RELATÓRIO E CONTAS 2024

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 22 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 2024;
2. Apresentação do Relatório e Parecer do Conselho Fiscal sobre o Relatório e Contas do ano 2024;
3. Apreciação e votação do Relatório de Actividades e Contas do ano 2024;
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, 1 de março de 2025
A Presidente da Assembleia Geral

Andreia Pereira

Andreia Pereira

ADCO - Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Contribuinte: 503567485
Moeda: EUR

BALANÇO 2024

Rubricas	Notas	2024	2023
ACTIVO			
Activo não corrente			
Activos fixos tangíveis		52 440,67	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		52 475,45	54 410,38
Activo corrente			
Clientes		966,50	966,50
Fundadores/beneméritos/patrocinadores/doadores/associados/membros		0,00	0,00
Outras contas a receber		3 693,71	20 593,30
Diferimentos		68,86	73,74
Caixa e depósitos bancários		29 304,59	25 023,53
Subtotal		34 033,66	46 657,07
Total do activo		86 509,11	101 067,45
FUNDOS PATRIMONIAIS E PASSIVO			
Fundos Patrmoniais			
Fundos		4 344,51	4 344,51
Resultados transitados		58 602,59	55 189,06
Outras variações de fundos patrimoniais		31 520,00	32 450,00
Subtotal		94 467,10	91 983,57
Resultado liquido do exercicio		-13 815,58	3 413,53
Total do capital próprio		80 651,52	95 397,10
Passivo			
Passivo não corrente			
Subtotal		0,00	0,00
Passivo corrente			
Fornecedores		1 392,75	162,53
Estado e outros entes publicos		471,65	460,55
Fundadores/beneméritos/patrocinadores/doadores/associados/membros		0,00	0,00
Diferimentos		0,00	0,00
Outras contas a pagar		3 993,19	5 047,27
Subtotal		5 857,59	5 670,35
Total do Passivo		5 857,59	5 670,35
Total dos fundos patrimoniais e do passivo		86 509,11	101 067,45

Contabilidade - (c) Primavera BSS

A Direção _____ Sara Daniela Oliveira Lima Pereira

A Contabilista Certificada Isabel Resende

ADCO - Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Moeda: EUR
Contribuinte: 503567485

Demonstração de resultados por naturezas 2024

(ESNL)

Rendimentos e Gastos	Notas	2024	2023
Vendas e serviços prestados		4 505,00	4 342,00
Subsídios, doações e legados à exploração		31 743,14	29 225,84
ISS, IP		21 393,14	19 505,84
CMO		9 250,00	8 620,00
JFO		1 100,00	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		-948,48	-1 312,17
Fornecimentos e serviços externos		-35 312,42	-34 640,40
Gastos com o pessoal		-19 334,11	-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 especificas (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		7 777,12	27 452,22
Outros gastos e perdas		-310,90	-781,76
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		-11 880,65	5 348,46
Gastos / reversões de depreciação e de amortização		-1 934,93	-1 934,93
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		-13 815,58	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		-13 815,58	3 413,53
Impostos sobre o rendimento do periodo		0,00	0,00
Resultado liquido do periodo		-13 815,58	3 413,53

A Direção _____ Sara Daniela Oliveira Vieira Pereira

A Contabilista Certificada Isabel Resende

Relatório e Parecer do Conselho Fiscal
Exercício de 2024

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 2024.
O Conselho Fiscal tomou posse a 7 de dezembro de 2024 na sequência do ato eleitoral de 7 de novembro do mesmo ano. 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 2024, que o Resultado Líquido Negativo do Exercício se fixou em 13.815,58 Euros, tendo o total de Proveitos ascendido a 44.025,26Euros (uma diminuição de 16.994,80Euros, comparativamente com o exercício de 2023) e de Despesa a 57.840,84Euros (um aumento de 234,31 Euros face ao período anterior). Portanto, podemos concluir que a gestão dos custos foi extremamente rigorosa e que futuramente há necessidade de efetuar campanhas de angariação de fundos, protocolos com entidades da saúde e candidaturas a fundos perdidos. Constatou ainda que em dezembro de 2024, o Balanço evidenciava um Ativo de 86.509,11 Euros, um Passivo de 5.857,59 Euros e Fundos Patrimoniais no valor de 80.651,52 Euros.

