AECT
ASSOCIAÇÃO EM CONTATO TAVIRA

AECT
ASSOCIAÇÃO EM CONTATO TAVIRA

Relatório de Atividades e Contas

ÍNDICE

Mensagem da Direção 3

Avaliação das Atividades Desenvolvidas no Plano de Ação 2022 4

Ponto 2 - Funcionamento Interno da AECT; 4

Ponto 3 – Projetos em Execução pela AECT 9

3.1 – Projeto Lado a Lado Urbano - Avaliação de Impacto no ano 2022; 10

3.2– Projeto Lado a Lado - Dispositivo Móvel de Animação Rural Avaliação de Impacto no ano 2022; 14

3.3 – Projeto Voltar a Sorrir - Avaliação de Impacto no ano 2022; 26

4 Ponto – Órgãos Sociais da Associação Em Contato Tavira 32

5. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE 33

6. Demonstração dos Resultados 36

7. Balancete Analítico 39

Mensagem da Direção

O Ano de 2022 ficou marcado na história da Associação como o ano de regresso à normalidade do trabalho desenvolvido, ainda com a necessidade de manter algumas restrições e adaptações, aos poucos, os projetos retomaram o desenvolvimento regular das atividades presenciais. Atividades essas que os beneficiários tanto apreciam e que bastante contribuem para o seu bem-estar e qualidade de vida.

O Ano de 2022, foi também o ano do término das candidaturas do Projeto Lado a Lado - Dispositivo Móvel de Animação Rural e do Projeto Voltar a Sorrir, Projetos estes que marcaram a diferença na vida dos seus beneficiários, gerando impacto e valor social para a comunidade. Os resultados alcançados levaram a Direção, com o apoio dos investidores sociais, Câmara Municipal de Tavira e União das Freguesias de Tavira, a tomar a decisão de continuidade dos mesmos, após o término dos financiamentos.

O ano de 2022, foi também um ano de reconhecimento do trabalho da AECT, enquanto entidade promotora do envelhecimento ativo, em casa e na comunidade, através do reconhecimento público, no dia da cidade de Tavira, 24 de junho 2022, com a atribuição da Medalha de Mérito Municipal "Grau Cobre, pelos assinaláveis benefícios granjeados para o Município de Tavira".

A participação no Encontro Regional de Boas Práticas – "Algarve Active Ageing" da Universidade do Algarve, valeu também a oportunidade de divulgar os Projetos Lado a Lado urbano e Projeto Lado a Lado Rural, ingressando os mesmos no Manual de Boa Prática "Algarve Active Ageing", o PLL - Rural foi ainda distinguido com uma menção honrosa pelo bom trabalho desenvolvido junto da comunidade rural.

Pelos bons resultados alcançados e reconhecimento do bom trabalho efetuado, acredita a Direção da AECT que está no bom caminho e com vontade de melhorar a intervenção, para poder oferecer aos seus associados e comunidade tavirense, mais qualidade de vida no processo de envelhecimento.

No que se refere à execução do Plano de Ação e Orçamento de 2022, no documento que se segue iremos dar a conhecer de forma clara o trabalho desenvolvido e os resultados obtidos, refletindo todo o conjunto de atividades e a situação económica da Associação no ano em questão.

Dando cumprimento às atribuições estatuárias da Direção, estabelecidas na alínea b) do artigo 29º dos Estatutos da Associação Em Contato Tavira, aprovados em 13 de junho de 2017, a Direção submete à apreciação e aprovação da Assembleia Geral de Associados, o presente Relatório de Atividades e Conta.

Tavira, 20 de abril de 2022

O Presidente da Direção da Associação Em Contato Tavira

(Luís Filipe da Conceição Gago)

ASSOCIAÇÃO EM CONTATO TAVIRA
Cont. Nº 504832271
LARGO DE TABIRA DE PERNAMBUCO
8800-456 TAVIRA

Avaliação das Atividades Desenvolvidas no Plano de Ação 2022

Ponto 2 - Funcionamento Interno da AECT;

2.1 Objetivo estratégico: otimizar o funcionamento da Associação;

✓ - Relativamente ao que nos propusemos cumprir no segundo ponto no Plano de Ação e Orçamento de 2022, começamos por valorizar a boa relação de colaboração entre a Associação e os Investidores Sociais Câmara Municipal de Tavira e União das Freguesias de Tavira (Santa Maria e Santiago). Entidades estas, que se mostraram sempre disponíveis para apoiar a Associação nos mais diversos assuntos e representaram uma das principais fontes de financiamento ao longo do ano de 2022, através da atribuição anual de apoios financeiros no valor de 32.350,00€ (trinta e dois mil trezentos e cinquenta euros) e 35.000€ (trinta e cinco mil euros) respetivamente. De referir que por vezes verificaram-se atrasos no pagamento dos reembolsos por parte das autoridades de gestão das candidaturas, sendo que, os apoios financeiros atribuídos em 2022 pelos investidores sociais, permitiram manter a gestão financeira e a capacidade de tesouraria da Associação otimizada, sem necessitar de recorrer a medida extraordinária de financiamento, dispensar colaboradores, assim como, fazer face a outros encargos correntes.

✓ No que concerne à melhoria das instalações da AECT e a intenção que patenteava a realização de obras de requalificação e adaptação do atual edifício sede da União de Freguesias de Tavira, foram dados os primeiros passos neste sentido, através de uma reunião com uma equipa técnica do Instituto de Segurança Social de Faro na qual foi prestado aconselhamento técnico. Foi também efetuado um levantamento topográfico das instalações, para posterior andamento ao projeto de arquitetura do edifício, de acordo com a legislação para respostas sociais de apoio a pessoas idosas. Também foram feitas as primeiras diligencias por parte do município, que acautelam a cedência das instalações da atual União das Freguesias de Tavira, após a saída desta do local, facto que ainda não ocorreu por atrasos e constrangimentos externos na execução da obra onde se irá localizar a nova sede da União das Freguesias.

✓ Relativamente à intenção de aquisição da viatura que estava afeta ao Projeto Lado a Lado – Dispositivo Móvel de Animação Rural após o fim da candidatura, a Direção

realizou contatos para aquisição da mesma, contudo acabou por rescindir o contrato com a empresa Budgetorbit Unipessoal Lda, em setembro e entregar a viatura, uma vez que, não foi possível chegar a acordo financeiro para aquisição do veículo.

