



Centro de Convívio dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Montijo - CCRPI

Instituição Particular de Solidariedade Social sem Fins Lucrativos

Avenida Maestro Jorge Peixinho N.º 39 2870-426 Montijo

E-mail: ccreformadosmontijo@gmail.com

Contactos: 212 316 981 / 913 332 766

Plano de Atividades 2022



Centro de Convívio dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Montijo

Instituição Particular de Solidariedade Social

Missão

Contribuir para a qualidade de vida e envelhecimento ativo da população idosa do concelho do Montijo, através de respostas sociais que prestam serviços básicos nas actividades de vida diárias dos utentes.

Prevenir situações de dependência e promover a autonomia, assim como prestar cuidados de ordem física e de apoio psicossocial aos seus utentes/ famílias.

Assegurar a protecção dos cidadãos na vida adulta e familiar através da segurança de meios de subsistência.

Visão

Combater factores de vulnerabilidade e exclusão social, promover excelência nos apoios e cuidados prestados e assegurar a aprendizagem e aperfeiçoamento de modo continuado.

Valores

-Humanização;

-Solidariedade;

-Qualidade;

-Individualidade;

-Multidisciplinaridade.



Índice

Conteúdo

Introdução.....	4
Avaliação dos Objetivos Traçados em 2021.....	5
Objetivos Estratégicos para 2022.....	6
Recursos Humanos.....	7
Recursos Físicos e Logísticos	9
Acordos e Parcerias.....	10
Atividades a Desenvolver em 2022 por Resposta Social.....	10
Serviço de Apoio Domiciliário	10
Centro de Dia.....	12
Centro de Convívio.....	16
Programa Operacional de Apoio Às Pessoas Mais Carenciadas	18
Centro Autárquico de Acolhimento de Emergência Social	19
Estrutura Residencial para Idosos	20
Plano de intervenção de suporte aos serviços.....	21
Sustentabilidade.....	21
Bibliografia	22



Introdução

O Centro de Convívio dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Montijo (CCRPI) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social Sem Fins Lucrativos fundada no dia 28 de julho de 1983, sito na Avenida Maestro Jorge Peixinho n.º 39 2870-426 Montijo, com número de pessoa coletiva 501371257.

O principal público-alvo na instituição é a população idosa, contando com acordos de cooperação estabelecidos com o Instituto de Segurança Social para as respostas sociais abaixo especificadas:

-Centro de Convívio: Acordo de cooperação celebrado a 30 de setembro de 2000, com capacidade para 50 utentes;

-Serviço de Apoio Domiciliário: Acordo de cooperação celebrado a 15 de setembro de 2008, com capacidade para 25 utentes;

-Centro de Dia: Acordo de cooperação celebrado a 15 de setembro de 2008 com capacidade para 30 utentes, revisto a 31 de janeiro de 2011 com abrangência a 20 utentes.

O Centro de Convívio dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Montijo, IPSS, é uma instituição que tem vindo a crescer ao longo dos anos, alargando o seu público a outro tipo de respostas sociais com impacto na comunidade.

Em 2017 foi assinado um Protocolo de Parceria com o Instituto de Segurança Social e o Banco Alimentar Contra A Fome de Palmela para implementação do **Programa Operacional de Apoio Às Pessoas Mais Carenciadas (PO APMC)**, que tem como principal objetivo a aquisição e distribuição de géneros alimentares e/ou bens de primeira necessidade. Este programa inicialmente tinha uma abrangência a 179 beneficiários, sendo posteriormente submetido a um aumento de 50% e mais tarde 100%. Atualmente esta é a entidade com o maior número de beneficiários apoiados no concelho de Montijo, dando apoio alimentar a um total de 304 beneficiários.

Em setembro de 2020 foi celebrado um Protocolo de Colaboração com a Câmara Municipal de Montijo para implementação do **Centro Autárquico de Acolhimento de Emergência Social (CAAES)** que visa apoiar indivíduos ou famílias em situação de exclusão e



vulnerabilidade social, através do seu realojamento imediato e urgente. O Centro de Convívio dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Montijo, IPSS, desempenha um papel fundamental nesta resposta, ao gerir a habitação e no apoio aos beneficiários na satisfação das suas necessidades básicas e construção de um projeto de vida que permita a sua autonomização.