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 2023 em Resultados Transitados, conforme deliberação da Assembleia Geral de 16 de março de 2024.

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 comparticipações e subsídios à exploração estão corretamente registados e totalizam 31.743,14€ (aumento de 2.517,30 face ao exercício de 2023);
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 3.700,81€ (diminuição de 2.050,64 face ao exercício de 2023);
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 2025,referente ao ano de 2023, 2.911,44€ (diminuição de 17.005,59 face ao exercício de 2023);

4. Parecer

Considerando as análises e trabalhos efetuados, é nossa convicção que o Relatório de Atividades e Contas da Mesa Administrativa de 2024 e as demonstrações financeiras referidas apresentam de forma verdadeira e apropriada, em todos as aspetos materialmente relevantes, a posição financeira da ADCO em 31 de Dezembro de 2024, 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 2024 apresentados pela Direção;
- A proposta de aplicação do Resultado Líquido Negativo do exercício de 2024, no valor de 13.815,58 (treze mil oitocentos quinze euros cinquenta e oito cêntimos) seja transferido para Resultados Transitados.

Ovar, 10 de março de 2025

O Conselho Fiscal

Sílvia Dias Resende - Presidente

Maria Manuela Oliveira Soares - Relatora

Ana da Luz Adelaide Rego - Vogal

Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar
Relatório de Atividades 2024

Março de 2025

Índice

Conteúdo

Introdução 4

Relatório de Atividades ADCO – 2024 5

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

Atividade: 1.ª Caminhada de preparação da viagem a Fátima "Caldas de S. Jorge pelas margens do Rio Uima" 5

Atividade: Educação para a saúde – "primeiros passos". 5

Atividade: Doce Pascoa a celebração da época festiva 6

Atividade: Educação para a saúde- como avaliar o estado da sua saúde 6

Atividade: Caminhada preparação para viagem a Fátima: Caminhada descobrindo os doces caminhos de Ovar 6

Atividade: Feira da Saúde - Promove exercício e bem-estar no dia a dia do Diabético 7

Atividade: Sessão anual na Escola Profissional de Cortegaça-EPROFcor - Jornadas da Saúde .. 7

Atividade: Kids club- um clube muito docinho 8

Atividade: Caminhada a Fátima por etapas 8

Atividade: Pelos Doces caminhos de Portugal até Fátima 8

Atividade: Participar nas festas Sanjoaninas 9

Atividade: Educação para a saúde- como atuar no dia-a-dia 9

Atividade: Fim de semana de Docinhos Radicais 9

Atividade: Participação no mês Sénior 9

Atividade: Educação para a Saúde- apreciar a vida de forma saudável 11

Atividade: Comemoração do Dia Mundial da Diabetes 11

Atividade: Comemoração do Natal 2024 à hora de almoço 12

Atividade: Comemoração do Natal 2024 à hora de jantar 12

Atividade: Ações de sensibilização e formação promovidas pela PSP 12

Atividade: Palestra sobre os temas Diabetes e cuidar 13

Atividade: Dança, música e movimento para Diabéticos séniores 13

Atividade: Serviços de Apoio aos sócios de caracter médico e social: 13

Serviços de Apoio aos sócios de caracter médico: 14

Consultas de enfermagem e cuidados ao pé: 14

Consulta de Podologia: 14

Consultas de Clínica Medicina Interna e Consultas do Pé: 14

Serviços de Apoio aos sócios de caracter social: 14

Serviços de apoio aos sócios- Assistências Técnicas: 14

FPAD- Federação Portuguesa das associações de Pessoas com Diabetes 15

Outras atividades 15

Atividade: de Enfermagem: 16

Conclusão 16

A DIREÇÃO 17

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 2024.

Neste documento estão apresentadas todas as atividades propostas no referido ano, efetuada a respetiva avaliação pelos intervenientes, contemplando as atividades desenvolvidas quer no Centro de Convívio, no Núcleo de Jovens e ainda as atividades desenvolvidas no âmbito da enfermagem, consulta do pé, apoio aos sócios e para toda a comunidade do concelho de Ovar e limítrofes incluindo a comunidade escolar.

