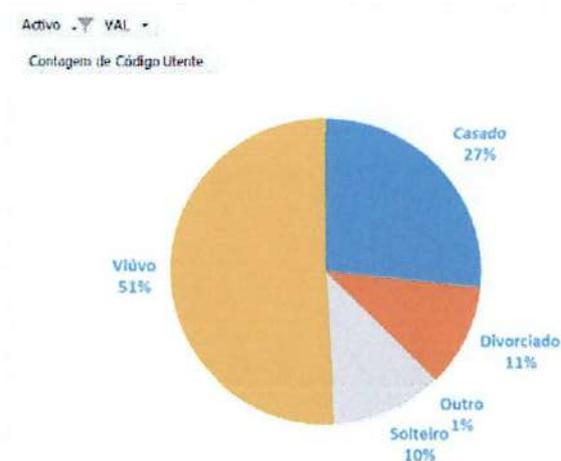


Legenda: Chamo a atenção para a transversalidade de utentes distribuídos pelas duas uniões de freguesia, o que espelha a extensão do nosso serviço social. 38% do serviço de Apoio domiciliário acontece em Algés e 36% em Carnaxide. Em Centro de Dia, 86% dos utentes são de Carnaxide. Estes dados dão-nos a noção da necessidade e a importância do transporte dos utentes em CD (das suas casas para o CD e do trajeto inverso), as distâncias que as equipas de SAD têm que fazer diariamente para se deslocar de casa em casa de cada utente para efetuar o seu serviço, e ainda para efetuar a distribuição de refeição aos domicílios.



DADOS POR ESTADO CIVIL dos Utentes

Dados: Gerais

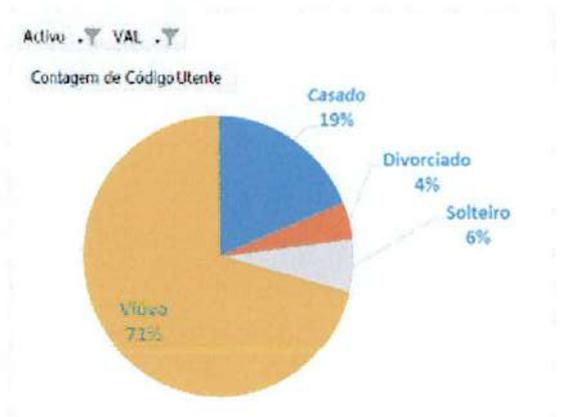


Legenda:

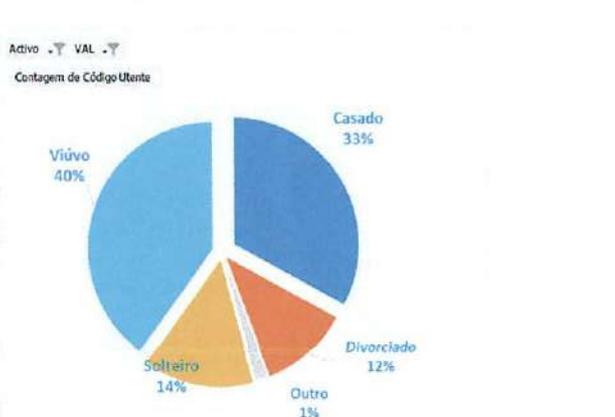
Quanto ao estado civil, metade dos utentes são pessoas viúvas e 27% são ainda casados.

No entanto destacamos que 75% dos utentes vivem sozinhos (os viúvos, os solteiros e os divorciados), o que aumenta as nossas preocupações na intervenção social, pois esses idosos não têm suporte familiar presente na sua habitação.

Dados: Centro de Dia



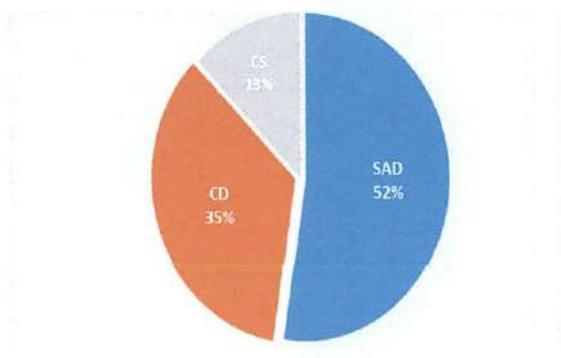
Dados: Serviço de Apoio Domiciliário



Legenda:

Estes dois gráficos CD e SAD, dá-nos uma visualização da divisão por "estado civil" dos utentes nestas duas valências.

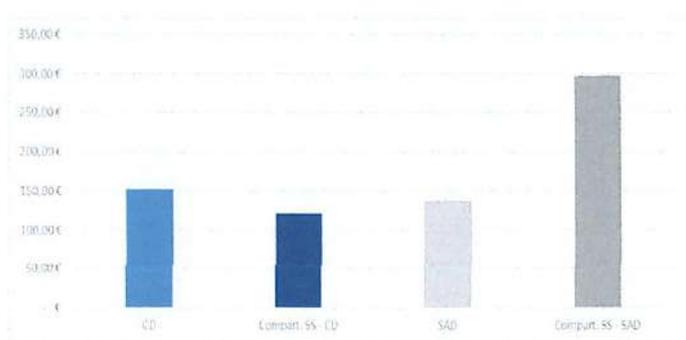
UTENTES POR VALÊNCIA



Legenda:

SAD (azul) = 52%
 CD (laranja)=35%
 CS (Cinza)=13%

VALOR MÉDIO DA MENSALIDADE



Legenda:

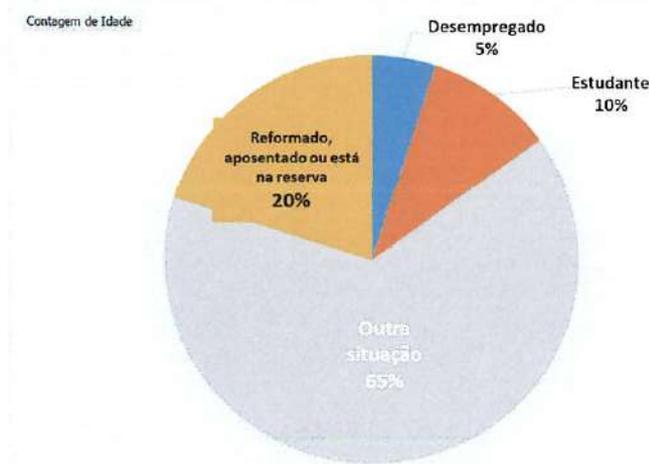
1ªcoluna= participação média dos utentes em CD =
 2ªcoluna=comparticipação da SS para CD = 125.57€
 3ªcoluna=comparticipação média dos utentes em SAD =

Legenda interpretativa:

O rácio, número de Utentes versus valor médio de mensalidade dá-nos uma visão de quanto é difícil conseguir equilíbrios financeiros de gestão. Como a receita não é flexível, seja pela via da comparticipação do ISS, seja por via dos Utentes cujas mensalidades são calculadas em função dos seus rendimentos. Esta forma a gestão financeira torna-se um desafio quase impossível, por forma a conseguir equilíbrio e a sustentabilidade financeira da instituição, mantendo os padrões de qualidade e de diversidade dos serviços sociais prestados aos utentes. No entanto temos conseguido esse equilíbrio.

Com valores de comparticipação média por Utente, baixa (cerca de 150€\mensais), pois os nossos utentes são essencialmente de classe média-baixa, e o valor de comparticipação do ISS (125,57€ em CD e 294,90 € em SAD, por utente\mensalmente) muito a baixo do valor real do custo dos serviços sociais prestados, limita-nos substancialmente a autonomia e a capacidade de intervenção social mais robusta em diversidade de serviços. No entanto, por via de parceria social, a Câmara Municipal de Oeiras, tem ajudado de forma inequívoca no apoio a todos os projetos sociais apresentados e cujo seu apoio financeiro, tem permitido que a excelência dos nossos serviços sociais possam ser uma realidade permanente junto dos nossos Utentes.

CANTINA SOCIAL POR SITUAÇÃO SOCIAL



Legenda:

- Estudantes = 10%
- Desempregados = 5%
- Reformados e situações análogas = 20%
- Outras situações de dificuldades sociais = 65%

Esta resposta social abrange 30 refeições diárias, número que se tem mantido nos últimos anos. Para além das refeições, cujo valor contratualizado com o ISS não é revisto desde 2012, e que neste momento é inferior ao valor real de custo da refeição fornecida, a APOIO ainda distribui pontualmente cabazes individuais com produtos alimentares vindo do Banco Alimentar de Lisboa, com o objetivo de melhorar as condições de vida e a dignidade das pessoas e suas famílias.

Serviço de Ação Social

No trabalho social a APOIO tem desenvolvido, ao longo dos anos, a especialização dos seus serviços, pelo aumento das competências das suas equipas, pela formação constante, pelo aumento da capacidade de resposta aos casos cada vez mais complexos e de maior exigência técnica e humana, respondendo com sucesso às necessidades dos nossos utentes, através de uma abordagem sociofamiliar. Tivemos, ao longo do ano de 2021, que gerir os recursos humanos tendo sempre em conta as contingências sanitárias da pandemia, balanceando com as necessidades dos nossos utentes e a sua proteção de saúde em face do Covid-19, nunca esquecendo a sustentabilidade e o equilíbrio financeiro da instituição.

De forma técnica e mais detalhada, em anexo, será apresentado o relatório com as atividades desenvolvidas pela equipa social, coordenada pela nossa diretora técnica Dra. Dulce Pereira.

Centro Dia (CD)

No Centro Dia, formado por um conjunto de utentes-idosos cada vez mais debilitados e com menores condições de mobilidade e cognitivas, este segundo ano de pandemia foi um grande desafio que conseguimos ultrapassar. 2021, ano de desconfinamento, foi, no entanto, um ano de profunda instabilidade. Iniciado o ano com o explodir de casos covid, depois veio a esperança com a vacina.

Entre o medo e a esperança, foi passando 2021, e, felizmente, sempre com os casos covid controlados, quer nos funcionários, quer nos utentes.

De salientar que para além dos nossos utentes, prestamos serviço de refeição e outros apoios sociais aos residentes da Unidade Residencial Madre Maria Clara a pedido dos serviços sociais da CMO.

Apesar de toda esta situação instável, conseguimos desenvolver atividades com os utentes, melhorar a sua condição de vida a nível cognitivo, emocional e motor, e, com trabalho árduo e persistente das nossas técnicas e pessoal auxiliar, obtivemos resultados positivos face às expectativas.

Em abril, foi inaugurado pelo Sr. Presidente da Câmara Municipal de Oeiras, Dr. Isaltino Morais, a nova Sala Polivalente para atividades motoras e a ampliação da sala de refeições conjuntamente com mais duas casas de banho (uma adaptada e outra normal). Para além da obra, a CMO financiou na íntegra a compra de todo o material e equipamentos para a nova sala dedicada à *terapia ocupacional*, *atividades de estimulação motora*, e sala polivalente para atividades lúdicas.

A conclusão desta obra dará a possibilidade à APOIO de aumentar o número de utentes tanto em CD como em SAD, que passará a ter a capacidade para aceitar mais 30 e 25 utentes, respetivamente, passando para 80 utentes em CD e 100 utentes em SAD.



THE EARTH 05/05

Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

ABRIL 2021

Para o serviço de SAD, 2021 foi mais um ano de extremo cuidado e presença assídua das nossas equipas em casa dos utentes. Também aqui, felizmente, os casos covid-19 não se fizeram sentir, não tendo tido qualquer impacto na vida diária dos nossos idosos domiciliados.

A visita permanente e assídua das nossas técnicas (assistentes sociais, terapeutas ocupacionais e psicóloga) para além das auxiliares de ação direta, formaram uma equipa pluridisciplinar de intervenção social permanente, minimizando os impactos da pandemia e a ausência de vistas dos familiares, atingindo os objetivos sociais definidos.

Cantina Social (CS)

Manteve-se o número de famílias auxiliadas – 30 refeições diárias – com serviço de refeição. Para além do serviço de refeição também fornecemos cabazes de alimentos vindos do Banco Alimentar de Lisboa.

Banco Alimentar

Continuamos em 2021, em parceria com o “Banco Alimentar de Lisboa”, a efetuar a redistribuição dos alimentos doados, fazendo cabazes alimentares para as pessoas e famílias com carências pontuais ou permanentes e que sejam referenciadas pelos serviços técnicos de ação social da APOIO.

A VALÊNCIA EDUCATIVA

Creche “Ninho da cegonha” – o trabalho desenvolvido na nossa creche em 2021, decorreu de forma intermitente. Ora fechávamos, ora abríamos, por obrigação e orientações do governo. A acrescentar a



esta situação, também o facto de os casos covid, tanto no nosso pessoal como nas nossas crianças, terem obrigado a alterações constante nos procedimentos e rotinas educativas, mas sempre nos conseguimos adaptar, com o menor impacto possível no processo educativo.

Desenvolvemos e cumprimos os objetivos estabelecidos no plano de atividades para 2021 com os devidos ajustes por consequência da pandemia.

De forma técnica e mais detalhada, em anexo, será apresentado o relatório com as atividades desenvolvidas pela equipa educativa, coordenada pela nossa diretora educativa Dra. Eduarda Correia.

As Redes Sociais

Este trabalho iniciado em 2020 e realizado por Vanusa Correia, sob responsabilidade direta do Presidente da Direção, foi melhorado em 2021. As redes sociais traduziram em imagem (foto e vídeo), o trabalho realizado por todas equipas da APOIO (sociais, educativas, culturais e representação oficial). Desta forma, aos poucos e poucos, o trabalho da APOIO foi tendo visibilidade, e por consequência notoriedade junto da comunidade de Oeiras.

O aumento da notoriedade da APOIO, é um dos objetivos mais importante a atingir. Através do Facebook, Instagram, Site da APOIO e da Creche “Ninho da Cegonha”, e ainda pela Newsletter mensal, a informação e a divulgação do trabalho realizado por todas as equipas da APOIO, foi ampliado e propagado pelo maior número de pessoas e instituições possíveis. Pela replica e insistência da propagação da informação, começamos a ser conhecidos, não só o nosso trabalho, como a nossa Marca “APOIO”.

Os Projetos em 2021

1. Projeto “Reforçar mudanças, acrescentar desafios” – projeto para contratação de uma Terapeuta Ocupacional e uma Psicóloga, para um período de 6 meses com início em setembro de 2020, foi renovado em março de 2021 e em setembro de 2021, com subsidiação na íntegra pela CMO e no valor total de 55.374,31€;
2. Projeto de angariação de fundo para 4 camas articuladas – fevereiro e março – doação efetuada pela empresa Kinetit (sediada em Carnaxide), pelos clubes rotários de Algés e de Lisboa-Benfica e pela Fundação Rotária Portuguesa, no valor total de 4.500€;
3. Projeto de Formação para desempregados de “Serviço de apoio domiciliário”, orientado para o desempenho da função de “Auxiliar de ação direta em SAD e CD” – mês de abril \ maio \ junho – esta formação teve a participação de 12 pessoas, e foi subsidiada na íntegra pela CMO no valor total de 4.400€;
4. Reforço da capacidade instalada da internet na nossa Creche Ninho da Cegonha, no mês de Abril e Maio. Instalação de sistema integrado digital com passagem de cabos, antenas e equipamentos, para aumentar a nossa capacidade digital de navegação na Creche. Foi também reforçado de igual forma, *todo o sistema e ampliação de sinal da internet no nosso Centro de Dia*.
5. Projeto de criação de uma plataforma de comunicação para a Creche Ninho da Cegonha - no mês de março, com o objetivo de facilitar a comunicação e a troca de informação entre as educadoras de cada sala e os respetivos encarregados de educação, instalou-se o sistema de comunicação WEDUC.
6. No dia 29 de abril no Centro Dia, foi inaugurado pelo Sr. Presidente da Câmara Municipal de Oeiras, Dr. Isaltino Morais a nova Sala Polivalente para atividades motoras e a ampliação da sala de refeições conjuntamente com mais duas casas de banho (uma adaptada e outra normal). Esta obra foi da responsabilidade total da CMO.
7. Projeto equipar a nova Sala de atividades, dedicada para terapia ocupacional, atividades de estimulação motora, e sala polivalente para atividades lúdicas. Após definição de equipamento



pelas nossas técnicas foi apresentado o valor total, que foi comparticipado na íntegra pela CMO. Valor total 27.000€

8. Projeto “Desconfinar e Ver o Mar” – Na primavera e verão de 2021, aproveitando o bom tempo, e os meios de transporte que a APOIO tem ao seu dispor, a equipa técnica, coordenada pela Dra. Maria José Correia organizaram vários passeios para os utentes de Centro Dia à Marina de Oeiras com direito a lanche.

A APOIO e a CMO

Em 2021, foi relevante a ajuda e o apoio em parceria por parte da CMO na pessoa da Sra. Vereadora da Ação Social Dra. Teresa Bacelar, e do Sr. Vereador da Habitação Dr. Nuno Neto, sob orientação do Presidente da Câmara Municipal de Oeiras Dr. Isaltino Moraes. Em parceria social a APOIO e a CMO desenvolveram vários projetos sociais e solidários que permitiram diminuir o impacto das dificuldades do dia-a-dia sentidas pelos nossos idosos, assim como nas famílias que nos solicitaram ajuda. Sempre com espírito de missão e sentido solidário conseguimos com sucesso responder às solicitações sociais na resposta às necessidades.

A APOIO e a sociedade civil

(MECENAS, as DOAÇÕES financeiras e materiais)

Em 2021 a APOIO consolidou o projeto da promoção da divulgação da instituição, dos seus serviços sociais e educativos, assim como a intervenção social e solidária que faz junto da nossa comunidade, pelos vários canais de comunicação, essencialmente através das redes sociais. Desta forma conseguiu-se vários apoios de pessoas e empresas que vieram até nós, através da procura nas redes sociais das IPSS's que desenvolvem trabalho social e solidário junto da comunidade.

Durante 2021 os donativos que foram sendo recebidos ao longo do ano foram os seguintes:

DONATIVOS (em dinheiro)	Soma de Valor
De pessoas singulares – o somatório dos valores corresponde a >	2 033,80€
Família Cruz	2 000,00€
Fundação “Montepio” – projeto “cartão de crédito + vida”	4 039,08€
Por Ordem Judicial – somatórios de vários depósitos >	800,00€
Sem identificação	76,00€
Almoço Magusto – Rotary Club de Algés -	1 560,00€
Consignação de IRS	5 053,69€
Total	15 562,57€

EM GÉNEROS	
Jet Cooler - Águas e Cafés, S.A	128,04
Farmácia Central Pinhal Novo Farmácias Gap Lda.	295,20
MAKRO - CASH & CARRY PORTUGAL SA	488,59
Banco Alimentar de Lisboa	30 646,81
Entreajuda	1 190,96
Total	32 749,60

SUBSÍDIOS INVESTIMENTO/DOAÇÕES	
CMO - Centro Dia equipamento para nova sala polivalente de atividades	27 000,00
Ajudas Técnicas (Kinetit, RCAlgés, RCLisboa-Benfica e Fundação Rotaria)	4 500,00
Total	31 500,00



A APOIO agradece a todos, os contributos em géneros e em dinheiro, que ao longo do ano de 2021 foram doados, e que muito ajudaram esta instituição a desenvolver o seu trabalho em prol das pessoas que mais necessitam. O NOSSO MUITO OBRIGADO ...

Recursos Humanos

Em 2021, a APOIO continuou a ter uma gestão de Recursos Humanos muito rigorosa e proactiva, na busca constante em criar as melhores condições de trabalho, mesmo com os condicionalismos no contexto económico e financeiros que vivemos. Reavaliámos as remunerações de trabalho dentro das exigências legais e dentro das nossas capacidades financeiras, sem pôr em risco a sustentabilidade financeira da Instituição. Os valores contabilísticos comprovam esse esforço e o equilíbrio financeiro conseguido.

