



Boletim Informativo dos SSAP n.º 1/2018

Conteúdo desta edição

- [Beneficie dos nossos serviços](#)
 - [Alinhamento estratégico: os SSAP em 2018](#)
 - [Os SSAP e os seus beneficiários](#)
 - [Ginástica Laboral de Micromovimentos - Mexa-se!](#)
 - [Aceitámos a vossa sugestão!](#)
 - [Equipamentos de Férias e Lazer - Apartamentos de Algés](#)
 - [Férias Sénior](#)
 - [Protocolos - O que há de novo](#)
- [Boas práticas para uma alimentação segura](#)
 - [Aprenda a escolher os ovos de forma consciente e responsável](#)
 - [Conhece este símbolo?](#)
- [Temas jurídicos](#)
 - [Prestação social para a Inclusão](#)

Editorial

Caros/as beneficiários/as,

Nesta primeira edição de 2018 do Boletim Informativo dos SSAP, damos a conhecer, para além do alinhamento estratégico dos Serviços, as melhorias já realizadas, nomeadamente o acesso à internet em alguns espaços usados pelos nossos beneficiários.

Fator inovador foi também, já no presente ano, o alargamento de oferta de alojamento – três apartamentos em Algés – que tanto pode ser utilizado para férias e lazer como para utilização dos nossos beneficiários que se encontram em efetividade de funções e que se deslocam de várias regiões do país para ações de formação na Direção-Geral da Qualificação dos Trabalhadores em Funções Públicas (INA), em Algés.

Estando o Boletim Informativo dedicado aos nossos beneficiários, damos continuidade à divulgação das nossas atividades e publicação de informação sobre diversas temáticas, do dia-a-dia, nomeadamente Boas Práticas para uma Alimentação Segura.

Na rubrica "Temas Jurídicos" apresentamos um artigo acerca da Prestação Social para a Inclusão.

Humberto Meirinhos

Presidente dos SSAP

Beneficie dos nossos serviços

Boletim Informativo dos SSAP n.º 1/2018

Alinhamento estratégico: os SSAP em 2018

A missão "**Valorizar e capacitar a administração pública para servir o país**", em que, por um lado se entende reforçar a **capacidade adaptativa dos serviços públicos** aos desafios da sociedade atual através de uma gestão proactiva, onde as hierarquias formais se combinam com processos de gestão mais orgânicos, transversais e colaborativos; e por outro, se destaca a relevância dos **trabalhadores públicos enquanto agentes de mudança**, com a construção de relações laborais positivas e de respeito pelos direitos humanos e de justiça social, operacionaliza-se em torno de três eixos condutores da atuação da administração pública, a saber:

- Valorizar os trabalhadores em funções públicas;
- Garantir boas condições de trabalho;
- Melhorar a organização e a gestão pública.

Em função destes eixos, também os SSAP, em consonância com a sua esfera de atuação e atribuições, se alinham com a estratégia desenhada, salvaguardando que, do leque de projetos que têm vindo a ser prosseguidos desde a sua criação, muitos destes respondem já aos critérios perfilados.

Para 2018 e, no âmbito da valorização dos trabalhadores, está prevista a formação em matérias da atualidade, destacando o RGPD e a saúde e segurança no trabalho para a generalidade dos trabalhadores. Com o intuito de estimular a adoção de práticas de gestão centradas nas pessoas, dar-se-á continuidade ao mapeamento de competências de cada trabalhador inerentes ao comportamento e atitude perante o trabalho.

Na perspetiva de garantir boas condições de trabalho aos trabalhadores em funções públicas, de entre outras iniciativas, perspetiva-se a criação de mecanismos de ação social complementar para trabalhadores em situação de incapacidade temporária através do reforço de medidas de apoio a trabalhadores nesta situação.

Por outro lado, aos trabalhadores em funções é necessário fomentar práticas de trabalho saudáveis, prevenir riscos profissionais, promover a segurança, a saúde e a qualidade de vida, que se repercute, dentro e fora do contexto laboral. No âmbito da promoção da saúde ocupacional, foram já desenvolvidas duas ações que contribuirão para o desenvolvimento de ambientes de trabalho positivos, "A importância do sono" e "Ginástica laboral de micromovimentos", esta última ao alcance de todos os trabalhadores, muito focada para aqueles que desempenham maioritariamente as suas funções, sentados.