Em dezembro de 2020 foi submetida candidatura ao Programa PARES para construção de uma **Estrutura Residencial para Idosos (ERPI)**, para a qual ainda se aguarda divulgação de decisão por parte do Instituto de Segurança Social.

Avaliação dos Objetivos Traçados em 2021

No ano de 2021 foi delineado um plano de atividades com um conjunto de objetivos para os quais a instituição se comprometia a reunir esforços para a sua concretização. Apesar das dificuldades derivadas da pandemia SARS-COV-2, que impuseram uma adaptação dos serviços à nova realidade e necessidades, tiramos um balanço positivo do ano. Foram concretizadas as seguintes atividades:

- Divulgação da missão, visão e valores da instituição;
- Participação na comunidade e articulação com as restantes entidades sociais;
- Angariação de novos clientes para as respostas sociais;
- Abrangência do Programa Operacional de Apoio Às Pessoas Mais Carenciadas ao maior número de beneficiários possível, associado à organização para o armazenamento e distribuição dos produtos alimentares;
- Investimento da formação dos recursos humanos;
- Potenciação dos beneficiários do CAAES e articular o seu processo de autonomização, tendo um papel ativo na construção do seu projeto de vida;
- Submissão da candidatura ao programa PARES para criação da Estrutura Residencial para Idosos;
- Ampliação a rede social da instituição, através do estabelecimento de parcerias;



Objetivos Estratégicos para 2022

Para o ano de 2022 o Centro de Convívio dos Reformados, Pensionistas e Idosos pretende manter-se empenhado no seu crescimento e melhoramento das suas respostas sociais. Com a diminuição das medidas restritivas associadas à pandemia SARS-COV-2 pretendemos voltar a proporcionar atividades anteriormente suspensas, cumprindo todas as medidas de segurança e aconselhadas pela Direção Geral de Saúde.

-Continuar a prestar um serviço de qualidade aos seus utentes, através do apoio psicossocial;

-Continuar a melhorar o seu serviço de alimentação, apostando em bens alimentares de qualidade e adequados às exigências de cada idoso;

-Investir no bem-estar e estimulação cognitiva, psíquica e física dos seus utentes;

-Acatar necessidades sociais e situações de vulnerabilidade e conceder uma resposta atempada e adequada às situações;

-Ampliar os acordos de cooperação estabelecidos com o Instituto de Segurança Social para as respostas de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, através de submissão de candidatura ao Programa de Celebração ou Alargamento de Acordos de Cooperação para o Desenvolvimento de Respostas Social (condicionado a abertura de candidaturas por parte do Instituto de Segurança Social);

-Proceder a candidaturas a projetos de investimento e crescimento com impacto para a instituição;

-Continuar a investir na formação dos recursos humanos da instituição, promovendo ações de formação adequadas ao trabalho diário de cada colaborador;

-Estabelecer novas parcerias com entidades da comunidade;

-Continuar a abranger o maior número possível de beneficiários no Programa Operacional de Apoio Às Pessoas Mais Carenciadas;

-Continuar a ter um papel ativo no Centro Autárquico de Acolhimento de Emergência Social, nomeadamente na autonomização dos residentes.



Recursos Humanos

Direção

Presidente

Vice-Presidente

Tesoureiro

Primeira-Secretária

Fátima Marques da Silva

Manuel Berto Portásio

Francisco Pinto

Ana Ramalho

Funções:

- Garantir os direitos dos beneficiários, sócios e utentes;
- Elaborar o relatório de contas, assim como o orçamento e o plano de atividades para o ano seguinte;
- Assegurar o bom funcionamento e organização dos serviços;
- Contratar e organizar os recursos humanos;
- Promover reuniões de trabalho com os recursos humanos e direção;
- Representar a instituição em atos privados e públicos;
- Zelar pelo cumprimento da lei, dos estatutos e das deliberações dos órgãos da instituição.

