



ASSOCIAÇÃO DE DIABÉTICOS DO CONCELHO DE OVAR

RELATÓRIO E CONTAS 2023

Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar
Mail – associacaodiabeticosovar@hotmail.com
www.associacaodiabeticosovar.com
Cont. 503567485
Telef:256597296



ASSOCIAÇÃO DE DIABÉTICOS DE OVAR
Assembleia Geral Ordinária
Convocatória

Nos termos legais e estatutários, convoco, os sócios da ASSOCIAÇÃO DE DIABÉTICOS DO CONCELHO DE OVAR, para reunirem, em Assembleia Geral Ordinária, no dia 16 de março, pelas 14h00m horas, na sede desta Associação, com a seguinte ordem de trabalhos:

ORDEM DE TRABALHOS

1. Apresentação do Relatório de Actividades e das Contas do ano de 2023;
2. Apresentação do Relatório e Parecer do Conselho Fiscal sobre o Relatório e Contas do ano 2023;
3. Apreciação e votação do Relatório de Actividades e Contas do ano 2023;
4. Outros assuntos;

Se à hora marcada para o início da reunião não se encontrar presente o número legal de sócios, a Assembleia reunirá, com qualquer número, meia hora depois.

Associação de Diabéticos de Ovar
Assembleia Geral Ordinária
Convocatória

Nos termos legais e estatutários, convoco, os sócios da ASSOCIAÇÃO DE DIABÉTICOS DO CONCELHO DE OVAR, para reunirem, em Assembleia Geral Ordinária, no dia 16 de março, pelas 14h00, na Sede desta Associação, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

1. Apresentação do Relatório de Actividades e das Contas do ano de 2023;
2. Apresentação do Relatório e Parecer do Conselho Fiscal sobre o Relatório e Contas do ano 2023;
3. Apreciação e votação do Relatório de Actividades e Contas do ano 2023;
4. Outros assuntos;

Se à hora marcada para o início da reunião não se encontrar presente o número legal de sócios, a Assembleia reunirá, com qualquer número, meia hora depois.

Ovar, 19 de fevereiro de 2024

Praça Pública, N.º. 894, 21 de fevereiro de 2024

A presidente da Assembleia Geral
Andreia Pereira

ADCO - Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Contribuinte: 503567485

Moeda: EUR

BALANÇO 2023

Rubricas	Notas	2022	2023
ACTIVO			
Activo não corrente			
Activos fixos tangíveis		56.310,53	54.375,60
Bens do património histórico e cultural		0,00	0,00
Activos fixos intangíveis		34,78	34,78
Investimento financeiro		34,78	34,78
Subtotal		56.345,31	54.410,38
Activo corrente			
Clientes		966,50	966,50
Fundadores/beneméritos/patrocinadores/doadores/associados/membros		0,00	0,00
Outras contas a receber		1.879,32	20.593,30
Diferimentos		0,00	73,74
Caixa e depósitos bancários		40.447,42	25.023,53
Subtotal		43.293,24	46.657,07
Total do activo		99.638,55	101.067,45
FUNDOS PATRIMONIAIS E PASSIVO			
Fundos Patrimoniais			
Fundos		4.344,51	4.344,51
Resultados transitados		63.833,70	55.189,06
Outras variações de fundos patrimoniais		33.380,00	32.450,00
Subtotal		101.558,21	91.983,57
Resultado liquido do exercicio		-8.644,64	3.413,53
Total do capital próprio		92.913,57	95.397,10
Passivo			
Passivo não corrente			
Subtotal		0,00	0,00
Passivo corrente			
Fornecedores		-514,84	162,53
Estado e outros entes publicos		1.060,95	460,55
Fundadores/beneméritos/patrocinadores/doadores/associados/membros		0,00	0,00
Diferimentos		0,00	0,00
Outras contas a pagar		6.178,87	5.047,27
Subtotal		6.724,98	5.670,35
Total do Passivo		6.724,98	5.670,35
Total dos fundos patrimoniais e do passivo		99.638,55	101.067,45

Contabilidade - (c) Primavera BSS

A Direção _____

A Contabilista Certificada

Isabel Resende

ADCO - Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Moeda: EUR

Contribuinte: 503567485

Demonstração de resultados por naturezas 2023

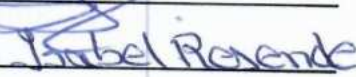
(ESNL)