✓ A continuidade dos Projetos Lado a Lado – Dispositivo Móvel de Animação Rural e Voltar a Sorrir foram asseguradas após o término dos financiamentos, por serem considerados uma mais valia para a comunidade e um trabalho necessário, após reunião com os investidores sociais, ficou clarificada a intenção de continuidade e o apoio na execução dos mesmos por parte das duas entidades, neste sentido, foi tomada a decisão por parte da Direção de manter a intervenção, embora de forma mais pontual.

✓ No que se refere ao estabelecimento de relações de cooperação e parcerias com entidades locais que possam contribuir para a concretização dos objetivos e para o desenvolvimento dos Projetos da Associação, foi possível durante este ano estabelecer novas parcerias e dar continuidade às existentes, nomeadamente:

- Estabelecimento de nova parceria com o Centro de Ciência Viva de Tavira e o Centro de Investigação Ambiental e Marinha da UALG, no âmbito do Projeto Cidadão + Curiosidade & Diversidade Sénior. Este projeto permitiu desenvolver durante o ano, atividades regulares ligadas à ciência dirigidas aos beneficiários do Projeto Lado a Lado urbano e rural.
- Estabelecimento de nova parceria com o Projeto 360 Algarve - Plataforma Saúde em Diálogo, que permitiu desenvolver atividades de literacia em saúde como sessões de nutrição, estimulação cognitiva e aulas de pilates junto dos participantes séniores do PLL urbano.
- Foi dada continuidade à boa relação de colaboração com a Universidade do Algarve, através da participação no Encontro de Boas Práticas – "Algarve Active Ageing", onde os Projetos Lado a Lado Urbano e Rural foram reconhecidos como boas práticas de envelhecimento ativo e saudável na região. Foi ainda dado seguimento ao estudo de impacto do Projeto Lado a Lado – Dispositivo Móvel de Animação Rural a cargo da UALG.
- Confirmou-se a continuidade do protocolo de colaboração com Associação Ria – Aqua Clube de Tavira que permitiu que as séniores do Projeto Lado a Lado urbano, continuassem a usufruir de aulas de hidroginástica duas vezes por semana nas piscinas municipais.

- ✓ A persecução da colaboração entre a AECT no âmbito da Rede Social e do Grupo GIS (Grupo Idade Sénior), foi durante este ano uma realidade muito positiva e dinâmica, verificando-se uma boa colaboração com as várias associações do concelho, quer através da articulação e encaminhamento de utentes, organização de atividades conjuntas como o mês sénior, ou ainda o convite para a realização de atuações do grupo de cantares do Projeto Lado a Lado nas instituições.

- ✓ Ficaram por cumprir as intenções de extensão do Projeto Lado a Lado na margem esquerda da cidade e o retorno da realização do Campo de Férias de Verão, uma vez que, os mesmos implicam maior disponibilidade financeira, mais recursos humanos e logísticos, sendo que, refletida a situação financeira da AECT em 2022, este não se apresentou como um ano favorável para a realização desses investimentos e desenvolvimento dos referidos projetos.

2.2 Objetivo estratégico: Recursos Humanos à Voluntários:

- ✓ Em termos de recursos humanos a Associação terminou o ano de 2022 mantendo os dois postos de trabalho efetivos, nomeadamente a coordenadora técnica e a técnica superior, no que diz respeito ao termino das candidaturas e consequente fim dos contratos afetos às mesmas, a Direção decidiu realizar 3 adendas, pelo período de 6 meses, na categoria de auxiliares de serviços gerais, mantendo assim as colaboradoras.

- ✓ A Associação continuou a recorrer a programas de emprego disponíveis no Instituto de Emprego e Formação Profissional para a contratação de outros trabalhadores nas áreas de serviços gerais, apoio à família e à comunidade ao abrigo das medidas Estágio Ativar, Contrato Emprego Inserção, Contrato Emprego Inserção +, totalizando estes uma receita anual de 8561.55€ (oito mil quinhentos e sessenta e um euros e cinquenta e cinco cêntimos).

- ✓ No âmbito da cooperação com entidades de ensino e formação, a AECT no âmbito do Projeto Lado a Lado urbano, acolheu dois estágios curriculares, com uma carga horária de 300 horas, na área das Novas Tecnologias da Informação e Comunicação, provenientes da Escola Secundária Dr. Jorge Augusto Correia de Tavira

- ✓ Foi entidade acolhedora para o desenvolvimento de uma tese de mestrado subordinada ao tema "Prescrição de Exercício e Promoção da Saúde" do Instituto Politécnico de Leiria, pela mestranda Tânia Pereira.
- ✓ A AECT foi contactada ao longo do ano por alunas das Universidades Católica, ISTE e Universidade de Coimbra para facultar informações sobre os seus projetos com o desígnio de realização de apresentações no âmbito de unidades curriculares e estudos de caso, ostentando-se os mesmos como exemplos de boas práticas na área do envelhecimento ativo.

- ✓ Em termos de voluntariado, a AECT contou com 6 voluntários ativos, dos quais 4 elementos dão vida ao grupo de cantares tradicionais, uma sócia que se disponibilizou para promover algumas ações e visitas domiciliárias e a cabeleireira social que prestou apoio à população residente no meio rural. Para além destes registámos ainda 3 novas inscrições para voluntariado ao longo do corrente ano.

2.3 Objetivo estratégico: sustentabilidade da Associação

- ✓ No que respeita ao aumento do financiamento, de referir que a Associação continuou a receber novas inscrições de associados, totalizando 109 sócios ativos em dezembro de 2022.
- ✓ As inscrições de participantes do Projeto Lado a Lado urbano continuaram a aumentar, durante o período de pandémico a cobrança das mensalidades foram suspensas, sendo retomadas em maio do corrente ano.

- ✓ Relativamente à elaboração das candidaturas a fundos nacionais, comunitários e eventuais financiamentos para projetos de solidariedade social, este foi um ano de fecho/mudança de quadro comunitário, pelo que, não se verificaram aberturas de concursos aos quais a AECT apresentasse candidaturas que fossem consideradas elegíveis.