Com o início de um novo ciclo de gestão em 2020, 2021 lançou-se um processo de digitalização dos serviços, com o reforço da rede comunicacional digital que consubstanciaram no investimento em novos equipamentos informáticos e no reforço da rede digital da APOIO, melhorando as condições de trabalho administrativo e técnico.

Em 2021 foram aceites duas estagiárias de serviço de educação social, e, pelo projeto *“Reforçar mudanças, acrescentar desafios”*, a equipa técnica foi também reforçada com mais uma terapeuta ocupacional e uma psicóloga, que vieram aumentar a capacidade de resposta social no caminho da excelência dos serviços sociais.

Fórum-APOIO

O Fórum-APOIO, espaço polivalente onde acontecem atividades ligada à cultura e ao debate de ideias, manteve as suas atividades em modo online. Foram elas: as *“Noites de Poesia”* - o *“Clube de Leitura - Apoio”* - e o *“Café Memória”*.

No que respeita aos *“Livros”*, continuamos a receber livros doados, para que num futuro possamos desenvolver no Fórum-APOIO um espaço de troca de livros e de tertúlia onde o *“convívio sénior”* venha a ser um espaço onde os seus frequentadores séniores sintam que não é mais que o prolongamento das suas casas.

Também em 2021 no Fórum-APOIO criou-se o *“Centro de Formação da APOIO”* vocacionado para *“ajudantes de Centro de Dia”* e para *“auxiliares de ação direta em Apoio Domiciliário”*, no âmbito social gerontológico. Iniciamos com a ação de formação para desempregados à procura de adquirir novas competências na área do serviço de apoio domiciliário. Assim em parceria com a Câmara Municipal de Oeiras, com a ACECOA (Associação Comercial e Empresarial dos Concelhos de Oeiras e Amadora) foi administrado formação, gerida por empresa certificada para formação profissional *“Profiforma”*, com sucesso. Da formação saíram 12 formandos com aproveitamento, sendo que um deles foi imediatamente colocado na equipa social da APOIO, e os restantes foram colocados no mercado de trabalho com certificação e diploma comprovativo das suas capacidades formativas adquiridas.

“Café Memória” – atividade desenvolvida em parceria entre a Associação Alzheimer, a Câmara Municipal de Oeiras, o Rotary club de Algés e a APOIO, em 2021 quase sempre via ZOOM. Presencialmente apenas se realizou por duas vezes (nos meses de maio e junho).

De forma mais detalhada, em anexo, será apresentado a informação com as atividades desenvolvidas ao longo de 2021, cuja apresentação é coordenada pela nossa responsável de comunicação e redes sociais, Vanusa Correia.



Frota Automóvel

Em 2021 manteve-se o mesmo número de veículos, 7 viaturas (1 carrinha adaptada de 9 lugares \ 1 carrinha de 9 lugares \ 3 viaturas de 5 lugares \ 2 carrinhas térmicas de transporte de alimentos), sendo que no final do ano de 2020, foi substituída a viatura mais antiga da frota por uma outra.

Com uma frota de 7 viaturas, temos sempre presente a preocupação na manutenção dos carros para que estejam sempre operacionais a circular e em segurança. Em dezembro de 2021, aproveitando a oportunidade no âmbito do PRR (Programa de Recuperação e Resiliência), candidatamo-nos a mais um veículo, este de motorização totalmente elétrica, inserido na Mobilidade Verde com o tema “Transporte ECO-SOCIAL”. Desta forma reforça-se o serviço de transporte de utentes para o SAD tendo em vista o aumento do número de utentes em SAD e em CD previstos para 2022.

DESAFIOS ADIADOS por causa da pandemia:

<> Criar no Fórum-APOIO um espaço de leitura onde o “Livro” será o elo unificador entre as pessoas séniores. Será pretensioso chamarmos de “biblioteca”. Durante as tardes, o Fórum-APOIO estará aberto para ser usufruído por pessoas séniores, habitantes de Algés com autonomia, que queiram partilhar cultura e lazer, com jogos de mesa, tertúlias, visualização de filmes e muitas outras atividades, acompanhado por chá e café, e bolos caseiros feitos pelas próprias pessoas. Desta forma o Fórum-APOIO, será, em 2022, um espaço sénior de convívio.

<> Desafio - a criação de um evento ao ar livre, uma feira aberta à comunidade, em parceria com outras instituições do Concelho, com o objetivo de troca de experiências, divulgação das atividades ligadas à Ação Social, às Artes e ao Livro.

<> Projeto: Banco Social e Solidário de Roupas - Projeto a desenvolver pela APOIO e que, dadas as circunstâncias pandémicas, não foi possível iniciar em 2020 e 2021, mas voltará a ser um desafio que se coloca à associação para 2022 nesta nova valência que se enquadra na área de intervenção social, solidária e ecológica.

Aspetos económicos e financeiros

Em 2021, tal como já tinha sucedido no ano anterior, os resultados foram fortemente impactados pelo Covid 19. Os utentes do centro de dia estiveram domiciliados durante cerca de meio ano. A Segurança Social pagou a sua participação do Centro de Dia pelas tabelas do Apoio Domiciliário. A Creche esteve encerrada durante algumas semanas, tendo as famílias sido compensadas na mensalidade paga, o que foi contrabalançado com redução de gastos de funcionamento, em especial gastos com o pessoal e despesas de alimentação.

O Resultado previsto no orçamento foi de 9.043 euros negativos e o resultado real apurado foi de 15.760 euros negativos. O desvio desfavorável, que se cifrou em 6.716 euros, resultou de muitos fatores. O Orçamento foi calculado em novembro de 2020. Logo em janeiro, com as revisões salariais e negociação dos preços com a empresa de alimentação, os encargos anuais previstos com estas duas verbas subiram 13.845. Os subsídios da Segurança Social e da Câmara Municipal de Oeiras foram superiores aos valores orçados. Em contrapartida, os donativos ficaram a pouco mais de 50% do previsto.

A Câmara Municipal de Oeiras financiou diversas atividades da Apoio, de que se destacam o alargamento de horário do Apoio Domiciliário, o reforço de pessoal técnico para minimizar o efeito do isolamento nos idosos confinados, o fornecimento de refeições aos utentes da Unidade Residencial Madre Maria Clara.

Em resumo, os rendimentos tiveram um desvio favorável de 45.443 euros que não foi suficiente para compensar o desvio desfavorável nos gastos, que ascendeu a 52.160 euros.

Os investimentos foram de 32.863 euros, na sua maior parte relacionados com o alargamento do Centro de Dia e subsidiados pela Câmara Municipal de Oeiras.

Nota Final:

Este ano de 2021, continuou a ser ano atípico e desafiante a todos os níveis. No entanto a APOIO no seu todo, demonstrou capacidade de reação, capacidade de adaptação ao imprevisto, capacidade de gestão em situação de crise, e ao mesmo tempo teve capacidade e maturidade para antecipar soluções, projetar cenários e desenvolver alternativas, nunca perdendo a orientação e discernimento a cada momento, do que é importante e o que é urgente. Sabendo sempre que a segurança sanitária e o serviço social aos utentes foi, é, e será sempre, a razão da nossa existência.

Queremos também salientar, enaltecer e agradecer a ajuda da Câmara Municipal de Oeiras nas pessoas do Sr. Presidente da Câmara e na pessoa da Sra. Vereadora da Ação Social, Dra. Teresa Bacelar, pelo apoio incondicional e solidário, que estiveram sempre, em todos os momentos, disponíveis para ajudar a APOIO no que foi necessário, com vista a podermos desenvolver da melhor forma, e da forma mais eficaz, o nosso trabalho social junto dos Utentes, e junto das demais pessoas e famílias, que à APOIO pediram ajuda. O nosso MUITO OBRIGADO...

Cumpre salientar, enaltecer e agradecer de forma especial a todos os trabalhadores da APOIO, o seu empenho, dedicação e espírito de Missão que tem tido ao longo deste segundo ano pandémico, na forma exemplar que tiveram no desempenho das suas funções. O trabalho em 2021 foi reconhecido pelos parceiros sociais da APOIO, CMO, União de Juntas (União de junta de freguesias de Algés, Linda-a-Velha, Cruz-Quebrada e Dafundo e pela União de freguesias de Carnaxide e Queijas), por outras Instituições congéneres e principalmente pelos nossos Utentes e familiares. O nosso MUITO OBRIGADO a todos ...

Aos restantes membros dos Órgãos Sociais e Associados em geral, a Direção agradece a confiança que nos têm demonstrado e o apoio que nos deram em 2021.

Para o ano de 2022, muitos desafios se nos colocam, e continuamos a contar com todos nesta missão de ajudar o próximo.

Temos a consciência do que fizemos em 2021 para ajudar e minimizar não só os impactos desta pandemia que está a terminar, mas também e sobretudo, sabemos que temos de continuar a dar dignidade, conforto e esperança a todas aquelas famílias e idosos que conseguimos chegar e interagir, nunca esquecendo o carinho e os afetos...

Poderão sempre contar connosco.

Nós contamos convosco ...

Nota:

Convidamos todos, a visitarem o nosso site www.APOIO.pt e a navegarem pelas nossas redes sociais (Facebook e Instagram), vendo o que fazemos na nossa APOIO em prol daqueles que cuidamos.

A DIREÇÃO

The signature block contains five horizontal lines. The first line has a signature in blue ink that reads "João M. Corajá Santos". The second line has a signature in blue ink that reads "António Manuel Cruz". The third line has a signature in blue ink that reads "Rafaelina". The fourth line has a signature in blue ink that reads "Tiago". The fifth line is empty.

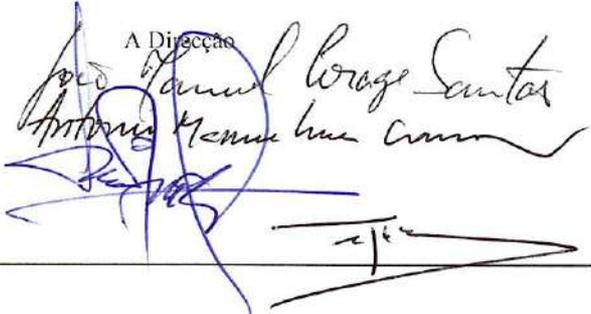
RÚBRICAS	NOTAS	DATAS	
		31 DEZ 2021	31 DEZ 2020
ACTIVO			
Activo não corrente			
Activos fixos tangíveis	5	274 330,20	285 005,60
Bens do património histórico e artístico e cultural			
Propriedades de investimento			
Activos intangíveis	6	2 586,80	2 013,04
Investimentos financeiros	7	3 346,45	2 664,05
Fundadores/beneméritos/patrocinadores/doadores/associados/membros			
		280 263,45	289 682,69
Activo corrente			
Inventários	8	4 782,25	5 041,97
Utentes	9	9 883,88	5 973,07
Adiantamentos a fornecedores	10	86,44	1 862,26
Estado e outros entes públicos	11	10 055,58	10 066,92
Fundadores/beneméritos/patrocinadores/doadores/associados/membros			
Outras contas a receber	12	27 199,62	10 374,17
Diferimentos	13	6 954,12	6 484,53
Outros activos financeiros			
Caixa e depósitos bancários	14	173 058,63	183 971,66
		232 020,52	223 774,58
Total do activo		512 283,97	513 457,27
FUNDOS PATRIMONIAIS E PASSIVO			
Fundos patrimoniais			
Fundos		21 619,24	21 619,24
Excedentes técnicos			
Reservas			
Resultados transitados		(26 311,59)	(30 770,08)
Excedentes de revalorização			
Ajustamentos/outras variações nos fundos patrimoniais	15	240 139,14	254 096,05
Subsídios ao investimento		160 455,26	168 986,84
Doações		79 683,88	85 109,21
Outras variações			
		235 446,79	244 945,21
Resultado líquido do período		(15 759,63)	4 458,49
Total do fundo de capital		219 687,16	249 403,70
Passivo			
Passivo não corrente			
Provisões			
Provisões específicas			
Financiamentos obtidos	16	14 190,57	25 203,42
Outras contas a pagar			
		14 190,57	25 203,42
Passivo corrente			
Fornecedores	17	72 855,33	38 758,08
Estado e outros entes públicos	18	35 007,71	33 690,31
Fundadores/beneméritos/patrocinadores/doadores/associados/membros			
Financiamentos obtidos			
Diferimentos	19	14 495,23	36 707,80
Outras contas a pagar	20	156 047,97	129 693,96
Outros passivos financeiros			
		278 406,24	238 850,15
Total do passivo		292 596,81	264 053,57
Total dos fundos patrimoniais e do passivo		512 283,97	513 457,27

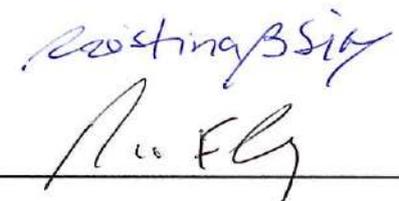
A Direcção
António Manuel Lourenço
 António Manuel Lourenço

O CC

Rustina Sil
 Rustina Sil

RENDIMENTOS E GASTOS	NOTAS	PERÍODOS	
		2021	2020
Vendas e serviços prestados	21	253 042,78	265 505,19
Subsídios, doações e legados à exploração	22	767 758,73	701 690,90
Variação nos inventários da produção			
Trabalhos para a própria entidade			
Custos das mercadorias vendidas e das matérias consumidas	23	(623,41)	(492,66)
Fornecimentos e serviços externos	24	(337 791,35)	(308 687,87)
Gastos com o pessoal	25	(715 464,77)	(672 057,71)
Ajustamentos de inventários (perdas/reversões)			
Imparidade de dívidas a receber (perdas/reversões)	26	(1 677,00)	(2 931,11)
Provisões (aumentos/reduções)			
Provisões específicas (aumentos/reduções)			
Outras imparidades (perdas/reversões)			
Aumentos/reduções de justo valor			
Outros rendimentos e ganhos	16/27	92 849,65	95 511,10
Outros gastos e perdas	28	(30 409,10)	(29 252,14)
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento de impostos		27 685,53	49 285,70
Gastos/reversões de depreciação e de amortização	29	(42 965,75)	(43 630,76)
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		(15 280,22)	5 654,94
Juros e rendimentos similares obtidos	30	6,81	4,73
Juros e gastos similares suportados	31	(486,22)	(1 201,18)
Resultados antes de impostos		(15 759,63)	4 458,49
Imposto sobre o rendimento do período			
Resultado líquido do período		(15 759,63)	4 458,49

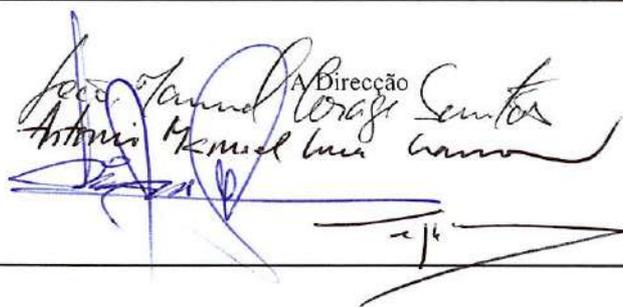
A Direcção

 Daniel Braga Santos
 António Manuel dos Santos
 António Manuel dos Santos

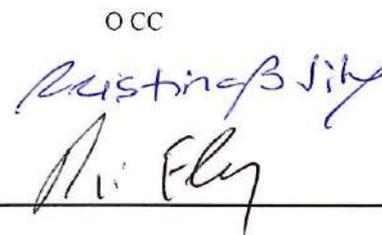
OCC

 António Manuel dos Santos

APOIO-Associação de Solidariedade Social
DEMONSTRAÇÃO DOS FLUXOS DE CAIXA
PERÍODO FINDO EM 31 DE DEZEMBRO DE 2021

Contribuinte: 502049219
Moeda : (Valores em Euros)

RÚBRICAS	DATAS	
	2021	2020
Fluxos de caixa das actividades operacionais - método directo		
Recebimentos de Clientes e Utentes	296 970,90	343 866,48
Pagamentos de subsídios		
Pagamentos de apoios		
Pagamentos de bolsas		
Pagamentos a fornecedores	(346 559,43)	(404 377,75)
Pagamentos ao pessoal	(459 500,42)	(415 176,82)
Caixa gerada pelas operações	(509 088,95)	(475 688,09)
Pagamento/recebimento do imposto sobre o rendimento		
Outros recebimentos/pagamentos	512 289,54	505 857,61
Fluxos de caixa das actividades operacionais (1)	3 200,59	30 169,52
Fluxos de caixa das actividades de investimento		
Pagamentos respeitantes a:		
Activos fixos tangíveis	(32 864,11)	(43 747,98)
Activos intangíveis	(1 656,32)	(382,95)
Investimentos financeiros		
Outros activos		
Recebimentos provenientes de:		
Activos fixos tangíveis		900,00
Activos intangíveis		
Investimentos financeiros		
Outros activos		
Subsídios ao investimento	31 500,00	32 795,17
Juros e rendimentos similares	6,81	
Dividendos		
Fluxos de caixa das actividades de investimento (2)	(3 013,62)	(10 435,76)
Fluxos de caixa das actividades de financiamento		
Recebimentos provenientes de:		
Financiamentos obtidos		
Realização de fundos		
Cobertura de prejuízos		
Doações		
Outras operações de financiamentos		
Pagamentos respeitantes a:		
Financiamentos obtidos	(10 616,77)	(10 565,11)
Juros e gastos similares	(483,23)	(759,32)
Dividendos		
Redução de fundos		
Outras operações de financiamento		
Fluxos de caixa das actividades de financiamento (3)	(11 100,00)	(11 324,43)
Variação de caixa e seus equivalentes (1+2+3)	(10 913,03)	8 409,33
Efeito das diferenças de câmbio		
Caixa e seus equivalentes no início do período	183 971,66	175 562,33
Caixa e seus equivalentes no fim do período	173 058,63	183 971,66

A Direcção

 António Manuel Luís

OCC

 António Manuel Luís

Handwritten signatures and initials in blue ink, including 'NM' and 'apelo'.

ANEXO AO BALANÇO 2021

Nota 1 – Identificação da Entidade

1.1 - Identificação da entidade: APOIO-Associação de Solidariedade Social

1.2 - Sede: Rua Margarida Palla, 23 A; 1495-143 Algés

1.3 - NIPC: 502049219

1.4 - Natureza da atividade:

A APOIO-Associação de Solidariedade Social é uma Instituição de Solidariedade Social, inscrita sob o número 62/89 do Livro 4 das Associações de Solidariedade Social.

A instituição tem por objeto, o apoio a cidadãos, sobretudo que estejam em situação de falta ou diminuição de meios de subsistência ou de capacidade para o trabalho, de acordo com os Regulamentos Internos aprovados para cada uma das respostas sociais e estabelecimentos. A Apoio visa primordialmente o apoio a idosos, infância e juventude

Atualmente desenvolve as respostas sociais de Creche, Centro de Dia e o Serviço de Apoio de Domiciliário e a atividade de Cantina Social no âmbito do Programa de Emergência Alimentar, que durante o ano 2021 manteve o número de refeições diárias protocoladas de 2020 ou seja 30. No Fórum APOIO desenvolve atividades de interesse para a população, especialmente a idosa, promovendo a partilha de conhecimentos e o envelhecimento ativo. Nesse espaço funciona o Café Memória de Oeiras, local de encontro de pessoas (e seus cuidadores) com problemas de memória ou outras demências.

O Relatório da Direção e dos sectores educativo (Creche) e do sector serviço social (restantes valências/atividade) evidenciam de modo pormenorizado a atuação da APOIO durante o ano de 2020 fazendo parte integrante deste documento.