Complementarmente a esta dinâmica e, com a finalidade de proporcionar aos beneficiários, um espaço de atendimento com vista à preservação da saúde mental, no âmbito da prevenção e encaminhamento para estruturas adequadas, têm vindo a ser envidados esforços para a constituição de um Serviço de Apoio Psicossocial.

Com o objetivo de facilitar a vida aos trabalhadores com filhos ou descendentes a cargo, nas pausas escolares, feriados ou outras situações que consubstanciem o fecho dos estabelecimentos escolares, os SSAP apostam na disponibilização de um espaço sociocultural destinado prioritariamente à ocupação dos tempos livres das crianças e jovens.

Coexistente com as iniciativas elencadas, pretendem estes Serviços apresentar um Plano Estratégico para a Ação Social Complementar dos SSAP, compreendendo o triénio 2019/2021, onde serão tidos em conta os eixos onde assentam as políticas para uma administração pública mais eficiente à custa de um capital humano mais robustecido.

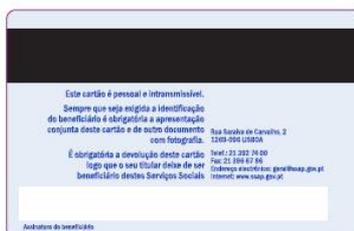
Boletim Informativo dos SSAP n.º 1/2018

Os SSAP e os seus beneficiários

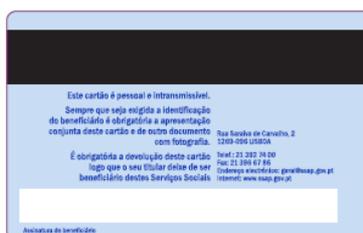
Os SSAP têm verificado um número significativo de dúvidas relacionadas com a inscrição de beneficiários. É a pensar no esclarecimento dessas dúvidas que podem ser suas ou dos seus familiares que dedicamos este artigo no primeiro BI do ano.

Os nossos beneficiários podem estar numa destas condições:

No **Ativo**, onde se incluem os trabalhadores que se vinculem, por período superior a 6 meses, a serviços da administração direta e indireta do Estado, independentemente do vínculo e que não se encontrem abrangidos por outros serviços específicos de idêntica natureza, bem como trabalhadores que se encontrem em situação de requalificação.



Na situação de **Aposentado/Reformado**, onde se incluem os trabalhadores que exerceram funções e terminaram a sua carreira num serviço da administração direta e indireta do Estado, e que não se encontrem abrangidos por outros serviços específicos de idêntica natureza.



O processo de inscrição é muito simples uma vez que pode ser feito pelo próprio no Portal ou através de carta ou correio eletrónico e no caso de se encontrar no ativo pode, ainda, ser realizado pela área de Recursos Humanos do organismo a que o trabalhador se encontra afeto.

Poderá saber mais detalhadamente as regras aplicáveis à inscrição de beneficiário consultando a [Portaria nº 1084/2008, de 25 de setembro](#) ou através do nosso Portal em www.ssap.gov.pt no separador [Ação Social/Beneficiários](#).

Não deixe de ler na próxima edição do BI como proceder à atualização dos seus dados e como pode obter o seu cartão de beneficiário.

Boletim Informativo dos SSAP n.º 1/2018

Ginástica Laboral de Micromovimentos - Mexa-se!

Os SSAP iniciaram, no presente ano, um projeto no âmbito da Saúde Ocupacional que visa promover a saúde no local de trabalho, fomentar práticas de trabalho e estilos de vida saudáveis, prevenir riscos profissionais, a segurança, a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores.

Neste contexto pretendem desenvolver diversas atividades de sensibilização na área de saúde ocupacional junto dos seus beneficiários. Para o efeito, realizou-se nestes serviços uma primeira ação de caráter experimental na área da "Ginástica Laboral de Micromovimentos", orientada pela sua mentora, Dra. Viktoriya Bagulho.