Rendimentos e Gastos	Notas	2022	2023
Vendas e serviços prestados		4.744,00	4.342,00
Subsídios, doações e legados à exploração		27.876,67	29.225,84
ISS, IP		18.326,59	19.505,84
CMO		8.550,08	8.620,00
JFO		1.000,00	1.100,00
ARS		0,00	0,00
Outras Entidades		0,00	0,00
Variação nos inventários da produção		0,00	0,00
Trabalhos para a própria entidade		0,00	0,00
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas		-905,70	-1.312,17
Fornecimentos e serviços externos		-35.719,19	-34.640,40
Gastos com o pessoal		-17.487,52	-18.937,27
Ajustamentos de inventários (perdas/reversões)		0,00	0,00
Imparidade de dívidas a receber (perdas/reversões)		0,00	0,00
Provisões (aumentos/reduções)		0,00	0,00
Provisões específicas (aumentos/reduções)		0,00	0,00
Outras imparidades (perdas/reversões)		0,00	0,00
Aumentos/reduções de justo valor		0,00	0,00
Outros rendimentos e ganhos		15.565,25	27.452,22
Outros gastos e perdas		-58,47	-781,76
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		-5.984,96	5.348,46
Gastos / reversões de depreciação e de amortização		-2.659,68	-1.934,93
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		-8.644,64	3.413,53
Juros e rendimentos similares obtidos		0,00	0,00
Juros e gastos similares suportados		0,00	0,00
Resultado antes de impostos		-8.644,64	3.413,53
Impostos sobre o rendimento do período		0,00	0,00
Resultado líquido do período		-8.644,64	3.413,53

Contabilidade - (c) Primavera BSS

A Direção

A Contabilista Certificada



Sara Félina
Presidente
P.

Relatório e Parecer do Conselho Fiscal Exercício de 2023

1. Introdução

Em obediência ao disposto no artigo 21º nº2.b) dos Estatutos, vem o Conselho Fiscal da ADCO – Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar apresentar o relatório sobre a sua ação fiscalizadora e dar parecer sobre o Relatório de Atividades e Contas e Proposta de Aplicação de Resultados apresentados pela Direção, em relação ao exercício findo em 31 de dezembro de 2023.

O Conselho Fiscal tomou posse a 1 de outubro de 2021 na sequência do ato eleitoral de 30 de setembro do mesmo ano. A presidente e a relatora já pertenciam ao Conselho Fiscal, desde sete de dezembro de 2014. A vogal tomou posse a 1 de outubro de 2021 mas já colabora com a ADCO há muitos anos. Este Conselho acompanhou a atividade e gestão da Associação. É convicção deste Conselho Fiscal do conhecimento detalhado da atividade no ano transato e que a preparação das demonstrações financeiras, agora da sua responsabilidade, respeitam os princípios contabilísticos e estatutários assim como as normas legais.

2. Responsabilidades

É da competência da Mesa Administrativa a preparação de demonstrações financeiras que apresentem de forma verdadeira e apropriada a posição financeira da ADCO, o resultado das suas operações, bem como a adoção de políticas contabilísticas adequadas e a manutenção de um sistema de controlo interno apropriado.

É da responsabilidade do Conselho Fiscal a emissão de parecer sobre o Relatório de Gestão e Contas preparado pela Mesa Administrativa, e, de um modo geral, na fiscalização da sua atividade administrativa.

3. Âmbito

No decurso do exercício em apreciação o Conselho Fiscal acompanhou, com a periodicidade e a extensão consideradas adequadas, a atividade desenvolvida pela ADCO, através da análise dos relatórios de gestão, das demonstrações financeiras, dos contactos estabelecidos com os Serviços Administrativos, os quais, nos facultaram os elementos e esclarecimentos solicitados. A atividade fiscalizadora realizada teve por objetivo obter um grau de segurança aceitável sobre se as demonstrações financeiras estão isentas de distorções materialmente relevantes, apreciando as políticas e os princípios contabilísticos que lhes estão subjacente

O Conselho Fiscal examinou o Relatório de Gestão e Contas elaborado pela Mesa Administrativa e efetuou as verificações julgadas oportunas e adequadas constatando se, relativamente ao exercício de 2023, que o Resultado Líquido Positivo do Exercício se fixou em 3.413,53 Euros, tendo o total de Proveitos ascendido a 61.020,06 Euros e de Despesa a 57.606,53 Euros. Constatou ainda que em dezembro de 2023, o Balanço evidenciava um Ativo de 101.067,45 Euros, um Passivo de 5.670,35 Euros e Fundos Patrimoniais no valor de 95.397,10 Euros.



ASSOCIAÇÃO DE DIABÉTICOS DO CONCELHO DE OVAR

Sara Faleiro
Presidente
A.