Nota 2 - Referencial contabilístico de preparação das demonstrações financeiras

2.1 - As demonstrações financeiras anexas foram preparadas no quadro das disposições em vigor em Portugal, em conformidade com o Decreto-Lei n.º 36-A/2011, de 9 de Março e de acordo com a Estrutura Conceptual (EC), Normas Contabilísticas e de Relato Financeiro para Entidades do Setor não Lucrativo (NCRF-ESNL) e Normas Interpretativas (NI) constantes do Sistema de Normalização Contabilística para Entidades do Setor não Lucrativo (SNC-ESNL), sendo supletivamente aplicado o SNC aprovado pelo Decreto-lei n.º 158/2009 e demais legislação complementar, as Normas Internacionais de Contabilidade adotadas na União Europeia e as Normas Internacionais de Contabilidade (IAS/IFRS) emitidas pelo IASB e respetivas Interpretações Técnicas (SIC/IFRIC).

2.2 - No presente exercício não foram derogadas quaisquer disposições do SNC-ESNL

2.3 – Os valores constantes das demonstrações financeiras do período findo em 31 de Dezembro de 2021 são comparáveis nos aspetos significativos com os valores do exercício de 2020, continuando a ser afetados pelos efeitos da pandemia COVID19 em algumas rubricas, resultantes de encerramento temporário, por motivos legais, da Creche e da alteração do modo de funcionamento do Centro de Dia, em que os utentes continuaram a ter os serviços nos seus domicílios até Maio.

Facetoneg
Shaw
apelt
Mer
[Signature]

Nota 3 - Principais políticas contabilísticas:

3.1 - Bases de mensuração usadas na preparação das demonstrações financeiras:

3.1.1 - *ACTIVOS FIXOS TANGÍVEIS*

Os ativos fixos tangíveis adquiridos encontram-se registados ao custo de aquisição, deduzido das correspondentes depreciações e das perdas por imparidade acumuladas.

Os ativos fixos tangíveis obtidos a título gratuito estão mensurados pelo justo valor, deduzido das correspondentes depreciações e das perdas por imparidade acumuladas.

As depreciações são calculadas, após a data em que os bens estejam disponíveis para serem utilizados, pelo método das quotas constantes, por duodécimos e em conformidade com o período de vida útil estimado para cada grupo de bens.

Os ativos fixos tangíveis em curso representam imobilizado ainda em fase de construção, encontrando-se registados ao custo de aquisição deduzido de eventuais perdas de imparidade. Estes ativos fixos tangíveis são depreciados a partir do momento em que os ativos subjacentes estejam disponíveis para uso e nas condições necessárias para operar de acordo com o pretendido pela gestão.

As taxas de depreciação utilizadas correspondem aos seguintes períodos de vida útil estimada:

Edifícios e outras construções:	20 Anos
Equipamento básico:	4 a 8 Anos
Equipamento de transporte:	8 Anos
Equipamento administrativo:	3 a 4 Anos
Outros ativos fixos tangíveis:	4 a 8 Anos

3.1.2 - *ACTIVOS INTANGÍVEIS*

Os ativos intangíveis encontram-se registados ao custo de aquisição, deduzido das amortizações e das perdas por imparidade acumuladas.

3.1.3 - *RÉDITO*

O rédito é valorizado pelo justo valor da contraprestação recebida ou a receber.

3.1.4 - *CONTABILIZAÇÃO DOS SUBSÍDIOS E OUTROS APOIOS*

Os subsídios ao investimento não reembolsáveis para financiamento de ativos tangíveis e intangíveis são registados no Capital Próprio e reconhecidos na Demonstração dos Resultados, proporcionalmente às depreciações/amortizações respetivas dos ativos subsidiados.

3.1.5 *INSTRUMENTOS FINANCEIROS*

Os instrumentos financeiros encontram-se valorizados de acordo com os seguintes critérios:

Handwritten signatures and initials:
 António
 António
 António
 António

Clientes e outras dívidas de terceiros

As dívidas de clientes e outras dívidas de terceiros de recebimentos a curto prazo e não sujeitas a imparidades, encontram-se registadas pelo seu valor nominal dado que não vencem juros.

No final de cada período de relato são analisadas as contas de clientes de forma a avaliar se existe alguma evidência objetiva de que não são recuperáveis. Se assim for é de imediato reconhecida a respetiva perda por imparidade. As perdas por imparidade são registadas em sequência de eventos ocorridos que indiquem, objetivamente e de forma quantificável, que a totalidade ou parte do saldo em dívida não será recebido. Para tal, a Entidade tem em consideração informação que demonstre que o cliente está em incumprimento das suas responsabilidades, bem como informação histórica dos saldos vencidos e não recebidos.

Fornecedores e outras dívidas a terceiros

As dívidas a fornecedores ou a outros terceiros são registadas pelo seu valor nominal dado que não vencem juros.

Caixa e Depósitos bancários

Os montantes incluídos na rubrica caixa e seus equivalentes correspondem aos valores em caixa e depósitos bancários, ambos imediatamente realizáveis e sem perda de valor.

BENEFÍCIOS DOS EMPREGADOS

A Entidade atribui os seguintes benefícios aos empregados:

- Benefícios a curto prazo: incluem salários e contribuições para a segurança social.

Nota 4 - Políticas contabilísticas, alterações nas estimativas contabilísticas e erros:

Não houve alteração nas políticas contabilísticas seguidas na APOIO.

Nota 5 - Ativos fixos tangíveis:

As bases de mensuração e vida útil estão descritas no ponto 3.1.1

MAPA DE INVESTIMENTOS/DESINVESTIMENTOS

RUBRICAS	SALDO INICIAL	REAVAL. AJUST.	AUMENTOS				ALIENAÇÕES	TRANSF. E ABATES	SALDO FINAL
			PIDDAC	OUTROS SUBSIDIOS	OUTROS	AUTO FINANC.			
Activos tangíveis	751 122,49			22 621,50	4 500,00	404,71			778 648,70
Edifícios e outras construções	337 330,70								337 330,70
Equipamento básico	186 147,73			15 553,06	4 500,00	404,71			206 605,50
Equipamento de transporte	153 017,68								153 017,68
Equipamento administrativo	64 392,15			7 068,44					71 460,59
Outras activos fixos tangíveis	10 234,23								10 234,23
Activos tangíveis curso	16 506,00			4 378,50					20 884,50
Centro Dia Outurela	16 506,00			4 378,50					20 884,50
Centro Dia/Sede Algés									
	767 628,49			27 000,00	4 500,00	404,71			799 533,20

Handwritten signatures and initials:
 J. Pereira
 Adm
 epul
 16

DEPRECIACÕES ACUMULADAS

RUBRICAS	SALDO INICIAL	REFORÇO	ANULAÇÃO/ REVERSÃO	SALDO FINAL
Activos fixos tangíveis				
Edifícios e outras construções	171 781,09	13 078,27		184 859,36
Equipamento básico	168 483,07	5 864,38		174 347,45
Equipamento de transporte	75 567,20	19 127,20		94 694,40
Equipamento administrativo	56 557,30	4 510,26		61 067,56
Outras activos fixos tangíveis	10 234,23			10 234,23
	482 622,89	42 580,11	0,00	525 203,00

Nota 6 - Ativos intangíveis:

MAPA DE INVESTIMENTOS/DESINVESTIMENTOS

RUBRICAS	SALDO INICIAL	REAVAL/AJUST.	AUMENTOS				ALIENAÇÕES	TRANSF. E ABATES	SALDO FINAL
			PIDDAC	OUTROS SUBSIDIOS	OUTROS	AUTO FINANC.			
Activos Intangíveis	3 139,12								3 139,12
Programas de Computador	2 103,30								2 103,30
Outros Activos Depreciáveis	1 035,82								1 035,82
Activos Intangíveis curso	1 042,52					959,40			2 001,92
Programa de Computador	1 042,52					959,40			1 042,52
IDONIC	1 042,52					959,40			1 042,52
Outros Activos Intangíveis						959,40			959,40
	4 181,64					959,40			5 141,04

DEPRECIACÕES ACUMULADAS

RUBRICAS	SALDO INICIAL	REFORÇO	ANULAÇÃO/ REVERSÃO	SALDO FINAL
Activos Intangíveis				
Programas de computador	1 053,57	347,34	702,38	2 103,29
Outros Activos Intangíveis	1 115,03	38,30	(702,38)	450,95
	2 168,60	385,64		2 554,24

Handwritten signatures and initials in blue ink, including 'federag', 'epul', and 'J'.

Nota 7 – Investimentos Financeiros:

Valor referente ao Fundo Compensação de Trabalho.

Nota 8 – Inventários

Equipamento de proteção individual (3.836,06€) e géneros alimentares (946,19€) em armazém.

Nota 9 – Clientes

CLIENTES E UTENTES

RUBRICAS	2021				2020			
	C/c	Outros	P Imparidades	Saldo	C/c	Outros	P Imparidades	Saldo
Clientes e utentes								
Centro de Dia Alges	6 893,30	-63,12	-3 218,47	3 611,71	4 666,70	-132,72	-2 128,50	2 405,48
Creche Ninho da Cegonha	4 707,91	-110,65	-2 413,07	2 184,19	3 394,48	-276,95	-2 370,81	746,72
Apoio Domiciliario	10 267,36	-122,16	-6 057,22	4 087,98	8 473,60	-140,28	-5 512,45	2 820,87
	21 868,57	-295,93	-11 688,76	9 883,88	16 534,78	-549,95	15 984,83	5 973,07

Nota 10 – Adiantamento a Fornecedores

Registados a valores nominais.

Nota 11 – Estado e outros Entes Públicos

Valor de 10.055,58€, referente a IVA a restituir, resultantes essencialmente da restituição de 50% do imposto suportado na aquisição de bens e serviços alimentares, muito próximo dos valores registados em 2020 que eram 10.066,92€.

Nota 12 – Outras Contas a Receber

OUTRAS CONTAS A RECEBER

RUBRICAS	2021	2020
Cantina Social	2 315,00	1 910,00
Outros Subsídios e valores - ISS	6 081,32	4 628,74
Adiantamentos a Pessoal	860,32	989,88
CMO	17 787,30	2 543,55
Outros	155,68	302,00
	27 199,62	10 374,17

Nota 13 – Diferimentos

Tendo em conta o princípio da especialização dos exercícios registaram-se diferimentos essencialmente referentes a seguros e a serviços de assistência técnica no valor de 6.954,12 € sendo que em 2020 eram 6.484,53 €.

Nota 14 – Caixa e Depósitos Bancários

João Araújo
Paula
epaly
21/11

A discriminação dos valores:

CAIXA E DEPOSITOS BANCARIOS

RUBRICAS	2021	2020
Caixa	1 269,24	1 326,73
Depósitos Bancários	171 789,39	182 644,93
CGD - 0044037418330	94 679,75	78 521,36
Novo Banco - 0003 9648 5852	52 640,37	34 603,28
Novo Banco - 0007 6097 5283	6 191,93	1 133,03
Montepio Geral - 019.10.007629-8	18 277,34	68 387,26
	173 058,63	183 971,66

Nota 15 – Outras variações de Fundos Patrimoniais

Esta conta regista os subsídios/donativos destinados ao investimento, sendo reconhecido o seu rendimento na medida em que são depreciados de acordo com a sua vida útil.

OUTRAS VARIAÇÕES FUNDOS PATRIMONIAIS

RUBRICAS	2021	2020	SUBSÍDIO ANUAL
Subsídios para investimentos em curso	160 455,26	168 986,84	30 307,07
CMO - Unidade Res. S.Marçal	8 435,22	10 894,26	2 459,04
CMO - PARES	42 891,31	47 380,13	4 488,82
PARES - 0803.03.0024	39 228,25	46 678,66	7 450,39
CMO - Citroen 50-PI-11	1 359,14	2 718,26	1 359,12
Equipamento Algés - Margarida Palla	409,7	819,38	409,69
Remodelação Inst. Sant. Alges - Margarida Palla	9 712,20	10 516,82	804,69
Fund., PT Renault 80-RM-43	2 601,73	3 902,63	1 300,90
Segurança Social - FSS Renault 80-RM-43	2 227,26	3 340,88	1 113,60
Peugeot Partner L2 56-TV-81 CMO	8 137,18	10 223,60	2 086,42
Subsídio Apoio Obras Recreio Creche	9 803,97	11 082,72	1 278,75
Equipamento Cozinha COOVID19-CMO	9 545,67	12 199,14	2 706,04
CMO - Subsídio ad viatura AD-83-BC	7 069,31	9 230,36	2 140,18
CMO - Subsídio equipamento Centro Dia	19 034,32		2 709,43
Doações para Investimentos em curso	79 683,88	85 109,21	9 893,62
Montepio - Renault 95-QD-58	2 510,79	5 021,57	2 510,77
Fundação Montepio-Renault Master 88-TI-59	9 300,02	12 400,00	3 099,99
Fundação PT - Material Forum APOIO	760,74	1 289,29	519,05
Loja Sassoeiros- Rua Ferreira de Castro nº s 29 e 29 A	56 605,60	56 605,60	
Auchan - Donativo viatura AD-83-BC	7 499,98	9 792,75	2 270,59
Ajudas Técnicas	3 008,75		1 493,22
	240 139,14	254 096,05	40 200,69

Handwritten signatures and initials:
 - Top right: "Ferreira" (signature)
 - Middle right: "R" (initials)
 - Bottom right: "apelo" (signature)
 - Far right: "J" (initials)

Nota 16 -Financiamentos Obtidos

Refere-se ao financiamento para aquisição de duas viaturas, em 2017 e 2019, assim como uma impressora em 2019.

Nota 17 – Fornecedores

O valor é de 72.855,33 €, em 2019 era 38.758,08 €.

A Uniself (64.921,45€), fornecedor de serviços de alimentação, representa 89% do saldo da conta Fornecedores. O aumento do valor deve-se ao fato dos pagamentos habitualmente realizados no fim de cada mês terem sido realizados no início de Janeiro.

Nota 18 – Estado e Outros Entes Públicos

Reflete o valor da retenção do Imposto sobre Rendimentos, os encargos com as remunerações (TSU e Fundo), assim como IVA a pagar.

ESTADO E OUTROS ENTES PUBLICOS

RUBRICAS	2021	2020
Retenção Imposto s/Rendimentos	8 392,00	7 462,00
Contribuições para a Seg.Soc.	26 543,14	26 099,76
Fundo Compensação	52,86	128,55
IVA	19,71	
	35 007,71	33 690,31

Nota 19 – Diferimentos

Registam-se os valores referentes as mensalidades de Julho /Agosto da Creche, mais reduzidos por via da gratuidade do 1º e 2º escalão, os valores adiantados pela Camara Municipal para apoio a projetos.

DIFERIMENTOS

RUBRICAS	2021	2020
Mensalidades Creche Ninho da Cegonha Jul/Agosto 2022	4 573,69	6 903,66
Sub CMO - Terapeuta Ocupacional		3 629,83
Sub CMO - CD no domicílio	9 921,54	21 774,31
Sub CMO - Formação e Criação de Bolsa Profissional		4 400,00
	14 495,23	36 707,80

Nota 20 – Outras contas a pagar

Inclui as remunerações a liquidar em 2021 (mês e subsídio de ferias).

OUTRAS CONTAS A PAGAR

RUBRICAS	2021	2020
Remunerações a pagar/ Rest. Dif	106 626,95	100 758,33
Outras Contas a pagar	49 421,02	28 935,63
	156 047,97	129 693,96

Handwritten signatures and initials in blue ink, including 'J. Pereira', 'AM', and 'epit'.

Nota 21 - Vendas e serviços prestados

A rubrica de vendas e serviços continuou a sofrer os efeitos da pandemia Coovid19 que obrigou ao encerramento do Centro de Dia desde Março 2020 a Maio 2021 (embora com serviços nos domicílios para os utentes que assim o pretenderam) e a Creche que ao longo do ano teve períodos de encerramento total ao parcial ao longo do ano. Durante todo o ano de 2021 houve gratuidade nas mensalidades das crianças no 1º escalão e 2º escalão de participações (até Agosto apenas para famílias com mais de um dependente), sendo o valor assumido pelo Instituto da Segurança Social.

VENDAS E PRESTAÇÃO SERVIÇOS

RUBRICAS	2021	2020
Creche Ninho da Cegonha	70 754,40	86 378,02
Mensalidade	66 854,40	82 528,02
Matriculas/Inscrições	3 900,00	3 850,00
Centro de Dia	61 218,39	62 090,19
Serviço de Apoio Domiciliario	119 842,99	114 451,48
Quotizações e joias	1 227,00	2 585,50
	253 042,78	265 505,19

Nota 22 - Subsídios, Doações e legados á exploração.

Detalhe das verbas recebidas referente a acordos de cooperação e outros subsídios estatais, que tiveram um aumento significativo em resultado de apoios extraordinários recebidos quer do Instituto da Segurança Social quer da Camara Municipal de Oeiras para mitigar os efeitos da pandemia Coovid19:

SUBSÍDIOS DOAÇÕES E LEGADOS A EXPLORAÇÃO

RUBRICAS	2021	2020
ISS-Acordos de cooperação	669 050,71	625 141,98
Creche Ninho da Cegonha	242 854,50	210 757,42
Centro de Dia	107 110,34	100 085,44
Serviço Apoio Domiciliario	281 110,96	273 264,60
Cantina Social	25 752,50	26 320,00
Coovid19 - Apoio ao emprego	12 222,41	14 714,52
Camara Municipal Oeiras	98 430,67	76 548,92
Outros	277,35	
	767 758,73	701 690,90

Justo
2021
2020

Nota 23 – Custos das mercadorias vendidas e das matérias consumidas.

Estes valores referem-se aos suplementos alimentares fornecidos aos utentes da Associação, pois as refeições são confeccionadas nas instalações da APOIO por uma empresa externa e como tal os gastos são incluídos na conta de subcontratos (621).

Nota 24 – Fornecimentos e serviços externos

Esta rubrica representa uma muito importante fatia dos gastos da Associação, cerca de 30% e nela se inclui como se referiu na nota anterior os custos com a alimentação, na rubrica Subcontratos – Fornecimento de refeições. Existiram algumas variações significativas em função de alterações na atividade devido aos efeitos da pandemia.

FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS

RUBRICAS	2021	2020
Subcontratos-Fornecimento refeições	228 750,16	193 564,95
Serviços Especializados	31 559,22	33 070,67
Trabalhos especializados	7 327,58	4 161,52
Vigilância a segurança	34,44	82,41
Honorários	3 147,75	12 167,52
Comissões	745,39	818,49
Conservação e reparação	15 345,11	12 893,14
Assistencia Técnica	2 460,00	2 372,80
Condomínio	2 498,95	574,79
Materiais	10 405,94	9 027,19
Ferramentas uten. desgaste rápido	1 170,36	1 327,65
Livros e documentação técnica		29,90
Material de escritório	2 247,86	2 323,20
Artigos para oferta	1 531,11	2 208,88
Utensílios de Cozinha	551,81	32,99
Vestuário e calçado de utentes	1 641,69	1 762,12
Jornais e revistas	359,60	115,10
Outros		100,00
Material didáctico	2 903,51	1 127,35
Energia e Fluidos	31 417,25	32 270,63
Electricidade	17 952,44	16 122,45
Combustíveis	11 678,98	14 679,45
Gás	3 672,33	4 666,47
Gasolina	1 781,22	1 951,33
Gasoleo	6 225,43	8 061,65
Água	1 785,83	1 468,73
Deslocações, estadas e transportes	1 668,47	1 614,34
Deslocações	1 068,47	1 614,34
Deslocações pessoal	1 062,02	1 614,34
Deslocações utentes	6,45	
Transportes pessoal	600,00	
Serviços diversos	33 990,31	39 140,09
Rendas e alugueres	139,68	374,48
Comunicação	13 021,32	12 854,24
Seguros	6 361,53	7 798,64
Contencioso e Notariado	154,48	41,34
Limpeza, higiene e conforto	14 024,43	17 610,90
Encargos de saúde com utentes	288,87	460,49
TOTAL	337 791,35	308 687,87

Handwritten signatures and initials in blue ink, including 'F. Leraq' and 'e. B. M.'.