Citando a própria, a "Ginástica de Micromovimentos", é "um método inovador e o resultado de uma sinergia de vários métodos oriundos de movimentos de ginástica europeus, orientais e do osteopata russo V.Git, que permite exercitar o corpo e a mente de forma simplificada. É composta por exercícios físicos, realizados na posição de sentado, que consistem em alongamentos, movimentos articulares e relaxamento muscular. Tem como objetivo promover a biomecânica e a flexibilidade das articulações, a melhoria da microcirculação muscular e das cartilagens".

Ainda segundo a autora, este método engloba um conjunto de benefícios como, *"aliviar dores causadas por contraturas musculares, melhorar a circulação sanguínea, diminuir o desgaste ósseo, aumentar a produção de líquido sinovial, renovar a cartilagem, prevenir lesões de esforços repetitivos; combater o sedentarismo".*

Deste modo, os SSAP esperam vir a desenvolver em diversos organismos e ao longo do ano, atividades similares que contribuam para a promoção do bem-estar pessoal dos seus beneficiários, no local de trabalho.

Boletim Informativo dos SSAP n.º 1/2018

Aceitámos a vossa sugestão!



Os SSAP trabalham diariamente para garantir a qualidade e a inovação nos serviços prestados. Em diversos momentos questionamos os nossos beneficiários, no sentido de perceber as suas necessidades e motivações.

Foi através desta interação que nasceu a vontade de garantir o acesso à internet em espaços usados pelos nossos beneficiários, nomeadamente nos refeitórios dos SSAP.

Tratando-se de mais um projeto-piloto na área da alimentação, iniciámos em 2017 a análise de viabilidade desta inovação/melhoria.

É por isso que nos alegramos em comunicar que desde o início deste ano disponibilizamos o acesso wireless.

Saiba quais os refeitórios abrangidos:

[IAPMEI - Campus do Lumiar](#)

[IPMA - Instituto Português do Mar e da Atmosfera](#)

[SSAP – Sede](#)

Pretendemos que esta iniciativa se estenda a todos os refeitórios e a outros espaços dos SSAP. Continuamos empenhados em manter esta partilha com todos os nossos beneficiários, por isso solicitamos que nos façam chegar as vossas sugestões para que sejamos cada vez mais um serviço interativo.

Equipamentos de Férias e Lazer - Apartamentos de Algés

Os apartamentos de Algés são o mais recente equipamento que os SSAP colocam à disposição dos seus beneficiários, familiares e amigos.

Trata-se de três luminosos apartamentos de tipologia T2, com vistas desafogadas sobre o Tejo, totalmente remodelados e equipados, oferecendo todas as comodidades necessárias para uma estadia confortável. Pela sua localização privilegiada, bem servida de transportes e comércio, estão ainda muito próximos do INA.

Esta aposta dos SSAP no alargamento da sua oferta de alojamento será certamente uma mais-valia para os beneficiários em geral, que poderão usufruir deste equipamento como destino de férias e lazer, como também para os nossos ativos que se desloquem para ações de formação no INA.

Conheça ou recorde [todos os equipamentos](#) que temos à sua disposição!

Para mais informações ou reservas, aceda a reservas.ssap.gov.pt

Boletim Informativo dos SSAP n.º 1/2018

Férias Sénior

À semelhança dos anos anteriores, os SSAP vão desenvolver o programa de "Férias Sénior 2018" que consubstancia o trabalho de pesquisa, organização e planeamento das atividades que o integram.

Na organização do programa foram tidos em consideração os interesses que vêm sendo manifestados pelos beneficiários aposentados, designadamente pela sugestão de novos locais com particular interesse cultural de que as novas Rotas são exemplo, mantendo-se no entanto os destinos já existentes bem como as termas em S. Pedro do Sul.



O programa privilegia a diversidade geográfica, com destinos de interesse cultural, continuando-se a fomentar a participação de todos, quer pela aplicação das tabelas de comparticipação de acordo com os rendimentos dos beneficiários quer pela adequação dos programas às características etárias dos seus destinatários.