Assim, procedemos:

- À verificação da observância da lei e do cumprimento dos Estatutos da ADCO;
- À verificação, com a profundidade e extensão consideradas adequadas, dos documentos, registos e livros de escrituração;
- À verificação do Balanço, Demonstração dos Resultados e do respetivo Anexo ao Balanço e à Demonstração dos Resultados;
- À apreciação do Relatório de Atividades da Direção;
- À verificação da aplicação dos resultados de 2022 em Resultados Transitados, conforme deliberação da Assembleia Geral de 26 de março de 2023.

A ação fiscalizadora desenvolvida permitiu concluir que a contabilidade, as contas e o Relatório da Direção satisfazem as disposições legais e estatutárias e refletem a atividade desenvolvida e a situação patrimonial da ADCO.

Os custos fixos mantiveram se.

Assim:

1. O relatório de atividades elaborado pela direção traduz as ações desenvolvidas;
2. Avaliamos o trabalho de circulação de saldos dos fornecedores e outros devedores e credores;
3. Avaliamos as reconciliações bancárias e confirmamos os saldos dos bancos registados na contabilidade;
4. Verificamos as rubricas do setor público administrativo no que se refere ao IRS e TSU a pagar;
5. Verificamos a aplicação do Regime de Acréscimo ou da Periodização Económica. Os acréscimos e diferimentos transitados foram devidamente considerados. As diferenças de estimativas estão registadas nas contas por naturezas;
6. Os valores de participações e subsídios à exploração estão corretamente registados e totalizam 29.225,84€;
7. As amortizações do exercício formam calculadas pelo método das quotas constantes e ascendem a 1.934,93€;
8. Verificamos a existência de donativos no valor de 5.751,45€;
9. Este ano não tivemos, mais uma vez, o apoio do Fundo Económico de Apoio a Carenciados;
10. Relativamente ao benefício fiscal – Lei da Liberdade Religiosa recebemos em março de 2024, referente ao ano de 2022, 19.917,03€;

4. Parecer

Considerando as análises e trabalhos efetuados, é nossa convicção que o Relatório de Atividades e Contas da Mesa Administrativa de 2023 e as demonstrações financeiras referidas apresentam de forma verdadeira e apropriada, em todos os aspetos materialmente relevantes, a posição financeira da ADCO em 31 de Dezembro de 2023, o resultado das suas operações e os fluxos de caixa no exercício findo naquela data, em conformidade com os princípios contabilísticos estabelecidos no regime da normalização contabilística para as entidades do sector não lucrativo.

Assim, somos de parecer que merecem a aprovação da Assembleia-Geral:

- O Relatório de Atividades e as Contas do Exercício de 2023 apresentados pela Direção;

Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar
Mail – associacaodiabeticosovar@hotmail.com
www.associacaodiabeticosovar.com
Cont. 503567485
Telef: 256597296



ASSOCIAÇÃO DE DIABÉTICOS DO CONCELHO DE OVAR

- A proposta de Aplicação do Resultado Líquido Positivo do Exercício de 2023 no valor de 3.413,53 (três mil quatrocentos treze euros cinquenta e três cêntimos) para Resultados Transitados.

Ovar, 9 de março de 2024

O Conselho Fiscal

Juliana Sofia Valente Cachaço - Presidente

Juliana Sofia Valente Cachaço
Sílvia Dias Resende - Relatora

Sílvia Dias Resende
Sara Meleiro - Vogal

Sara Daniela Oliveira Vieira Teixeira



***Associação de Diabéticos do
Concelho de Ovar
Relatório de Atividades 2023***

Março de 2024



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Relatório de Atividades 2023

Índice

Introdução	3
Relatório de Atividades ADCO – 2023	3
1) Atividade: Palestra sobre Alimentação Low Carb para diabéticos	4
2) Atividade: Caminhada Descobrindo os doces caminhos de Ovar	4
3) Atividade: Participação no III Congresso FPAD	5
4) Atividade: Doce Pascoa- a celebração da época festiva	5
5) Atividade: Ida e volta a Miramar, de comboio e voltamos a pé	6
6) Atividade: Participação na Feira da Saúde de Ovar	6
7) Atividade: Pelos Doces caminhos de Portugal até Fátima	7
8) Atividade: Fim de semana de doces radicais aventuras	7
9) Atividade: Participar nas Festas Sanjoaninas	8
10) Atividade: Passeio na ria de Aveiro de moliceiro	8
11) Atividade: Diabéticos sem fronteiras (jogos)	9
12) Atividade: Caminhada Caldas de S. Jorge pelas margens Rio Uíma	9
13) Atividade: Participação no mês sénior	10
14) Atividade: Comemoração do Dia Mundial da Diabetes em Ovar	11
15) Atividade: Ações de sensibilização e formação promovidas pela PSP	11
16) Atividade: Dança, música e movimento para diabéticos sénior	12
17) Atividade: Divulgação de temas associados à Diabetes à comunidade escolar do Concelho	13
18) Atividade: Comemoração do Natal 2023 com Almoço	14
19) Atividade: Comemoração do Natal 2023 à hora de jantar	14
20) Atividade: Serviços de Apoio aos sócios de carácter médico e social	15
21) FPAD- Federação Portuguesa das associações de Pessoas com Diabetes ..	17
22) Outras atividades	18
23) Outras atividades de Enfermagem	19
Conclusão	22



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Relatório de Atividades 2023

Handwritten signature and initials in blue ink.