Nota 25 – Gastos com pessoal

É a rubrica com maior peso nos gastos da APOIO representando aproximadamente 63%. O número médio de trabalhadores em exercício de funções foi de 41, que reflete o aumento do pessoal ao serviço por via da parceria com o Município de Oeiras para reforço da equipa técnica para minimizar os efeitos da pandemia.

GASTOS COM PESSOAL

RUBRICAS	2021	2020
Remunerações dos órgãos sociais	24 573,36	13 749,38
Remunerações do pessoal	551 560,64	513 510,51
Indemnizações - Compensação Término Contrato	1 325,70	2 127,12
Encargos s/remunerações	126 008,99	112 992,74
Seguro acidentes trabalho	5 402,10	7 948,31
Outros gastos c/pessoal	6 593,98	21 729,65
	715 464,77	672 057,71

Nota 26 – Imparidades de dividas a receber (perdas/reversões)

O detalhe das Imparidades e Reversões do exercício

IMPARIDADES DIVIDAS A RECEBER (PERDAS/REVERSÕES)

RUBRICAS	2021	2020
Perdas por imparidade		
Creche Ninho da Cegonha	42,26	395,79
Centro Dia	1 089,97	1 467,64
Serviço Apoio Domiciliário	544,77	1 067,68
	1 677,00	2 931,11

Nota 27 – Outros rendimentos e ganhos

Registou-se uma diminuição significativo no valor das doações em espécie resultante de uma redução das doações de EPI's (equipamentos de proteção individual) para combate á pandemia, quer na sua quantidade quer pelo seu valor que baixou significativamente.

facturas
apuro
11

OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS

RUBRICAS	2021	2020
Donativos	49 926,61	57 491,45
Outros	10 977,16	12 808,21
Especie	2 057,99	9 489,30
Banco Alimentar	30 646,81	31 589,24
Entrajuda	1 190,96	448,70
Consignação IRS	5 053,69	3 156,00
Imputação Sub/Doações ao Investimento	40 200,69	32 644,53
PARES - 0803.03.0024	7 450,39	7 450,37
CMO - PARES	4 488,82	4 488,79
Outros	28 261,48	20 705,37
Correções relativas a exercicios anteriores		806,88
Outros	2 722,35	4 568,24
	92 849,65	95 511,10

Nota 28 – Outros Gastos e Perdas

O valor das ofertas a utentes aumentou, tendo as perdas em Inventários registado uma diminuição no seu valor.

OUTROS GASTOS E PERDAS

RUBRICAS	2021	2020
Perdas em Inventários	3 998,80	5 526,72
Correções desfavoráveis relativas ex. Anter.	1 023,76	405,15
Quotizações	450,00	
Ofertas a utentes carenciados	24 588,78	23 186,73
Outros	347,76	133,54
	30 409,10	29 252,14

Nota 29 – Gastos/Reversões de Depreciações e Amortizações

GASTOS/REVERSÕES DE DEPRECIÇÕES E AMORTIZAÇÕES

RUBRICAS	2021	2020
DEPRECIÇÕES/AMORTIZAÇÕES		
Ativos Intangíveis	42 580,11	42 890,08
Edifícios e outras construções	13 078,27	13 078,27
Equipamento básico	5 864,38	5 249,01
Equipamento de transporte	19 127,20	19 127,20
Equipamento administrativo	4 510,26	5 435,60
Outras imobilizações corpóreas		
Ativos Intangíveis	385,64	740,68
	42 965,75	43 630,76

Nota 30 – Juros e Rendimentos Similares Obtidos

Valor referente a juros de depósitos a prazo

Nota 31 – Juros e Gastos Similares Suportados

Valor referente aos juros suportados com o financiamento obtido para a aquisição de viaturas 483,23 € e a juros de mora 2,99 €, em 2020 foram respetivamente 520,49 € e 441,86 €,

A Direção

João Manuel Pereira Santos
Antonio Manuel Marques
[Signature]

O CC

[Signature]
[Signature]
[Signature]



ANEXO I

RELATÓRIO DE ACTIVIDADES SECTOR ACÇÃO SOCIAL 2021

RESPOSTAS SOCIAIS

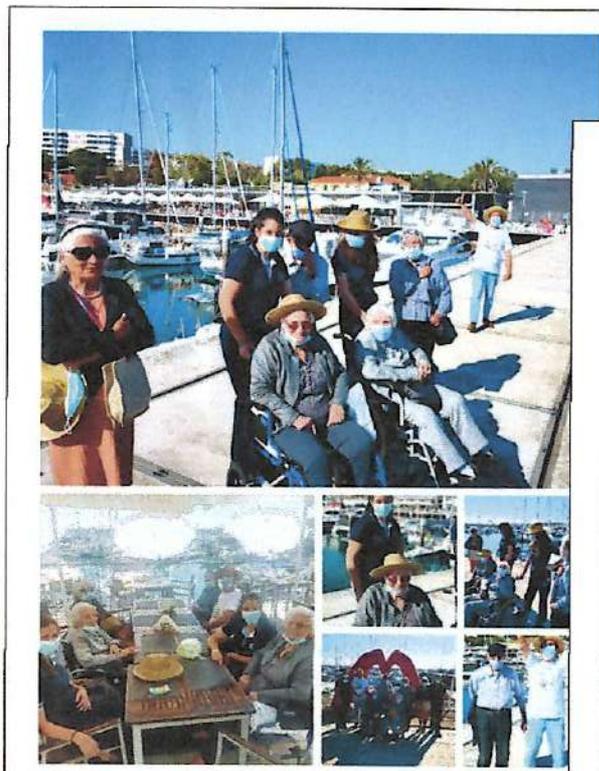
Centro de Dia

Apoio Domiciliário

AS NOSSAS ATIVIDADES...

EM 2021

Handwritten signature and text:
Ana
epilly
T





INTRODUÇÃO

O presente documento compreende a apresentação do relatório de actividades do ano de 2021 desenvolvido pela APOIO – Associação de Solidariedade Social, nas respostas Sociais Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

O ano de 2021 iniciou envolto de incertezas, devido à Pandemia da Covid 19, dificultando as ações e as atividades planeadas para o mesmo. Contudo, a APOIO continuou a intervir tendo em conta a sua filosofia do envelhecimento ativo, onde todas as actividades e ações socioculturais desenvolvidas para os utentes do Centro de Dia, mesmo em contexto de domiciliação desde meados de março de 2020, promoveram o envolvimento e participação activa das pessoas idosas, contribuindo para a manutenção das capacidades físicas, psíquicas e intelectuais das mesmas.

Na Resposta Social Apoio Domiciliário, a grande premissa, foi continuar a melhorar e consolidar todos os serviços prestados, tornando-os cada vez mais personalizados, indo ao encontro do grau de satisfação das necessidades e actividades da vida diária das pessoas idosas. O serviço de Apoio Domiciliário prestado pela APOIO proporcionou aos utentes continuar a sua permanência no meio familiar, privilegiando a interação dos mesmos com a família e comunidade envolvente, sempre que possível e com todas as regras de segurança, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afectivos, já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências.

Através da continuidade do Programa de Alargamento do Serviço de Apoio domiciliário, promovido pela Câmara Municipal de Oeiras, a Apoio pôde prosseguir com o enriquecimento desta resposta social prestando serviços aos seus utentes até às 20 horas aos sábados, domingos e feriados.

O Sector da Acção Social contou com uma equipa constituída por três Assistentes Sociais, e uma Terapeuta Ocupacional. No primeiro trimestre do ano a equipa técnica foi reforçada com mais uma Terapeuta Ocupacional e uma Psicóloga através de um projecto financiado pela Câmara Municipal de Oeiras

Foram promovidas reuniões semanais de trabalho onde ficaram definidos os objectivos e as estratégias fundamentais do trabalho multidisciplinar, a partilha de saberes, a reflexão, a construção/desconstrução de ideias, análise e actuação sobre a situação-problema, transversal à intervenção das técnicas.

A APOIO colaborou, com a União das Juntas de Freguesia de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada-Dafundo, assim como, com a União das Juntas de Freguesia de Carnaxide e Queijas, ajudando a resolver situações que necessitaram de resposta imediata; colaborou, ainda, através do Programa FES (Fundo de Emergência Social, promovido pela Camara Municipal de Oeiras) ao nível da família, indivíduos isolados e comunidade em geral, ajudando a resolver situações de risco/emergência social.



Ao participar no Programa de Emergência Alimentar (PEA), através de uma Cantina Social, pode ajudar famílias e indivíduos a fazer face a carências alimentares resultantes da conjuntura nacional que o país atravessa.



CENTRO DE DIA

A intervenção da Equipa Técnica em 2021 exclusivamente em contexto de domiciliação realizou-se até meados de maio. Com a reabertura do Centro de Dia em 17 de maio, e não podendo abrir com o número total de utentes, a APOIO teve de intervir junto do grupo de utentes, prestando os seus serviços simultaneamente em contexto de Centro de Dia e de *domicílio*.

A APOIO assegurou os serviços necessários com a entrega diária de refeições, medicação, apoio na higiene pessoal e habitacional, tratamento de roupa e auxílio na aquisição e entrega de bens alimentares e essenciais, assim como, o serviço de acompanhamento no domicílio através de visitas semanais da Equipa Técnica.

A intervenção em ambos os contextos, teve como grande objetivo, promover o bem-estar e qualidade de vida dos utentes, promovendo a manutenção das capacidades motoras, cognitivas e sociais e a participação em ocupação significativa para os mesmos.

Domiciliação- Atividades realizadas em contexto de domicílio

Janeiro

-Desejos para 2021

Foi proposto aos utentes refletirem e escreverem os desejos para o Ano de 2021.

Fevereiro

-Dia dos Namorados

Em contexto de domicílio, foi realizado um livro cognitivo, com vários desafios temáticos do Dia de São Valentim, entre os quais: leitura da Lenda e respetivo questionário; Leitura de poemas e músicas.

-Baile online de Carnaval

Atividade em contexto de domicílio com sessão de zoom síncrona entre utentes. Cada utente com máscaras cirúrgicas de Carnaval e um baile de Carnaval online.

Março

-Dia da Mulher

Todas as senhoras utentes e funcionárias receberam um presente representativo do papel da Mulher, assim como, as utentes que tinham acompanhamento terapêutico disfrutaram de uma sessão de beleza com tratamento de pele e unhas e ainda uma sessão fotográfica.

-Dia do Pai

Os senhores que desempenham o papel de pai foram presenteados com uma lembrança relativa ao Dia do Pai, assim como uma conversa reflexiva relativa ao papel de Pai.



Abril

- Pintura de Ovos de Páscoa e Distribuição de Amêndoas**
- Lanches Convívio no espaço Fórum APOIO** com grupos, com o intuito de promover as competências de comunicação entre utente e de socialização. Foram realizadas várias atividades, tais como, sessões de movimento.
- Aniversário da APOIO**
Alguns utentes coloriram o símbolo da APOIO e recordaram momentos passados na Instituição.
- Debate e Quizz sobre 25 de Abril**
Apresentação sobre a revolução do 25 de Abril, onde foram abordados vários temas, entre os quais, as personagens e os nomes marcantes, quais as alterações que o sistema sofreu depois deste dia e levantamento das vivências de cada utente.

Contexto Centro de Dia- Atividades realizadas

Maio

- Dia da Mãe**
Dinâmica em contexto de domicílio, onde foram entregues presentes em homenagem ao papel de Mãe.
- Dinâmica de Pares** (Promover a integração no grupo e adquirir o maior conhecimento uns dos outros)
- Música Popular Portuguesa** (Trabalhar a memória a longo prazo e conexão entre utentes)

Junho

- Dia da Criança** (Reflexão sobre a infância e percurso de vida)
- Marcha da APOIO**- Ensaios de Marcha para apresentação nos arraiais a decorrer do Mês de Junho.
- Arraial de Santo António e São João**
Almoço convívio (sardinhada) com utentes da UR e animação musical.
- Apoio Euro 2020** (Decorrer do Mês de Junho)
Discussão sobre as notícias sobre os jogos entre a seleção e outras equipas.
Pintura de bandeiras ilustrativas como forma de mostrar o apoio pela seleção.
- Emoções ao Rubro** (Debater quais as emoções humanas; conhecer as emoções mais desconfortáveis para cada um; reconhecer as situações de vida que desencadeiam essas emoções; colorir quais as emoções a serem trabalhadas individualmente)

Julho

- **Elogio** (Enaltecer as qualidades dos integrantes e exercitar o elogio)
- Comemoração do dia do Amigo**
Entrega de Postal com uma frase relacionada com a amizade;
- Dia dos Avós**
Entrega de Postal

Agosto

- **“Advinha o que é?”**
- **Quizz de Lugares e Figuras Públicas Portuguesas**
Sessões de Estimulação Cognitiva com recurso a jogos e material expositivo, de forma a adaptar e fazer a devida graduação.
- Apo' Limpidas**
À semelhança dos Jogos Olímpicos, foram realizadas diversas provas de algumas modalidades adaptadas ao nosso contexto. Também as celebrações de começo e encerramento, bem como a entrega de medalhas e certificados de participação.



-Dia Mundial da Fotografia

Sessão Fotográfica em dois cenários, onde se pretendia promover a memória através de alguns objetos representativos do passado e dos interesses dos utentes, bem como promover a auto-estima e valorização da imagem pessoal;

-Workshop de Inglês

Criação de pequenos grupos, de acordo com os interesses e gostos de cada utente. Esta atividade teve a duração de um mês e concretizava-se uma vez por semana, onde se partilhou algumas palavras em inglês, bem como as saudações e os números.

Setembro

-Criação de Horta Terapêutica

Atividade com um grupo restrito de utentes, que consistiu em plantar algumas ervas aromáticas, regar e devida manutenção.

-Passeios ao Exterior

Organização de passeios ao exterior (Passeio Marítimo e Marina de Oeiras), seguido de um lanche à beira-mar. Esta atividade foi devidamente organizada, considerando o número de pessoas de cada grupo e a acessibilidade dos locais.

-Decoração do Espaço apelativo ao Outono

Realização de Folhas de Outono para a decoração do centro com diversos materiais, como lã, cartão, tinta e colagens; placares decorativos de orientação temporal, com alimentos, curiosidades e provérbios da época do Outono.

Outubro

-Dia Internacional do Idoso (1 de outubro)

Cerimónia comemorativa em homenagem ao Idoso e ao papel do Idoso na Sociedade, com entrega de presentes (fotografia da sessão de fotografia) e lembrança.

-Pictionary

Atividade realizada em grupo com palavras relativas a objetos utilizados no dia-a-dia. Atividade devidamente adaptada e graduada.

-Dia Mundial da Alimentação

Apresentação expositiva e de sensibilização sobre os cuidados a ter na alimentação na terceira idade. Atividade de culinária, com recurso a alimentos saudáveis e nutritivos, tais como espetadas de fruta, crepes e sumos naturais.

-Início dos Ensaios para apresentação de Dança Adaptada de Natal

Organização dos grupos de dança e adaptação da coreografia de acordo com as necessidades e dificuldades dos utentes.

Novembro

-Magusto

Lanche convívio com animação musical e degustação de castanhas assadas.

-Execução de Presentes e Postais de Natal

Pintura de Postais de Natal para oferta a funcionários e utentes e devidos presentes (sabonetes artesanais).

Dezembro

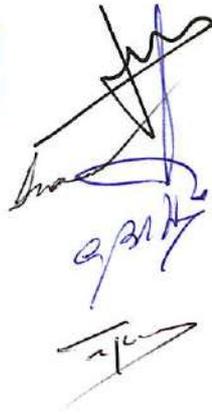
-Montagem da Árvore de Natal e Decoração da Sala

Os utentes participaram na montagem das árvores de Natal, decoração do Centro, realização de centros de Mesa relativos ao Natal.

-Festa de Natal

Festa onde os utentes apresentaram aos funcionários as coreografias das danças adaptadas, músicas natalícias.

Criação de uma árvore expositiva na sala de Centro de Dia com os devidos desejos de cada utente relativos ao Natal e ao ano de 2022.



Terapia Ocupacional - Atividades permanentes

- Sessões cognitivas com recurso a Jogos cognitivos e outros materiais e recursos (Ex: dominó, *quiz*, puzzles, jogo do STOP; fichas cognitivas);
- Atividades de reminiscência (Ex: identificação de músicas antigas ou personalidades);
- Sessões motoras e de praxis (Ex: exercícios motores, aplicação de massagem terapêutica, treino de marcha e transferências);
- Atividades de estimulação sensorial (Ex: identificação de sons do dia-a-dia);
- Atividades de lazer (Ex: sessões de leitura e ida ao Museu);
- Saídas na comunidade (Ex: passeios higiênicos e idas ao café/compras);
- Sessões de Arte-terapia (Ex: desenho, pintura, colagens e trabalhos manuais);
- Sessões de Culinária (ex: Salame; Bolo da Caneca);
- Atividades de Jardinagem (Ex: regar e podar);
- Sessões de treino de Atividades de Vida Diárias Instrumentais (ex: Compras no supermercado- planeamento, acompanhamento e supervisão em deslocações para aquisição);
- Sessões de treino de Atividades de Vida Diária (ex: transferências, vestir/despir e higiene pessoal);
- Sessões de socialização (Ex: conversas temáticas e videochamadas com outros utentes/colaboradores);
- Sessões de treino de escrita/caligrafia (ex: escrever o nome e assinatura);
- Execução de atividades interativas entre utentes;
- Organização e implementação de rotinas saudáveis e adequadas a cada utente (Ex: calendarização semanal com as rotinas estabelecidas);
- Acompanhamento das ajudantes de acção directa na prestação de cuidados aos utentes-higiene (avaliação do desempenho dos utentes durante o banho, higiene pessoal e vestir/despir);
- Ensino de estratégias aos utentes e respetivos familiares/cuidadores no que diz respeito ao desempenho ocupacional (ex: proteção articular, posturas, adequação do vestuário e dos utensílios de alimentação e dicas de comunicação);
- Levantamento das necessidades de produtos de apoio, aconselhamento na escolha, auxílio aquando da sua aquisição e treino (ex: cadeira de banho, barras de apoio, talheres adaptados);
- Adequação do posicionamento e posturas dos utentes (ex: utilização de almofadas, cunhas e adaptação de equipamentos);
- Criação de materiais terapêuticos (Ex: jogos e produtos de apoio);



Serviço Social - Atividades permanentes

- Promoção da autonomia, do bem-estar e da capacitação dos utentes no domicílio, na estimulação das suas potencialidades e recursos externos;
- Monitorização dos serviços prestados e do *feedback* dos utentes e família, pela observação direta e participante, de forma a garantir a sua qualidade e procurar *melhorias*;
- Aconselhamento e encaminhamento dos utentes e familiares, mediante as problemáticas identificadas, maioritariamente na área da saúde (orientação para recurso a ajuda médica, revisão da medicação, etc);
- Suporte e auxílio ao utente e familiares em processos de mudança frequentes durante o período de confinamento (alteração de rotinas, adaptação a situações de maior dependência e fragilidade, mudança de casa para junto da família, etc);
- Mediação entre os utentes, familiares/cuidadores e colaboradores, na resolução de conflitos;
- Encaminhamento do sistema utente-família para recursos e respostas na comunidade mais adequadas às suas situações;
- Sensibilização dos utentes e familiares para as orientações e normas da Direção Geral de Saúde (utilização da máscara, adequada lavagem e higienização das mãos, etc).
- Articulação com serviços e entidades, essencialmente na área de saúde: Unidades de Saúde Familiar, Hospitais, Clínicas, etc. Com a redução da capacidade de resposta dos serviços públicos de saúde, decorrente da pandemia COVID-19, os utentes e familiares sentiram uma maior dificuldade em aceder aos mesmos, solicitado mais apoio e orientação;
- Coordenação e supervisão das equipas de trabalho;
- Planificação e calendarização de técnicas de intervenção (visitas domiciliárias, diligências externas, etc.)
- Elaboração e organização de instrumentos de trabalho (mapas de medicação, horários dos serviços em domiciliação, inventário de materiais, etc);
- Reuniões multidisciplinares com a equipa técnica - discussão de casos, identificação de situações-problema, planificação e (re) avaliação das intervenções;
- Reuniões multidisciplinares com a equipa de intervenção no domicílio, para avaliação do serviço e posterior planificação.



