



Boletim Informativo n.º 2

Abril 2011

Editorial

Caro(a) Beneficiário(a),

A presente edição do Boletim Informativo dos SSAP pretende levar até si, a divulgação das iniciativas a desenvolver nas diversas áreas de actuação destes Serviços.

Para além das actividades destinadas aos beneficiários mais jovens para ocupação de forma lúdica e saudável das pausas lectivas e férias de Verão e da programação sénior, que inclui programas de férias, circuitos de fins-de-semana e formação em áreas cada vez mais vastas, destacamos ainda outras iniciativas que, em nosso entender, serão proveitosas para os nossos beneficiários.

Neste contexto, enquadra-se a promoção de passeios e visitas durante os fins-de-semana, destinados a beneficiários no activo e seus familiares, numa perspectiva de enriquecimento cultural e valorização do património histórico da cidade de Lisboa e arredores. Este é um projecto-piloto, cujo âmbito, se prevê alargar, a médio prazo, a outros locais de interesse.

Convictos de que as propostas que temos para si serão do seu agrado, esperamos contar com a sua participação nas nossas actividades.

Humberto Meirinhos

Presidente dos SSAP

**Extinção do Subsistema de Saúde da
Justiça**

DESTAQUES

- [Fins-de-semana para activos](#)
- [Férias Sénior Primavera](#)
- [Circuitos de fim-de-semana – seniores](#)
- [Formação Sénior – programação extra](#)
- [Promoção da Saúde](#)
- [Férias da Páscoa para crianças e jovens](#)

Fins-de-semana para Activos

Os Serviços Sociais da Administração Pública vão desenvolver um projecto na área das visitas de âmbito cultural, destinadas aos seus beneficiários activos e familiares, fora do período normal de trabalho, numa perspectiva da promoção do lazer e da cultura.

Procurar-se-á dar prioridade a visitas guiadas, com entrada gratuita e a passeios ao ar livre, sem custos para os participantes. Quando não seja possível oferecer estas condições, os ingressos serão pagos, no próprio local, pelos beneficiários.

As visitas/passeios irão decorrer, principalmente ao Sábado, numa primeira fase, na zona de Lisboa e sempre que possível em locais de fácil acesso. As visitas ou passeios a efectuar serão divulgados no portal dos SSAP, assim como o endereço electrónico através do qual os beneficiários se poderão inscrever.

A coordenação deste projecto é da Divisão de Actividades Socioculturais (DASC), sendo a condução das visitas/passeios da responsabilidade de cada uma das entidades onde decorrerá o evento. Estas actividades, terão o acompanhamento, no terreno, por parte do técnico dos SSAP responsável pelo projecto.

A antiquíssima cidade de Lisboa dispõe dum património histórico e cultural invulgar que merece ser conhecido por todos. Esta é uma boa oportunidade de enriquecer a sua cultura acerca desta cidade e seus arredores.

Férias Sénior Primavera

O “Projecto Férias Sénior” destina-se aos beneficiários aposentados e seus cônjuges, com o intuito de promover o alargamento e a manutenção das relações sociais através da vivência em grupo, minorando o isolamento e solidão, fomentar o convívio entre os aposentados e simultaneamente proporcionar o conhecimento diversificado de locais de interesse turístico e cultural e a consequente valorização pessoal.

No planeamento dos turnos de férias para 2011 e de modo a ir ao encontro das expectativas dos nossos beneficiários programamos a realização de dois

Com a entrada em vigor do Decreto-Lei n.º 11/2011, de 21 de Janeiro, que extinguiu o Subsistema de Saúde da Justiça (SSJ), a partir de 1 de Fevereiro, a acção social complementar da Justiça passou a estar integrada nos Serviços Sociais da Administração Pública (SSAP).

Não representando uma situação totalmente nova, uma vez que estes serviços já integram parte significativa dos trabalhadores do Ministério da Justiça, com este processo ficou concluída a uniformização de tratamento dos trabalhadores afectos a entidades da administração directa e indirecta do Estado no âmbito da protecção social complementar.