Introdução

O presente relatório foi elaborado no âmbito do Plano de Atividades da Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar, delineado para o ano de 2023.

Handwritten signature in blue ink.

Neste documento estão apresentadas todas as atividades propostas no referido ano, e efetuada a respetiva avaliação pelos técnicos da ADCO, contemplando as atividades desenvolvidas no Centro de Convívio, núcleo de jovens e todas as atividades desenvolvidas no âmbito da enfermagem, consulta de pé, apoio aos sócios e para toda a comunidade do concelho de Ovar e limítrofes, inclusive a comunidade escolar.

O objetivo do presente relatório é identificar cada atividade, designadamente em que consiste e o que caracteriza, realizando posteriormente uma análise crítico-reflexiva aos objetivos atingidos.

Relatório de Atividades ADCO – 2023

De seguida serão apresentadas as atividades estabelecidas e realizadas no ano 2023.

Nestas estarão descritas as seguintes informações: data, atividade, local, população-alvo, organização, técnicos, colaboração, objetivo(s), breve descrição e avaliação das atividades desenvolvidas e eventualmente outras informações relevantes.



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar
Relatório de Atividades 2023

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

1) Atividade: Palestra sobre Alimentação Low Carb para diabéticos

Objetivo: Divulgar os cuidados da alimentação na Diabetes e as consequências.

Recursos Humanos: Nutricionista

Calendarização: 11 de Fevereiro de 2023

Público. Alvo: Jovens

Avaliação: Devido à indisponibilidade da nutricionista a mesma foi adiada, mas foi realizada em conjunto com a atividade do Fim de Semana dos jovens pelo Dr. Fernando Pichel, nutricionista no Hospital de Santo António, no Porto.

2) Atividade: Caminhada Descobrimos doces caminhos de Ovar

Objetivo: Promover o exercício físico divulgando as suas vantagens

Recursos Humanos: Técnicos e Jovens

Calendarização: 04 de Março de 2023

Público. Alvo: Jovens

Avaliação: Devido às más condições climatéricas e a pouca adesão dos jovens, esta atividade foi adiada sem data definida.



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar
Relatório de Atividades 2023

3) Atividade: Participação no III Congresso da Federação Portuguesa das Associações de Pessoas com diabetes.

Objetivo: Participar e debater os temas nos workshops do Congresso

Recursos Humanos: Técnicos da FPAD

Calendarização: 06 e 07 de Maio de 2023

Público. Alvo: População Diabética

Avaliação: O congresso realizado pela FPAD foi muito gratificante em termos de aprendizagem e testemunhos de diabéticos. As palestras foram realizadas por médicos, enfermeiros e diabéticos.

4) Atividade: Doce Pascoa a celebração da época festiva

Objetivo: Celebrar a data festiva e sensibilizar para a necessidade do controlo alimentar nas épocas festivas.

Recursos Humanos: Técnicos e utentes da ADCO

Calendarização: 05 de Abril de 2023

Público Alvo: Centro Convívio

Avaliação: Nesta atividade, os utentes do centro convívio jogaram e pintaram os tradicionais ovos da Páscoa.



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar
Relatório de Atividades 2023

5) Atividade: Ida e volta a Miramar, de comboio e voltamos a pé.

Objetivo: Promover o exercício físico divulgando as suas vantagens

Recursos Humanos: Técnicos e Jovens

Calendarização: 15 de Abril de 2023

Público Alvo: Jovens

Avaliação: Devido as más condições climatéricas e a pouca adesão dos jovens, esta atividade foi adiada sem data definida.

6) Atividade: Participação na Feira da Saúde de Ovar

Objetivo: promover a entreaajuda;

Recursos Humanos: Enfermeiros, Médica

Calendarização: Maio de 2023

Público Alvo: Público em geral

Avaliação: Este ano, a Câmara Municipal de Ovar- CMO não realizou a Feira da Saúde.



