



Boletim Informativo n.º13 - dezembro 2013

Editorial

Caros(as) beneficiários(as),

E assim termina mais um ano!

Também nos Serviços Sociais festejamos a quadra natalícia, em conjunto com os nossos beneficiários. Saiba como nesta edição.

Destacamos ainda, a importância da atualização da informação relativa aos beneficiários na base de dados dos Serviços, para que a comunicação seja de facto eficaz, dela dependendo o sucesso da inscrição nas nossas iniciativas.

Aconselhamos também os artigos sobre as temáticas do envelhecimento e a importância da prática do Yoga na sociedade em que vivemos, bem como a leitura da recém criada rubrica "Temas Jurídicos".

Em nome destes Serviços Sociais resta-nos desejar que 2014 seja um ano pleno de saúde e realizações.

Humberto Meirinhos

Presidente dos SSAP

Aconteceu:

Um convívio de Natal

Com o intuito de celebrar esta época natalícia com os beneficiários séniores dos SSAP realizaram-se atividades de Natal em Lisboa e no Porto.

O programa do convívio de Natal, em Lisboa, no dia 6 de dezembro, incluiu um almoço seguido de baile animado pela orquestra Xaral's Band e lanche enriquecido por um momento musical surpresa com Manuel Rebelo e acompanhantes a que os nossos beneficiários prontamente aderiram com as suas vozes e palmas. Para além destes momentos a festa foi ainda abrilhantada pelas vozes do Grupo Coral de Lisboa e pela atuação do grupo de Cavaquinhos "Roda e Salta", ambos constituídos por beneficiários aposentados destes serviços.

Também o convívio de Natal do Porto, no dia 13 mereceu o agrado geral dos nossos beneficiários por poderem rever amigos e colegas confraternizando e partilhando momentos de alegria nesta especial época do ano. Com almoço, lanche e baile a festa foi também animada pela orquestra Xaral's Band, bem como pela

Destaques

- [Atualização de dados](#)

Atualização de dados

Por Dionísia Rosado

Chefe da Divisão de Pessoal e Beneficiários - SSAP

A atualização permanente da base de dados/informação dos beneficiários dos SSAP é de fundamental importância para a boa execução das atividades que estes Serviços proporcionam aos seus beneficiários.

Com dados permanentemente atualizados minimizamos esforços e chegamos a si muito mais rapidamente.

Assim, a nossa atividade só alcançará o sucesso desejado com a colaboração individual dos próprios beneficiários (ativos e aposentados) e dos respetivos serviços a que se encontram afetos, quando em efetividade de funções.

atuação do Grupo Coral do Porto e Grupo Tocata Cantata, constituídos estes dois últimos grupos, por beneficiários aposentados.



Clique na imagem para ver a apresentação completa

O Circo no Natal

A pensar nas crianças, os SSAP promoveram, mais uma vez, espetáculos de circo de natal, distribuídos por 4 sessões, nos dias 7 e 8 de dezembro em Lisboa e por 3 sessões no dia 8 de dezembro no Porto.

Foi com grande satisfação que os SSAP proporcionaram aos filhos ou equiparados dos nossos beneficiários um espetáculo tão característico desta época natalícia como é o circo.

O Circo Chen, em Lisboa e o Circo Mundial em Vila Nova de Gaia, foram vistos por um total de 15370 beneficiários destes Serviços Sociais.

Os espetadores, mostraram-se muito satisfeitos, especialmente os mais pequenos, que à saída, tinham os carroceis à sua espera.

Formação Senior - Uma iniciativa em contínua expansão

"Devemos aprender durante toda a vida, sem imaginar que a sabedoria vem com a velhice" Platão

Com o objetivo de proporcionar aos aposentados um envelhecimento ativo, reconhecendo a sua sabedoria e experiência, são desenvolvidas ações de formação que possibilitem a aprendizagem de novas competências (técnicas e sociais) que lhes permitam a realização de tarefas e desafios do dia a dia. Em paralelo, são criados laços de amizade, minimizando o isolamento e valorizando todas as fases da vida, em prol de uma autoestima mais reforçada.