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

Assim de Forma resumida as grandes áreas de atuação:

- Educação para a Saúde
- Atividades Físicas e Bem-Estar
- Eventos e Celebrações
- Caminhadas e Viagens
- Parcerias e Participação Comunitária
- Apoio Social e Serviços Médicos

Serve ainda para dar a conhecer às entidades que nos apoiam como decorreu o ano de 2024 na nossa Associação.

Relatório de Atividades ADCO – 2024

Segue uma breve apresentação das atividades previstas e realizadas ao longo do ano de 2024.

Iremos caracterizá-las, tendo em conta os alguns dos pontos: Atividade; Objetivos; Data; Local; População-Alvo; Recursos Humanos; Avaliação e eventualmente outras informações relevantes.

Atividade: Ida e volta a Miramar, "Vamos de comboio e voltamos a pé".

Objetivo: Promover o exercício físico divulgando as suas vantagens.

Recursos Humanos: Técnicos e Jovens Calendarização: 26 de maio de 2024

Público-alvo: Jovens

Avaliação: Esta atividade esteve planeada para 2023, mas só este ano foi realizada. Tivemos de rever o percurso, pois o inicialmente programado era muito muito exigente. Foi, contudo, uma experiência diferente das outras atividades já realizadas pela Associação. A partida fez-se de comboio em Ovar. Chegados Espinho, deu-se início à aventura…Silvalde, Paramos, Esmoriz, Cortegaça……e finalmente o Furadouro, já não deu para chegar à Estação. Alguns de nós arrearam, mas outros acabaram.

É necessário praticar mais actividades físicas. Começar mais de vagar para chegar mais longe. Foi um excelente projeto, para repetir noutras paisagens.

Atividade: 1.ª Caminhada de preparação da viagem a Fátima "Caldas de S. Jorge pelas margens do Rio Uima"

Objetivo: Promover o exercício físico divulgando as suas vantagens

Recursos Humanos: Técnicos e Jovens Calendarização: 23 de junho de 2024

Público-alvo: Jovens

Avaliação: Os participantes fizeram o percurso Termas de Caldas de S. Jorge > Parque de Lazer de Pigeiros > Parque Lazer de Nadais de 5 km. No final deste, houve um almoço partilhado, seguido de jogos e convívio durante a tarde

Atividade: Educação para a saúde – "primeiros passos".

Objetivo: Sensibilizar a comunidade sénior da ADCO para os cuidados necessários com a saúde no bem-estar do Diabético.

Recursos Humanos: Enfermeira e Utentes CC

Calendarização: janeiro de 2024

Público-alvo: Utentes do Centro convívio

Avaliação: Esta atividade foi implementada logo em janeiro e depois foi mantida ao longo de todo ano de 2024. Foi desempenhada pela Enfermeira de apoio ao Centro de Convívio e desenvolvida em pequenas sessões coletivas de 10 minutos com temas muito específicos, conseguindo assim abrangem uma quantidade muito muito grande de temas, regras e sugestões para uma melhor gestão da diabetes.

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: março de 2024

Público-Alvo: Jovens e Centro Convívio

Avaliação: Nesta atividade, os utentes do CC jogaram e pintaram os tradicionais ovos da Páscoa. Abordaram o tema da alimentação nesta doce altura do ano.

Atividade: Educação para a saúde- como avaliar o estado da sua saúde

Objetivo: Sensibilizar, a comunidade sénior da ADCO, para os cuidados necessários com a Saúde no bem-estar do Diabético.

Recursos Humanos: Enfermeira e utentes do CC

Calendarização: abril de 2024

Público-Alvo: Utentes do centro convívio

Avaliação: Os utentes do CC tiveram, ao longo do mês de abril, orientações sobre os cuidados necessários para a sua saúde.

Atividade: Caminhada preparação para viagem a Fátima: Caminhada descobrindo os doces caminhos de Ovar

Objetivo: promover o exercício físico divulgando as suas vantagens no meio da cidade.

Recursos Humanos: Técnicos e Jovens

Calendarização: maio de 2024

Público-Alvo: Jovens

Avaliação: Os participantes efetuaram o itinerário previsto iniciando no parque urbano da cidade, deliciando-se com as paisagens. Todos gostaram do exercício

físico aliado ao convívio, laser e principalmente ao controlo e avaliação constante das glicemias em situação de caminhada.