Acresce que, como resulta do Preâmbulo do referido diploma, em concreto, os benefícios concedidos pelo extinto subsistema são facilmente enquadráveis nos SSAP, *com vantagem para os trabalhadores e respectivas famílias.*

Por fim, refira-se que esta sucessão de atribuições e competências traduz-se, no imediato, na:

- Integração de aproximadamente 24.000 beneficiários, entre activos, aposentados e respectivos familiares;
- Generalização a todos os trabalhadores do Ministério da Justiça do conjunto de benefícios sociais atribuídos pelos SSAP;
- Assumpção da gestão dos refeitórios e bares integrados no âmbito da acção social complementar da Justiça.

Aqui chegados, sendo muitas e legítimas as dúvidas suscitadas pelos novos beneficiários, comunica-se que se encontra disponível no site dos SSAP – www.ssap.gov.pt – informação adicional e, caso esta se revele insuficiente, os contactos a utilizar para obtenção dos devidos esclarecimentos.

SSAP Informa

Os SSAP têm vindo a realizar obras de recuperação e beneficiação nos seus centros de convívio. Neste contexto, chegou o momento de ser intervenção o **Centro de Convívio da Rodrigues Sampaio**, sita na Rua Rodrigues Sampaio, n.º 146, 3.º Direito em Lisboa.

Por esta razão, o mesmo encontra-se encerrado desde o dia 01 de Março, prevendo-se a sua reabertura para meados de Junho. Em alternativa, os nossos beneficiários aposentados, podem frequentar o Centro de Convívio da Filipe Folque e o Centro de Convívio da Guerra Junqueiro.

A

turnos fora da época da actividade de Verão a que denominámos “Férias Sénior Primavera”, onde está prevista a realização de dois turnos de 4 dias /3 noites a decorrerem em simultâneo no período de 26 a 29 de Abril, nas localidades de Aveiro e Ponte de Lima/Gerês.

O programa concebido para o turno de Aveiro, inclui visitas de interesse turístico ou cultural na cidade e um passeio a S. Jacinto, Praia da Barra, Palheiros da Tocha e Costa Nova. O turno de Ponte de Lima, inclui passeios ao Parque Nacional da Peneda-Gêres, Viana do Castelo, Vila Nova de Cerveira e Terras do Bouro. Nestes destinos pode experimentar a riqueza gastronómica destas regiões.

As informações relativas a estes turnos de férias e respectivo prazo de inscrição encontram-se divulgadas no portal dos SSAP, no Serviço de Relações Públicas, Centros de Convívio de Lisboa e Porto, no Centro de Formação, Equipamentos de Férias e Lazer dos SSAP e nos Refeitórios.

Consulte [aqui](#) o programa das “Férias Sénior Primavera”.

Participe também nas **Férias Sénior de Verão**. Programa a divulgar brevemente.

Circuitos de Fins-de-semana - Seniores

O programa **Circuitos de Fim de Semana** é uma iniciativa da Divisão de Actividades Sócio culturais, implementado e desenvolvido no âmbito das actividades dos Centros de Convívio de Lisboa e Porto e direccionado aos seus beneficiários.

Tais programas visam favorecer o combate à solidão no período do fim-de-semana e possibilitam o estreitamento das relações interpessoais de forma a criar dinâmicas de grupo.

Para além de dar a conhecer os vários equipamentos dos SSAP, tem este projecto como objectivo proporcionar o conhecimento cultural, histórico, gastronómico, etnográfico e turístico, das regiões circundantes de cada equipamento.

Consulte [aqui](#) o programa.

Formação Sénior -Programação Extra

O Projecto Formação Sénior tem como objectivos estimular e potenciar a utilização de ferramentas, que permitam aos beneficiários seniores dos SSAP um fácil acesso à informação e aos serviços que fazem parte do seu quotidiano, bem como, incentivar uma atitude proactiva na promoção do seu bem-estar geral e reforçar as relações interpessoais e sociais. Este projecto tem vindo a decorrer no Centro de Formação da Rua Escola do Exército, em Lisboa e nos Centros de Convívio do Porto.

