

Boletim Informativo dos SSAP n.º 1/2017

Conteúdo desta edição

- [Beneficie dos nossos serviços](#)
 - [Atualização de dados](#)
 - [Atendimento do apoio social](#)
 - [Diversificação das ementas. Prato vegetariano e de opção](#)
 - [Formação sénior em Lisboa e Porto](#)
 - [Protocolos - O que há de novo](#)
- [Boas práticas para uma alimentação segura](#)
 - [A Primavera à sua mesa](#)
 - [Conhece este símbolo?](#)
- [Opinião](#)
 - [Educar e formar para a cidadania](#)
- [Temas jurídicos](#)
 - [O contrato de mútuo – Natureza jurídica](#)

Editorial

Caros/as beneficiários/as,

Nesta primeira edição de 2017, do Boletim Informativo, damos a conhecer, entre outras matérias, as inovações introduzidas nas ementas em alguns refeitórios sob gestão dos SSAP, na expectativa de podermos vir a alargar esta iniciativa a outros refeitórios se assim se justificar.

Divulgamos também o projeto educativo do Conselho de Prevenção da Corrupção - *Imagens contra a corrupção* - pois, como refere o autor do artigo "É através da educação que o homem se socializa, se torna membro por inteiro, cidadão, da sociedade de que faz parte."

Confira no artigo sobre boas práticas para uma alimentação segura, quais as características dos alimentos de acordo com a sua cor.

Na rubrica "Temas jurídicos" apresentamos um artigo sobre a natureza jurídica do contrato de mútuo que terá continuidade no próximo número onde se abordará a temática relativa ao seu incumprimento.

Cumprimentos,

Humberto Meirinhos

Presidente dos SSAP

Beneficie dos nossos serviços

Boletim Informativo dos SSAP n.º 1/2017

Atualização de dados

Para lhe podermos prestar um melhor serviço e para que receba as nossas comunicações, necessitamos que mantenha os seus dados pessoais e profissionais atualizados (ativo/aposentado, agregado familiar, morada, contactos, etc.).

O endereço eletrónico é essencial para receber as divulgações das atividades promovidas pelos SSAP.

Poderá fazer a atualização destes dados através do nosso portal em: www.ssap.gov.pt na área reservada ao beneficiário: Espaço do Beneficiário.



A autenticação poderá ser feita utilizando o seu n.º fiscal de contribuinte e respetiva senha das finanças ou cartão de cidadão.

Atendimento do apoio social

Os Serviços Sociais da Administração Pública, na área do Apoio Social, visam assegurar o atendimento psicossocial e apoio socio-económico a todos os seus beneficiários.



Para o efeito, encontra-se disponível o serviço de atendimento/accompanhamento social, a funcionar na sede dos SSAP, em dias úteis das 9:00 às 17:00, na Rua Saraiva de Carvalho n.º 2 em Lisboa.

Este serviço pode ser
presencial,
por contato telefónico para n.º 213927439 ou
por correio eletrónico - apoio.social@ssap.gov.pt.

Boletim Informativo dos SSAP n.º 1/2017

Diversificação das ementas. Prato vegetariano e de opção

A crescente diversificação da procura de serviços de fornecimento de refeições vem-se registando, também, nos utentes e potenciais utentes dos refeitórios geridos pelos SSAP.

À tradicional sugestão de maior diversidade da oferta disponibilizada, associou-se mais recentemente a solicitação de diversificação dos produtos utilizados e confeção de pratos vegetarianos.

Assim, durante o ano de 2016 e no refeitório instalado no IAPMEI, foi desenvolvida experiência piloto de aumento do número de pratos disponibilizados diariamente, com a introdução de um prato vegetariano e de um prato de opção.

Após avaliação do impacto desta experiência, traduzido no aumento da média diária de refeições fornecidas e ponderação da procura do prato vegetariano em 10% –, concluiu-se pela viabilidade e oportunidade da extensão a outros refeitórios.

E, em 13 de março, foi iniciada a primeira fase do alargamento das ementas, que, de acordo com a especificidade dos utentes, abrangeu 11 refeitórios e, atenta a recetividade, se estendeu, a partir de 20 de março a mais 5 refeitórios.