Atividade: Feira da Saúde - Promove exercício e bem-estar no dia a dia do Diabético.

Objetivo: Promoção do convívio social: fomentar a interação entre os seniores da Associação e os convidados. Estímulo cognitivo e recreativo: proporcionar um momento de lazer através do jogo de bingo, promovendo o bem-estar dos participantes. Fortalecimento de laços comunitários: reforçar a colaboração entre instituições locais voltadas para o apoio à população sénior

Recursos Humanos: Enfermeiros, Médicos e Utentes do Centro de Convívio da ADCO

Calendarização: 15 maio de 2024

Público-Alvo: Utentes do Centro de Convívio ADCO e Publico em Geral

- BINGO com a Cristina da "NOSSA CASA"
- Uma tarde com convidados da instituição "Nossa Casa" e a animação da técnica Cristina na sala do convívio da Associação.

Local: Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar

Participantes: 15 seniores da Associação, 6 convidados da instituição "Nossa Casa" e 2 técnicas (Cristina e Rasa).

Avaliação: A atividade foi avaliada positivamente pelos participantes. O ambiente acolhedor e animado. Integração dos convidados, houve uma boa interação entre os seniores da Associação e os convidados da instituição "Nossa Casa". Impacto emocional, os participantes relataram sentir-se valorizados e motivados a participar em futuras iniciativas semelhantes.

Atividade: Sessão anual na Escola Profissional de Cortegaça-EPROFcor - Jornadas da Saúde

Objetivo: Participar na Semana da Saúde da EPROFCOR

Recursos Humanos: Enfermeira

Calendarização: 29 de fevereiro 2024

Público-Alvo: Comunidade escolar

Avaliação: Esta atividade, foi realizada pela nossa enfermeira Sofia, a convite da EPROFcor. Os jovens formandos foram elucidados e esclarecidos sobre a problemática da Diabetes. A importância destas atividades de informação/formação, em particular para esta faixa etária, é muito relevante pois é

o momento certo para abrir os olhos para esta problemática. Houve empatia, participação, interação e vontade de ouvir.

Atividade: Kids club- um clube muito docinho

Objetivo: Sensibilizar os pais e cuidadores da problemática da Diabetes em diabéticos muito jovens.

Recursos Humanos: Técnicos da ADCO, pais, cuidadores da problemática da diabetes em diabéticos muitos jovens

Calendarização: maio de 2024

Público-Alvo: Os mais jovens Diabéticos da ADCO

Avaliação: Esta Atividade não foi realizada, devido à pouca adesão por parte dos pais e cuidadores, ficando adiada para data a definir. É sempre difícil reunir este grupo. Têm pouca disponibilidade.

Atividade: Caminhada a Fátima por etapas

Objetivo: Promover o exercício físico divulgando as suas vantagens.

Recursos Humanos: Técnicos e Jovens Calendarização: maio e junho de 2024 Público-Alvo: Jovens

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

Atividade: Pelos Doces caminhos de Portugal até Fátima

Objetivo: Proporcionar uma experiência religiosa, reflexão e paz interior. Participar numa celebração eucarística, conforme o desejo manifestado pelos seniores. Apreciar a beleza arquitetónica e os jardins do Santuário. Promover momentos de convívio entre os participantes.

Recursos Humanos: Técnicos e Utentes do centro convívio

Calendarização: 13 de setembro de 2024

Público-Alvo: Utentes do Centro convívio

Participantes: 21 seniores, Enf. Ana e Técnica (Rasa).

Avaliação: A viagem foi muito bem recebida pelos utentes, que expressaram grande satisfação em visitar o Santuário. Demonstraram entusiasmo em participar na missa, reforçando a importância da dimensão espiritual. Esta atividade proporcionou momentos de paz e alegria finalizada com um almoço convívio.

Calendarização - Outubro de 2024

Público-Alvo - Centro Convívio

Avaliação: Todas as atividades realizadas em parceria, com a CMO, foram muito úteis e interessantes para os nossos utentes. Destacam se as palestras, os jogos, a música e principalmente a partilha de experiências de vida e convívio.