Serviços permanentes em Centro de Dia

- Alimentação - pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar
- Higiene Pessoal - efetuada no Centro de dia
- Tratamento roupas -efetuada na lavandaria da instituição
- Transporte para o Centro de Dia – pessoas idosas com perda de autonomia e/ou que vivam muito longe do Centro de dia
- Medição de tensão arterial/Medição da Glicémia/Ministração e preparação de medicação
- Execução e acompanhamento de diligências externas - consultas, exames, pagamentos despesas fixas, deslocações diversas
- Sessões de manicure;
- Cabeleireiro e Esteticista (trimestral)

O Centro Dia tem capacidade e acordo com a Segurança Social para 50 utentes

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

O Centro de Dia da Associação APOIO a partir de 17 de maio de 2021 retomou o seu horário habitual das 09horas às 18 horas de segunda a sexta-feira.



APOIO DOMICILIÁRIO

**ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS AO LONGO DE 2020
- ACÇÃO CONTINUA -**

ACTIVIDADE: GESTÃO DA EQUIPE E DO SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

- **Reuniões com a equipe de ajudantes de acção directa** – planificação, organização, supervisão e avaliação permanente do trabalho realizado.
- **Actualização permanente dos instrumentos de trabalho**, processos individuais, mapa listagens utentes, mapas medicação, mapa distribuição almoços; mapa distribuição trabalho ajudantes acção directa.

ACTIVIDADE: ATENDIMENTO SOCIAL/INTERVENÇÃO COM A PESSOA IDOSA E/OU FAMILIA

- **Apoio Socio Familiar** (elaboração plano de ajuda/intervenção individual, atendimentos, aconselhamentos, resolução de problemas, encaminhamentos, articulação com outros serviços e/ou entidades
- **Visitas domiciliárias** a pessoas idosas/famílias que usufruem do serviço com o objectivo de avaliar e ou reavaliar o plano de cuidados individuais inicialmente elaborado.
- **Promoção da articulação** da Família das pessoas idosas com a Instituição ao nível da prestação dos serviços, reforçando as capacidades e competências das famílias, facilitando-lhes o ensino e o treino na prestação dos cuidados;
- **Promoção da articulação** entre a equipe das ajudantes de acção directa, a equipe de enfermagem dos cuidados continuados, de forma a melhorar os cuidados prestados nos domicílios dos utentes.



ACTIVIDADE: PROGRAMA DE ALARGAMENTO RESPOSTA SOCIAL APOIO DOMICILIÁRIO

- **Alargamento do serviço de Apoio Domiciliário das 15horas às 20horas aos Sábados, domingos e feriados** – Os utentes da APOIO puderam continuar a usufruir de ajuda para fazer face às suas necessidades básicas de vida aos sábados, domingos e feriados também das 15 horas às 20 horas. A APOIO em 2020 conseguiu abranger 10 utentes no período das 15horas às 20horas, através deste Programa de Alargamento da Resposta Social Apoio Domiciliário, promovido pela Camara Municipal de Oeiras desde setembro de 2018.

SERVIÇOS PERMANENTES NO APOIO DOMICILIÁRIO

- Fornecimento e apoio nas refeições (pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar), respeitando as dietas com prescrição médica;
- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Higiene habitacional estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- Higiene habitacional periódica
- Tratamento roupas (efectuada na lavandaria da instituição)
- Acompanhamento e transporte, a diligências externas;
- Orientação ou acompanhamento de pequenas reparações ou modificações no domicílio
- Serviço de Animação/Socialização
- Cedência de ajudas técnicas

O Serviço de Apoio Domiciliário tem capacidade e acordo com a Segurança Social para 75 utentes

Através do Programa de Alargamento do Serviço do Apoio Domiciliário promovido pela Câmara Municipal de Oeiras a Apoio abrangeu 10 utentes

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

O Serviço de Apoio Domiciliário da Associação APOIO funcionou de Segunda a Domingo incluindo Feriados das 08 horas às 20 horas



CANTINA SOCIAL

Através da sua participação no Programa de Emergência Alimentar, a APOIO, ao longo do ano de 2021, assegurou às famílias e indivíduos o acesso a refeições diárias, almoço e jantar, todos os dias da semana. As famílias e indivíduos beneficiados foram aqueles que por situações adversas na sua vida ficaram expostos a situações de vulnerabilidade devido ao desemprego, com filhos a cargo, com baixos rendimentos, portadores de doenças crónicas e ou deficiências.

Para garantir a privacidade das famílias o consumo das refeições foi feito no domicílio.

Como parceiros privilegiados de sinalização dos respectivos beneficiários, contam-se a Câmara Municipal de Oeiras e a Junta de Freguesia de Carnaxide.

A Apoio tem acordo com a Segurança Social para 30 refeições diárias.

-ESTÁGIOS, ACÇÕES DE VOLUNTARIADO E TRABALHO COMUNITÁRIO-

A APOIO no último trimestre de 2021 contou com a colaboração de 2 Estagiárias do Instituto da Educação da Universidade de Lisboa.

Algés, 07 de março de 2022



Maria Dulce do Vale Pereira
(Directora Técnica da Acção Social)

Handwritten signatures and initials in blue ink.

PROJETO ANGARIAÇÃO de FUNDOS para 4 CAMAS ARTICULADAS

Projeto de angariação de fundos para compra de 4 camas articuladas para idosos acamados e com grandes dificuldades motoras e financeiras.



Entrega das camas elétricas articuladas pelos mecenas, e outras ajudas técnicas:

Kinetit - improving it everyday-

Fundação Rotária Portuguesa

Rotary Clube Lisboa – Benfica

Rotary Clube de Algés

APOIO associação de solidariedade social

Os representantes das entidades presentes (da esquerda para a direita):



Rotary Clube de Algés e Presidente da ipss APOIO,

Dr. João Corage

Kinetit -improving it everyday-, CEO, Dr. Alexandre Costa

Fundação Rotária Portuguesa, Dr. José Rosmaninho

Rotary Clube Lisboa – Benfica, Dra. Isabel Rosmaninho

Os representantes das entidades presentes (da esquerda para a direita):



Kinetit - improving it everyday- Dra.Raquel Calvelas;

Dr. Alexandre Costa; Dr. Nuno Fonseca

Rotary Clube de Algés e Presidente da ipss APOIO, Dr.

João Corage,

ipss APOIO, Diretora Técnica, Dra. Dulce Pereira

Rotary Clube Lisboa – Benfica, Dra. Isabel Rosmaninho

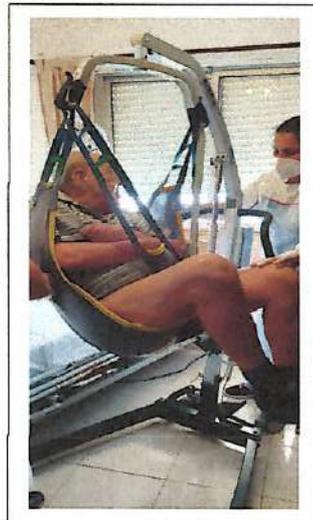
Handwritten signatures and initials in blue ink.

RELATÓRIO FINAL:

PROJETO ANGARIAÇÃO de FUNDOS para 4 CAMAS ARTICULADAS – FOTOGRAFIAS -



Handwritten signature and text:
João Corage
-11-



Dar o que se pode, é receber a gratidão de quem recebe, e dar dignidade no final do ciclo da vida.

OBRIGADO ...

BEM HAJAM ...

João Corage

(Presidente da Direção)

apoio
associação de solidariedade social
www.apoio.pt



Handwritten signatures and dates in blue ink, including the date '2017'.

RELATÓRIO FINAL:

PROJETO ANGARIAÇÃO de FUNDOS para 4 CAMAS ARTICULADAS

A “APOIO associação de solidariedade social, no normal desempenho das suas responsabilidades sociais, deparou-se com a necessidade social de aquisição de 4 camas articuladas para 4 utentes-idosos acamados, e que não tinham condições financeiras para as adquirir. Desta forma desenvolveu um projeto de angariação de fundos\donativos para responder a essas necessidades dos 4 utentes-idosos acamados.

O projeto foi concebido para ser apresentado aos parceiros sociais, institucionais e empresariais da comunidade.

A dado momento, surgiu o donativo de uma empresa “KINETIT – improving it everyday” com sede em Carnaxide que efetuou um donativo no valor de 1.750€ (mil, setecentos e cinquenta euros). A este donativo juntou-se o Rotary Clube Lisboa-Benfica que doou 250€ (duzentos e cinquenta euros) e o Rotary Clube de Algés que doou 500€ (quinhentos euros). Com o espírito social e solidário e multiplicador para ajudar causas sociais, os dois clubes rotários juntaram-se e apresentaram um projeto conjunto à Fundação Rotária Portuguesa com o objetivo de reforçar este valor, de forma a poder responder de forma efetiva às necessidades sociais da APOIO associação de solidariedade social, na aquisição destas ajudas técnicas (4 camas articuladas).

Ao termos a confirmação da aceitação deste projeto por parte da Fundação Rotária Portuguesa no reforço financeiro em 2.000€ (dois mil euros), esta transformou o valor total angariado para doação à APOIO, em 4.500€ (quatro mil e quinhentos euros).

Desta forma e com este valor angariado, a APOIO conseguiu junto da empresa fornecedora do equipamento, negociar o valor, o que permitiu com os 4.500€ adquirir:

- 4 camas hospitalar elétricas articuladas
- 4 pendurais para camas
- 4 colchões anti-escaras em espuma
- 1 grua para transferências de braço com cesto adaptativo (equipamento de ajuda técnica muito importante)
- 1 cadeira de banho com apoio de braços dobrável e regulável em altura
- 3 lava-cabeças insuflável (portáteis)
- 4 jogos de cama (atoalhados\lençóis)

(nota: junto em anexo as respetivas faturas, comprovativas)

Todo este equipamento, já foi rececionado e entregue\montado em casa de cada utente-idoso, tal como demonstram as fotografias em anexo.

Por razões de confidencialidade e de proteção de dados e imagem, não será possível neste relatório referir o nome dos utentes-idosos. No entanto tal como foi descrito no projeto inicial passamos a descrever o perfil dos utentes-idosos que beneficiaram deste equipamento:

AGREGADO familiar 1 (com necessidades mais urgentes)

Agregado residente em Algés:

APOIO – associação de solidariedade social



- Constituído por 2 idosos isolados, um dos elementos (esposa) acamado com diagnóstico de Alzheimer, totalmente dependente de terceiros para realização das suas atividades e necessidades básicas de vida;
- O outro elemento (esposo) principal cuidador, com diagnóstico de várias hérnias;
- Dorme em cama sem condições adequadas ao seu estado de dependência;
- Com serviço de Apoio Domiciliário de Segunda a Domingo (manhã e tarde);
- *Sócio- economicamente muito vulnerável, com reformas muito baixas;*

AGREGADO 2 (com necessidades mais urgentes)

Agregado residente em Algés:

- Constituído por 1 idosa com mobilidade muito reduzida;
- Dorme numa cama muito baixa, dificultando as mobilizações e transferências, quer da própria utente quer da equipe do apoio domiciliário;
- Com serviço de Apoio Domiciliário de Segunda a Domingo (manhã e tarde);
- Sócio- economicamente muito vulnerável, com reforma muito baixa;

AGREGADO 3 (com necessidades mais urgentes)

Agregado residente em Linda-a-Velha:

- Constituído por 2 idosos isolados, um dos elementos (esposa) acamado com diagnóstico de neoplasia, totalmente dependente de terceiros para realização das suas atividades e necessidades básicas de vida;
- O outro elemento (esposo) principal cuidador, sem problemas de saúde de maior, sente muitas dificuldades em prestar os cuidados à sua esposa.
- Dorme em cama sem condições adequadas ao seu estado de dependência;
- Com serviço de Apoio Domiciliário de Segunda a Sexta-feira (manhã)
- Sócio- economicamente muito vulnerável, com reformas muito baixas;

AGREGADO 4 (com necessidades mais urgentes)

Agregado residente em Carnaxide:

- Constituído por 1 idosa com mobilidade muito reduzida;
- Dorme numa cama muito baixa, dificultando as mobilizações e transferências, quer da própria utente quer da equipe do apoio domiciliário;
- Com serviço de Apoio Domiciliário de Segunda a Sexta (manhã e tarde);
- Sócio- economicamente muito vulnerável, com reforma muito baixa;

APOIO – associação de solidariedade social



Salientamos que a entrega destas camas elétricas articuladas\ajudas técnicas, serão uma mais-valia na prestação dos cuidados de higiene e conforto pessoal, o que contribuirão de uma forma generalizada para a promoção do bem-estar pessoal destas pessoas idosas.

A APOIO fica assim com maior capacidade de resposta social e humanitária para dar mais dignidade a estas pessoas nos últimos momentos da vida.

A existência de camas articuladas com colchões anti escaras disponíveis na APOIO, faz com que melhore não só a qualidade de vida com dignidade dos seus utentes-idosos acamados, como contribui para uma melhor prestação de serviços de higiene e manuseamento do idoso acamado, por parte das equipas de auxiliares de ação direta em Apoio Domiciliário nas suas funções diárias de serviço social.

Ser solidário é, ser-se humano.

É dar valor às Pessoas.

É contribuir para o Bem Comum.

OBRIGADO



João Corage
(Presidente da Direção)

Oeiras, 14 de Maio de 2021



Presidente da Direção



15 de Abril, dia do aniversário da APOIO. Faz 33 anos que existimos a servir a população mais idosa. Nesta data não nos podemos esquecer de todos aqueles que contribuíram com o seu trabalho e o seu tempo numa atitude sempre Humana, Social e Solidária, para que a

APOIO desenvolve-se junto da nossa comunidade o seu trabalho, em prol dos mais idosos, dando-lhes atenção, conforto, carinho, afetos e dignidade no último ciclo da vida.

Com a medalha de mérito do grau "Ouro" da CMO, a APOIO desenvolveu ao longo dos 33 anos, um trabalho meritório e reconhecido por todos, tanto na vertente Social e Solidária, como na vertente da educação na sua Creche "Ninho da Cegonha".

O profissionalismo e espírito de missão das equipas, o humanismo e os afetos, são características inatas a todos os colaboradores da APOIO.

Para além do "Passado" com registos de sucessos, para além do "Presente" com desafios ganhos e espírito proativo, o "Futuro" está cheio de projetos, cujos valores da solidariedade, da partilha de afetos e da sustentabilidade estarão sempre presentes.

A todas as instituições, empresas e pessoas que apoiaram e nos apoiam, o nosso OBRIGADO e BEM HAJAM...

João Corage

ACÇÃO SOCIAL - Centro de Dia

Fim de Obra de ampliação do Centro Dia da APOIO

Neste mês de Abril conclui-se as obras de ampliação do Centro Dia da APOIO no edifício Madre Maria Clara em Outeira-Carnaxide, responsabilidade na integra da CMO. Em nome dos utentes-idosos agradecemos à Câmara Municipal de Oeiras, o nosso muito obrigado. Esta obra vai aumentar a capacidade de serviços e atividades da resposta Social que a APOIO presta em Centro Dia. Iremos ter um miniginásio para terapia ocupacional, um espaço de leitura e aprendizagem de informática, e ainda, um outro espaço polivalente para atividades lúdicas e recreativas. Neste momento a equipa técnica (assistentes sociais, terapeutas ocupacionais e psicóloga) está a trabalhar para reabrir o Centro Dia com todas as condições de segurança e conforto para os Utentes.



IRS Solidário

No Quadro 11, campo 1101, coloque um "X" na segunda linha - Instituições Particulares de Solidariedade Social...
De seguida preencha o NIF da Apoio : 502 049219 e coloque outro "X" no quadrado "IRS".
Se optar pelo IRS automático, terá de fazer o mesmo no campo "Consignação" que aparece quase no fim.

11 Consignação de 0,5% do IRS / Consignação do Benefício de 15% do IVA Suportado

Entidades Beneficiárias

- 1101 Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de Junho)
- 1102 Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 152.º)
- 1103 Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 25/01)
- 1104 Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRIS)

NIF

502049219

IRS
 IVA



AGRADECIMENTOS

Donativo - No âmbito do projeto de aquisição de 4 camas articuladas e respetivas ajudas técnicas para 4 utentes-idosos acamados em Apoio Domiciliário, a APOIO agradece o espírito Social e Solidário pela doação de 2.000 euros, à empresa *Kinetit* na pessoa do Sr. *Alexandre Costa*. A esta doação juntou ainda o Rotary Club de Lisboa-Benfica, o Rotary Club de Algés e a Fundação Rotária Portuguesa em mais 2.500 euros. O nosso muito obrigado.



Formação - Neste mês de Abril, inicia-se no Fórum-APOIO a ação de formação de "auxiliar de ação direta em Apoio Domiciliário" para pessoas desempregadas do concelho de Oeiras. Esta ação de formação é totalmente financiada pela CMO. Agradecemos na pessoa do Sr. Presidente da Câmara Municipal e em particular à Sra. Vereadora da Ação Social Dra. Teresa Bacelar o apoio dado, depositando na APOIO a confiança na nossa capacidade de gestão desta ação de formação, que se pretende vir a ser replicada para futuro.

O nosso obrigado.

Entidade Parceira Entidade Formadora



CRECHE NINHO DA CEGONHA



A Creche Ninho da Cegonha reabriu depois do segundo confinamento a meio de Março. Foram enumeras as atividades realizadas e com os mais diversos materiais. Destacamos neste mês a realização da prenda para o Dia do Pai e uma serie de atividades criadas a partir dos animais domésticos de cada criança. Os pais colaboraram imenso, uns enviando fotos e outros trazendo até para a creche os seus próprios animais. Foi muito interessante esta partilha, trabalharam-se os afetos, estimulou-se o bem cuidar dos animais e superaram-se alguns medos. A equipa recebeu formação on-line sobre a WEDUC - plataforma de comunicação entre a escola a sua comunidade escolar, pais e equipa educativa, de forma interativa (textos, fotos e vídeo). Concluiu-se no mês de Março as obras de instalação de internet em todas as salas, e com isso as educadoras passarão a ter à sua disposição esta nova ferramenta informática para comunicar diretamente com os pais e encarregados de educação.





Handwritten signatures and initials in blue ink, including the name 'Dulce Pereira' and other illegible marks.

Projeto:

“REFORÇAR MUDANÇAS, ACRESCENTAR DESAFIOS”

Coordenação Dra. Dulce Pereira

Relatórios:

Psicologia <> Dra. Ana Rita Lopes

Terapia Ocupacional <>

Coordenação: Dra. Maria José Correia

Terapeuta auxiliar: Dra. Andreia Rainho

Projeto Individual e Comunitário “Reforçar Mudanças, Acrescentar Desafios”



Ana Rita Lopes

Psicóloga Clínica

Setembro 2021

Projeto Apoio Infinitum: transição para a Finitude (psicóloga Ana Rita Lopes)

Desde 15 de Março 2021 até 14 de Maio 2021 (exclusivamente em Serviço de Apoio Domiciliário)

18 utentes com intervenção psicológica individual.