Refeitório	Prato vegetariano	Prato de opção
Instituto Português do Mar e da Atmosfera	✓	
Secretaria Geral da Presidência do Conselho de Ministros	✓	
Palácio Foz	✓	
Centro de Saúde de Sete Rios	✓	
Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge	✓	✓
SSAP - Centro de Convívio Filipe Folque	✓	✓
Direção-Geral das Actividades Económicas	✓	✓
Inspeção-Geral de Finanças	✓	
Fundação para a Ciência e Tecnologia	✓	
Conselho Nacional de Educação	✓	✓
DGAE - Direção-Geral da Administração Escolar	✓	✓
Direção-Geral do Ensino Superior	✓	
SSAP - Sede	✓	
Serviço de Estrangeiros e Fronteiras	✓	✓
Sede da Polícia Judiciária	✓	✓

Desejando que esta medida possa beneficiar o maior número de utentes, daremos continuidade a este alargamento, cujo sucesso e manutenção sempre dependerão da procura por parte dos utentes do refeitório.

Boletim Informativo dos SSAP n.º 1/2017

Formação sénior em Lisboa e Porto

Os SSAP têm apostado no desenvolvimento da literacia digital dos seus beneficiários aposentados, proporcionando um maior leque de ações na área das TIC.

Esta aposta centra-se em três níveis:

Aceder	à Internet e redes de comunicação;
Compreender	as potencialidades das tecnologias de informação e comunicação, através da pesquisa de informação, do cruzamento de dados, da comunicação online, etc;
Utilizar	equipamentos de nova geração, portais institucionais e de e-commerce, mecanismos de captação e tratamento de imagem, programas de antivírus, acessos controlados por login; entre outras funcionalidades.

Venha (re)aprender com os SSAP, nós zelamos pela sua saúde digital.

Em breve será divulgado o plano de formação para o 2.º trimestre, onde se destacam, para além das ações na área das TIC, outras em áreas temáticas de interesse.

Esteja atento/a!

Boletim Informativo dos SSAP n.º 1/2017

Protocolos - O que há de novo

Neste espaço damos a conhecer os mais recentes protocolos celebrados pelos SSAP.

Apoio Domiciliário/Lares/Casas de Repouso:

- Multiapoio - Vila Nova de Gaia
- Serviço Médico Permanente SA - Lisboa

Comerciais:

- Hotel Dom Luís - Elvas
- Hotel Villa Batalha ****

Educação:

- United School - Instituto de Línguas - Montijo
- Explicolândia - Amadora, Aveiro, Évora, Guimarães, Sacavém, Leiria, Lisboa, Reguengos de Monsaraz, Sacavém, Torres Vedras

Saúde:

- BRD - Importação e Exportação Unipessoal, Lda.- Porto Salvo (Produtos Ortopédicos Ajudas Técnicas)
- Chaves Termas & SPA- Chaves
- Clínica Médica Dentária Acurcio Lda- Lisboa
- Clínica N.G.P.O. CLINIC, Lda - Clínica Capitalis- Lisboa
- Clínica Oftalmológica Dr. Rui Avelino Resende - Ovar
- Clínica Osteovida Lda - Vila Nova de Famalicão
- Dr. Ricardo Martins Ferreira - Lisboa (Psicologia Clínica, Psicoterapia para Adultos)
- Dra. Carla S.Vicente - Lisboa (Psicologia Clínica, Psicoterapia para Adultos)
- Dra. Cláudia Oliveira - Lisboa (Medicina Dentária / Estomatologia)
- MedAvantis - Fisiglobo Reabilitação- Bobadela
- Óptica Lucas- Castelo Branco
- Óptica Olhar Atrevido, Unipessoal - Santa Maria da Feira
- Opticenter de Vila Real
- Policlínica S. Tiago de Lobão, SA- Lobão
- REABE - Centro de Reabilitação de Benfica Lda.- Lisboa

Unidades de Restauração:

- Churrasqueira das Escadinhas - Viana do Alentejo
- Snack Bar Dinis - Cova da Piedade

Consulte as condições destes e outros protocolos [na área do portal dos SSAP](#). Conheça toda a oferta que temos para si.