- ✓ No âmbito do estabelecimento de parcerias com entidades locais e regionais, a Associação foi convidada pela Divisão da Cultura do Município para integrar o Programa Valorizar – linha de apoio à sustentabilidade da candidatura de "Tavira com a Dieta Mediterrânica" adjudicando o desenvolvimento de oficinas experimentais de taleigos e empreita, de curta e longa duração, dirigidas à comunidade em geral, sendo alcançada uma receita de 2350.00€ (dois mil trezentos e cinquenta euros).

- ✓ No que se refere à angariação de verbas através da organização/participação de eventos solidários a Associação participou com algumas vendas na Feira da Dieta Mediterrânica e na Feira de São Francisco.

2.4 Objetivo estratégico: Merchandising Institucional

- ✓ Ao longo do ano, a AECT deu continuidade à divulgação do seu trabalho através da dinamização das suas páginas de internet e redes sociais, assim como, nos meios de comunicação social locais.

- ✓ O reconhecimento público do trabalho da AECT, enquanto entidade promotora do envelhecimento ativo, em casa e na comunidade, no dia da cidade de Tavira, 24 de junho 2022, com a atribuição da Medalha de Mérito Municipal "Grau Cobre, pelos assinaláveis benefícios granjeados para o Município de Tavira", muito contribuiu para a afirmação da importância e visibilidade do trabalho da Associação.

- ✓ O grupo de Cantares Tradicionais é outro recurso bastante válido e valorizado na comunidade, promotor da divulgação do trabalho da Associação, realizando diversas atuações nas mais variadas instituições e eventos da comunidade.

- ✓ Este ano e para assinalar o término do Projeto Lado a Lado – Dispositivo Móvel de Animação Rural, a AECT levou a cabo a Exposição Fotográfica "Pessoas Saberes & Memórias do Mundo Rural, patente na casa André Pilarte de 15 de setembro a 15 de outubro, que permitiu divulgar além fronteiras o mundo rural e a intervenção da AECT ao longo dos 3 anos de execução da Iniciativa de Inovação e Empreendedorismo Social.

- ✓ Outras formas de divulgação e valorização da Associação e do trabalho realizado foram a participação na Feira da Dieta Mediterrânica e na feira de São Francisco, com exposição em stands de trabalhos, fotografias, vídeos e workshops ao vivo.

- ✓ A participação no Encontro Regional de Boas Práticas "Algarve Active Ageing" na Universidade do Algarve, onde a Associação teve oportunidade de divulgar o Projeto Lado a Lado urbano e o Projeto Lado a Lado Rural no manual de boas páticas que resultou deste encontro, ainda no que se refere ao Projeto Lado a Lado Rural foi possível realizar uma comunicação sobre o trabalho desenvolvido e os seus impactos.

Ponto 3 – Projetos em Execução pela AECT

Objetivo estratégico: combater situações de isolamento, solidão e exclusão social da população sénior residente no meio urbano.

- ✓ **Projeto Lado a Lado Urbano;**

AECT
ASSOCIAÇÃO EM CONTATO TAVIRA
Projeto Lado a Lado

- ✓ **Projeto Lado a Lado – Dispositivo Móvel de Animação Sociocultural Rural;**

AECT
PROJETO LADO A LADO
DISPOSITIVO MÓVEL DE ANIMAÇÃO RURAL

- ✓ **Projeto Voltar a Sorrir;**

VOLTAR A SORRIR

3.1 – Projeto Lado a Lado Urbano - Avaliação de Impacto no ano 2022;

- Nº de Beneficiários: 75;

(De 07 de março a 31 de dezembro de 2022) - Reabertura Gradual do Espaço Sénior;

- Nº de Sessões de Convívio no Espaço Sénior- 146;
- Nº de Sessões de Ginástica Sénior – 38;
- Nº de Sessões de Yoga – 12;
- Nº de Sessões de Pilates – 4;
- Nº de Sessões de Nutrição – 4;
- Nº de Sessões de Oficinas de informática – 66;
- Nº de Sessões de Estimulação Cognitiva – 26;
- Nº de sessões de Artes Decorativas – 68;
- Nº de Atuações Públicas do Grupo de Cantares – 15;
- Nº de Ações de Sensibilização – 6;
  - Ação "Burlas e Furtos" e "Perigos da Internet" desenvolvidas pela Polícia de Segurança Pública – Esquadra de Tavira;
  - Ação "Vendas Agressivas" dinamizada pelo CIAC -Centro de Informação Autárquico ao Consumidor de Tavira;
- Nº de Ações de Ciência (Projeto Cidadão +) – 8;
- Nº de Atividades de Animação Comunitária: - 18;
  - Celebração do Dia de S. Valentim;
  - Almoço Dia Internacional da Mulher;
  - Concerto de Homenagem à Mulher na igreja da Misericórdia;
  - Tertúlia "Entre Mulheres" em colaboração com a Fundação Irene Rolo
  - Celebração do Dia da Espiga;
  - Aniversario da AECT;

- Tarde Multicultural;
- Exposição na Feira da Dieta Mediterrânea;
- Exposição na Feira de São Francisco;
- Participação no Concurso das Águas do Algarve " A Água e o Mar para Mim"
- Piquenique na Mata de Santa Rita;
- Comemoração do S. Martinho;
- Dia no Campo Escutista em Colaboração com o Agrupamento 100 Escutas de Tavira;
- - Passeios Convívio - Visita à zona Ribeirinha de Olhão
- Visita ao Teatro das Figuras – "Bailado o Lago dos Cisnes" e entrega do Prémio doo Concurso das Águas do Algarve "a Água e o Mar para Mim".
- Dia da Gentileza "Gentileza Gera Gentileza"
- Almoço de Natal da AECT;
- Exposição de Arvores de Natal;

Tal como temos vindo a comprovar ao longo dos vários anos de intervenção, o Projeto Lado a Lado Urbano tem contribuído positivamente para a qualidade de vida dos beneficiários no seu processo de envelhecimento ativo e saudável na comunidade.