O que foi realizado:

- **Avaliação individual na idade adulta avançada:**
 - Observação direta e autorelato do idoso/do cuidador;
 - Instrumentos de avaliação: BDI (Inventário da Depressão de Beck); Escala do Bem-estar psicológico; MMSE (Mini-Exame do Estado Mental); BAI (Inventário da Ansiedade de Beck).
- **Intervenção individual na idade adulta avançada:**
 - Refletir sobre a História de vida: infância, com episódios traumáticos. Focar nos acontecimentos importantes e mais positivos, de forma a ressignificar a perspectiva sobre os eventos sucedidos.
 - Facultar estratégias de *coping*: analisar eventos de vida stressantes, *coping* focado na emoção;
 - Trabalhar nos factores vulneráveis: saúde física e mental débeis
 - De acordo com a problemática ou questão mais pertinente (seja integrada num dos grupos (Depressão, Perda e Luto; ou Demência e Deterioração Cognitiva), foi sempre trabalhado de forma individual, tendo em linha de conta o contexto pandémico pelo qual atravessamos nessa fase).
- **Intervenção com os cuidadores informais, principalmente cônjuges:**
 - Importância da satisfação das necessidades do idoso; Abordar a prestação de cuidados a um familiar;
 - Estratégias de *coping*: melhoria da percepção face ao suporte adequado
 - Auxiliar no bem-estar psicológico do próprio cuidador, fornecendo ferramentas para que também tenha uma vida adequada e saiba lidar com o seu sofrimento emocional.
 - Compreender e fomentar uma relação mais harmoniosa entre o idoso e os seus familiares directos.
- **Tomada de decisão para integração numa unidade de cuidados paliativos** – situação de um utente: toda a intervenção foi orientada nessa direcção, mesmo que indirectamente; foram trabalhados aspectos da História de vida, do bem-estar físico e psicológico, qualidade de

vida. Apenas tive uma sessão que abordei diretamente acerca das vantagens dos cuidados paliativos, tendo sido o ponto de viragem na sua vida. A partir daí, o processo até à integração na unidade de cuidados paliativos foi muito mais facilitado pelo utente, ultrapassando as expectativas da equipa técnica.

Desde 17 de Maio 2021 até ao presente (sobretudo Centro de Dia, com pontuais Visitas Domiciliárias a utentes que não integram de momento o CD).

38 utentes (18 iniciais + 20 em Centro de Dia)

Intervenção em grupo na idade adulta avançada em contexto de Centro de Dia (a decorrer e a realizar nos próximos meses)

- 1º Grupo: Perda e Luto, Depressão e Ansiedade;

Objetivo -> Deixar um legado (transição da vida/morte, perdas e ganhos); Autoestima, Regulação emocional

O processo de perda e luto na velhice pode despoletar um grande impacto na pessoa idosa; Há necessidade de entender as especificidades do luto nesta faixa etária, bem como acompanhar estas pessoas. Questões pertinentes: Luto e luto patológico. Luto e construção de significados. Viuvez.

Finalidade: Resignificar a situação de perda e o luto dentro do ciclo vital, compreender as especificidades nos idosos

- 2º Grupo: Demência, Deterioração Cognitiva;

Objetivo -> Memória autobiográfica e identidade pessoal.

O diagnóstico de demência surge quando existe a deterioração ou declínio intelectual relativamente à condição prévia do idoso. É importante fazer a distinção entre a Demência e a Depressão. A Intervenção psicológica tem resultados quando usada em complementaridade com a intervenção farmacológica.

Finalidade: Redução da agitação, da progressão do declínio físico e psicológico; Poder extrapolar o que aprende em Centro de Dia para as suas actividades da vida diária.

A interacção interpessoal, o apoio empático, a validação grupal e as possibilidades oferecidas pelo encontro em grupo fornecem um contexto, onde o adulto de idade avançada, principalmente, quem está isolado e com poucos recursos, pode renovar as suas reservas pessoais (Yalom, 2005). Para além

disso, as intervenções em grupo conseguem abranger um maior número de pessoas e, de uma forma simples, todos beneficiam.

- **Sessões de Reminiscência (memória autobiográfica na velhice)**

Em Março, foram realizadas através do relato da história de vida.

A dinâmica realizada em Centro de Dia no dia internacional da Criança individualmente com alguns utentes também se inclui nesta estratégia.

É importante continuar a promover este tipo de sessões, com vista a estimular o bem-estar psicológico aquando da revisão de vida, organizando por escritos autobiográficos, álbum de fotografias, de recortes, assim como músicas marcantes em determinadas fases de vida e que contemplam e suscitam emoções muito profundas e intensas.

Objetivos:

- Estimular as funções positivas da reminiscência, por forma a promover a saúde mental nas últimas fases da vida;
- *Organizar as memórias permite que seja benéfico para idosos com diagnóstico de depressão e de demência;*
- Promover a integridade pessoal.

As funções gerais do psicólogo em centro de dia:

- Apoiar e auxiliar os utentes de segunda a sexta-feira dando o apoio que cada necessário;
- Atendimentos, planeamento e execução de dinâmicas;
- Acompanhamento dos utentes a consultas médicas, caso haja necessidade.

Projeto AR Fluído: YOGA do RISO & *Mindfulness* (Projeto Comum com Terapeuta Ocupacional Andreia Rainho)



À medida que envelhecemos, rimos cada vez menos. Devido à demência e à depressão, os idosos muitas vezes não conseguem compreender as anedotas e têm dificuldade em ver o lado engraçado das coisas. Isto deve-se ao facto de que o humor constitui um fenómeno mental e cognitivo.

É um programa de exercícios que combina exercícios de riso voluntário com exercícios respiratórios e de alongamento.

Assim, o Yoga do Riso é ideal para os idosos, porque o riso é feito como um exercício, proporcionando-lhes múltiplos benefícios para a sua saúde.

- Início de 4 de Junho 2021 a 14 de Julho 2021.
- Sessões realizadas 1x ou 2x por semana; sessão de grupo com aproximadamente 10 participantes.
 - 1º Grupo: Perda e Luto, Depressão e Ansiedade;
 - Objetivos específicos -> Reduzir o stress e a tristeza; Atitude positiva perante a Vida; superar a sensação de insegurança; aumentar a autoestima.
 - 2º Grupo: Demência, Deterioração Cognitiva;
 - Objetivos específicos -> Melhorar a memória e as capacidades cognitivas; Desenvolver a identidade pessoal.
- Pausa de 15 dias.
- Retomamos a 28 de Julho 2021 com o Grupo geral: benefícios do yoga do riso para pessoas idosas.
- Até ao momento presente, tem sido bem-sucedida a sessão realizada semanalmente. Contamos realizadas 17 sessões de Yoga do Riso. Os utentes pedem que sejam feitas com maior regularidade e realçam o bem-estar que lhes fornece. Remeto também para a autonomia, dando-lhes tarefas para realizarem diariamente (exemplo: rir 10 minutos por dia, estabelecendo um período do dia específico para o efeito/tomarem atenção à respiração), de modo que se fomentem rotinas e a disciplina tão importante para esta faixa etária.

Conclusão:

Perante os resultados obtidos, continuam a existir melhorias: na expressão verbal, na relação técnica-utente, na interacção interpessoal com os outros utentes, na tolerância à frustração, na autonomia, no estado emocional mais calmo e com outro tipo de estratégias que permitem uma maior autonomia, integridade e individualidade.

FORMAÇÃO: GESTÃO DE STRESS PARA COLABORADORAS

No âmbito da formação de serviço de apoio domiciliário, facilitada pela Apoio- Associação de Solidariedade Social, foi proposta a cada uma das técnicas da Equipa da Apoio, a realização de uma sessão, com o tema à nossa escolha. Como psicóloga, o tema do *stress* e por conseguinte a sua boa gestão, revela-se pertinente e diferenciador face ao conteúdo da formação apresentada. Nesse caso, a sessão ficou subordinada ao tema Gestão de Stress para Colaboradoras, tendo sido efectuada no dia 27 de Maio 2021, da parte da manhã, no Fórum Apoio, com a presença de 9 formandas. O feedback foi bastante positivo, contribuindo para, não só um desenvolvimento profissional, como também pessoal.

OUTRAS ATIVIDADES DINAMIZADAS

Atividades de estimulação cognitiva e sensorial

Objetivos: Exercitar a memória, atenção, concentração e audição.

1) “Bingo”

Está implícita a atenção, a memória perceptiva também, principalmente para *colocarem as pedras correspondentes aos números que saem*. Audição também está a ser estimulada, são momentos de silêncio e entrecujada entre os idosos.

2) Momentos de música

Colocar os idosos em círculo ao ar livre, pedir aos idosos, um a um, *que música se recorda acerca da sua vida e pedimos para cantarem e os outros acompanharem*. Neste sentido, estimulamos a memória episódica e a longo-prazo.

3) Cinema Português

Apresentação de filmes “antigos”: «O Leão da Estrela», «Costa do Castelo», «A Canção de Lisboa», o musical da «Amália», *com o intuito de reviver e reencontrar o seu passado e as suas memórias*.

Atividades de promoção relacional

- **Objetivos:** Desenvolver as relações interpessoais.

1) Atividade “ELOGIO” (Julho 2021)

- **Objetivos:** Enaltecer qualidades dos integrantes do grupo; Exercitar o Elogio.

2) Pintura de desenhos facultados alusivos a um tema a trabalhar (ou simplesmente para desenvolver a criatividade)

Objetivos: partilha de ideias com a técnica e com os outros utentes, respeitando as características individuais, aumentando a confiança e autoestima. Há o aumento da memória, da atenção e da motricidade fina.

- Atividade “EMOÇÕES AO RUBRO” (22 de Junho 2021 e 23 Junho de 2021)
 - **Objetivos:** debater as diversas emoções humanas; conhecer quais as emoções mais desconfortáveis para cada um; reconhecer as situações que despoletam a essa emoção; pintar as emoções que cada um necessita individualmente de trabalhar.
- Dia Mundial da Paz (21 de Setembro 2021)
 - **Objetivos:** referir a opinião de cada elemento do grupo acerca da Paz no Mundo, reflectir sobre o conceito, as estratégias para a promoção da paz e de que maneira cada um pode contribuir para tal.
- Outono
 - **Objetivo:** decorar o centro de Dia para a nova estação do ano, promovendo a integração no grupo e sentir utilidade daquilo que gostam de fazer em termos criativos.

3) Sessão Fotográfica aos utentes de Centro de Dia

A propósito do Dia Mundial da Fotografia a 19 de Agosto, realizámos uma sessão fotográfica com cada utente do centro de dia, contando com o auxílio de técnicos e colaboradores. O principal objectivo foi demonstrar a individualidade de cada um, dando-lhes a possibilidade de escolha dos acessórios, das roupas e do cenário.

Apesar de ser uma actividade lúdica que exige tempo e dedicação na preparação e na edição até ao resultado final, há igualmente ao nível psicológico uma grande mais-valia, tendo em conta que muitos deles



Handwritten signature and date in blue ink, including the date 2/3/21.

observam e julgam que a sua imagem se vai deteriorando ao longo do tempo, evitando tirar fotografias com a família ou sozinhos. Desta forma, quis promover e demonstrar que há ainda ocasiões que eles são os protagonistas, apesar da baixa autoestima e da visão negativa que possuem sobre si mesmos. O foco consistiu em manter a essência de cada um, com as suas idiossincrasias e sentirem-se vistos. Depois de editadas pela equipa técnica, cada um escolheu a foto que quer para recordação e serão entregues no próximo dia 1 de Outubro, aquando da celebração do dia do Idoso no Centro de Dia.

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

CONCLUSÃO

A Psicologia atua nas diversas esferas do desenvolvimento humano, ao longo do ciclo vital, mas ao nível da sua última etapa torna-se extremamente pertinente. Os objectivos centrais a trabalhar com os idosos passam por encorajar o seu autocuidado, promover a sua autonomia, celebrar as datas importantes, potenciar o contacto entre os utentes, monitorizar a saúde física e psicológica e bem-estar, através da manutenção das rotinas diárias de sono e alimentação, estimulação cognitiva.

PROJETO INDIVIDUAL & COMUNITÁRIO

Reforçar Mudanças, Acrescentar Desafios



Psicóloga Ana Rita Lopes

22 de Abril de 2021

Handwritten signature and date: 22/4/21

Funções do psicólogo no processo de envelhecimento

1 Ferramentas para diversos contextos da vida dos idosos (família, centros de dia, cuidados de saúde, residências, comunidade)

2 Alertar para a interação entre sintomas físicos e psicológicos do envelhecimento e o impacto psicológico e social que acarretam.

3 Intervir nas patologias mais frequentes na velhice: demências, depressão, abuso de substâncias, sintomas psicóticos e perturbações de personalidade

4 Contribuir para um envelhecimento ativo: capacitar o idoso a resgatar o seu potencial; promover hábitos de vida saudáveis; incluir numa comunidade.



Projeto Apoio infinitum: transição para a Finitude



Projeto Ar Fluido: YOGA DO RISO + Mindfulness

Desenvolvimento pessoal e social

Estilo de vida mais saudável

Adquirir o Sentido de vida

Inclusão social

Benefícios da intervenção psicológica para pessoas idosas

Prevenção do Abuso e da negligência

Promoção do bem-estar psicológico e da qualidade de vida

Comunidades mais sãs



Projeto Apoio infinitem: transição para a Finitude

Com base fundamentada na Teoria Contextual de Curso de Vida (*teoria lifespan*), torna-se extremamente necessário avaliar e intervir, numa primeira fase, com os idosos, no sentido de colmatar as suas dificuldades associadas, não só ao processo normal de envelhecimento como, na maior parte dos casos, ao envelhecimento patológico. Uma das questões éticas e deontológicas mais críticas é quando e como devemos incluir as famílias na intervenção.

Primeiro passo: Identificar as perturbações mentais, de acordo com ICD-10 versão 2019 (OMS) e a DSM V (APA).

Handwritten signatures and initials in the top right corner.

1º Grupo

Intervenção em grupo na idade adulta avançada

2º Grupo

Perda e Luto

Depressão & Ansiedade

Maus tratos/Violência

Temáticas a serem trabalhadas

Demência

Memória autobiográfica

Deterioração Cognitiva

Competências a desenvolver: Autoestima; Regulação emocional; Aumento da rede de suporte.

Finitude de Vida: intervenção do psicólogo

Competências a desenvolver: Autonomia; Identidade pessoal; Aumento da rede de suporte.

Perda e Luto no Idosos

Objetivos:

- *Ressignificar a situação de perda e o luto dentro do ciclo vital, compreender as especificidades nos idosos;*
- Avaliar e intervir para a perda e o luto nos idosos.

Instrumentos de Avaliação:

- BDI (Inventário da Depressão de Beck);
- Escala de Vinculação do Adulto (EVA);
- Inventário de Luto Prolongado (ILP)

O processo de perda e luto na velhice pode despoletar um grande impacto na pessoa idosa; Há necessidade de entender as especificidades do luto nesta faixa etária, bem como acompanhar estas pessoas. Questões pertinentes: Luto e luto patológico. Luto e construção de significados. Viuvez.

- Modelos baseados na teoria de stress e coping: Stroebe & Shut (1999).
- Modelos baseados no desenvolvimento (tarefas e estádios): Tarefas do Processo de Luto (Worden, 1981); Bowlby (1980); Kubler-Ross (1969).

Intervenção:

- Estratégias cognitivas para construção de significados;
- Relaxamento guiado (ver em detalhe no projeto Ar Fluído);
- Perspetiva narrativa.

Depressão e Ansiedade nos Idosos

O diagnóstico de depressão nos idosos é mais complexo do que noutras etapas do desenvolvimento. Sintomas consideráveis: astenia, perturbações do sono, tristeza e ansiedade e a perda de interesse por atividades habitualmente prazerosas. O humor deprimido e a lentidão psicomotora, a ansiedade proeminente, as queixas psicossomáticas (Pinho, Custódio, & Markdisse, 2009).

Intervenção:

- História de Vida: infância, com episódios traumáticos.
- Estratégias de coping: eventos de vida stressantes, coping focado na emoção;
- Integrar ao nível social.
- Trabalhar nos factores vulneráveis: saúde física débil, prestação de cuidados a um familiar
- Melhoria da percepção face ao suporte adequado
- Relaxamento guiado & Mindfulness (ver em detalhe no projeto *Ar Fluído*).

Objetivos:

- Reduzir os efeitos que a depressão tem no dia-a-dia do idoso;
- Reduzir os efeitos que ansiedade tem no dia-a-dia do idoso.

Instrumentos de Avaliação:

- Observação Direta e Autorelato do idoso;
- BDI (Inventário da Depressão de Beck);
- MiniMult
- Escala de Solidão da UCLA;
- Escala do Bem-estar psicológico
- Questionário da Qualidade de Vida.
- BAI (Inventário da Ansiedade de Beck);
- SCL-90-R – Escala dos Sintomas.

Maus Tratos nos Idosos

Os preconceitos e mitos relativos à idade adulta avançada, bem como um sistema de saúde e de proteção social, que não são eficazes no combate aos urgentes problemas e necessidades das pessoas idosas e respetivas famílias, levam a que, infelizmente, estas situações se perpetuem no tempo.

Objetivos:

- Saber as medidas preventivas recomendadas pelas organizações mundiais (e.g., INPEA; OMS).
- Avaliar casos de vítimas idosas.
- Tomar consciência da importância para estabelecer uma relação terapêutica com pessoas vítimas de maus tratos.

Instrumentos de Avaliação:

- Observação Direta e Autorelato do idoso.

Intervenção a 3 níveis:

- 1) Inclusão de atitudes de proteção e *empowerment* da pessoa idosa: sensibilização e valorização social da pessoa idosa, tal como mudança das representações sociais e das atribuições culturais dos idosos.
- 2) Intervenção nas ações da díade vítima-agressor, englobando todo o sistema familiar.
- 3) Remeter a intervenção para respostas em caso de emergência, bem como para todo o apoio e acompanhamento posterior a uma situação de abuso.

Demência e Deterioração Cognitiva

O diagnóstico de demência surge quando existe a deterioração ou declínio intelectual relativamente à condição prévia do idoso. É importante fazer a distinção entre a Demência e a Depressão. A Intervenção psicológica tem resultados quando usada em complementaridade com a intervenção farmacológica.

Objetivos:

- Redução da agitação, da progressão do declínio físico e psicológico;
- Diminuição da ansiedade e da depressão;
- Aumento da interação social;
- Aumento da autoestima.
- Melhoria da qualidade de vida

Intervenção:

- Dar estratégias ao idoso, assim como ao cuidador informal, nas atividades da vida diária (AVDs);
- Estimulação Sensorial;
- Terapia de Orientação para a Realidade;
- Terapia pela Validação e Terapia pela Resolução;
- Projeto Ar Fluído.

Instrumentos de Avaliação:

- Avaliação neuropsicológica.
- Mini-exame do estado mental (MMSE);
- Teste do Desenho do relógio (Clock Drawing Test – TDR);
- Teste de Fluência Verbal;
- Questionário de atividades funcionais (Pfeffer)
- BDI (Inventário da Depressão de Beck)
- Escala do Bem-estar psicológico
- Questionário da Qualidade de Vida.
- WAIS-III
- SCL-90-R – Escala dos Sintomas.

Memória autobiográfica na velhice

A reminiscência é uma estratégia usada, por ser versátil, facilmente aceite pelos idosos e tem a capacidade de promover o bem-estar e a dignidade humana que todos possuímos.

Objetivos:

- Estimular as funções positivas da reminiscência, por forma a promover a saúde mental nas últimas fases da vida (Butler, 1974);
- Organizar as memórias permite que seja benéfico para idosos com diagnóstico de depressão;
- Promover a integridade pessoal.