Neste mês participámos nas seguintes atividades:

- 22/10/2024- Palestra "Prevenção de quedas" - realizada no Museu Júlio Dinis;
  - Com o objetivo de aumentar a conscientização sobre os riscos de quedas e suas consequências físicas, psicológicas e sociais. Capacitar os participantes com estratégias práticas para prevenir quedas, como exercícios para melhorar força, equilíbrio e flexibilidade, além de adaptações no ambiente doméstico.
  - Avaliação: Todos gostaram muito. Demonstraram interesse, levantaram dúvidas, fizeram perguntas e compartilharam suas experiências e medos. A atividade foi considerada muito útil e interessante. Alguns participantes chegaram a conclusões importantes sobre adaptações que podem fazer em suas casas para prevenir quedas. Além das informações recebidas, foi uma oportunidade bonita de convivência e troca de conversas com outras pessoas.
- 23/10/2024- Desfolhada à moda antiga- realizada na Santa Casa da Misericórdia de Ovar;
  - Objetivos: Recriar memórias e preservar tradições. Promover o envelhecimento ativo: Estimular um estilo de vida saudável e ativo, com atividades que envolvam movimento, interação e criatividade. Combater o isolamento social. Melhorar autoestima e qualidade de vida: Envolver os idosos em atividades que os façam sentir úteis e integrados na sociedade.
  - Avaliação: Os seniores apreciaram imensamente a Desfolhada à Moda Antiga. O evento proporcionou momentos de convívio com outras pessoas, onde puderam dançar, procurar o tradicional "milho-rei" e partilhar memórias de outros tempos. A experiência foi descrita como divertida e muito bonita, deixando todos os participantes bastante satisfeitos e felizes.
- 28/10/2024- "Vai ou Racha" jogos lúdicos com prémios divertidos" - realizada na sede da nossa associação;
  - Objetivos: Fomentar a convivência e a socialização entre os idosos das instituições envolvidas. Incentivar o exercício das capacidades cognitivas e físicas por meio de atividades lúdicas e dinâmicas. Oferecer momentos de entretenimento e alegria, promovendo o bem-estar emocional dos participantes.
  - Avaliação: As atividades e dinâmicas realizadas foram acolhidas com entusiasmo, favorecendo a interação entre os idosos e proporcionando um clima leve e divertido. Os participantes destacaram a importância de poderem conviver com pessoas de diferentes instituições, o que ajudou a estreitar vínculos sociais e comunitários. A experiência trouxe momentos de alegria,

Atividade: Participar nas festas Sanjoaninas

Objetivo: Celebrar a data festiva e sensibilizar para o exercício físico através da participação em atividades recreativas e culturais.

Recursos Humanos: Técnicos e Utentes do Centro convívio

Calendarização: junho de 2024

Público-Alvo: Utentes do centro convívio

Avaliação: Esta atividade decorreu como nos anos anteriores. Festejaram, na nossa sede, as festas alusivas aos Santos Populares.

Atividade: Educação para a saúde- como atuar no dia-a-dia

Objetivo: Sensibilizar os utentes do CC para os cuidados necessários com a saúde no bem-estar do diabético.

Recursos Humanos: Enfermeira e utentes do centro convívio

Calendarização: Mês de Julho de 2024

Público-Alvo: Centro Convívio

Avaliação: Esta atividade foi realizada pela nossa Enfermeira nos dias do CC.

Atividade: Fim de semana de Docinhos Radicais

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

Recursos Humanos: Técnicos e Jovens

Calendarização: 31 de agosto e 1 de setembro de 2024

Público-Alvo: Jovens

Avaliação: Este fim de semana foi realizado na Serra da Freita. Os jovens ficaram instalados no parque de campismo. Existiram momentos desportivos, de lazer, de partilha de experiências e convívio. Todos regressaram a casa com mais conhecimentos, informação e vontade de melhorar o controlo da sua diabetes.

Atividade: Participação no mês Sénior

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

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

contribuindo significativamente para o bem-estar emocional dos seniores, que mencionaram sentir-se mais motivados e felizes após a iniciativa.