Neste contexto, e porque os seniores vão solicitando formação em outras áreas (áreas comportamentais, sociais, de gestão, etc.), os SSAP, através do Centro de Formação, disponibilizam uma programação extra na área das Temáticas, para o 1.º semestre:

30 de Maio a 3 de Junho de 2011

– Gestão do Stress: 9:30 – 12:30

Pretende-se capacitar os formandos para uma eficaz gestão do stress, na execução das suas tarefas quotidianas;

– Introdução à Enologia: 14:00 – 17:00

Com esta acção pretende-se dar a conhecer os processos da produção de vinhos, bem como, os principais conceitos associados aos mesmos;

14 a 20 de Junho de 2011

– Gestão do Tempo: 9:30 – 12:30

Com esta acção pretende-se identificar e aplicar técnicas de gestão do tempo, no dia-a-dia dos formandos;

– Como Contar um Conto: 14:00 – 17:00

Com esta acção pretende-se dar a conhecer o processo narrativo e as estratégias de narração dos contos.

todos os beneficiários frequentadores deste centro apresentamos as nossas desculpas pelo incómodo mas estamos certos que assim que verificarem as melhorias introduzidas, ficarão muito agradados e rapidamente esquecerão o transtorno causado.

O Refeitório n.º19 - Direcção Geral do Ensino Superior, na Av. Duque d'Ávila em Lisboa encontra-se encerrado por motivo de remodelação total, prevendo-se a sua abertura no decorrer do mês de Maio.

Factos e Números

Período de observação: Jan. a Mar.

Grau médio de satisfação (1 a 5)

Centros de Convívio: 4,52

Formação Sénior: 4,25

Circuitos de Fim-de-semana: 4,61

Equipamentos de Férias: 4,48

Relações Públicas: 4,75

Espaço Beneficiário

A Força de Um Abraço

Testemunho demonstrado
Em várias situações
Por todos sempre honrado,
Reflexo das emoções.

Um abraço de amigo
Revela cordialidade
É o testemunho vivo
Do princípio da amizade.

No amor há sempre espaço
Para a relação ser leal
Porque a força do abraço
É complemento real.

O abraço de paixão
Sentido profundamente
É o chamar do coração
Para esse amor iminente.

Mas a força do abraço
Dá-nos a paz e harmonia,
A prisão de um forte laço
De amor e nostalgia.

Resumindo, o abraço
É amizade, paixão e amor
União de um belo laço,
Potencial esplendor.

Por João Pessanha

(Texto produzido no âmbito das actividades dos Centros de Convívio do Porto)

No futuro, estimamos também promover acções de carácter temático nos Centros de Convívio do Porto.

Actividades Crianças e Jovens

Uma das atribuições destes Serviços Sociais é a ocupação dos tempos livres das crianças e jovens, filhos dos seus beneficiários, de forma a proporcionar-lhes, durante as férias escolares, experiências e vivências num convívio salutar que os tornem mais autónomos, reforcem a auto estima, incentivem a noção de partilha e de respeito pelo próximo.

As actividades desenvolvidas são enquadradas por equipas pedagógicas devidamente credenciadas e vocacionadas para trabalhar com diferentes grupos etários. Procuramos que os programas de actividades vão ao encontro às expectativas dos participantes, proporcionando momentos lúdicos, de lazer e culturais que os enriqueçam e fiquem na memória como umas férias para recordar com prazer.

Os campos de férias realizam-se nas interrupções escolares da Páscoa, Verão e Natal. Os programas são divulgados no Portal dos SSAP e enviados através de *e-mail* aos beneficiários que identificaram o seu endereço electrónico no boletim de inscrição de beneficiário.

As partidas para os campos de férias realizam-se de Lisboa (Sete Rios) e do Porto (Praça Francisco Sá Carneiro) e estão previstas paragens ao longo dos percursos.

A comparticipação a pagar pelos beneficiários é definida em cada época de férias, de acordo com o valor da capitação do agregado familiar.

Preferencialmente, os campos de férias organizados por estes Serviços decorrem em equipamentos próprios, nomeadamente:

“Estalagem do Cruzeiro”, em Aljubarrota;

“Casa Alice Félix”, em Sta Cruz da Trapa;

“Pousada de Évora”, em Évora.

Consulte [aqui](#) os programas de férias da Páscoa.