O ano de 2022 relou-se um ano dinâmico, à semelhança de anos anteriores, embora ainda com limitações decorrentes da pandemia, foi possível retomar atividades regulares e reabrir o espaço de convívio sénior, dividindo o grande grupo em dois subgrupos que frequentaram o espaço de convívio duas vezes por semana no período da tarde, para além de serem retomadas no período da manhã as aulas de hidroginástica e oficinas de informática.

Importa referir que todas as atividades anteriormente mencionadas apresentam resultados bastante positivo ao nível do combate à solidão e ao isolamento social dos séniores. O Projeto Lado a Lado apresenta-se como uma resposta única e inovadora nesta comunidade, uma resposta de envelhecimento ativo e saudável, pós reforma,

simultaneamente é um espaço de integração social, de aprendizagem, partilha, convívio, de relações sociais, onde os participantes estreitam laços de amizade e de interajuda dentro e fora da Associação. Consideramos desta forma que a integração no grupo de pares funciona como fator de proteção no processo de envelhecimento ativo.

O Projeto prima por disponibilizar aos seniores, atividades dinâmicas, experiências, na maioria dos casos, únicas, afeto e muito respeito por cada um dos participantes, valorizando e dignificando a individualidade humana, respeitando limitações, valorizando e estimulando as competências individuais, respeitando o princípio da dignidade, da autonomia, do desenvolvimento pessoal, do acesso a cuidados/serviços e a participação na vida da comunidade.

Os participantes vêem no Projeto e na sua equipa a retaguarda de apoio e acreditamos que na comunidade somos uma Associação de integração comunitária, salientando que neste ciclo de vida da terceira idade, os seniores participantes encontram no Projeto Lado a Lado o pilar para dar continuidade e ânimo aos seus objetivos de vida, em cada dia encontram a motivação para agora nesta fase da vida aproveitarem da melhor forma e com qualidade os anos que ainda têm para viver.

ACUMRS

3.2– Projeto Lado a Lado - Dispositivo Móvel de Animação Rural Avaliação de Impacto no ano 2022;

O Projeto Lado a Lado – Dispositivo Móvel de Animação Sociocultural Rural, enquadrado como uma iniciativa de inovação e empreendedorismo social na tipologia de projetos para a sustentabilidade, inovação e experimentação social, cofinanciado pela Estrutura de Missão Portugal Inovação Social, teve como finalidade a promoção da melhoria da qualidade de vida percecionada da população idosa residente no meio rural do concelho de Tavira, especificamente da Freguesia de Tavira e a promoção do envelhecimento ativo na comunidade e o ageing in place, em especial pelo estímulo à participação social da população, com vista à redução do isolamento, sintomas depressivos, solidão e a exclusão social.

Este projeto, desenvolvido no triénio 2019-2022, foi desenhado e implementado pela Associação em Contacto Tavira, contou com o apoio dos investidores sociais Município de Tavira, União Das Freguesias de Tavira e com a colaboração da Universidade do Algarve (UALG), a quem coube o acompanhamento e a responsabilidade da avaliação através da realização do estudo de impacto da intervenção.

No presente relatório de atividades e contas vamos dar a conhecer primeiramente a intervenção desenvolvida ao longo do ano de 2022 e dado que o projeto terminou o seu financiamento a 30 de setembro de 2022, apresentaremos adiante os resultados finais da avaliação do estudo de impacto levado a cabo pela Universidade do Algarve.

O ano de 2022, representou o ano de consolidação plena da iniciativa, foi um ano bastante dinâmico onde por um lado, os beneficiários demonstraram algum cansaço relativamente às restrições, por outro lado, tornou possível à equipa fortalecer a sua intervenção.

Passamos agora a apresentar uma descrição das atividades realizadas em 2022, no âmbito do Projeto Lado a Lado Rural – Dispositivo Móvel de Animação Rural.

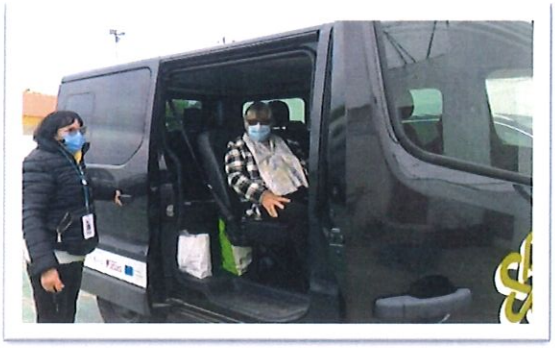
Visitas Domiciliárias – "De monte em monte de casa em casa"

Entre janeiro e setembro de 2022, **foram realizadas 102 visitas domiciliárias**, sendo que esta atividade se revelou fundamental na execução do projeto, permitiu de forma individualizada "de monte em monte de casa em casa", levar apoio emocional, companhia, atenção, conforto, estreitar laços afetivos, promover a estimulação cognitiva, fomentar momentos de convivialidade e partilha em locais onde a solidão e o isolamento são bastante profundos.

As visitas domiciliárias representaram uma mais valia para os beneficiários, após os dois últimos anos vividos, nunca sentiram tanto a necessidade deste apoio como agora, sendo bastante evidente a necessidade de conversar, de companhia e de conviver que em cada visita evidenciavam. Através dos domicílios, foi possível à equipa fortalecer relações de proximidade, de confiança, valorizar histórias de vida, realizar animações, recuperar tradições e comemorar aniversários há muito esquecidos.

No final do projeto, verificou-se um colossal agradecimento pelo trabalho realizado, constatando-se beneficiários que aguardavam pela continuidade do mesmo, como algo que já fazia parte da sua rotina e era necessário.

Serviço de Apoio Social



O serviço de Apoio Social foi uma atividade criada no âmbito do Projeto com o emergir da Pandemia, inicialmente para responder às necessidades emergentes dos beneficiários face ao período vivenciado, visou a proteção dos mesmos e simultaneamente permitiu levar até estes o acesso a bens e serviços essenciais como compras de supermercado, medicamentos, pagamentos, etc.