7) Atividade: Pelos doces caminhos de Portugal até Fátima

Objetivo: Promover o convívio

Recursos Humanos: Enfermeiros, Técnica

Calendarização: 26 de Junho de 2023

Público Alvo: Centro convívio

Avaliação: Participação dos nossos utentes na missa celebrada no Santuário de Fátima. Destacando se ainda caminhada, pelo recinto, até ao restaurante onde almoçaram.

8) Atividade: Fim de semana de doces radicais aventuras

Objetivo: Promover o exercício físico, sensibilizando as suas vantagens no bem estar para o diabético, da sua saúde mental e reconhecendo estas práticas como saudáveis.

Recursos Humanos: Técnicos e Jovens da ADCO

Calendarização: 2 e 3 de Setembro 2023

Público Alvo: Jovens

Avaliação: Esta fim de semana foi bastante ativo. Promovemos o exercício físico com as caminhadas pela cidade de Viana do Castelo, praticamos remo e ainda visitamos o Navio Museu. O nutricionista Dr. Fernando Pichel acompanhou os jovens no fim de semana e aproveitamos para fazer a palestra sobre alimentação Low Carb e outros assuntos importantes na vida de um diabético.



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar
Relatório de Atividades 2023

9) **Atividade: Participação nas Festas Sanjoaninas**

Objetivo: Dinamizar atividades recreativas e culturais

Recursos Humanos: Técnicos e utentes do centro convívio

Calendarização: Junho de 2023

Público Alvo: Centro convívio

Avaliação: Esta Atividade decorreu como nos anos anteriores. Festejaram na nossa sede as respetivas festas alusivas aos santos populares.

10) **Atividade: Passeio na ria de Aveiro de moliceiro**

Objetivo: Promover o convívio e trocas de experiências participando num piquenique partilhado.

Recursos Humanos: Técnicos e Jovens

Calendarização: 17 de Junho de 2023

Público Alvo: Jovens

Avaliação: Devido a pouca adesão dos jovens, esta atividade foi adiada sem data definida.



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar
Relatório de Atividades 2023

11) Atividade: Diabéticos sem fronteiras (jogos)

Objetivo: Conjugar o exercício físico/ alimentação, bem regado de diversão

Recursos Humanos: Técnicos e Jovens

Calendarização: 08 de Julho de 2023

Público Alvo: Jovens

Avaliação: Devido a pouca adesão dos jovens, esta atividade foi adiada sem data definida.

12) Atividade: Caminhada Caldas de S. Jorge pelas margens do Rio Uíma

Objetivo: Promover o exercício físico divulgando as suas vantagens no meio da Natureza

Recursos Humanos: Técnicos e Jovens

Calendarização: 16 de Setembro de 2023

Público Alvo: Jovens

Avaliação: Por motivo do fim de semana dos jovens ter sido realizado no início do referido mês, e à pouca adesão dos jovens, esta atividade foi adiada sem data definida.



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar
Relatório de Atividades 2023

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

13) Atividade: Participação no mês sénior

Objetivo: Promover o convívio e estimular laços entre a população sénior diabética

Recursos Humanos: Técnicos, utentes da ADCO e outras Instituições com parceria da CMO

Calendarização: Mês de Outubro de 2023

Público Alvo: Centro Convívio

Avaliação: Todas as atividades realizadas em Parceria com a CMO foram muito úteis e interessantes para os nossos utentes. Dando destaque às palestras, jogos, música e principalmente à partilha de experiências de vida e convívio.

Neste mês podemos destacar as seguintes atividades:

- 02/10/2023- Palestra “Ser Feliz dos 60 aos 90”- realizada no Centro Comunitário Espaço Aberto Ovar;
- 05/10/2023- Festa de Abertura- realizada no Parque Urbano de Ovar;
- 13/10/2023- Evento “Vai ou Racha”- jogos lúdicos com prémios divertidos- realizada na nossa sede;
- 30/10/2023- Sessão de encerramento com Matiné Dançante com o Bruno Cordeiro- realizada na Escola de Artes e Ofícios de Ovar;
- 31/10/2023- Tarde de jogo “Bingo”- realizada no Centro Social Habitovar.



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar
Relatório de Atividades 2023

[Handwritten signature]

14) Atividade: Comemoração do Dia Mundial da Diabetes em Ovar

Objetivo: Promover o convívio em Parceria com a Associação de diabéticos da Feira

Recursos Humanos: Técnicos e Jovens

Calendarização: 18 de Novembro de 2023

Público Alvo: População em geral

Avaliação: Devido à Associação de Diabéticos da Feira estar inativa, a ADCO comemorou junto dos sócios presentes na nossa sede, com um pequeno lanche e uma pequena sensibilização dada pelo médico e pela enfermeira.