Promoção da Saúde

A estratégia da Promoção da Saúde, é uma iniciativa inovadora que teve o seu início no corrente ano, estando a merecer, por parte dos beneficiários, um grande acolhimento.

Este Projecto tem como objectivos investir em actividades que reforcem os factores físicos, psicológicos e psicossociais dos beneficiários dos SSAP, de forma a promover o bem-estar e a qualidade de vida dos mesmos.

Têm sido realizados contactos e parcerias com diversas entidades vocacionadas para esta área da qual resultaram diversas acções:

- Palestra “A Medicação e os Seniores”: Centro Convívio Filipe Folque
- Rastreio “Avaliação do Risco Cardiovascular”: Centro Convívio Filipe Folque e Sede dos SSAP
- Palestra “Envelhecimento Activo”: Centro Convívio Filipe Folque e Sede dos SSAP
- Palestra “Como prevenir o AVC”: Centro Convívio Filipe Folque
- Rastreio de Osteoporose (9:00 – 12:30): Sede dos SSAP
- Avaliação Nutricional (9:00 – 12:30): Sede dos SSAP
- Palestra “Gestão do Stress”: Sede dos SSAP.

para:
espaco.beneficiario@ssap.gov.pt

Refeitórios, Bares e "Snacks"

Os SSAP têm à disposição dos seus beneficiários, 30 refeitórios próprios, e 58, de outras entidades com as quais foram celebrados acordos de colaboração (CCD's, câmaras municipais, restaurantes, etc). Estes refeitórios, horários de funcionamento, condições de acesso e ementas (apenas nos refeitórios próprios) podem ser consultados no portal www.ssap.gov.pt.

De forma a criar as condições adequadas para um melhor usufruto dos refeitórios, bares e "snacks", os SSAP têm vindo a requalificar, desde a sua criação, em Setembro de 2007, alguns destes equipamentos sociais.

Nesta linha de orientação foram já alvo de intervenções profundas, as seguintes unidades:

Ref. n.º4 - Secretaria-Geral da Presidência do Conselho de Ministros – Lisboa (2008)

Ref. n.º13 – Instituto de Investigação das Pescas e do Mar (IPIMAR) – Algés (2008)

Ref. n.º20 – SSAP – Sede – Lisboa (2008)

Ref. n.º1 - SSAP, R. Escola do Exército – Lisboa (2009)

Ref. n.º18 – Complexo do Ministério da Educação – Lisboa (2009)

Ref. N.º24 – Serviço de Estrangeiros e Fronteiras – Lisboa (2009)

Ref. n.º5 – Palácio Foz – Lisboa (2010)



Ref. n.º7 – Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA) – Lisboa (2010)



Avaliação do risco cardiovascular - Sede dos SSAP



Avaliação do risco cardiovascular - Sede dos SSAP



Palestra "Gestão do Stress"

Ações previstas:

- Dia 26 de Abril – 16h00 - Centro Convívio Filipe Folque
“A Hipertensão Arterial” – pela Fundação Portuguesa de Cardiologia
- Dia 10 de Maio - 11h00 - Centro de Convívio Filipe Folque
“Avaliação da Hipertensão” – pela Fundação Portuguesa de Cardiologia
- Dia 12 de Maio - 15h00 – Centro de Convívio Filipe Folque
“Avós do séc. XXI, os historiadores da família” - pelo Prof. Doutor Daniel Sampaio
- Dia 21 de Junho - 16h00 - Centro de Convívio Filipe Folque
“Como controlar Hipertensão Arterial” – pela Fundação Portuguesa de Cardiologia

O projecto Promoção da Saúde, em parceria com a Fundação Portuguesa de Cardiologia e a Divisão de Alimentação dos SSAP, irão promover nos dias 11 de Maio (Ref. n.º 9 – Filipe Folque) e 16 de Maio (Ref. n.º 20 – Sede), uma acção de sensibilização com uma ementa especial para celebrar o “**mês do coração**”.

Equipamento de Férias de São Pedro do Sul

A cerca de 300km de Lisboa e a 120Km do Porto, mesmo no centro da cidade de **São Pedro do Sul**, tem à sua disposição o reformulado apartamento de São Pedro do Sul. De tipologia T2, é composto por 2 quartos (1 de casal e 1 com 2 camas individuais), casa de banho e cozinha bem equipada permitindo a confecção de refeições.