Após o levantamento das medidas de restrição este apoio continuou a ser prestado, sendo mais solicitado pelos beneficiários que não dispunham de retaguarda familiar ou rede de vizinhança, encontrando na equipa o apoio e segurança necessária. **Em 2022, foram realizados um total de 55 apoios.**

Serviço de Cabeleireira Social

Foi mais um serviço criado pelo Projeto no período pandémico, a pensar no bem-estar que visou levar ao domicílio dos beneficiários, um serviço essencial e cuidar de aspetos como a sua autoestima e autoimagem, no total **foram realizadas 8 sessões e beneficiaram deste serviço 18 beneficiários.**

Oficinas Comunitárias

As oficinas comunitárias em conjunto com as visitas domiciliárias, permitiram recolher e valorizar o património cultural dos beneficiários e do meio rural. As oficinas tiveram como objetivo o registo audiovisual e a produção de pequenos vídeos sobre saberes dos beneficiários como a empreita, a gastronomia, entre outros temas. No decorrer das visitas domiciliárias foram também recolhidos, registados e partilhados, saberes e tradições culturais dos mesmos, através de narrativas de histórias, memórias, fotografias e utensílios.

Eventos de Animação Culturais e Recreativos

No que diz respeito aos eventos de Animação Culturais e Recreativos, 2022 permitiu a realização dos mesmos sem restrições, facto que contribuiu para a sua boa aceitação por parte dos beneficiários e crescente participação. Estes eventos deram origem a bons momentos de socialização e salutar convivência entre moradores, bastante apreciados pelos beneficiários e comunidade em geral, fomentaram também a integração, a participação social, a igualdade de oportunidades, o acesso à informação, a atividades culturais e científicas.

No total **foram realizados 10 eventos**, nomeadamente, as atividades de ciência, no âmbito do Projeto Cidadão + em parceria com o Centro de Ciência Viva de Tavira e o Centro de Investigação Ambiental e Marinha da UALG, que permitiram levar atividades científicas, com temas que eram do interesse e quotidiano dos beneficiários, gerando bons momentos de convívio, aquisição e partilha de saberes. Por sua vez, e por proposta dos participantes estas atividades deram origem a lanches e almoços de convívio partilhados na antiga escola primária de vale de murta, gentilmente cedida pelo Clube de Caça de Vale de Murta, que envolveram sempre acima dos 25/30 participantes.

Projeto Cidadão + - Atividades Cientificas e Almoços Convívio

Com base nas tradições culturais locais foram realizadas animações de carnaval onde a equipa recriou os "entrudos" e percorreu alguns montes, animando a população.
Por ocasião do dia da mulher cerca de 8 beneficiárias participaram também no almoço convívio da Associação.
Para assinalar o primeiro de maio e uma vez que este é um dia em que as pessoas costumam visitar o campo, a equipa com a colaboração de algumas beneficiárias do Projeto Lado a Lado Rural e voluntárias do Projeto Lado a Lado Urbano criaram mais de 60 maios, que posteriormente foram expostos ao longo da serra, sendo a primeira vez que esta atividade decorreu neste local revelou um impacto bastante positivo quer pelo feedback dos moradores, como pelas redes sociais.

Maios

Por ocasião dos Santos Populares foi organizado um arraial convívio de Santo António, onde para além do convívio salutar, jantar partilhado e animação musical, foi recriada a tradição de saltar a fogueira entre moradores e familiares. Este evento envolveu mais de 50 pessoas e revelou-se muito apreciado por todos, referir que esta era uma tradição por toda a serra nesta altura do ano e que se não fosse o projeto não se realizaria, pois já não há quem promova estes costumes.

Arraial de Santo António

Quase na reta final da sua execução o Projeto participou na Feira da Dieta Mediterrânica, através de uma exposição fotográfica, da visita dos beneficiários à feira, da exposição e demonstração de saberes dos beneficiários ao vivo, sendo um trabalho muito apreciado pelos visitantes.

Feira da Dieta Mediterrânica

Participação no Encontro Regional de Inovação e Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável na Universidade do Algarve – Apresentação e atribuição de menção honrosa ao Projeto Lado a Lado Rural.

E para terminar a intervenção do Projeto Lado a Lado Rural e como forma de demonstração de resultados entre 15 de setembro e 14 de outubro esteve patente no Edifício André Pilarte, a Exposição Fotográfica - "Pessoas, Saberes & Memórias do Mundo Rural" que convidava os visitantes a "passear" pela Serra da Freguesia de Tavira (Santa Maria e Santiago), conhecer as suas histórias, paisagens, arquitetura, as pessoas, os seus saberes e as suas memórias.

A exposição representou o culminar do projeto, as fotografias expostas, representaram o olhar da equipa para a Serra e para as pessoas que nela vivem, as histórias ouvidas e os momentos que com elas a equipa partilhou. A exposição permitiu-nos valorizar o interior rural da freguesia e divulgar o trabalho além-fronteiras, sendo bastante apreciada por todos os visitantes.

Exposição Pessoas Saberes e Memórias do Mundo Rural

Relativamente à avaliação de impacto prevista no final da candidatura, através do estudo de impacto levado a cabo pela Universidade do Algarve, vamos no presente relatório de atividades e conta dar a conhecer os resultados finais obtidos com a intervenção.

A avaliação do impacto do Projeto, implicou a realização de um estudo quantitativo, exploratório, descritivo, comparativo e correlacional. Para a obtenção dos dados optou-se pela aplicação de um formulário para recolha de dados, constituído por um questionário sociodemográfico, pela Escala de Depressão Geriátrica de Yesavage, pela Escala Breve de Redes Sociais de Lubben e pelo questionário WHOQOL-OLD, nas versões portuguesas.

A análise dos dados foi realizada com recurso ao programa SPSS-IBM25 (Statiscal Package for Social Sciences). Na primeira fase do estudo, constituiu-se uma amostra da população-alvo do projeto composta por 59 beneficiários no Projeto residentes no Barrocal e na Serra da Freguesia de Tavira (Santa Maria-Santiago), maiores de 60 anos de idade. Na fase final do estudo, a amostra ascendeu a 102 participantes no Projeto, residentes na mesma área da referida Freguesia, igualmente maiores de 60 anos de idade.