Intervenção:

- Escritos autobiográficos, álbum de recortes, músicas de fases importantes do nosso passado;
- Revisão de vida para promover o bem-estar psicológico;
- Resultados positivos em Doentes com demência (Goldwasser, Auerbach & Harkins, 1987);



**Projeto Ar Fluido:
YOGA DO RISO +
Mindfulness**

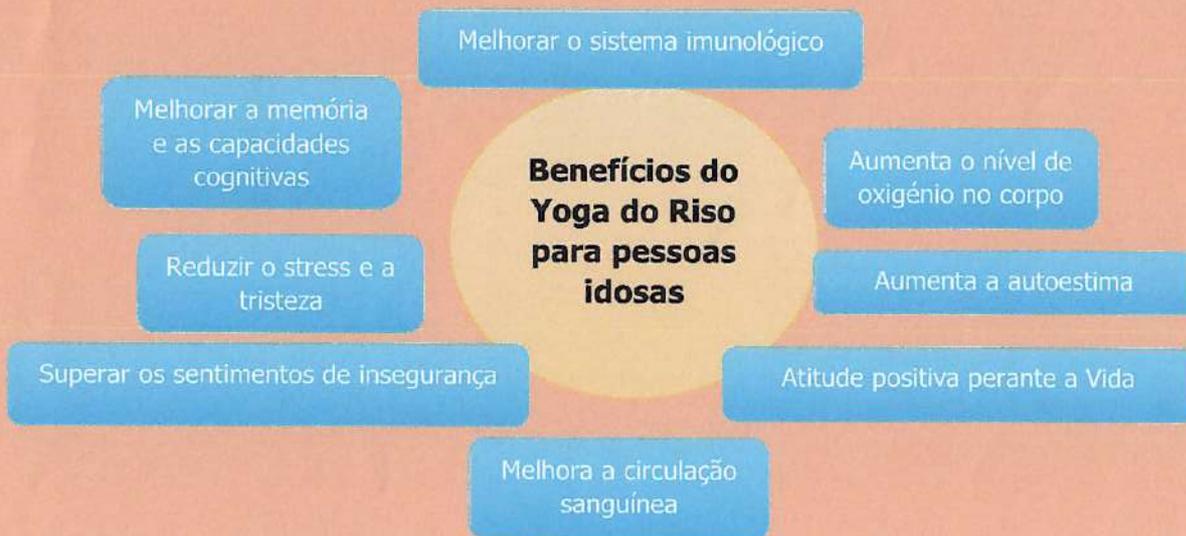
À medida que envelhecemos, rimos cada vez menos. Devido à demência e à depressão, os idosos muitas vezes não conseguem compreender as anedotas e têm dificuldade em ver o lado engraçado das coisas. Isto deve-se ao facto de que o humor constitui um fenómeno mental e cognitivo.

É um programa de exercícios que combina exercícios de riso voluntário com exercícios respiratórios e de alongamento.

Assim, o Yoga do Riso é ideal para os idosos, porque o riso é feito como um exercício, proporcionando-lhes múltiplos benefícios para a sua saúde.

Handwritten signatures and notes in the top right corner.

Atividades a desenvolver: 1x ou 2x por semana; sessão de grupo com 10 participantes para cada Líder do Riso



Sessão de YOGA do Riso

- A) Os Quatro Passos do Yoga do Riso
- B) Meditação do Riso
- C) Mindfulness (Relaxamento Guiado – Yoga Nidra)

4 Passos:

- 1) Palmas e Aquecimento; 2) Respiração profunda; 3) Brincadeira; 4) Exercícios de Riso

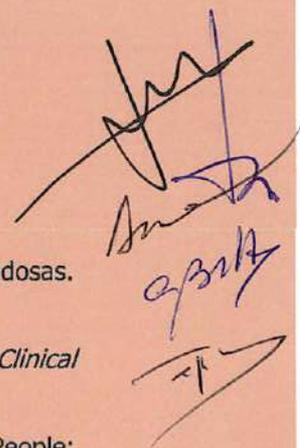
Segundo Desrosiers, Vine, Klemanski e Nolen-Hoekesema (2013), a técnica de meditação de Mindfulness - atenção plena - influencia os sintomas de depressão e ansiedade, através de mecanismos reguladores de emoções distintos e comuns.

Objetivos:

- Mindfulness é útil no Treino de Redução de Stress (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR);
- Mindfulness na Prevenção da Recaída de Depressão (Mindfulness-based Cognitive Therapy, MBCT)

Referências bibliográficas

- Afonso, R. M. (2011). Reminiscência como técnica de intervenção psicológica em pessoas idosas. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
- Anetzberger, G. J. (2005) Clinical Management of Elder Abuse: General Considerations. *Clinical Gerontologist*, 28, 1, 27-41.
- Baldwin, R.; Chiu, E.; Katona, C. & Graham, N. (2002). Guidelines on Depression in Older People: Practising the evidence. Londres: Cromwell Press.
- Bowlby, J. (1980) Attachment and loss: Vol. 3. Loss. New York: Basic Books.
- Canavarro, M. C. (2004). Vinculação, perda e luto: Implicações clínicas. *Psychologica*. 35, 45-47.
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D.H. & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: common and distinct mechanisms of action. *Depression and Anxiety*, 30, 654-661.
- Ferreira-Alves, J. (2004). Factores de risco e indicadores de abuso e negligência de idosos. Polícia e Justiça, Coimbra Editora n.º esp, 133-151.
- Gonçalves, D., Albuquerque, P., & Martín, I. (2008). Reminiscência enquanto ferramenta de trabalho com idosos: Vantagens e limitações. *Análise Psicológica*, 1, 101-110.
- Kataria, M. (2002). *Laugh for no reason*. Madhuri International.
- Knight, B. (1992). Older Adults in Psychotherapy: Case Histories. Newbury Park: SAGE Publications
- Knight, B. & Satre, D.D. (1999). Cognitive behavioral psychotherapy with older adults. *Clinical Psychology-Science & Practice*, 62(2), 188-203.
- Knight, B.G. (1999). The scientific basis for psychotherapeutic interventions with older adults: An overview. *Journal of Clinical Psychology*, 55(8), 927-934.
- Lopes, T. S., Afonso, R. M., Ribeiro, O., & Freitas, M. (2014). Impacto de intervenções de reminiscência em idosos com demência: revisão de literatura. *Psicologia, saúde & doenças*, 15(3), 577 - 611.
- Nelson, K., & Fivush, R. (2004). The Emergence of autobiographical memory: a social cultural developmental theory. *Developmental Review*, 2, 486-511.
- Nerenberg, L. (2008). Elder Abuse and prevention: Emerging trends and promising strategies. Springer: New York.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2015). O Papel dos Psicólogos no Envelhecimento. Lisboa.
- Rezende, L. C. S., Gomes, C. S., & da Costa Machado, M. E. (2014). A finitude da vida e o papel do psicólogo: perspectivas em cuidados paliativos. *Revista Psicologia e Saúde*.
- Rijo, D. (2004) Temas críticos do Luto Patológico: Diagnóstico, modelos e intervenção terapêutica. *Psychologica*. 35, 49-67
- Zanini, R. S. (2010). Demência no idoso. *Revista Neurociências*, 18 (2), 220-226.
- Zarit, S. H. & Zarit, J. M. (2011). Mental disorders in older adults: Fundamentals of assessment and treatment (2nd ed.). New York: Sage.





Relatório

PROJETO “REFORÇAR MUDANÇAS, ACRESCENTAR DESAFIOS”

Terapia Ocupacional

Ações Desenvolvidas

➤ Estimulação Motora

Sessões Individuais de Estimulação Motora

Objetivo: Estas sessões são apenas específicas para alguns dos utentes avaliados, tendo em conta a sua saúde física e a urgência de uma intervenção mais centrada na pessoa para uma possível manutenção ou reabilitação das componentes motoras. Considera-se de extrema importância, visto que, a sua situação clínica assim o exige e/ou seu quotidiano não apresenta a estimulação necessária para manter a sua saúde, bem-estar e independência nas atividades da vida diária (AVD's).

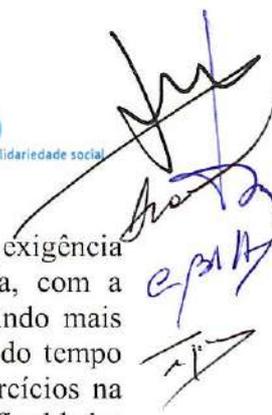
Deste modo, foram iniciadas sessões individuais com 5 pessoas, nos seus domicílios e quando se deu a abertura do centro de dia passaram a ser nesse local. De um modo geral, houve uma manutenção das componentes motoras e apenas um caso onde houve uma evolução positiva. A manutenção das componentes motoras, nestes utentes é muito importante e até bastante positivo pelo facto de se tratar de pessoas que já se encontram numa fase avançada do envelhecimento, em que as perdas são significativamente mais evidentes dos que os ganhos.

Devido a fatores como o envelhecimento (idade) e o risco associado a quedas, dois utentes perderam alguma na função motora que influenciou grandemente a sua independência nas AVD's. Após esses acontecimentos, com alguma continuidade e maior acompanhamento semanal (2x por semana), foi possível observar melhorias significativas, porém não ao nível que tinham atingido anteriormente. Como havia sido referido, as sessões continuaram a ser desenvolvidas no contexto do centro de dia, tendo em conta a evolução positiva que se tem observado no dia a dia dos utentes.

Sessões de Movimento e Relaxamento

Objetivo: As sessões são desenvolvidas em contexto grupal e que através das atividades propostas, pretende-se que os utentes se envolvam e de uma forma generalizada trabalhem todas as estruturas do corpo. Por norma, uma sessão é constituída por um aquecimento, desenvolvimento (exercícios) e relaxamento. Outro aspeto a ter em conta é o envolvimento ocupacional, o facto do utente se envolver com prazer e sentir *flow* na atividade, fará com que o seu desempenho seja diferente e haverá um consequente impacto sobre as componentes motoras. As atividades têm diferentes níveis de exigência que vão aumentando ao longo da sessão e durante o tempo de duração do projeto. Um dos objetivos paralelos a estas sessões, é a interação social, que é extremamente importante após um ano em que as suas vidas foram confinadas ao espaço físico das suas casas, com a grande maioria isolada da comunidade, amigos, família, entre outros.

Como referido anteriormente, as sessões foram iniciadas quando houve a reabertura do centro de dia, com o intuito de responder às necessidades já mencionadas, bem como fornecer uma rotina saudável aos utentes. A prática destas sessões é realizada no período da manhã com o objetivo de providenciar algum nível de energia, atividade motora e cognitiva para o resto do dia. São realizadas entre duas a três sessões por semana, principalmente nesta primeira fase de abertura



do centro de dia, como resposta ao referido isolamento e consequente redução da estimulação motora que resultou em grandes perdas.

Nas primeiras sessões, foi notório o cansaço, a pouca tolerância ao esforço e a exigência das atividades por parte de alguns utentes. Porém, a grande maioria mencionada, com a regularidade das sessões evidenciou melhorias, muito ao nível do *endurance*, resistindo mais tempo na atividade e evidenciando menos sinais de fadiga, ao nível da respiração e do tempo passado na posição ortostática. Ao longo das sessões foi possível realizar mais exercícios na posição de pé, o que mostra uma evolução positiva. Alguns utentes continuam a exibir dificuldades ao nível do planeamento motor e têm sido realizadas atividades com menor exigência, que poderá vir a ser aumentada consoante as suas capacidades. Neste momento esse é um objetivo e será um bom indicador, para medir numa fase final, de reavaliação. A importância deste componente, vai para além daquilo que podemos observar numa sessão de movimento, como por exemplo em AVD's (vestir/despir, alimentação, higiene pessoal, entre outros), que é em primeira e última instância o objetivo do recurso destas sessões por parte da terapeuta ocupacional. De um modo geral, é observável a mudança na energia por parte da maioria dos utentes, bem como em alguns casos a flexibilidade que demonstram nas atividades após algumas sessões.

Sessões de Dança

Objetivo: Estas sessões são intercaladas com as sessões de movimento, para continuar a promover uma rotina saudável e que vá ao encontro dos interesses e atividades significativas dos utentes. Apenas foram realizadas duas sessões, mas nota-se uma grande adesão por parte dos utentes. A escolha das músicas tem sido muito importante para um maior envolvimento.

As mudanças são mais visíveis nestas sessões, como a energia que apresentam, o *endurance*, a expressão facial e corporal, a coordenação e o equilíbrio, pelo facto de os utentes darem um significado diferente à atividade em questão. De referir que as dificuldades de ao nível do planeamento motor são menos evidenciadas pelo facto de serem movimentos mais fluidos e associadas muitas vezes a experiências positivas. Uma das estratégias usadas para facilitar o desempenho é dar instruções verbais (como posicionar o corpo/membros superiores e inferiores no espaço), para além da informação visual que recebem.

Desenvolvimento de uma coreografia para a marcha dos Santos Populares

Objetivo: Tendo em conta abertura do Centro de Dia e uma época, considerada tão singular por muito portugueses. Foi feito o levantamento dos gostos dos utentes e reuniu-se um grupo de utentes (15), mais independentes, para organizar e realizar uma coreografia para mostrar no arraial dos Santos Populares. É considerada para uns uma atividade significativa e para outros apenas lúdica, no entanto, têm sido um desafio muito bem aceite pelos utentes.

Para melhor compreensão, apesar de externamente parecer um desafio às componentes motoras, não se pode descorar as componentes cognitivas envolvidas como a memória (capacidade para reter toda a informação das tarefas/etapas da coreografia, tanto no momento, como entre ensaios). Uma das estratégias utilizadas são as instruções verbais. Entre ensaios os utentes tinham sempre grandes dificuldades em recordar-se da coreografia e fazê-la nos tempos corretos. Pelo menos metade dos participantes, tem alterações no planeamento motor, isto é, apresentam maiores dificuldades em realizar os movimentos pedidos ou demonstrados. O facto de serem emparelhados com utentes que não tem essa dificuldade, ajuda bastante naquilo que concerne ao desempenho dos mesmos.

Como aspetos positivos, no que diz respeito às componentes motoras, há que realçar o nível de energia, *endurance* e a persistência nos primeiros ensaios. Havia uma expectativa relativamente ao desempenho dos utentes, no entanto foi claramente superada. Com o decorrer dos ensaios, os utentes começaram a reter melhor as etapas da coreografia e a reduzir os números de repetições. Para esta atividade ter potencial terapêutico, necessita de ter o desafio adequado, ou seja, não ser

nem demasiado simples, nem demasiado exigente, porém tem de existir um equilíbrio que promova a função e o desempenho das capacidades e competências de cada utente. Nem sempre é fácil haver um equilíbrio, principalmente quando a atividade é em contexto de grupo, no entanto recorrendo às estratégias mencionadas e os pontos fortes do grupo e de cada elemento, tornou-se razoável aumentar um pouco o nível de exigência.

É importante salientar que também existe um coro que irá acompanhar as marchas e que com recurso a letra da música em formato de papel, tem ensaiado em simultâneo com os restantes utentes.

Os utentes participaram na decoração do centro de dia e vestuário necessário para a marcha. No que diz respeito à decoração, os utentes foram responsáveis por pintar, recortar e construir os elementos decorativos, consoante as suas capacidades e preferências. Relativamente ao vestuário, era uma tarefa de recorte e colagem, em que cada utente da marcha estava responsável por fazer o seu próprio avental podendo necessitar de auxílio. De salientar, que mesmo com duas utentes mais independentes que revelam grandes dificuldades em desempenhar este tipo de tarefas pela sua exigência, foram incluídas nas tarefas mais simples. Como por exemplo, o simples facto de lhes ser pedido que segurem um determinado objeto, ou que apenas pressionem a folha após estar colocado no sítio, ou falar sobre o tema em questão (Santos Populares), é extremamente enriquecedor, na medida em que promove um envolvimento na atividade, sentido de responsabilidade, de autoeficácia e em simultâneo existe uma estimulação motora e principalmente cognitiva.

➤ Estimulação Cognitiva

Sessões Individuais de Estimulação Cognitiva

Objetivo: Tal como as sessões individuais de estimulação motora, estas sessões em questão são apenas específicas para alguns dos utentes avaliados, tendo em conta o bem-estar e envolvimento nas atividades da vida diária e a urgência de uma intervenção mais centrada na pessoa para uma possível manutenção ou reabilitação das componentes cognitivas. Considera-se de extrema importância, visto que, a sua situação clínica assim o exige e/ou seu quotidiano não apresenta a estimulação necessária para manter a sua saúde, bem-estar e independência nas atividades da vida diária (AVD's).

De um modo geral, as alterações evidenciadas estão relacionadas com a memória de curto e longo prazo. Até ao momento o balanço é positivo, observando-se uma manutenção das competências naquilo que se traduz nas AVD's, atividades instrumentais de vida diária e interação social. É considerado um balanço positivo, na medida em que, neste grupo se encontram utentes diagnosticados com demência e para além disso, o envelhecimento é por si só um processo gradual de degeneração das estruturas cerebrais e desse modo, será mais complicado ter algum nível de evolução/reaquisição dessas competências. Para um elemento,

Grupos de Estimulação cognitiva

Objetivo: Através de abordagens de orientação para a realidade, que englobem uma série de atividades (jogos didáticos, de tabuleiro, *quiz*, entre outras) e discussões em grupo que visam obter uma melhoria geral do funcionamento cognitivo e social dos indivíduos. Em cada sessão será abordado, através de dinâmicas/exercícios/atividades os vários componentes a trabalhar, manter e/ou desenvolver.

Até ao momento foi apenas realizado uma sessão de um grupo de três utentes que decorrerá durante um mês e depois será iniciado outro grupo de três utentes. As reações e o feedback do grupo foram extremamente positivas. No final da sessão quando refletiram sobre a mesma, mencionaram aspetos como “isto é muito bom para mim, porque eu sou muito esquecida” (sic) e “menina, isto faz-me muito bem” (sic). Para além disso, ficaram contentes por saber que o grupo teria uma continuidade e a regularidade de duas vezes por semana. Esta sessão, foi menos complexa com mais dinâmicas de apresentação e com o intuito de criar uma ligação com o grupo,



porém através dessas dinâmicas foram realizados exercícios mais específicos para a componente da memória.

➤ **Ação de Formação para Auxiliares de Ação Direta**

Objetivo: Através da experiência, conhecimentos e competências da terapeuta ocupacional foram desenvolvidos dois momentos de formação (3 horas cada). Para esse efeito, e em conjunto com outra terapeuta ocupacional, foram abordadas as seguintes temáticas - “Estimulação Sensorial e Cognitiva: Aplicação na Demência” e “Transferências, Posicionamentos e Produtos de Apoio”. Tendo em conta os parâmetros contemplados na formação e a valorização destas temáticas no ponto de vista da experiência das terapeutas, fez todo o sentido abordar estas temáticas de uma forma mais aplicada e centrada nas necessidades de cada indivíduo. De uma forma expositiva, foi facultada informação teórica e prática que poderá fazer toda a diferença nos futuros cuidados prestados pelas formandas.

No que concerne ao *feedback* das formandas, estas valorizaram bastante o facto de terem aprendido de uma forma prática, através da resolução de casos apresentados pelas formadoras. Para além disso, a visualização de vídeos que transmitia mais explicitamente a informação teórica, pareceu facilitar o entendimento da mesma.

Ações/metodologias de intervenção a desenvolver

➤ **Sessões de Reminiscência**

Objetivo: Estas sessões serão realizadas com pessoas diagnosticadas com Demência e tem como principal objetivo guiar progressivamente os idosos para determinadas recordações/eventos da vida, com o intuito de estimular a memória autobiográfica, preservar a sua identidade e promover a interação social, a motivação e combater a apatia (Alzheimer Portugal). Pode ser útil na prevenção da depressão e melhoria da satisfação da vida e da qualidade de vida. Dado que o humor deprimido é mais comum em pessoas com demência, o trabalho de reminiscência pode ser útil na demência em relação à melhoria do humor (Woods, O’Philbin, Farrell & Orrell, 2018). Outro objetivo, será permitir aos utentes que através das suas memórias mais intactas desenvolvam uma conversa com os outros elementos, iniciando, mantendo e terminando a conversação. Esta competência é muito complexa e começa a ser especialmente complicada para pessoas com demência, devido aos sintomas da mesma.