Além desta comemoração, em conjunto com a CMO, participámos num rastreio da Diabetes em colaboração com a CMO e Centro comercial Vida Ovar.

15) Atividade: Ações de sensibilização e formação promovidas pela PSP

Objetivo: Sensibilizar para a segurança junto da população sénior

Recursos Humanos – PSP de Ovar

Calendarização - 2 vezes por ano

Público Alvo - Centro Convívio

Avaliação: Esta Atividade foi realizada no dia 20/09/2023 na Junta de Freguesia de Ovar.



Os nossos utentes receberam conselhos e orientações de segurança e proteção de acordo com a faixa etária.

16) Atividade: Dança, música e movimento para diabéticos sénior

Objetivo: Sensibilizar para o exercício junto da população sénior

Recursos Humanos: Professor de educação física

Calendarização: 2 vezes por mês, todo o ano

Público Alvo: Centro Convívio

Avaliação: Este ano, para além das atividades desenvolvidas semanalmente, nas instalações da instituição, pela fisioterapeuta, comemorámos o carnaval sénior, participámos nas sessões de ginástica, deslocámo-nos ao Furadouro, ao teatro e participámos no atelier de Natal.

1) As sessões de ginástica para séniores, "Ovar em Movimento Sénior 2023", organizadas pela CMO, em colaboração com a Unidade de Cuidados à Comunidade, a Associação Desportiva Ovarense Basquetebol e a Junta de Freguesia de Maceda, realizaram-sen as seguintes datas:

- 01/02/2023- Arena de Ovar
- 08/02/2023- Pavilhão Gimnodesportivo de Maceda
- 01/03/2023- Arena de Ovar
- 15/03/2023- Pavilhão Gimnodesportivo de Maceda



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar
Relatório de Atividades 2023

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

2) O Carnaval sénior foi realizado no dia 09/02/2023 na tenda instalada no Parque da Sra. Da Graça.

3) Assistimos ao espetáculo comédia musical “À grande e à Portuguesa” no Centro Comercial de Milheiros de Poiares, no dia 18/04/2023.

4) Organizámos, em parceria com a CMO o atelier de Natal “Este Natal Vai ou Racha?”, para os participantes do projeto “Menos Sós Mais Nós”, na Casa Museu de Júlio Dinis, no dia 19/12/2023.

17) Atividade: Divulgação de temas associados à diabetes à comunidade escolar do Concelho

Objetivo: Sensibilização da comunidade escolar da problemática da diabetes: prevenir, abordar, reagir e cuidar.

Recursos Humanos: Enfermeiros, Médica

Calendarização: 2 vezes durante ano letivo

Público Alvo: Comunidade Escolar

Avaliação: Esta Atividade não foi realizada, uma vez que o contacto que tivemos por parte da Escola Profissional de Cortegaça foi no final do ano e como os técnicos não estavam disponíveis nessa altura, agendámos para o início deste ano.



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar
Relatório de Atividades 2023

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

18) Atividade: Comemoração do Natal 2023

Objetivo: Promover o convívio

Recursos Humanos: Técnicos e utentes do centro convívio

Calendarização: 18 de dezembro de 2023

Público Alvo: Centro Convívio

Avaliação: Esta atividade proporcionou um ambiente acolhedor e festivo aos nossos utentes de modo, a que os mesmos puderam confraternizar, fortalecer laços, cultivar o espírito natalício, promover a alegria, solidariedade e generosidade.

Proporcionámos aos nossos utentes um lanche carregado de convívio, jogos e no fim uma pequena lembrança.

19) Atividade: Comemoração do Natal 2023

Objetivo: Promover o convívio

Recursos Humanos: Técnicos e jovens

Calendarização: 16 de dezembro de 2023

Publico Alvo: Jovens

Avaliação: Esta Atividade foi desenvolvida e organizada pelos jovens, com o tradicional jantar de Natal e troca de prendas.

É uma das atividades onde existe uma maior adesão por parte dos jovens, pela partilha, troca de experiências e convívio.



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar
Relatório de Atividades 2023

**20) Atividade: Serviços de Apoio aos sócios de
caracter médico e social:**

- ✓ Prestação de cuidados de saúde à população diabética do concelho de Ovar e concelhos limítrofes;
- ✓ Ajudar o diabético, familiares e a comunidade, a serem responsáveis por práticas de promoção de saúde e a adquirirem conhecimentos e competências específicas reforçando a sua autonomia;
- ✓ Ensinar e informar o diabético, a adquirir determinados comportamentos na gestão da sua doença;
- ✓ Fornecimento e informação de material de autocontrolo e outro ligado à problemática da diabetes;
- ✓ Enfermeiros dedicados a toda a problemática da diabetes;

Serviços de Apoio aos sócios de caracter médico:

Consultas de enfermagem e cuidados ao pé:

- ✓ No ano de 2023 foram realizadas 557 consultas, a 120 utentes diabéticos da ADCO.