A meta contratualizada em sede de candidatura foi a "Melhoria percecionada de 10% na qualidade de vida, sintomas depressivos e integração social e diminuição do risco de isolamento social dos destinatários finais envolvidos (idosos na condição de fragilidade social em situação de isolamento, solidão e exclusão social e/ou com emergência social, residentes em meio rural do concelho de Tavira), no final da operação em relação ao valor obtido à entrada, sendo esta aferida através da aplicação de questionários e escalas de avaliação, a uma amostra mínima de 100 destinatários finais intervencionados nas ações previstas para o Dispositivo Móvel de Animação Sociocultural – Rural ao longo do período de realização da operação".

Passamos a apresentar os resultados obtidos no estudo referente às várias variáveis em análise:

- Presença de sintomas depressivos (Escala de Depressão Geriátrica);

Resultados 2019 amostra n = 59 - 62.7%

A presença de sintomas depressivos verificava-se em 62.7% e a ausência dos sintomas depressivos em 37.3% das pessoas que compõe a amostra.

Resultados 2022 amostra n= 102 – 34.3% A presença de sintomas depressivos verifica-se em 34.3% e a ausência de sintomas depressivos em 63.7% das pessoas que compõe a amostra.

A diferença entre o resultado da avaliação de 2019 e 2022 revela uma melhoria da ausência de sintomas depressivos de 28.4 pontos percentuais.

- Qualidade de vida percecionada (Escala WHOQOL-OLD)

Resultados 2019 amostra n = 59 – 67.12 $\bar{x}$

Resultados 2022 amostra n= 102 – 68.50 $\bar{x}$

Significa uma melhoria global ligeira sustentada nas melhorias parciais das facetas relativas a:

- Autonomia 2019 - 66.42 x̄; 2022 – 68.32 x̄
- Atividades passadas, presentes e futuras - 2019 – 63.03x̄; 2022 – 65.050 x̄
- Participação Social - 2019 – 65.78 x̄; 2022 – 66.48 x̄
- Morte e morrer - 2019 – 62.29 x̄; 2022 – 71.69 x̄
- Intimidade - 2019 - 69.49 x̄; 2022 – 70.96 x̄
- Vida familiar –2019 – 70.05 x̄; 2022 – 74.20 x̄

Sendo que se identifica como resultado mais significativa a atitude face à morte e ao morrer, em que foi obtida uma média que excede os 10% em 2022, relativamente a 2019.

- Redes Sociais (Escala Breve de Redes Sociais de Lubben)

Resultados 2019 amostra n= 59 – risco de isolamento social: 20,3%

Resultados 2022 amostra n= 102 – risco de isolamento social: 35,3%

A diferença que se verifica no risco de isolamento social não será de surpreender, dado o contexto caracterizado pelas limitações decorrentes das medidas de combate à pandemia de COVID19, reconhecidas por grande parte dos participantes, quando questionados "em que medida a pandemia alterou a sua vida". Por outro lado, a elevação da média obtida na faceta vida familiar no mesmo período (WHOQOL-OLD), estará relacionada com um investimento maior nas relações conjugais, como se pode inferir do resultado do teste Kruskal-Wallis da relação entre estado civil e qualidade de vida.

Apesar do contexto Pandémico, os resultados do Projeto ultrapassaram largamente a melhoria fixada de 10% no que respeita ao recuo dos sintomas depressivos nos seus beneficiários. Verificou-se uma expressiva melhoria na presença de sintomas depressivos na amostra de 2022 (34,3%) face ao valor de entrada obtido na amostra de 2019 (62,7%). Esta percentagem de Presença de Depressão na amostra de 2019, que é bastante elevada, mesmo tendo em conta que estamos perante pessoas com uma idade avançada, onde esta patologia marca normalmente uma presença significativa, sofreu uma redução de 28,4% na amostra de 2022, o que assinala uma importante melhoria no domínio da saúde mental e representa o mais expressivo resultado obtido nos indicadores de sucesso do Projeto.

O indicador da qualidade de vida percecionada apesar de ser positivo, nomeadamente ao nível da autonomia, atividades, participação social, morte e morrer, intimidade e vida familiar, não alcançou completamente a meta prevista.

Conforme conclusão do estudo de impacto da UALG, as melhorias registadas em relação aos resultados iniciais do estudo, embora não tenham alcançado o indicador de sucesso de 10%, foram globalmente positivas, nomeadamente ao nível da autonomia, atividades passadas, presentes e futuras, participação social, intimidade e vida familiar que apresentam valores médios ligeiramente superiores na amostra de 2022. De entre as facetas que integram a qualidade de vida percecionada a que mais se destacou ao nível das melhorias foi a que se refere a uma maior confiança face à morte e ao morrer que, como se verifica na Tabela 3.2 do estudo em anexo, registou uma melhoria expressiva (9,4%) na amostra de 2022 ($\bar{x}$ =71,69; DP=18,38) face à amostra de 2019 ($\bar{x}$ =62,29; DP=20,20). Esta perceção de maior confiança face à morte e ao morrer, não tendo uma justificação de um maior suporte social, poderá estar relacionado com um fechamento do sistema familiar em resposta às exigências epidemiológicas de confinamento pandémico.

A única exceção às melhorias registadas na qualidade de vida percecionada na amostra de 2022 face à de 2019 foi a faceta funcionamento sensorial, que obteve valores médios inferiores na amostra de 2022 ($\bar{x}$ =62,38; DP=22,49) face à amostra de 2019 ($\bar{x}$ =68,75; DP=12,87). Este resultado específico, que contrasta com as melhorias assinaladas nas outras facetas da qualidade de vida, poderá estar relacionado, como se assinalou num ponto anterior do presente Relatório, com o facto de a média de idades dos participantes na amostra de 2022 ser superior à média de idades da amostra de 2019 e, portanto, podermos estar perante uma amostra em que o declínio do funcionamento sensorial é mais acentuado.