- 30/10/2024- Sessão de Encerramento com o Dr. Rui Marques-realizada na Escola de artes e Ofícios de Ovar:
  - Objetivo: Proporcionar momentos de convivência e interação. Incentivar a socialização, criar amizades, reduzir a solidão. Estimular a saúde física e mental, melhorando a coordenação motora, autoestima e bem-estar emocional.
  - Avaliação: Os seniores participaram na matiné dançante com grande entusiasmo e alegrias. No geral, a matiné foi um sucesso e cumpriu seu objetivo de proporcionar momentos de alegria, movimento e convivência entre os seniores.
- 14/11/2024- "VAI OU RACHA" jogos lúdicos organizados pela ADCO;
  - Objetivos: Promover a interação e socialização entre os seniores das instituições participantes. Estimular a atividade cognitiva e física através de jogos e dinâmicas. Proporcionar momentos de lazer e diversão, reforçando o bem-estar emocional dos participantes.
  - Avaliação: As pessoas divertiram-se bastante, distraíram-se das suas rotinas diárias, cantaram, conversaram e conviveram umas com as outras de forma descontraída. No geral, o evento foi muito divertido e deixou uma impressão muito positiva em todos os envolvidos. A organização foi eficiente e conseguiu criar um ambiente acolhedor e inclusivo para todas as instituições participantes.

Atividade: Educação para a Saúde- apreciar a vida de forma saudável

Objetivo: Sensibilizar a comunidade sénior da ADCO para os cuidados necessários com a Saúde no bem-estar do diabético.

Recursos Humanos: Enfermeira e utentes do centro convívio.

Calendarização: outubro de 2024

Público-Alvo: Centro Convívio

Avaliação: Esta atividade foi realizada pela nossa enfermeira nos dias de centro convívio.

Atividade: Comemoração do Dia Mundial da Diabetes

Objetivo: Celebrar a data em conjunto com a AJDP

Recursos Humanos: Técnicos e diabéticos Calendarização: 16 de novembro de 2024

Público-Alvo: Jovens, Utentes do Centro convívio e população em geral

Avaliação: Esta Atividade foi realizada em Santarém organizada pela AJDP. A dificuldade na organização da deslocação provocou uma fraca adesão, mas estivemos presentes.

Atividade: Comemoração do Natal 2024 à hora de almoço

Objetivo: Criar um ambiente festivo (decoração natalícia, música) e atmosfera alegre. Promover a interação social, estimular a convivência entre os seniores. Estimular habilidades cognitivas e motoras.

Promover o convívio

Recursos Humanos: Técnicos e utentes do centro convívio

Calendarização: 13 de dezembro de 2024

Público-Alvo: Centro Convívio

Avaliação: No geral, o evento cumpriu seus objetivos de criar um espaço acolhedor, promover bem-estar social e celebrar a época natalícia com entusiasmo e inclusão. A convivência foi valorizada, reforçando a importância de iniciativas como esta para o fortalecimento dos vínculos comunitários e a promoção da felicidade entre os seniores.

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

Atividade: Comemoração do Natal 2024 à hora de jantar

Objetivo: Promover o convívio

Recursos Humanos: Técnicos e jovens

Calendarização: 07 de dezembro de 2024

Publico. Alvo: Jovens

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

É uma das atividades onde existe uma grande adesão por parte dos jovens, pela partilha, troca de experiências e convívio. Realizada desde longa data, tem uma avaliação bastante positiva.

Atividade: Ações de sensibilização e formação promovidas pela PSP

Objetivo: Sensibilizar para a segurança junto da população sénior

Recursos Humanos: PSP de Ovar

- Ensinamos e informamos o diabético, a adquirir melhores comportamentos na gestão da sua doença;
- Fornecemos e informamos sobre o material de autocontrolo e outro ligado à problemática da diabetes;
- Dispomos de Enfermeiras dedicadas a toda a problemática da diabetes;

Serviços de Apoio aos sócios de caracter médico:

Consultas de enfermagem e cuidados ao pé:

- No ano de 2024 foram realizadas 702 consultas a utentes diabéticos da ADCO.
- Foram prestados esclarecimentos relativos ao Sensor Libre, Criação de conta de utilizador, carregar e configurara a aplicação.

Consulta de Podologia:

- No ano de 2024, foram realizadas 314;

Consultas de Clínica Medicina Interna e Consultas do Pé:

- No ano de 2024, foram realizadas 131 consultas;

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 dado 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 pela 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 2024, 14 utentes;
- Apoio na comparticipação ou cedência de medidores de glicémia foram distribuídos a 55 utentes
- Apoio em alimentação, produtos de apoio, roupas, sapatos e palmilhas - foram apoiados 10 utentes.
- Apoio em consultas de psicologia - foi apoiado 1 utente.