Técnicos qualificados

Identificação

Categoria Profissional

Vínculo Contratual

Joana Sofia Claudino Antunes

Diretora Técnica – Assistente Social

Contrato de trabalho a termo certo

Funções:

- Dinamizar e coordenar as atividades da instituição e proceder à supervisão das ações;
- Proceder à admissão e acolhimento de novos utentes e organização/ atualização do respetivo processo individual;



- Promover o aperfeiçoamento técnico-profissional do pessoal, articulando com os serviços de formação;
- Promover a relação entre utente / família/ instituição/ comunidade;
- Colaborar com entidades da comunidade em iniciativas de carácter social;
- Elaborar um programa anual de atividades, submetendo à aprovação por parte da direção;

Quadro de Pessoal

<i>Identificação</i>	<i>Categoria Profissional</i>	<i>Vínculo Laboral</i>
<i>Joana Sofia Claudino Antunes</i>	Diretora Técnica – Assistente Social	Contrato de trabalho a termo certo
<i>Ana Filipa Freitas Ramalho</i>	Encarregada de Serviço	Contrato sem termo
<i>Cláudia Margarida de Oliveira José</i>	Motorista de Ligeiros de 1ª	Contrato sem termo
<i>Liubov VikthyK</i>	Ajudante de Cozinha	Contrato sem termo
<i>Maria do Socorro Amengol Bezerra Dunga</i>	Ajudante de Acção Direta de 1ª	Contrato sem termo
<i>Alice Almeida Rodrigues Silva</i>	Ajudante de Acção Direta de 1ª	Contrato sem termo
<i>Tuanny Gomes dos Santos</i>	Ajudante de Acção Direta de 1ª	Contrato sem termo
<i>Iris Pey Amado</i>	Ajudante de Acção Direta de 2.ª	Contrato sem termo
<i>Dulce de Fátima Soares Ribeiro</i>	Ajudante de Acção Direta de 2.ª	Contrato a termo certo
<i>Waldirene do Socorro Silva Cardoso</i>	Ajudante de Acção Direta de 2.ª	Contrato sem termo
<i>Maria de Jesus Dias da Silva Pires</i>	Ajudante de acção Direta de 3ª	Contrato a termo certo
<i>Bruno Alexandre Lima Pauta Godinho</i>	Auxiliar de Serviços Gerais	Contrato a termo certo
<i>Leandra Pires da Fonseca Justino</i>	Auxiliar de Serviços Gerais	Contrato a termo certo



Prestadores de Serviços

<i>Identificação</i>	<i>Serviço Prestado</i>
<i>Ana Paula Angelina Reis Oliveira</i>	Contabilidade
<i>Núria Rafaela Pereira</i>	Animação Socio-cultural
<i>Brayan Marcelo António Muñoz Cáceres</i>	Fisioterapia
<i>Luís Assunção</i>	Aulas de ginástica
<i>Maria Borges de Sousa</i>	Terapia assistida por animais

Recursos Físicos e Logísticos

-Sede, armazém alimentar e CAAES – Cedidos pela Câmara Municipal de Montijo

-Armazém Alimentar 2

-3 carrinhas – 1 de nove lugares, 1 de três lugares e 1 de dois lugares



Acordos e Parcerias

Parcerias com Entidades Públicas

Instituto de Segurança Social
Câmara Municipal de Montijo
Junta Freguesia de Montijo
Instituto de Emprego e Formação Profissional
Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais
Banco Alimentar Contra a Fome
Concelho Local de Ação Social e de Saúde do Montijo
(CLASS)

Parcerias com Entidades Privadas

Banco dos Bens Doados (Entreajuda)
Prima Horta
Raporal
MARL
Roady
Farmácia Circular
MotaEngil
Florineve

Atividades a Desenvolver em 2022 por Resposta Social

Serviço de Apoio Domiciliário

Acordo de Cooperação n.º 20080013804, com capacidade para 25 utentes.

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) é “uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivos de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades de vida diária” (Bonfim; Veiga, Serviços de apoio domiciliário, pág.7). É prestado apoio em quatro serviços básicos: Alimentação, higiene pessoal, higiene habitacional e tratamento de roupa.