Ainda de acordo com questões abertas introduzidas no instrumento de colheita de dados nesta segunda fase de avaliação que pretendiam avaliar o impacto da pandemia e a intervenção do projeto, foi possível comprovar que os principais impactos da Pandemia na vida dos beneficiários foram as restrições de circulação como muitos referem "deixei de puder ir à cidade (Tavira)" e as restrições nos contatos sociais por medo do vírus. Relativamente à intervenção do projeto os beneficiários de uma forma global mostraram a sua satisfação para com o mesmo, referido as visitas domiciliárias com um impacto bastante positivo, sendo mencionadas em grande parte dos questionários, que evidenciavam a necessidade de conversar, de companhia, de conviver e partilhar, também as atividades de convívio social foram bastante comprovadas como uma mais valia no combate à solidão.

Relativamente à avaliação por parte da Autoridade de Gestão relativamente à Meta Executada: (2019/2022): a taxa de concretização apurada, através da média aritmética das três escalas em estudo foi de 49,27%, considerando a mesma entidade que a meta

contratualizada não foi cumprida, incorrendo numa penalização financeira no pagamento de saldo final de 5586.47€.

Apesar de contestada a decisão pela Associação, alegando que aquando foram definidos os instrumentos, as metas, o grau de cumprimento e submetida a candidatura (6 de junho de 2019), não era de todo previsível o surgimento de uma pandemia, respetivas medidas de controlo de mitigação adotadas pelas autoridades sanitárias. Assim como, também foi descrito e contexto social de intervenção do projeto que se caracteriza pelo facto de se tratar de uma área de baixa densidade, rural, em processo de despovoamento, com uma população envelhecida, em grande parte iletrada, onde os residentes se encontram em situação comprovada de isolamento e solidão, agravada pelo processo de desertificação das localidades e pelo distanciamento dos serviços. E que a pandemia de COVID19, declarada a 12 de março de 2020, pelas autoridades sanitárias portuguesas, veio alterar radicalmente a realidade social de intervenção do projeto e mesmos nestas condições o projeto cumpriu as normas impostas pelas autoridades de saúde e reformulou as estratégias de intervenção por forma a minimizar os impactos da pandemia, nomeadamente no que diz respeito à qualidade de vida dos beneficiários, quer facultando o acesso a bens e cuidados essenciais, quer no apoio psicológico, âmbito do projeto em que se verificaram melhorias significativamente acima do previsto.

Tendo em conta a radical alteração do contexto social em que foi desenvolvida a intervenção da IIES, foi solicitada a não penalização prevista no projeto de decisão uma vez que os resultados obtidos no estudo de impacto realizado pela Universidade do Algarve se devem fundamentalmente à profunda alteração dos fatores contextuais em que decorreu a intervenção resultante da pandemia de COVID19 e respetivas medidas de controlo e mitigação decretadas pelas autoridades sanitárias e não ao incumprimento voluntário do plano aprovado em sede de candidatura.

Em resposta a Autoridade de Gestão refere que a entidade poderia ter atempadamente submetido um pedido de alteração ao abrigo das medidas excecionais no qual ficasse claro o impacto da pandemia na operação e solicitado a redefinição da meta, como não foi submetido qualquer pedido de alteração vigora a meta contratualizada.

3.3 – Projeto Voltar a Sorrir - Avaliação de Impacto no ano 2022;

O Projeto "**Voltar a Sorrir**", financiado no âmbito do Programa Bairros Saudáveis, trata-se de um Projeto de inovação social que visou intervir ao nível das problemáticas do isolamento, solidão e exclusão social da população sénior e pessoas em situação de vulnerabilidade social, sem retaguarda familiar ou rede de vizinhança, residentes na Freguesia de Tavira (Santa Maria e Santiago), por forma a promover a melhoria da sua qualidade de vida e o ageing in place.

Este projeto decorreu em parceria com a Câmara Municipal de Tavira, União das Freguesias de Tavira (Santa Maria e Santiago) e o Centro Humanitário de Tavira da Cruz Vermelha Portuguesa e esteve em execução até outubro de 2022.

O Projeto disponibilizou aos beneficiários uma oferta de serviços diversificada que teve em vista a satisfação das necessidades básicas como o acesso a compras, cuidados de saúde, apoio à gestão financeira e doméstica, combate à solidão e ao isolamento, através de serviços de psicologia, fisioterapia e animação em domicílio, assim como, sessões de saúde, segurança e proteção em meio residencial em parceria com várias instituições do concelho, contribuindo para o bem-estar, qualidade de vida e simultaneamente para atenuar os impactos da Pandemia na vida do público-alvo.

Durante a sua execução o Projeto Voltar a Sorrir desenvolveu a sua intervenção junto de **40 beneficiários e 3 famílias.**

Relativamente aos impactos alcançados por atividade em 2022, passamos à sua descrição:

Atividades de Acesso a Bens e Serviços

Na atividade **Acesso a Bens e Serviços foram realizados 346 apoios**.

A Pandemia veio agravar as situações de isolamento, solidão e dependência, as rotinas dos idosos foram alteradas, deixaram de poder ir sozinhos às compras, aos serviços de saúde, bancários, de conseguir marcar as suas consultas e exames de forma autonoma, seja efetivamente porque este período trouxe alterações nas condições fisicas e psicológicas destas pessoas, como nas mudanças sociais.

Os apoios realizados tiveram um impacto extremamente significativo na vida destes beneficiários, permitindo colmatar necessidades básicas ao nivel da alimentação e saúde, sendo que, contribuiram também para uma maior qualidade de vida. Importa ainda referir que a maioria destes beneficiários reconhecem com gratidão o apoio prestado pela equipa do projeto "Voltar a Sorrir".

Atividades de Combate à Solidão e Isolamento

Na Atividade **Combate à Solidão e Isolamento foram realizadas 120 visitas domiciliárias;**

Esta atividade visou levar companhia, atenção, estreitar laços afetivos e desenvolver atividades que foram ao encontro da promoção da saúde e bem estar no processo de envelhhecimento em casa e na comunidade. Foram realizadas atividades de animação, culinária, costura, jogos de estimulação cognitiva, exercicio físico, comemoração de aniversários, escutar e valorizar histórias de vida, entre outras.

No decorrer das visitas domiciliárias os beneficiários evidenciaram que com o Projeto sentem-se mais acompanhados, seguros, mais felizes e respeitados, numa sociedade que se afigura cada vez com mais desigualdades. Esta atividade demonstrou ter um impacto bastante positivo no combate à solidão e isolamento , permitindo em domicilio criar uma relação de proximidade e confiança com os beneficiários.