O programa e as fichas de inscrição encontram-se disponíveis no portal dos SSAP, na sede, nos Centros de Convívio de Lisboa e Porto, no Centro de Formação, Centros de Cultura e Desporto e em refeitórios dos SSAP.

A procura desta atividade por parte dos beneficiários é manifestamente elevada e uma demonstração do seu grande interesse, a que a diversidade dos programas e a qualidade dos serviços prestados aliados a uma vertente cultural que desperta curiosidade, não são naturalmente alheios.

Deste modo, o Programa "Férias Sénior", orientado por uma lógica que seja simultaneamente integradora dos beneficiários e minimizadora do seu isolamento, mantém o intuito primordial de promover atividades que favoreçam o convívio entre os beneficiários e o reforço de laços sociais e afetivos.

Protocolos - O que há de novo

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

[Apio Domiciliário/Lares/Casas de Repouso:](#)

- [Santos & Ferreira Soluções Especializadas em Saúde, Lda.](#) - Santo André Vagos
- [Azeitão Sénior Care](#) - Brejos de Azeitão
- [Casa de Repouso Vale de Lobos II](#) - Almargem do Bispo

[Comerciais:](#)

Instrumentos e Acessórios Musicais

- [Afectos e Motivação](#) - Fundão



Unidades de Alojamento

- [Dom José Beach Hotel](#) - Quarteira
- [Hotel Minho](#) - Vila Nova de Cerveira
- [Hotel Casa do Parque](#) - Castelo de Vide
- [Hotel do Parque - Health Club & Spa](#) - Várzea
- [Hotel Rural Monte da Lezíria](#) - Vila Nova de St. André
- [Hotel Casa da Insua](#) - Penalva do Castelo
- [Pensão Moderna](#) - Canas de Senhorim
- [Hotel Soleil Peniche](#) - Peniche
- [Vitória Stone Hotel](#) - Évora
- [Hotel Palácio dos Melos](#) - Viseu
- [Montebelo Agueira Lake Resort & SPA](#) - Mortágua
- [Montebelo Girassol Hotéis](#) - Maputo
- [Turim Hotéis](#) - Azeitão, Lisboa, Portimão
- [Vila Galé](#) - Albufeira, Beja, Cascais, Coimbra, Ericeira, Estoril, Lagos, Paço de Arcos, Porto, Santa Cruz, Tavira, Vilamoura, Brasil (Fortaleza, Rio Janeiro, Salvador da Baía)

Educação:

Centros de Estudos e Tempos Livres

- A Bússola - Setúbal
- [BeSmart With Us](#) - Loures, Odivelas

Centros de Línguas

- The School - Barreiro

Creches/Jardins de Infância

- [bê-à-bá](#) - Porto

Saúde:

- António Pinto Nunes - Clínica Médico Dentária - Figueira da Foz (Medicina Dentária / Estomatologia)
- [BY CARING](#) - Cascais
- [Clínica dos Loios](#) - Lavradio (Alergologia, Clínica geral, Clínica Geral / Medicina Familiar, Dermatologia, Fisiatria / Medicina Física e de Reabilitação, Fisioterapia, Medicina Desportiva, Medicina Interna, Neurocirurgia, Neurologia, Nutrição, Ortopedia, Otorrinolaringologia, Pediatria, Pneumologia, Psicologia Clínica, Reumatologia, Terapia da Fala, Urologia)
- Clínica Louletana - Loulé (Medicina Dentária / Estomatologia)
- [Dra. Ana Alturas](#) - Lisboa (Psicoterapia)
- Dra. Ângela Guedes - Corroios (Psicologia Clínica)
- [Esfera Ótica](#) - Nogueira
- [Fábrica Visual](#) - Loures, Moscavide, Sacavém, Unhos
- [Gabiap](#) - Caldas da Rainha (Ginecologia / Obstetrícia, Psicologia Clínica, Psicologia Infantil)
- [Instituto Português de Reumatologia](#) - Lisboa (Fisiatria / Medicina Física e de Reabilitação, Fisioterapia, Ginástica Adaptada, Hidroterapia, Nutrição, Pilates Clínico, Podologia, Reeducação Postural Global, Reumatologia)

Unidades de Restauração:

- Solar da Amélia - Setúbal

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

Aprenda a escolher os ovos de forma consciente e responsável

Em gaiolas, no solo ou ao ar livre, o preço e o modo de criação da galinha podem fazer diferença para quem privilegia o bem-estar animal, mas não determinam a qualidade do ovo.