Para o ano de 2022 o Centro de Convívio dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Montijo, IPSS, compromete-se a continuar a prestar um serviço de qualidade nesta resposta social, ao mesmo tempo que contribui para uma melhor qualidade de vida dos seus utentes e



satisfação das suas necessidades, ajudando a retardar o seu processo de institucionalização e/ou a dar apoio aos cuidadores. Pretendemos também responder atempadamente e da melhor forma a situações de vulnerabilidade social e criar estratégias para o acompanhamento das problemáticas específicas, procedendo às diligências necessárias essenciais no quotidiano.

Assim, como metas para o serviço de apoio domiciliário salientamos:

- Continuar a fornecer um serviço alimentar de qualidade e de acordo com as dietas específicas associadas à condição de cada cliente;
- Assegurar o apoio psicossocial aos utentes e família, assim como o acompanhamento regular e melhoria constante do serviço prestado;
- Garantir a satisfação das necessidades individuais e do quotidiano de cada utente;
- Assegurar a assistência medicamentosa a cada utente, quando não houver possibilidade pelo próprio ou pela família;
- Contacto com utentes, família e rede social de modo a responder atempadamente a situações de vulnerabilidade;
- Realização de visitas domiciliárias periódicas, de modo a avaliar o serviço e as necessidades;
- Realização de reuniões entre colaboradores, direção técnica e direção sempre que necessário;
- Apostar na formação dos recursos humanos da instituição;
- Divulgação da resposta social à comunidade.



Indicadores de Avaliação

- N.º de serviços de alimentação fornecidos;
- N.º de serviços de higiene fornecidos;
- N.º de serviços de limpeza habitacional fornecidos;
- N.º de serviços de tratamento de roupa fornecidos;
- N.º de serviços de assistência medicamentosa fornecidos;
- N.º de atendimentos sociais efetuados;
- N.º de visitas domiciliárias efetuadas;
- N.º de integrações realizadas;
- N.º de diligências efetuadas;
- N.º total de clientes satisfeitos ou insatisfeitos com os serviços prestados.

Centro de Dia

Acordo de Cooperação n.º 200800013804 com capacidade para 30 utentes e abrangência a 20 utentes.

O Centro de Dia (CD) é “uma resposta social desenvolvida em equipamento, que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar (Bonfim; Saraiva, Centro de Dia, pág.7).

O Centro de Convívio dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Montijo, IPSS, pretende que esta resposta social apoie os utentes nas suas atividades de vida diária, ao assegurar as suas necessidades básicas e promover mecanismos de socialização e estímulo cognitivo e físico, com o objetivo de combater situações de vulnerabilidade, exclusão e solidão social e também prevenir o processo de institucionalização. Para além disto, também está previsto o acompanhamento aos utentes nas diligências do quotidiano, como o acompanhamento a consultas médicas, entre outros.



Como objetivos foram definidos:

- Promover o envelhecimento ativo, através da realização de atividades que promovam o desenvolvimento cognitivo, físico e social;
- Responder atempadamente a situações de vulnerabilidade social, através da realização de atendimentos sociais e/ou visitas domiciliárias;
- Averiguar a satisfação dos utentes, de modo a assegurar a melhoria constante do serviço;
- Promover o envelhecimento ativo;
- Apostar na formação dos recursos humanos;
- Promover reuniões entre colaboradores, equipa técnica e direção sempre que necessário;
- Assegurar o cuidado das necessidades diárias de cada utente, assim como o acompanhamento nas diligências diárias;
- Promover o contacto permanente entre utente, família e rede social;
- Assegurar a assistência medicamentosa a cada utente, quando não houver possibilidade pelo próprio ou pela família;
- Divulgação da resposta social à comunidade.