A Fisioterapeuta realizou 164 sessões em domicilio, desenvolvendo um trabalho de reabilitação e promoção da saúde e bem-estar dos beneficiários, mas acima de tudo a sua presença habitual teve também ela um forte impacto no combate à solidão e isolamento, onde as conversas e a partilha se tornaram uma constante.

A Psicóloga realizou 11 sessões em domicilio, após a realização do diagnóstico aos beneficiários mais vulneráveis, defeniu como prioridade a intervenção e tratamento das situações mais criticas de luto, perdas, estados de ansiedade e depressão, contudo esta técnica por motivos pessoais não consegiu concluir o seu trabalho no Projeto.

Atividades de Saúde Segurança e Proteção em Meio Residencial

Nas atividades de Saúde Segurança e Proteção em Meio Residencial, que contemplava entre outras atividades os **cuidados de imagem e estética** foram efetuadas **97 sessões** em domicilio, promovidas pela cabeleireira que integrava a equipa, que se

traduziram em momentos de plena felicidade para todos os envolvidos, onde se trabalhou questões como a auto estima e auto imagem e o auto-cuidado, assim como se colmataram dificuldades sentidas ao nivel da higiene pessoal, nomeadamente no corte de unhas das mãos e pés, hidratação da pele... Esta atividade representou especial importância para todos os beneficiários, no entanto um significado diferente para os mais carenciados e suas famílias.

Foi realizada **uma sessão de grupo de Relaxamento e Meditação Midfullness**, onde participaram 9 beneficiários dinamizada pela professora de meditação Patricia Fernandes, onde os beneficiários puderam em grupo relaxar, refletir e partilhar, terminando com a degustação de lanche pascal e convívio entre os beneficiários.

O parceiro Centro Humanitário da Cruz Vermelha de Tavira, promoveu uma sessão de grupo, intitulada "**Contos e Recantos da Memória**", onde participaram 13 beneficiários e onde uma Psicóloga da instituição, DRª Andreia Dores, trabalhou as memórias boas e a valorização da história de vida dos beneficiários através da partilha em grupo.

Foi também realizada **uma sessão de grupo na área da nutrição que teve como tema "Àguas Aromatizadas e Hidratação"**, promovida pela nutricionista Laura Martins do Centro de Saúde de Tavira, onde participaram 8 beneficiários que tiveram a oportunidade de refletir e aprender algumas dicas sobre hidratação, assim como, preparar e degustar águas aromatizadas.

Atividade de Valorização da Imagem dos Seniores na Comunidade

No que se refere às **Atividade de Valorização da Imagem dos Seniores na Comunidade** procurámos cuprir este objetivo através da exposição de trabalhos e fotografias, nomeadamente na Páscoa os beneficiários criaram decorações para decorar um jardim público ao que chamámos"Jardim dos Afetos", demonstrando à comunidade em geral as habilidades dos nossos beneficiários (pintura, costura, croché…).

Foram realizadas duas exposições de trabalhos e fotografias na Feira da Dieta Mediterrânica e na Feira anual de S. Francisco.

Foram também realizados alguns passeios convívivo, onde os beneficiários tiveram oportunidade de visitar/revisitar e conhecer locais que sem o apoio do projeto não seria possivel, nomeadamente **um passeio cultural pela Vila de Cacela e Cabanas de Tavira e mais tarde em Santa Luzia**, onde participaram 11 beneficiários e para alguns foi a primeira vez que tiveram oportunidade de visitar estes locais, ver o mar, conhecer as igrejas destas localidades, apreciar a natureza destas paisagens, estes passeios que apesar de aqui tão próximos, representaram experiências únicas e momentos importantes para todos os envolvidos.

Para marcar o termino do Projeto Voltar a Sorrir, cerca de 8 beneficiários participáram numa Visita à Igreja da Mãe Sobrana em Loulé, passeio e almoço pela Vila de Monchique, passeio pelo Mercado de Portimão. Para todos os beneficiários esta atividade foi muito apreciada, assim como, o convívio entre todos.

Após o termino do financiamento do Programa Bairros Saudáveis os apoios de acesso a bens e serviços e a atividade visitas domiciliárias foram mantidas pela AECT, assim como, os dois recursos humanos afetos ao projeto, para que os beneficiários continuem apoiados e amparados no seu processo de envelhecimento em casa e na comunidade.

4 Ponto – Órgãos Sociais da Associação Em Contato Tavira

Órgãos Sociais da Associação Em Contato Tavira 2021/2025

ASSEMBLEIA AECT

Presidente – José Geraldo do Nascimentos Barradas

Primeira Secretaria - Sílvia Alexandra Sanches Soares

Segundo Secretario - Luís Silva

ÓRGÃOS EXECUTIVOS

Presidente - Luís Filipe da Conceição Gago

Vice-Presidente – Fernando Jorge Hipólito Horta

Tesoureira – Sónia Cristina Cruz Zica

Primeiro Vogal – Vítor Manuel Ferreira Guerreiro

Segundo Vogal – David Martins

CONSELHO FISCAL

Presidente - Tiago Augusto Moreira dos Santos

1º Vogal – Alexandre Figueiredo

2º Vogal – Luís Serafim Madeira

5. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

1.1 — Denominação da Entidade:

Associação Em Contato Tavira

Cont 504832271

1.2 — *Lugar da* Sede Social:

Largo Tabira de Pernambuco

1.3 — Natureza da atividade:

Associação sem fins lucrativos / Instituição Particular de Solidariedade Social - IPSS

Em 1 de janeiro a 31 de dezembro de 2022, as rubricas da demonstração de resultados *Fornecimentos e serviços externos e* apresentavam a anterior decomposição.

Associação Em Contato Tavira

Aprovado Em Assembleia Geral:

Tavira, 10 de 05 de 2023

O Presidente da Direção da AECT

(Luís Filipe da Conceição Gago)

O Vice-Presidente da Direção da AECT

(Fernando Jorge Hipólito Horta)

A Tesoureira da AECT

(Sónia Cristina Cruz Zica)

Primeiro Vogal

(Vítor Guerreiro)

Segundo Vogal

(David Martins)