Boas práticas para uma alimentação segura

A Primavera à sua mesa

Estamos no mês do início da primavera, dos jardins a florir, tudo fica mais colorido e alegre, as temperaturas começam a aumentar, assim como a luz, observando-se um reflorescimento das plantas, que cobrem toda a flora de cores, aromas e sabores. Mas por vezes a primavera também é sinónimo de alergias devido aos elevados

níveis de pólen que se fazem sentir no ar nesta época do ano. Então, é importante reforçar o nosso sistema imunitário recorrendo a uma alimentação equilibrada, variada e nutritiva!

Deste modo, devemos ter atenção às escolhas que fazemos e apostar no consumo de alimentos como carnes brancas, peixe, cereais, leguminosas, vegetais, frutos secos e oleaginosos, frutas, hortícolas e laticínios.

Começando pelos **cereais** (pão, arroz integral, massa, entre outros) que são bastante importantes, são a base da nossa alimentação e devem estar presentes em todas as refeições.

Podemos associar aos cereais uma fonte de **leguminosas** (feijão, grão de bico, lentilhas, entre outras), fazendo assim uma combinação mais equilibrada a nível de proteína.

Diversificar o consumo de **vegetais**, consumi-los cozidos ou a vapor (tipo de confeção que preserva grande parte dos seus nutrientes), mas também consumi-los em saladas. Juntar **frutos secos e oleaginosos** aos vegetais torna a salada mais rica do ponto de vista nutricional.

Não esquecer a **fruta**, que, tal como os vegetais, também são importantes na nossa alimentação, uma vez que são dos mais importantes fornecedores de antioxidantes para o organismo.

A primavera é uma época de grande variedade de frutas, legumes e verduras, sendo uma das mais belas fases do ano, que nos inspira a fazer refeições com alimentos leves e coloridos. Assim como esta estação é colorida, a nossa alimentação também deve ser!

Os **alimentos de cor verde** (como os espinafres, feijão-verde, ervilhas, brócolos, kiwi, alface, couves de Bruxelas, nabiça, agrião, couve) são ricos em vitaminas antioxidantes que protegem os tecidos e células do nosso organismo. As folhas e outros alimentos de cor verde têm propriedades que parecem reforçar a imunidade e as defesas do organismo.

Os **alimentos de cor branca** (como a maçã, pera, nabo, couve-flor, alho, cebola, cogumelos) são dos alimentos mais ricos em antioxidantes. O alho e a cebola estimulam o sistema imunitário e reduzem o risco de cancro. A alicina presente no alho parece ter propriedades antibióticas, contribui para o controlo da tensão arterial, do colesterol e prevenção de cancro.

Os **alimentos de cor violeta** (como a ameixa, beterraba, couve-roxa, beringela, uva) também têm importantes antioxidantes, como as antocianinas. O seu potencial antioxidante é protetor contra as doenças cardiovasculares.

Os **alimentos de cor laranja ou amarela** (como a cenoura, nectarina, abóbora, tangerina, milho, manga, pêssigo, pimento) são ricos em carotenóides (como o betacaroteno), pigmento importante para a saúde da visão. O consumo de alimentos ricos em carotenóides também poderá fortalecer as defesas naturais do nosso organismo. Os citrinos são bons fornecedores de vitamina C, o que estimula o sistema imunitário, melhora o aproveitamento de ferro de outros alimentos e ainda está relacionado com a cicatrização de feridas.

Os **alimentos de cor vermelha** (como o tomate, pimento, morango, framboesa) são ricos em fitoquímicos como o licopeno, sendo dos carotenóides mais ativos na prevenção de cancro. Os antioxidantes presentes nestes alimentos podem ajudar a reduzir o risco de doença coronária.

Uma alimentação colorida, variada e saudável aliada à prática de exercício físico contribui para beneficiar o estado da nossa saúde, reforça o sistema imunitário, previne doenças e melhora a qualidade de vida.