As ações de formação em informática/novas tecnologias têm tido forte adesão implicando um *upgrade* contínuo dos cursos e conteúdos, adequando a oferta às necessidades dos beneficiários, nesta área em permanente evolução. Como complemento às ações desenvolvidas, os formandos têm à sua disposição salas de treino, onde, acompanhados por um formador, podem tirar dúvidas, treinar e consolidar as competências adquiridas nas ações de formação.

Na área temática, para além de outras ações do interesse dos beneficiários, destaca-se a promoção de ações na área dos cuidados a terceiros, designadamente, "Avós cuidadores", "Sénior coaching" e "Cuidador sénior", em virtude de recair sobre esta população, a responsabilidade por terceiros, enquanto cuidadores.

Quando falamos em atualização de dados/informação, de que dados estamos a falar? Estamos a falar dos dados individuais (alteração de nome, de agregado familiar, alteração de residência, alteração de endereço eletrónico, ...) e de dados profissionais (mudança de serviço, mudança de categoria, ...) dos nossos beneficiários.

Temos diversos caminhos para o processo de atualização da base de dados, por correio, presencial, porém, o mais célere e menos trabalhoso será através do acesso ao Portal dos SSAP, que, simultaneamente, é um excelente instrumento de partilha de informação entre os SSAP, os beneficiários e as organizações.

Assim, para informação e atualização de dados individuais no Portal e para as organizações atualizarem e validarem dados profissionais dos beneficiários devem aceder ao seguinte em>link:

<https://www.ssap.gov.pt>

Queremos continuar, assim, a trabalhar juntos e melhor.

Obrigada a todos pela colaboração.

Envelhecimento: um desafio anunciado

Por Rosário Miranda

Técnica Superior da Divisão de Atividades Socioculturais - SSAP

Em todas as idades da vida, especialmente na "velhice" é fundamental desenvolver estratégias de enriquecimento pessoal de modo a multiplicar oportunidades de renovar a vida, e construir um projeto, para além da idade da reforma.

Há que considerar que o processo de envelhecimento é diferencial e heterogéneo, a vivência de um processo de envelhecimento, depende de uma variedade de fatores, como as condições sociais, modos de vida, situação socio económica, ambiente cultural, projetos e experiência de vida e a personalidade de cada indivíduo.

Estes fatores são determinantes na forma como se vai enfrentar esta fase da vida, e determinantes para a aceleração ou abrandamento da evolução bio fisiológica, psicológica e vivência social, que faz entrar os indivíduos na velhice, com idades muito diferentes, rejeitando assim uma perspetiva cronológica do envelhecimento no seu todo.

É primordial continuar a reforçar as capacidades anteriores, a desenvolver competências e a conservar o seu status social, desempenhando um papel ativo, através da participação na vida social, "ser ator" conjuntamente com os restantes membros da sociedade.

Desenvolver uma vida ativa nesta etapa da vida, implica, a aprendizagem de uma liberdade individual, adaptando-se e criando novos ritmos, que por um lado não permite o esvaziamento do tempo e por outro possibilita andar mais devagar, consoante as capacidades e vontade, mas também o desenvolvimento de capacidades debelando as pequenas perdas.

A abordagem preventiva relativamente ao processo de envelhecimento está na necessidade de cuidar física, psicologicamente e socialmente, mas também acreditar que ter futuro e esperança é um horizonte necessário em todas as idades.

Aliando o gosto pelo contacto com a terra à rentabilização de pequenos espaços exteriores como varandas, terraços, pátios, foram criadas ações com esta finalidade, destacando "Plantas aromáticas em floreiras" e "Plantas aromáticas, medicinais e condimentares".

Ao longo deste ano, foram ainda proporcionados *Workshops* e palestras com temas de interesse genérico, dos quais salientamos:

"Policiamento de proximidade – as fraudes" - cuja finalidade é a sensibilização dos formandos para os vários tipos e estratégias de fraude usadas pelos burlões e dar a conhecer as respostas existentes na comunidade para ajudar (policiamento de proximidade);

"A importância do Gerontodesign" - como chamada de atenção para a necessidade do uso do Design Universal, que visa a conceção de objetos, equipamentos e estruturas do meio físico destinados a ser utilizados pela generalidade das pessoas, qualquer que seja a idade ou capacidade, para que todos possam integrar-se numa sociedade inclusiva.