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;

Calendarização: 2 vezes por ano.

Publico. Alvo: Centro convívio

Avaliação: Este ano não tivemos a possibilidade de organizar a atividade. Situação de se deveu à falta de disponibilidade da PSP. No próximo ano voltaremos a tentar pois os conhecimentos são de importância vital para os utentes do CC.

Atividade: Palestra sobre os temas Diabetes e cuidar

Objetivo: Sensibilizar a comunidade escolar sobre a problemática da Diabetes: Prevenir, abordar, reagir e cuidar

Recursos Humanos: Enfermeira

Calendarização: 19/07/2024.

Publico. Alvo: Comunidade escolar do Centro Qualifica da OvarForma.

Avaliação: Esta Atividade foi realizada no Centro Qualifica de OvarForma indo ao encontro da vontade de enriquecimento de competências sobre a diabetes. Os formandos aproveitaram a oportunidade com determinação e tiraram as todas as dúvidas.

Atividade: Dança, música e movimento para Diabéticos séniores

Objetivo: Sensibilizar para o exercício junto da população sénior

Recursos Humanos: Animadora

Calendarização: 2 vezes por mês todo o ano

Público-alvo: Centro convívio

Avaliação: A dança traz alegria. Em simultâneo praticam exercício e consequentemente melhoram a diabetes. É uma verdadeira lufada de ar fresco.

Esta ano, para além das atividades desenvolvidas semanalmente nas instalações da instituição, comemorámos o Carnaval Sénior, o Dia da Amizade e o do Amor, participámos em sessões de ginástica organizadas pela CMO, jogámos ao bingo, participámos em matinés dançantes e organizámos vários jogos com outras instituições.

Atividade: Serviços de Apoio aos sócios de caracter médico e social:

- Prestamos cuidados de saúde à população diabética do concelho de Ovar e concelhos limítrofes;
- Ajudamos 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;

- 2 andarilhos
- 3 canadianas

FPAD- Federação Portuguesa das associações de Pessoas com Diabetes

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

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

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

Este ano, integrados no projeto "Diabetes Care Collaboration: Enhancing Expertise Together" dois jovens da nossa associação participaram no intercambio entre Jovens Portugueses (através da FPAD) e ANIAD da Sardenha em Itália.

O projeto consistiu em passar um período de 7 dias primeiro em Portugal e depois na Sardenha. Comparar o diabetes com diferentes estilos de vida e modos de vida ajudará a implementar o diabetes qualidade de vida, conhecimento e consciência.

A cooperação entre culturas proporcionará uma oportunidade única para a partilha de experiências e aumentar as habilidades em diabetes.

Outras atividades

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

Recursos Humanos: - Técnicos e utentes do Centro convívio

Calendarização: Ano de 2024

Público-Alvo: Centro Convívio

Avaliação: Além de todas as atividades do Plano de Ação para o ano de 2024, o centro convívio promoveu aos seus utentes as seguintes atividades:

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

Atividade: de Enfermagem:

- Participação nas II jornadas de Viseu no dia 10 e 11 de maio - Feridas crónicas da perna e pé diabético
- Participação no Congresso MGF, no dia 23 de maio - Hands ON - Workshop´s Series 2024- Promovido pelo GAIF - Grupo Associativo Investigação e feridas.

Conclusão

Com o presente relatório de atividades, expressamos o nosso agradecimento àqueles que generosamente continuam a acreditar nos valores da Associação de Diabéticos do Concelho de Ovar e na missão que ela prossegue.

Apesar de ter sido um ano difícil, muitos foram os que nos continuaram a honrar com a sua solidariedade e a sua cidadania canalizada para a nossa instituição, demonstrando, dessa forma, a sua confiança no nosso trabalho.

Assim, as atividades de 2024 foram centradas nas atividades essenciais, embora não tenham sido esquecidas as de carater educativo e mais lúdicas.

Foram ainda executadas algumas atividades não planeadas 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 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)

(Maria da Graça de Abreu Freire Valente e Silva)

(Sara Daniela Oliveira Meleiro)

(Sara Cristina Morgado Lopes Martins)