Consulta de Podologia:

- ✓ No ano de 2023, foram realizadas 276 consultas, a 145 utentes;

Consultas de Clínica Medicina Interna e Consultas do Pé:

- ✓ No ano de 2023, foram realizadas 121 consultas, a 51

utentes;



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar
Relatório de Atividades 2023

[Handwritten signature and initials]

Serviços de Apoio aos sócios de caracter social:

- ✓ Foram desenvolvidas ações no sentido de integrar socialmente na comunidade o diabético e na defesa dos seus direitos;
- ✓ Foi dada proteção ao diabético com carências económicas;
- ✓ Foram encaminhados para os serviços competentes na área social, os diabéticos em situação de carência económica.
- ✓ De forma a motivar para o exercício físico: Foram reforçadas as aulas semanais dadas por uma fisioterapeuta – Classe de Movimento e Bem Estar – para os utentes do centro convívio
- ✓ Centro de convívio - promovendo a interação dos idosos e realizando o seu autocontrolo – 25 utentes;
- ✓ Apoio na medicação; foram apoiados, mensalmente, ao longo de 2023, 13 utentes
- ✓ Apoio na comparticipação ou cedência de medidores de glicémia foram apoiados, ao longo de 2023, 47 utentes
- ✓ Apoio em alimentação, produtos de apoio, roupas, sapatos e palmilhas- foram apoiados, ao longo de 2023, 9 utentes.
- ✓ Apoio em consultas de psicologia- foi apoiado, ao longo de 2023, 1 utente.



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar
Relatório de Atividades 2023

Serviços de apoio aos sócios- Assistências Técnicas:

- ✓ A ADCO dispõe de um banco de apoio constituído por:
 - 2 cadeiras de rodas elétricas;
 - 2 cadeiras de rodas simples;
 - 1 cama articulada manual;
 - 1 cama articulada elétrica;
 - 2 andarilhos
 - 3 canadianas

21) FPAD- Federação Portuguesa das associações de Pessoas com Diabetes

A ADCO, membro fundados da FPAD, tem neste momento assento nagestão da FPAD:

- Na Direção, como Vice Presidente: Eduardo Nata
- No Conselho Fiscal, como vogal; Mónica Soares (sócia)

Para além da participação nas reuniões de gestão da FPAD, a ADCO tem participado assiduamente e de forma ativa nas atividades da FPAD.



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar
Relatório de Atividades 2023

22) Outras atividades

Objetivo: Promover o convívio, manter o corpo e mentes saudáveis, melhorar a qualidade de vida dos utentes

Recursos Humanos: - Técnicos e utentes do Centro convívio

Calendarização: Ano de 2023

Público Alvo: Centro Convívio

Avaliação: Além de todas as atividades do Plano de Ação para o ano de 2023, o centro convívio promoveu aos seus utentes as seguintes atividades:

- Jogos de memória;
- Criação de arte;
- Celebrar os Dias dos Namorados;
- Comemorar o Dia da Mãe;
- Comemorar o Halloween;
- Festejar o Magusto;



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar
Relatório de Atividades 2023

23) Outras atividades de Enfermagem:

1) Sessão de Educação para a Saúde sobre o Enfarte Agudo do Miocárdio, no âmbito do Dia do Doente Coronário

Objetivo:

- Sensibilizar os utentes do Centro Convívio, para os sinais de alarme e formas de atuação perante situações de Dor Torácica.
- Incentivar a adoção de estilos de vida saudáveis.

Recursos Humanos: - Enfermeira

Calendarização: 15 de Fevereiro de 2023

Público Alvo: Centro Convívio

Avaliação: Os utentes compreenderam os sintomas típicos de um síndrome coronária aguda (SCA) e como atuar perante o mesmo. A sessão promoveu também a adoção de uma alimentação saudável e a prática de exercício físico, adequado às necessidades de cada utente, com vista à prevenção do SCA. Constituiu ainda, uma oportunidade para a troca de experiências entre os participantes e para o esclarecimento de dúvidas.

2) Sessão de Educação para a Saúde sobre Hipóglícemia.

Objetivo:

- Sensibilizar os utentes do Centro Convívio, para os sintomas e formas de atuação perante uma situação de Hipoglicémia.
- Incentivar a adoção de estilos de vida saudáveis.