A forma como as galinhas são criadas e a qualidade dos ovos não estão necessariamente relacionadas. Já se o modo de criação dos animais for um critério que orienta a compra, a escolha é legítima e possível, já que a oferta é generalizada nos supermercados.

A designação "galinhas criadas no solo" significa que os animais não vivem em gaiolas, mas em pavilhões que, embora fechados, lhes permitem movimentarem-se mais ou menos livremente. Já na criação ao ar livre, as galinhas, embora vivendo em pavilhões, acedem, em certos períodos, a espaços ao ar livre. Os ovos mais comuns têm origem em galinhas engaioladas em permanência, confinadas a espaços muito restritos.

Classificação de "S" a "XL" indica o peso

Os ovos são classificados em duas categorias: A e B. Os de Categoria B são exclusivamente destinados ao uso industrial. Os que encontra à venda no comércio a retalho são de Categoria A e são classificados em função do peso.

<i>Classificação</i>	<i>Peso</i>
<i>S (small, pequeno) :</i>	<i>Menos de 53 gr</i>
<i>M (medium, médio) :</i>	<i>53 - 63 gr</i>
<i>L (large, grande) :</i>	<i>63 - 73 gr</i>
<i>XL (extra large, gigante) :</i>	<i>A partir de 73 gr</i>

Se estiver escrito na embalagem "ovos de calibres diferentes" significa que o peso dos ovos varia e, nesse caso, deve ser indicado o peso mínimo.

Quantos ovos posso comer por dia?

Algumas investigações têm concluído que o consumo diário de um ovo não eleva o nível de mau colesterol, nem aumenta o risco de doenças cardiovasculares. As pesquisas também têm revelado que não existem riscos acrescidos para os diabéticos.

Os ovos requerem cuidados de conservação.

Verifique se ainda estão frescos, quando se aproximar o final da data de validade.

Não lave os ovos. Faça-o apenas antes de os utilizar. Guarde os ovos no frigorífico. As variações de temperatura são de evitar. Por isso, se a temperatura ambiente for elevada, coloque-os numa zona fresca da casa e só depois no frigorífico. A ponta mais fina deve ficar voltada para baixo. Um ovo perde mais rapidamente a frescura estando um dia à temperatura ambiente do que uma semana no frigorífico.

Respeite a data de durabilidade, que não pode exceder o prazo de 28 dias após a postura. Uma casca intacta é um critério de escolha. Os ovos também não devem estar sujos.

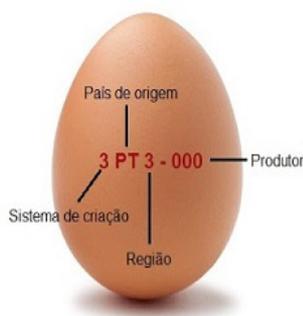


Como identificar ovos frescos

É simples e prático avaliar a idade do ovo, mesmo sem o partir. Basta mergulhar em água. Os velhos flutuam, justamente porque a quantidade de ar no interior aumentou. O ovo velho tem a casca mais lisa e com um certo brilho, diferente da casca de um ovo novo, áspera e opaca. Quando aberto, um ovo fresco não tem praticamente cheiro. A clara, límpida e translúcida, revela uma consistência gelatinosa. A zona que envolve diretamente a gema mostra-se firme e espessa e a parte exterior mais estreita e fluida. A gema é saliente. Se a clara estiver fluida e a gema achatada - normalmente, não se desfaz quando se abre um ovo fresco, provavelmente o ovo está envelhecido.

Fonte: www.Deco.proteste.pt
www.asae.gov.pt

Conhece este símbolo?



Para serem vendidos, os **ovos devem ter um código impresso** na embalagem e na própria casca que informa os consumidores do modo de criação das galinhas, do país de origem do produto e do número de identificação da exploração.