Prepare-se para "saborear" a Primavera!

www.apn.org.pt

Fonte: www.apdietistas.pt
www.vegetalicias.com

Conhece este símbolo?



O Símbolo "Ponto Verde" não significa que a embalagem é reciclada ou reciclável, pois não é um símbolo ecológico.

Este símbolo apenas nos indica que houve uma contribuição financeira à Sociedade Ponto Verde para que esta se responsabilize pela valorização e reciclagem dessa embalagem depois de usada.

Fonte: [O Meu Ecoponto](#)

Opinião

Educar e formar para a cidadania – o projeto *Imagens Contra a Corrupção*

A educação, entendida na sua conceção mais abrangente – enquanto processo dinâmico de construção, sedimentação e partilha dos valores culturais e sociais, na família, nos amigos, nos grupos de pares e naturalmente através da escola, no sistema de ensino com uma natureza e dinâmica formativa mais formal – é reconhecidamente um dos fatores-chave para a manutenção dos índices de coesão e agregação de qualquer sociedade. É através dos processos e das dinâmicas educativas e formativas que são passados às novas gerações os valores culturais que traduzem o modo coerente como cada sociedade vê, vive e se posiciona no mundo. É através da educação que o homem se socializa, se torna membro por inteiro, cidadão, da sociedade de que faz parte.

Uma das vertentes do processo educacional que tem sido reconhecida de particular importância prende-se precisamente com a cidadania. Com a função de assegurar a transmissão e sobretudo a interiorização dos valores que a sociedade considera centrais. Dos valores que resultam de uma sedimentação secular de sucessivas gerações, que, como pacientes oleiros, os foram sedimentando, consolidando, reafirmando e, quando necessário, redefinindo. Dos valores que conferem uma dimensão estruturante para alcançar e manter uma coerência natural nos padrões de vida coletiva. Para a manutenção e até o reforço dos índices de coesão social.

Os valores de ética, como sejam a honra, a liberdade, a igualdade, a integridade, a justiça, o respeito pelo outro, a tolerância, a dignidade do ser humano, para referir apenas alguns, são exemplos de atitudes que devem guiar permanentemente as condutas dos indivíduos na sua relação com os outros, com o mundo que os rodeia e, no limite, consigo próprios. Com as suas consciências.

O projeto educativo do [Conselho de Prevenção da Corrupção](#) *Imagens Contra a Corrupção* insere-se neste âmbito. É uma aposta de futuro que procura estimular e contribuir para a reflexão de alunos e professores, alargada depois às famílias (quando os jovens comentam em casa com os pais o trabalho realizado na escola), de problemas da ética e da cidadania dos nossos dias. Da importância de termos valores e de os partilharmos. De sermos capazes de reconhecer a importância desses valores. De sermos sobretudo capazes de os colocar em prática. De os vivermos em permanência e de assim sentirmos a sua existência efetiva e concreta, como elementos centrais de agregação e bem-estar social. Como elementos cuja existência nos deixa reconfortados.

Os trabalhos apresentados pelos alunos têm apontado justamente neste sentido. Têm mostrado mensagens fortes de disponibilidade das novas gerações para caminharmos para graus de maior exigência social, no respeito pelos valores da ética, da cidadania e da responsabilidade social. Por isso, pela importância e pelo mérito dos conteúdos e das mensagens que apresentam, os trabalhos premiados encontram-se divulgados pelas Nações Unidas, com legendagem na língua inglesa, em [Portugal - "Images Against Corruption"](#).

Mas mais do que quaisquer palavras que aqui possamos deixar sobre o conteúdo e o sentido das mensagens expressas pelos nossos jovens, convidamos o leitor a fazer a sua própria apreciação e até uma eventual divulgação, fazendo a visualização destes trabalhos na área [projetos educativos](#) ou nas [redes sociais](#).

A prevenção da corrupção faz-se por todos, todos os dias!