Pela sua localização, este apartamento é muito procurado, especialmente por quem opte por fazer tratamentos termais nas Termas de S. Pedro do Sul, que apresentam programas de saúde, beleza e bem-estar para todas as idades e são consideradas como “*a maior estância da Península Ibérica*”.



Ref. n.º 29 - Instituto Tecnológico e Nuclear (ITN) – Sacavém (2010)



Bar do Refeitório

Está em curso a renovação total do Refeitório n.º19 (SSAP – Av. Duque d'Ávila - Lisboa).

Ainda no corrente ano irão ser alvo de remodelação os Refeitórios n.º17 (SSAP – Florbela Espanca) e n.º28 (SSAP – Faro).

Aquisição das Refeições

Em 26 refeitórios próprios já se encontra em funcionamento o sistema de venda electrónica de senhas de refeição, o que permitiu ganhos de eficácia e eficiência aos serviços, modernizando a relação com os beneficiários, estando já prevista a colocação do mesmo sistema no refeitório do Palácio da Justiça de Lisboa.

Ementas

A associação entre o regime alimentar, a saúde e o bem-estar está cada vez mais presente nos consumidores, levando-os a tomar decisões relativamente ao que consomem e a modificar alguns dos seus hábitos.

Nesta óptica, os SSAP procuram ir ao encontro desses novos hábitos, tendo sempre presente uma alimentação saudável, com menos sal, menos fritos, mais verduras e frutas.

Um regime alimentar que inclua a maioria dos nutrientes é fundamental para o bem-estar e o bom funcionamento do organismo humano. Os produtos da pesca, incluindo os da aquacultura, são um dos alimentos considerados indispensáveis para uma dieta alimentar equilibrada, possibilitando não só um elevado valor nutricional e fácil

Usfruindo deste equipamento pode ainda descobrir as belezas naturais das serras da Freita, Arada e S. Macário, as aldeias típicas de granito e xisto e as águas límpidas dos Rios Vouga e Paiva.

Este concelho, de grande actividade cultural, oferece-lhe alguns eventos de reconhecido mérito como o Festival Andanças, os Ritmos da Terra (percursos pedestres), o Encontro de Contadores de Histórias, a Festa da Laranja, da Castanha e do Mel, entre outros.

Venha visitar-nos, sintá-se em casa e retempere forças junto à Natureza numa das zonas mais ricas em património natural, histórico e gastronómico de Portugal.

Motivos não vão faltar. Marque já a sua presença.

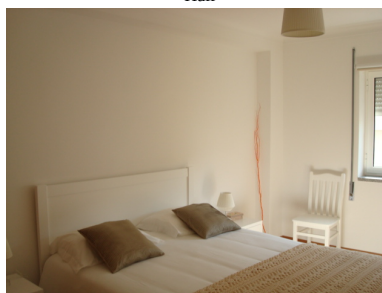
Coordenadas GPS: 40°45'46.15"N 8° 3'54.35"W



Sala de estar



Hall



Quarto

Consulte [aqui](#) os restantes Equipamentos de férias.

digestão, mas sobretudo a prevenção de muitas doenças, nomeadamente as cardiovasculares.

Nesta perspectiva, os SSAP colaboram com o Instituto de Investigação das Pescas e do Mar (IPIMAR), na divulgação, em alguns refeitórios, da campanha alusiva ao tema “**Pescado é Saúde – Faz bem pensar em si**”.

Ficha Técnica

Direcção: Humberto Meirinhos

Coordenação e edição: Helena Santos, Margarida Paradinha, Natacha Castro, Susana Barbosa

Suporte Técnico: Centro de Informática

Colaboradores: Anabela Alves, Carmen Sanches, Fátima Teixeira, Helena Costa, Humberto Meirinhos, João Romano, Joaquim Eduardo, Paula Neto, Rosário Miranda, Teresa Barateiro

Serviços Sociais da Administração Pública

Rua Saraiva de Carvalho n.º 2, 1269-096 Lisboa, PORTUGAL

telef: +351 213 927 400 geral@ssap.gov.pt

www.ssap.gov.pt