O primeiro dígito inscrito revela o modo de **criação das galinhas**. Depois, há duas letras que identificam o país de origem (PT = Portugal, por exemplo). Os últimos dígitos referem-se ao número de identificação da exploração.

Conseguir ler a informação no código ajuda os consumidores a escolher melhor e a perceber o que andam a ingerir. O modo de criação indica em que condições as galinhas foram criadas e de que se alimentaram:

0 - modo de produção biológica: são ovos provenientes de galinhas criadas de forma biológica, ou seja, em que 80% do seu alimento deve ser de origem biológica. O produtor deve assegurar que cada ave tem, pelo menos, 4 m² de espaço ao ar livre. No interior, cada pavilhão pode conter no máximo três mil animais e não pode ter mais de seis galinhas por metro quadrado.

1 – ovo de galinha criada "ao ar livre": neste caso, os pavilhões são idênticos aos das galinhas criadas no solo, mas as aves devem ter acesso contínuo a espaços ao ar livre durante o dia (o que não impede o produtor de limitar a um período de horas matinais). O terreno a que as galinhas têm acesso deve estar essencialmente coberto de vegetação, onde cada animal tem direito a, pelo menos, 2,5 m² de espaço.

2 – ovo de galinha criada no solo: as galinhas vivem em pavilhões fechados, onde se podem mover mais ou menos livremente. A densidade animal não deve ser superior a nove galinhas por m². A superfície de cama de galinha deve ocupar, pelo menos, um terço do chão do aviário. Devem existir manjedouras e bebedouros em locais separados. Tirando a superfície de cama, o chão é constituído por grelhas para onde vão os excrementos. Os pavilhões dispõem de ninhos e poleiros.

3 – ovo de galinha criada em gaiola: são os ovos mais comuns. As galinhas estão confinadas a espaços muito restritos. Tudo está mais ou menos automatizado: os ovos postos são diretamente recolhidos por tapetes rolantes, que também são usados para distribuir alimentos; os excrementos caem através das grelhas das jaulas e são libertados. Trata-se de um sistema higiénico e eficaz, com baixos custos de produção, mas que não tem em conta o bem-estar dos animais.

Fonte: ASAE

Boletim Informativo dos SSAP n.º 1/2018

Temas Jurídicos

Prestação social para a Inclusão

Através do Decreto – Lei n.º 126-A/2017 foi criada a Prestação Social para a Inclusão (PSI), que visa melhorar a proteção social das pessoas com deficiência e proceder à agregação e substituição de um conjunto de prestações sociais existentes neste domínio.

Esta prestação tem um caráter pecuniário e abrange pessoas com deficiência com grau de incapacidade igual ou superior a 60% e idade igual ou superior a 18 anos.

Uma das inovações preconizadas por esta medida é possibilitar o seu acesso a pessoas em idade ativa, permitindo a acumulação de rendimentos profissionais com o montante da prestação, potenciando a promoção da participação laboral e autonomização.

Para mais informações, consulte a página da Prestação Social para a Inclusão em www.seg-social.pt/prestacao-social-para-a-inclusao

Ficha Técnica

Direção:

Humberto Meirinhos

Coordenação e edição:

Dionísia Rosado, Margarida Paradinha e Rosário Miranda

Suporte técnico:

Centro de Informática e Relações Públicas

Colaboram neste número:

Ana Filipa Gameiro; Dionísia Rosado; Clara Farracho;
Jorge Mesquita; Margarida Paradinha; Nuno Coimbra;
Paula Gonçalves; Rosário Miranda;
Teresa Barateiro; Teresa Gonçalves

Espaço Beneficiário

Este espaço é seu!

Caro/a beneficiário/a:

Participe no Boletim Informativo dos SSAP,

fazendo-nos chegar:

- sugestões para celebração de protocolos;
- temas a tratar na rubrica "Temas jurídicos";
- assuntos que gostaria de ver explorados;

- outras questões que entenda pertinente sugerir.

Participe através do seguinte endereço eletrónico:

boletim.informativo@ssap.gov.pt