António João Maia, Conselho de Prevenção da Corrupção

Temas Jurídicos

O contrato de mútuo – Natureza jurídica

Neste artigo iremos abordar o contrato de mútuo (ou empréstimo), contrato que com alguma frequência surge na vida das pessoas, pelo que, importa conhecer um pouco melhor a sua natureza jurídica e algumas das suas particularidades.

O contrato típico de mútuo é definido no artigo 1142.º do Código Civil (doravante designado por CC), como "o contrato pelo qual uma das partes empresta à outra dinheiro ou outra coisa fungível, ficando a segunda obrigada a restituir outro tanto do mesmo género e qualidade".

Como notas características deste contrato temos, quanto aos sujeitos, uma parte, denominada mutuante (que empresta certa coisa a outrem) e a outra de mutuário (que recebe a coisa emprestada).

Quanto ao objeto, o que é emprestado é dinheiro ou outra coisa fungível. A fungibilidade da coisa, a que a lei se refere no artigo 1142.º do CC, é no sentido de a coisa mutuada ser suscetível de ser substituída aquando da restituição por outras do mesmo género e qualidade (artigo 207.º do CC), ou seja, a coisa a restituir pode não ser a mesma que lhe foi mutuada já que a coisa mutuada passa a ser propriedade do mutuário (artigo 1144.º do CC) e porque, no caso de coisa fungível perecível, pode essa coisa deixar de existir.

O que importa aqui reter é que por força do contrato de mútuo, nasce uma obrigação para o mutuário de restituir uma outra coisa, ou coisas, do mesmo género e qualidade em cumprimento do contrato.

Outra distinção, quanto à natureza jurídica do mútuo, é a que se faz quanto à gratuitidade ou onerosidade do contrato.

O contrato de mútuo diz-se gratuito quando o mutuante tem apenas um sacrifício patrimonial, o de emprestar dinheiro ou outra coisa fungível, sem receber em contraprestação qualquer compensação para além do que emprestou. Neste tipo de contrato apenas o mutuário teve um benefício patrimonial.

Diz-se contrato oneroso, o contrato de mútuo cuja atribuição patrimonial efetuada pelo mutuante tem uma correspondente compensação acrescida para além da restituição da coisa, de género e qualidade igual, em igual quantidade. O que caracteriza o contrato de mútuo oneroso é o pagamento de juros como retribuição por parte do mutuário.

No tocante à forma do contrato de mútuo civil, as exigências legais especiais encontram-se consagradas no artigo 1143.º do CC. Assim, nos termos do disposto neste artigo, e sem prejuízo do disposto em lei especial, o contrato de mútuo de valor até €2.499,00 (dois mil quatrocentos e noventa e nove euros) não tem exigência de forma, o contrato de mútuo de valor superior a €2.500,00 (dois mil e quinhentos euros) até €24.999,00 (vinte e quatro mil novecentos e noventa e nove euros) deve ser celebrado por documento assinado pelo mutuário e o contrato de mútuo de valor superior a €25.000,00 (vinte e cinco mil euros) deve ser celebrado por escritura pública ou documento particular autenticado.

Caso o contrato deva ser celebrado com tal forma e o não seja, estará ferido de nulidade.

É sabido que a declaração de nulidade de mútuo, por falta de forma, tem como consequência a restituição, pelo mutuário, de tudo o que tiver sido prestado, por força do que decorre do disposto no artigo 289º, n.º 1 do CC.

Na próxima edição deste Boletim Informativo, iremos abordar a temática respeitante ao incumprimento do contrato de mútuo.

Carla Rodrigues

Direção:

Humberto Meirinhos

Coordenação e edição:

Dionísia Rosado, Margarida Paradinha e Rosário Miranda

Suporte técnico:

Centro de Informática

Colaboram neste número:

Anabela Alves; Carla Rodrigues; Carmén Sanches;

Cláudia Ribeiro; Dionísia Rosado;

João Romano; Rosário Miranda

Contributos de:

António João Maia – Conselho de Prevenção da Corrupção

Este espaço é seu!

Participe

enviando o seu artigo, comentário ou
sugestão de tema que gostaria de ver
desenvolvidos para:

boletim.informativo@ssap.gov.pt