A valorização dos trabalhos efetuados pelos formandos culminou na exposição dos mesmos, no Centro de Formação.

A colaboração com outros projetos/atividades concretizou-se na vinda do grupo de teatro do Centro de Convívio Filipe Folque, nascido na sequência da realização de um *workshop* de teatro, que animou os intervalos bem como na participação dos formandos no concurso de fotografia, onde puderam aliar a criatividade às técnicas apreendidas nas ações de formação de fotografia digital.

Para 2014 temos para si um programa diversificado de ações, a divulgar oportunamente no portal dos SSAP em www.ssap.gov.pt. Apresenta-se, em slideshow, momentos captados no decorrer de algumas ações de formação.



Clique na imagem para ver a apresentação completa

Espaço beneficiário

Este espaço é seu! Participe nesta categoria, enviando o seu **artigo, comentário** ou **sugestão de tema** a desenvolver na rubrica "Temas Jurídicos" para:

espaco.beneficiario@ssap.gov.pt

■ Toponímia

O estudo dos topônimos - nomes próprios de lugares - da sua origem e evolução, tem uma relação direta com a história, arqueologia e geografia.

Conheça, neste espaço, a origem do nome de alguns lugares.

Nesta edição:

Yoga Sámkhya: Filosofia Prática, Ancestral, Sábia, Poderosa

Por Paula Morais

Diretora do Centro de Yoga do Rato

O Yoga é uma Filosofia Prática de Vida, com mais de 6 mil anos de existência e que tem como objectivo, entre outros, o desenvolvimento integral e harmonioso de todas as facetas positivas do Ser Humano, mantendo-o no seu estado natural, saudável e feliz.

O que é o Yoga Sámkhya?

Segundo a tradição, o Yoga e o Sámkhya eram uma mesma Filosofia. O Sámkhya é o Sistema Filosófico, teórico, complementar do Yoga. Explica a formação do Cosmos e o aparecimento do Ser Humano, sempre em termos naturalistas e técnicos. De acordo com o Sámkhya, há uma conexão essencial entre o microcosmos (universo individual) e o Macrocosmos (Cosmos). E o Yoga é a aplicação desse Conhecimento Universal ao Ser Humano, é portanto, uma Sabedoria Aplicada.

Quais os benefícios do Yoga?

São imensas as razões para praticar Yoga. Primeiro que tudo porque nos mantém saudáveis, com uma funcionalidade jovem, activos e inspirados. A prática contínua das [14 Disciplinas Técnicas](#) do Yoga traz um aumento exponencial da resistência muscular, da flexibilidade e do equilíbrio; fortalece o sistema imunitário, o aparelho hormonal/endócrino; estimula a concentração contínua e o controlo mental. O Yoga ensina a tomar consciência do acto respiratório, dos seus ritmos, desenvolvendo a capacidade de captar, aumentar e utilizar a energia de forma fulgurante, o que permite rapidíssimas recuperações físicas, criando também estados emocionais de grande tranquilidade, combatendo fortemente o stress, e proporciona um sono biológico nocturno da máxima qualidade.

Às crianças, o Yoga ajuda a manter a flexibilidade, confere concentração, educa a atenção e prepara-os para os choques químicos/hormonais da puberdade. As crianças adoram praticar Yoga pois estimula a sua criatividade e alegria naturais, e elas crescem vivenciando valores fraternos, de respeito e amor pela Humanidade, a Natureza, o Planeta.

O Yoga é uma prática para qualquer idade, para crianças, adolescentes, adultos, grávidas e seniores.