Para o ano de 2022, a instituição propõe-se a desenvolver as seguintes atividades:



<i>Atividade</i>	<i>Frequência</i>
<i>Assegurar os serviços de higiene pessoal, fornecimento de alimentações, tratamento de roupa, limpeza habitacional e assistência medicamentosa de cada utente</i>	Diária
<i>Acompanhamento de cada utente nas diligências diárias</i>	Diário
<i>Aulas de exercício físico/fisioterapia</i>	Semanal (Pelo menos 3x)
<i>Estimulação cognitiva</i>	Diária
<i>Atelier de expressão plástica e de estimulação da motricidade fina</i>	Semanal (Pelo menos 1x)
<i>Estimulação sensorial e da motricidade fina</i>	Semanal (Pelo menos 2x)
<i>Celebração de aniversários</i>	Sempre um utente faça anos
<i>Realização de passeios no exterior</i>	Semanal (Pelo menos 1x)
<i>Realização de excursões</i>	Mensal



Indicadores de Avaliação

- N.º de serviços de alimentação fornecidos;
- N.º de serviços de higiene fornecidos;
- N.º de serviços de limpeza habitacional fornecidos;
- N.º de serviços de tratamento de roupa fornecidos;
- N.º de serviços de assistência medicamentosa fornecidos;
- N.º de atendimentos sociais efetuados;
- N.º de visitas domiciliárias efetuadas;
- N.º de integrações realizadas;
- N.º de diligências efetuadas;
- N.º total de clientes satisfeitos ou insatisfeitos com os serviços prestados.
- N.º de aulas de aulas de exercício físico/ fisioterapia realizadas;
- N.º de atividades de estimulação cognitiva realizadas;
- N.º de ateliers de expressão plástica e estimulação da motricidade fina realizados;
- N.º de aniversários celebrados;
- N.º de passeios no exterior realizados;
- N.º de aniversários comemorados;
- N.º de excursões realizadas.



Centro de Convívio

Acordo de cooperação n.º 200800009498 com capacidade para 50 utentes.

O Centro de Convívio (CC) é “um equipamento social onde se organizam atividades recreativas e culturais que envolvem as pessoas idosas naquela comunidade” (ISS, pág.6, 2017).

O Centro de Convívio dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Montijo, IPSS, pretende continuar a investir nesta resposta social, através da realização de atividades que promovam um maior convívio entre sócios. Pretendemos que as atividades tenham uma abrangência ao maior número de sócios possível, de modo a também contribuir para a sustentabilidade da instituição.

Como principais metas a atingir para o ano de 2022 evidenciamos:

- Angariação de novos sócios;
- Realização frequente de atividades diversificadas e do agrado dos sócios;
- Assegurar uma alimentação diversificada e de qualidade, tanto para as refeições como para o bar;
- Envolver os sócios no quotidiano da instituição;
- Divulgação da resposta social à comunidade;
- Articulação com os parceiros da rede social.

Assim, para o ano de 2022, foram estipuladas as seguintes atividades:



<i>Atividade</i>	<i>Frequência</i>
<i>Realização de bailes</i>	Semanal (pelo menos 1x)
<i>Realização de excursões</i>	Mensal
<i>Realização de refeições e lanches</i>	Diário
<i>Jogos de cartas</i>	Diário
<i>Jogo do dominó</i>	Diário
<i>Ensaio do grupo "As ceifeiras"</i>	Semanal
<i>Ensaio do grupo das marchas</i>	Semanal
<i>Sorteio de cabazes</i>	Semanal
<i>Promoção de atividades no exterior que promovam a angariação de sócios, de cariz social e angariação de fundos</i>	Anual
<i>Realização de reuniões entre sócios e direção</i>	Anual (Pelo menos 2x)



Indicadores de Avaliação

- N.º de bailes realizados;
- N.º de excursões realizadas;
- N.º de faturas emitidas
- N.º de jogos de cartas e de dominó realizados;
- N.º de ensaios do grupo das ceifeiras e das marchas realizados;
- N.º de cabazes sorteados;
- N.º de atividades no exterior realizadas;
- N.º de sócios angariados;
- N.º de quotas recebidas.

Programa Operacional de Apoio Às Pessoas Mais Carenciadas

O Programa Operacional de Apoio Às Pessoas Mais Carenciadas (PO APMC) é um programa estabelecido através de parceria com o Instituto de Segurança Social e o Banco Alimentar Contra a Fome de Palmela, e tem como objetivo combater situações de pobreza, vulnerabilidade e exclusão social através do apoio alimentar e bens de consumo básico.