Recursos Humanos: - Enfermeira

Calendarização: Junho de 2023

Público Alvo: Centro Convívio

Avaliação: Além de promover a adoção de uma alimentação saudável e a prática de exercício físico adequado às necessidades de cada utente, esta sessão permitiu a compreensão da importância de adotar comportamentos para evitar a hipoglicémia. Os utentes partilharam ainda experiências com o grupo e esclareceram dúvidas. Foi ainda realizada uma mostra de produtos que tornam a correção da hipoglicémia mais simples e prática, de forma a evitar uma hiperglicemia posteriormente.

3) VII Dia do Cuidador Informal

Objetivo:

- Dar a conhecer a ADCO e serviços prestados, ao público em geral, especificamente, a um núcleo de cuidadores informais do concelho de Ovar.

Recursos Humanos: - Enfermeira

Calendarização: 28 de Julho de 2023

Público Alvo: Público em geral

Avaliação: A convite da Associação Fraterna de Prevenção e Ajuda (AFPA), a ADCO esteve presente no Museu Escolar Oliveira Lopes, em Válega.



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Relatório de Atividades 2023

4) Cuidar da pessoa com Diabetes

Objetivo:

- Sessão de Educação para a Saúde “Cuidar da Pessoa com Diabetes”, a pedido da Câmara Municipal de Ovar, no âmbito do Mês Sénior.
- Ensinar a gerir a diabetes de forma simples e descomplicada, alargando os conhecimentos do cuidador informal sobre a diabetes, promovendo a melhoria e a eficácia dos cuidados prestados.

Recursos Humanos: - Enfermeira

Calendarização: 28 de Julho de 2023

Público Alvo: Público em geral

Avaliação: Esta sessão de educação para a saúde, teve 15 inscrições, no entanto apenas 7 pessoas compareceram. Deu-se especial ênfase a temáticas que visam um melhor controlo da doença através da gestão eficaz de glicémias, assim com à prevenção das complicações associadas à Diabetes.

No entanto, a promoção de estilos de vida saudáveis, através da adoção de uma alimentação saudável e a prática de exercício físico adequado às necessidades de cada utente, foi também abordada.

No final da sessão, a fisioterapeuta da Corpus Salut, fez uma demonstração de exercícios físicos adequados à população sénior.



CONCLUSÃO

Com este relatório de atividades, vimos expressar o nosso agradecimento a todos aqueles que generosamente continuam a acreditar nos valores da Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar e na missão.

Essa generosidade traduziu-se no ano de 2023 em:

- Tempo
- Talento
- Donativos
- Subsídios
- Ofertas (em géneros e monetárias)

e nos permitiram concretizar, embora de forma muito reduzida, o Plano de Atividades.

Agradecemos a todos os que nos continuam a honrar com a sua solidariedade e a sua cidadania canalizando os seus esforços, tanto a nível monetário, humanitário e sob a forma de voluntariado para com a instituição, demonstrando, dessa forma, a sua confiança no nosso trabalho.

Deste modo, o Plano de Atividades de 2023, foi cerceado em grande parte, tendo sido realizadas apenas as atividades essenciais (tratamento, acompanhamento médico e de enfermagem).



Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Relatório de Atividades 2023

Foram ainda executadas atividades não planeadas e de forma pontual, consideradas fundamentais para a melhoria contínua do desempenho desta Instituição.

No balanço de mais um ano de atividade, vem a ADCO, expressar o mais profundo reconhecimento a todos quantos tornaram possível os nossos resultados:

- A todos os voluntários que estiveram sempre solidários com o nosso trabalho e presentes no apoio às atividades;
- Aos nossos funcionários e prestadores de serviços pelo seu empenho e pela qualidade do trabalho que prestam;
- À Câmara Municipal de Ovar que colabora no dia a dia da ADCO;
- À União de Freguesias de Ovar, Arada, São João de Ovar e São Vicente de Pereira e Jusã;
- Aos nossos clientes por nos escolherem;
- Aos nossos sócios, pelo seu apoio solidário e participativo na vida da instituição;
- Aos nossos parceiros que nos apoiam na concretização da nossa missão
- Aos utentes do Centro de Convívio;
- Aos nossos fornecedores que também são parceiros e colaboram para a melhoria contínua qualidade dos serviços que prestamos;
- Aos nossos benfeitores que com as suas contribuições financeiras, nos ajudam a concretizar os nossos objetivos institucionais.



A DIREÇÃO

(Paulo Manuel Rodrigues Pereira)

(Eduardo José Rebelo da Silva Nata)

(Ana da Luz Adelaide Rego)

(Maria da Graça de Abreu Freire Valente e Silva)

(Sara Cristina Morgado Lopes Martins)