Na vida actual, o Ser Humano, por ter tantas coisas para fazer e tão pouco tempo para si, acaba por se distanciar da Natureza que o envolve, e, sobretudo, de si mesmo, sentindo-se, por isso, separado do mundo, dos outros, e até do seu próprio corpo. O Yoga é um processo de auto-descoberta, de auto-reconhecimento de si e das suas potencialidades. O praticante do Yoga é um Filósofo prático, que deve colocar em prática o que aprende no seu Áshrama (Centro do Yoga). Aprendemos a exigir de nós mesmos e a gostar de conviver com o nosso melhor. E isso faz toda a diferença no dia-a-dia. Ao aprendermos, por exemplo, na Disciplina Técnica Ásana (Posições psicobiofísicas) a relaxar sob tensão, poderemos transferir esse auto-domínio para a vida mantendo-nos lúcidos e tranquilos nas situações mais delicadas. Ao aprendermos a penetrar sabiamente nos cofres neurovegetativos (respiração, batimento cardíaco, etc) agimos sobre o sistema nervoso e aprendemos a controlar as emoções, evitando os altos e baixos do carrocel emocional.

O Yoga ensina a manter um emocional positivo e altamente criativo. Pratique Yoga!

Por Susete Evaristo

■ Caminhantes Intemporais

O grupo Caminhantes Intemporais constituiu-se em abril de 2012 e surgiu na sequência da atividade "Momentos de Leitura", que tem lugar, quinzenalmente, no Centro de Convívio Filipe Folque.

Através da convivência com os elementos deste grupo, o Centro considerou ser uma mais valia solicitar a sua colaboração para a elaboração de artigos/reportagens dos passeios e atividades realizadas.

Nesta edição, apresenta-se: [Passeio a Vila Franca de Xira](#).

Ficha Técnica

Direção: Humberto Meirinhos

Coordenação e edição: Carla Rodrigues, Margarida Paradinha, Natacha Castro e Paula Melo

Suporte técnico: Centro de Informática e Relações Públicas

Colaboradores: Carmén Sanches, Dionísia Rosado, Fernando Batista, Joana Rodrigues, Paula Morais, Paula Neto, Rosário Miranda

Contactos

Serviços Sociais da Administração Pública

Rua Saraiva de Carvalho, n.º2

1269/096 Lisboa, Portugal

Telefone: 351 213 927 400

E-mail: geral@ssap.gov.pt

URL: www.ssap.gov.pt



Os SSAP celebraram um protocolo com a Confederação Portuguesa do Yoga, abrangendo todos os Centros de Yoga a nível nacional. Consulte este e outros protocolos, clicando [aqui](#).

Temas Jurídicos

A presente rubrica tem por finalidade abordar sucintamente temas jurídicos considerados de interesse para a generalidade dos trabalhadores da administração pública.

Em análise, nesta edição, um tema relacionado com a contratação pública.

O Princípio da Transparência e o Critério de Adjudicação

Por Fernando Batista

À semelhança do princípio da concorrência, abordado de forma muito sucinta no último boletim destes SSAP, o princípio da transparência, sendo transversal à atuação de toda a administração pública, tem um papel reforçado no Código dos Contratos Públicos (doravante designado apenas por CCP) aprovado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de Junho, uma vez que se encontra materializado no seu artigo 1.º n.º 4.

O princípio da transparência é fundamental, para, preventivamente, serem acautelados outros dois princípios conexos: o princípio da imparcialidade e o princípio da igualdade de tratamento. A sua importância é tal que a ele se faz referência expressa nas directivas comunitárias sobre a matéria da contratação pública (vide p.e. o artigo 2.º da Directiva 2004/18/CE).

Este princípio tem diversas implicações, nomeadamente na necessidade de se proceder a uma adequada publicitação dos procedimentos contratuais, na fixação de forma clara, rigorosa e simples das regras que enformam cada procedimento, de modo a serem perceptíveis para todos os operadores económicos eventualmente interessados.

Se as peças do procedimento se encontrarem elaboradas de forma tal que os operadores económicos sintam que a discricionariedade da administração poderá resvalar com facilidade para a arbitrariedade, então o princípio da transparência estará definitivamente em crise. [\[Ler mais\]](#)