Como objetivos para o ano de 2022, o Centro de Convívio dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Montijo, IPSS, identifica:

-Articulação com a equipa técnica da rede social de modo a identificar casos sociais e responder atempadamente às necessidades encontradas;

-Articulação com o Banco Alimentar contra a Fome de Palmela, Instituto de Segurança Social e Câmara Municipal de Montijo de modo a haver uma melhoria constante do serviço;



-Assegurar o bom armazenamento dos produtos alimentares nos armazéns da instituição;

-Abranger este apoio ao maior número de destinatários possível.

-N.º de destinatários abrangidos;

-N.º de diligências efetuadas;

Indicadores de Avaliação

-N.º de articulações entre a instituição e os parceiros sociais;

-N.º de credenciais A e B emitidas;

-N.º de produtos recebidos pelo Banco Alimentar contra a Fome de Palmela.

Centro Autárquico de Acolhimento de Emergência Social

O Centro Autárquico de Acolhimento de Emergência Social (CAAES) foi implementado através de protocolo de colaboração entre o Centro de Convívio dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Montijo, IPSS, e a Câmara Municipal de Montijo em setembro de 2020. Esta resposta tem como principal objetivo apoiar indivíduos e famílias em situação de vulnerabilidade e exclusão social, através do seu realojamento de modo imediato e urgente.

Esta instituição tem como principais obrigações a gestão da habitação e de fazer cumprir as normas de funcionamento, assegurar a satisfação das necessidades básicas dos utentes, elaboração de um Projeto de vida em conjunto com o utente e auxiliar na procura de soluções habitacionais e no processo de autonomização.

Para a realização destes objetivos, o Centro de Convívio dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Montijo, IPSS, identifica como principais prioridades:

-Responder atempadamente a todas as situações de exclusão e vulnerabilidade social;

-Articulação entre os parceiros da rede social na identificação de casos sociais;



-Contacto próximo com os utentes, através de atendimentos e visitas domiciliárias, para promoção da autonomização e criação do Projeto de Vida;

-Promover o *empowerment* e *advocacy social* junto dos utentes e restante comunidade.

-N.º de integrações realizadas;

-N.º de atendimentos sociais realizados;

Indicadores de Avaliação

-N.º de visitas domiciliárias realizadas;

-N.º de diligências realizadas;

-N.º utentes que saíram do CAAES.

Estrutura Residencial para Idosos

O Centro de Convívio dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Montijo, IPSS, tem elaborado projeto de arquitetura e especialidades para construção de uma Estrutura Residencial para Idosos. Em 2021 foi elaborada candidatura ao programa do Instituto de Segurança Social – PARES 3.0.

Para o ano de 2022 esperamos ter aprovação da candidatura efetuada de modo a iniciar as obras de construção da estrutura.



Plano de intervenção de suporte aos serviços

Ação a desenvolver	Metas
Assegurar o controlo HACCP	Articulação com a empresa HISA
Assegurar procedimentos de higiene e segurança no trabalho	Articulação com a empresa GLIESE
Assegurar a formação dos recursos humanos	Estabelecer parcerias com empresas de formação, de modo a garantir pelo menos uma ação de formação para cada colaborador.

Sustentabilidade

Para promoção do crescimento financeiro do Centro de Convívio dos Reformados, Pensionistas e Idosos do Montijo, IPSS, foram definidas um conjunto de ações para assegurar a sustentabilidade da instituição.

Ações a desenvolver

Consignação do IRS para angariação de receitas

Campanhas de angariação de novos sócios

Divulgação das respostas sociais à comunidade

Estabelecimento de parcerias com empresas e outras instituições do setor social e solidário

Promoção de eventos comunitários que promovam a angariação de receitas



Bibliografia

Direção-Geral da Ação Social, Catarina Bonfim; Sofia Viega. “Serviços de Apoio Domiciliário”. Lisboa, Dezembro de 1996

Direção-Geral da Ação Social, Catarina Bonfim; Maria Saraiva. “Centro de Dia”. Lisboa, Dezembro de 1996

Instituto de Segurança Social, “Guia Prático de Apoios Sociais a Pessoas Idosas”. 25 de Setembro de 2017.