➤ **Oficina dos Interesses**

Objetivo: Promover as competências e capacidades dos utentes, em determinados papéis ocupacionais, capacitando-os e tornando-os orientadores/coordenadores da sua oficina. Irá decorrer no mês de julho e agosto com dois utentes que têm como papel, desenvolver, cada um, uma oficina da língua que dominam para a além do português. Os restantes utentes do centro de dia, que mostrarem interesse participarão nessas mesmas oficinas uma vez por semana.

➤ **Sessões de estimulação motora em meio aquático**

Objetivo: As sessões em meio aquático, mais precisamente num ambiente controlado como as piscinas municipais, tem diversos benefícios para a estimulação motora. A água, em questão, apresenta propriedades como a termodinâmica, hidromecânica e centro de flutuação que facilitam a realização de movimentos e tem resultado na manutenção e/ou melhorias ao nível das componentes motoras do utente.

14 de junho 2021

Terapeuta Ocupacional Andreia Rainho

ANEXO II

[Handwritten signatures and initials]



Cuidamos, acarinhamos e educamos

**RELATÓRIO DE
ATIVIDADES
2020/2021**



Cuidamos, acarinhamos e educamos

Relatório de Atividades

Ano letivo 2020-2021

Creche Ninho da Cegonha

1. Introdução

Este relatório regista atividades realizadas no período escolar de Setembro de 2020 a Agosto de 2021

Em forma de esquema, apresentam-se alguns dos principais temas desenvolvidos, os objetivos que pretendemos alcançar e algumas das muitas atividades que foram realizadas na nossa creche.

A organização dos primeiros dias de cada ano está assim obviamente dependente da satisfação das necessidades individuais das crianças, sobretudo das mais pequenas.

Organizamos um plano de ação de uma prática pedagógica coerente e adequada á idade (dos 4 meses aos 3 anos), sempre num ambiente educativo desafiador, tendo ainda como base os princípios orientadores do nosso PE (Projeto Educativo). Assim foram criados o PPC (Projeto Pedagógico da Creche), o PAA (Plano Anual de Atividades), e os PPS (Projetos Pedagógicos de Salas). Este trabalho teve inicialmente todo o processo de adaptação das crianças á creche.

2. Temas, objetivos e realizações

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

Setembro e Outubro	
Temas Desenvolvidos	<ul style="list-style-type: none">• Adaptação/Rotinas• Outono
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver a autonomia e integração das crianças na rotina da creche• Identificação de características do meio ambiente relacionadas com o Outono• Proporcionar interação com a comunidade envolvente
Atividades Realizadas	
<ul style="list-style-type: none">✓ Atividades facilitadoras de relações e afetos✓ Registos/Fichas de acolhimento inicial✓ Relatórios/Fichas de acolhimento inicial✓ Sessões de psicomotricidade nas salas e recreios✓ Carimbos com fruta da época✓ Salada de frutas em grande grupo✓ Jogos✓ Canções✓ Digitinta✓ Atividades com caixas de cartão✓ Elaboração de trabalhos referentes ao outono✓ Pinturas coletivas✓ Brincadeiras e jogos	

Handwritten signatures and initials in blue ink.

Novembro e Dezembro

Temas desenvolvidos e festividades	<ul style="list-style-type: none">• S. Martinho• Dia Nacional do Pijama• Natal
------------------------------------	--

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Valorizar as tradições• Consciencializar para que toda a criança tenha direito a uma Família• Promover nas crianças e suas famílias valores de solidariedade• Fomentar o espírito natalício, vivendo-o como festa da família
-----------	---

Atividades Realizadas

- ✓ Magusto sem a participação das famílias.
- ✓ A lenda de S. Martinho
- ✓ Dia do Pijama- Atividades
- ✓ “Acampamento de Natal”
- ✓ Realização de um presente de Natal
- ✓ Decoração da creche com motivos de Natal
- ✓ Fotos de Natal na creche.
- ✓ Pai Natal na Creche – Entrega de presentes e fotos.
- ✓ Sessões de psicomotricidade – salas e recreios.
- ✓ Pinturas em várias texturas
- ✓ Construção de árvores de Natal por sala
- ✓ Canções
- ✓ Histórias
- ✓ Brincadeiras

Janeiro* e Fevereiro

(* Encerramento/confinamento de 22 Janeiro até 15 Março)

Temas desenvolvidos e festividades	<ul style="list-style-type: none">• Reis/Janeiras• (Carnaval) Propostas para realizar em casa.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Vivenciar as tradições da nossa cultura

Atividades Realizadas

- ✓ Elaboração e decoração das coroas de Reis.
- ✓ Sessões de psicomotricidade nas salas e recreios
- ✓ Pintura com várias técnicas
- ✓ Atividades de culinária
- ✓ Plasticinas
- ✓ Canções
- ✓ Histórias
- ✓ Livros
- ✓ Revistas
- ✓ Brincadeiras

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

Handwritten notes and signatures in the top right corner, including a signature and the date 07/31/14.

Março* e Abril (*Reabertura a 16 de Março)	
Temas desenvolvidos e festividades	<ul style="list-style-type: none">• Dia do pai
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Participar em atividades com o pai -fora da Creche
Atividades Realizadas	
<p>Notas: Á distância (grupos de sala no WhatsApp ou mail) as educadoras fizeram propostas de atividades, para os pais em casa realizarem com os filhos (em situação de pandemia).</p>	

Handwritten signatures and initials in blue ink.

Maio e Junho	
Temas desenvolvidos e festividades	<ul style="list-style-type: none">• Dia da mãe• Dia mundial da criança• Festa de final de ano• Santos Populares
Objetivos Desenvolvidos	<ul style="list-style-type: none">• Promover a celebração do Dia da mãe• Celebrar o fim do ano escolar com alegria promovendo atividades ao ar livre• Viver a tradição das festas populares
Atividades Realizadas	
<ul style="list-style-type: none">✓ Festa do Dia da Criança na Creche - dois Insufláveis.✓ Decoração da creche com motivos alusivos aos Santos Populares✓ Arraial/bailarico ao som de música popular✓ Sessões de movimento/psicomotricidade✓ Canções✓ Histórias✓ Livros✓ Revistas✓ Brincadeiras	

Handwritten signature and notes in blue ink.

Julho e Agosto

- ✓ Desenvolver na criança, a empatia, a cooperação e o respeito pelos avós.
- ✓ Viver o final de ano letivo com alegria fazendo uma retrospectiva do percurso e das competências adquiridas.

Atividades Realizadas

- ✓ Festa do Final de ano letivo com entrega de diplomas e animação musical
- ✓ Atividades no exterior
- ✓ Sessões de movimento/psicomotricidade
- ✓ Brincadeiras com água.
- ✓ Piscinas
- ✓ Danças
- ✓ Brincadeiras
- ✓ E... muita alegria e divertimento.

3. REUNIÕES DE PREPARAÇÃO, CONTINUIDADE E ANÁLISE

- Reuniões com a Direção da Apoio
- Reuniões de educadoras
- Reuniões com as auxiliares de ação educativa
- Reunião geral de pais
- Reuniões de pais (individualmente) – avaliações

4. VISITAS Á CRECHE

- Visita do Rotary Clube de Algés
- Visita do Sr. Vereador da Câmara Municipal de Oeiras dr. Pedro Patacho

5. ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Por motivos da pandemia Covid-19 fomos obrigados a continuar com as restrições quanto á entrada dos pais e outras pessoas para além da nossa equipa pedagógica. Desta forma as aulas de Música e Dança para bebés da BebéArte e a atividade do Teatro do Biombo continuaram suspensas.

6. OUTROS FACTOS RELEVANTES EM 2020/21

- Elaboração do Projeto Pedagógico da Creche
- Elaboração dos Projetos Pedagógicos de Sala
- Preenchimento dos documentos do PI (Plano Individual da criança)
- Elaboração e entrega das fichas de Avaliação/Observação aos pais/encarregados de educação.
- Formação/equipa Weduc (plataforma digital)
- Festa do Pijama
- Pai Natal veio á Creche.
- Aquisição de mesas para Refeitório e sala de 2 Anos

7. NOTAS FINAIS

Este ano letivo foi bastante atípico devido á situação de pandemia e período de confinamento obrigatório. Posteriormente após a reabertura das escolas continuámos a ter dias muito complicados, por inúmeras vezes tivemos que encerrar salas, o que levou conseqüentemente ao isolamento de crianças e elementos da nossa equipa pedagógica por períodos de 14 dias.

Apesar destas situações, tudo fizemos para manter alguma normalidade referente às rotinas das crianças e que agradou muito os pais. Assim, e dando como exemplo, fizeram-se vídeos com a canção do Bom Dia, contagem de histórias e outras atividades que as crianças junto dos seus familiares tiveram oportunidade de ou observar ou realizar em casa.

Mais uma vez tivemos dados indicadores de um balanço muito positivo da nossa atividade, constatado mais uma vez pelo registo/observação/avaliação do desenvolvimento das crianças, pelos inquéritos dos pais e pelos testemunhos/elogios na reunião geral de pais. Sentimos também bastante agrado com o início da utilização do Weduc, plataforma digital que permite uma comunicação fácil entre a escola e a família e a visualização praticamente em tempo real de fotos ou atividades que decorrem nas salas das crianças

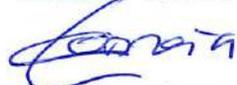
Sabemos e temos consciência de que nem todos os nossos planos foram possíveis de executar, (confinamento obrigatório) mas mesmo assim na nossa Creche continuámos a proporcionar um ambiente acolhedor, onde as necessidades básicas foram satisfeitas, onde se criaram oportunidades para se vivenciar experiências ativas, onde se criaram as condições necessárias para *um desenvolvimento harmonioso num espaço bem cuidado, alegre, simpático e com muita segurança.*

Julgamos ter cumprido positivamente e de uma forma geral, os objetivos principais a que nos tínhamos proposto, proporcionado às crianças vivencias enriquecedoras, promotoras de troca de conhecimento e saberes.

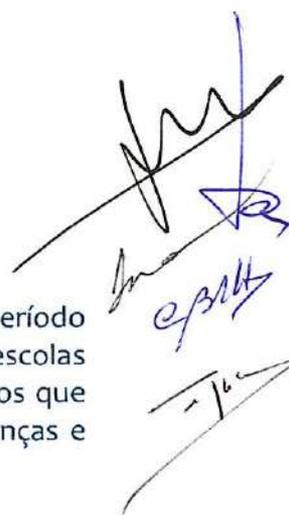
Continuaremos a nossa missão: Cuidar, acarinhar e educar as nossas crianças.

Outurela, 23 Fevereiro de 2022

Eduarda Correia



Diretora Técnica



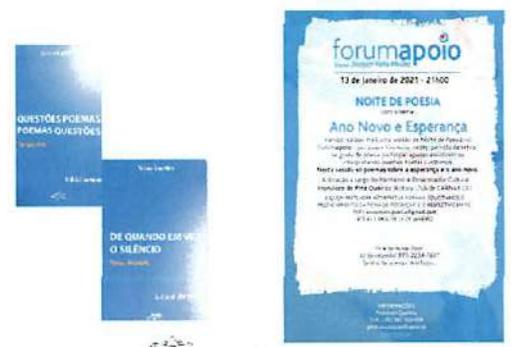
ANEXO III



Infelizmente mais um ano, em que atividades presenciais foram adaptadas devido a Pandemia do Covid-19. Com a era digital tivemos que adaptar e desenvolver, estratégia para dar continuação às Noites de Poesias, Apresentações Literárias, Clube de Leitura e ao Café Memória.

Janeiro

- Iniciamos o ano com a habitual a Noite de Poesia (13/01) referenciando o Ano Novo e expectativas para o ano 2021. Tivemos no dia 20 apresentação de dois livros de poesias "De Quando em Vez, o Silêncio" de António Mendes e "Questões Poemas, Poemas Questões" de Raul Mendes. Ambas as atividades foram realizadas via Zoom a cargo do Comp^º Francisco de Pina Queiroz.



Fevereiro

- Em Fevereiro (03 e 10) tivemos o lançamento do Livro da Poetisa Biamaria "A vida é uma aguarela", e "DÁ-ME UM ABRAÇO - VIVÊNCIAS EM PANDEMIA" de autoria de 50 autores. Ambos por videoconferência.



Março

- A apresentação Literária de Março (03) foi do Artista Plástico e Poeta Henrique Tigo com o livro "Da pena do Poeta (tempos de confinamentos)".
- (23) O Clube de Leitura deu início ao 15º Ciclo de Março a junho com o tema "Diversidade" sendo o livro do mês "Os da Minha Rua" de Ondjaki.



Abril

- Realizamos o 1º Curso de formação certificada (Presencial) no fórum de Serviço de Apoio Domiciliário.

CURSO DE FORMAÇÃO CERTIFICADA - 18h
SERVÍCIO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Este curso é destinado a profissionais que trabalham em SAD e que desejam adquirir conhecimentos e competências para melhorar a qualidade do serviço prestado aos utilizadores.

Módulos

- Noções de tecnologia profissional
- Qualidade do serviço e satisfação do utilizador
- Comunicação eficaz, gestão de conflitos e situações de emergência
- Segurança e prevenção de acidentes
- Suporte técnico ao utilizador
- Primeiros socorros e primeiros socorros
- Atualização de conhecimentos e competências

Destinatários

- Todos os profissionais que trabalham em SAD
- Todos os profissionais que trabalham em SAD

Benefícios

- Acreditação de formação
- Atribuição de pontos de formação

Aposte numa profissão de alta empregabilidade

GRATUITO
INÍCIO DA FORMAÇÃO 19 DE ABRIL DE 2021

Informações/Inscrições

Formação de Apoio Domiciliário
Rua António de Almeida, 100
1000-000 Lisboa
Telefone: 212 201 100 / 212 201 101
www.apoio.pt / apoio@apoio.pt

Informação das Atividades 2021 Fórum Apoio e Comunicação Digital

Handwritten signature and notes in blue ink.

Maio

Este mês (08) tivemos o lançamento e apresentação coletânea de 46 autores (participantes do programa de radio Livro Aberto de Ana Coelho na Radio Voz de Alenquer) sob o título "Poesias, que queres tu?".



Setembro

Neste mês comemorou-se o 06º Aniversário das Noites de Poesias, com muita música e convidados especiais das edições anteriores.



Outubro

Outubro ficou marcado pelo regresso presencial do café memória. Os voluntários conseguiram reunir (com todas as medidas de segurança) para uma edição que foi muito especial, devido ao longo período de suspensão presencial.



A edição de Noite de Poesia também meio a meio (zoom e presencial), tendo como tema o Outono e com a participação especial o Grupo Informal *um poema na vila* (Coruche).



Também foi lançado o 16º ciclo do Clube de Leitura (outubro a dezembro) dedicados às escritoras asiáticas contemporâneas.

A escritora do mês foi Sayaka Murata com o livro "Uma questão de Conveniência."



Novembro

O café memória realizou mais uma sessão dedicado a Gerontopsicomotricidade em formato presencial.



Informação das Atividades 2021 Fórum Apoio e Comunicação Digital



Em **Dezembro** devido às restrições pelo internado com Covid do Comp^o Francisco Queiroz, as atividades das “Noites de Poesia” foram suspensa.

Destacamos o Café Memória - com a liderança da Associação Alzheimer Portugal, é um projeto nacional com presença em vários pontos do País em resultado de parcerias entre instituições locais, que no nosso caso são a Câmara Municipal de Oeiras, o Rotary Club de Algés e a APOIO, com a colaboração do Astúrias Cafés. No “Fórum-APOIO” o Café Memória Oeiras completou o seu 5^o ano de atividade com sessões dedicadas a todas as pessoas particularmente aos cuidadores que tenham a seu cargo pessoas com problemas de memória ou de demência. Mesmo com pandemia e em regime de participação online, manteve a sua presença no 4^o sábado de cada mês, das 10h às 12h

Comunicação Digital (Redes sociais e Newsletter)

✓ Newsletter

Com a primeira publicação em janeiro de 2021, mensalmente saiu uma edição do nosso newsletter com os acontecimentos mais marcantes de cada área de intervenção da Apoio. O nosso objetivo foi e será sempre demonstrar de forma sintetizada o trabalho realizado pela nossa equipa (educação, área social, fórumapoio). Os temas variaram de uma edição para outra, sempre com uma mensagem especial dos membros da Direção da Apoio. A primeira edição foi uma retrospectiva do ano de 2020 em todas as áreas, sendo que no mês de Abril e Maio publicamos edições especial retratando os 33^o aniversário da Apoio, a inauguração do nosso centro de dia e também do donativo de fundos para aquisição de 4 camas articuladas.

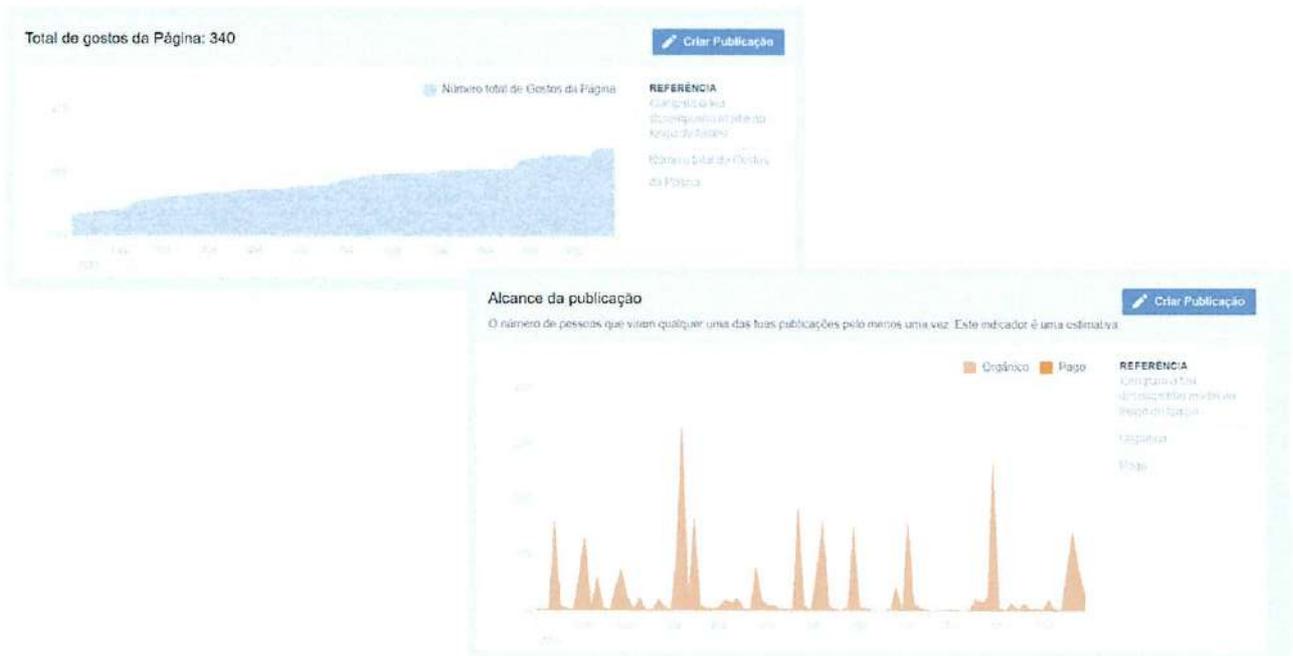


Informação das Atividades 2021 Fórum Apoio e Comunicação Digital

✓ Redes Sociais

Nas redes sociais (Facebook, Instagram e o site institucional) tivemos o cuidado de periodicamente publicar as atividades realizadas ao longo do ano, mesmo nos tempos de confinamento.

No ano 2021 tivemos um alcance de 340 novos seguidores na nossa página de Facebook, onde temos a maior parte do nosso público-alvo. Para uma página não financiada, o número de alcances foi bastante satisfatório, sendo os melhores meses Abril (a formação certificada) e Outubro-Novembro devido a nova aposta em vídeos interativos.



Vanusa Correia
(Coordenadora da Comunicação e Redes Sociais)