

Conteúdo desta edição

- [Beneficie dos nossos serviços](#)
 - Conheça os serviços que temos para si
 - Os equipamentos de férias e lazer dos SSAP
 - Férias inesquecíveis para os mais novos!
 - Especial Sénior:
Férias e circuitos de fim de semana
- [Lazer](#)
 - Visitportugal.com, um guia para conhecer Portugal
- [Cuidados de Verão](#)
 - Alimentação na praia e no campo
 - Sol sim, mas com alguns cuidados...

Editorial

Caros(as) beneficiários(as),

Em plena época de férias de verão, também os SSAP proporcionam aos seus beneficiários uma série de alternativas para ocupar o tempo livre dos seus filhos, através de campos residenciais e não residenciais, de praia, campo e outras atividades de interesse para os mais novos. Decorrem também nesta época os turnos de férias para os seniores, integrando, para além de estadias em locais aprazíveis do nosso país, termas em S. Pedro do Sul e rotas, do Gerês, Minho, Douro e Alqueva.

Nesta edição, dedicada às férias de verão, contamos também com a colaboração do Turismo de Portugal.

E como nunca é demais lembrar, o Instituto de Ciências Médicas da Universidade Católica apresenta-nos um artigo sobre as precauções a ter com o sol. Na mesma linha, saiba também que cuidados deve ter em conta ao preparar refeições para levar para a praia ou campo.

A todos desejamos umas boas e merecidas férias!

Humberto Meirinhos

Presidente dos SSAP

Beneficie dos nossos serviços

Conheça os serviços que temos para si.

O nosso desafio é ajudar a aumentar e melhorar as condições de vida e bem-estar dos nossos beneficiários e respetiva família!



Procuramos contribuir para o desenvolvimento de respostas mais eficazes e eficientes face aos desafios sociais atuais e emergentes, apoiando os nossos beneficiários, nomeadamente, através de apoios económicos e sociais (àqueles que pela sua condição social e económica estão mais vulneráveis), na gestão dos tempos livres, no acesso a bens e serviços a preços vantajosos.

A nossa área de atuação é abrangente, descubra os nossos serviços!

Os equipamentos de férias e lazer dos SSAP

Este pequeno artigo tem como objetivo dar a conhecer ao universo dos trabalhadores da Administração Pública o que os Serviços Sociais da Administração Pública (SSAP) lhes proporcionam, e, aos seus familiares, em termos de ocupação dos seus tempos livres nos nossos Equipamentos de Férias/Lazer.

Assim, para os que preferem ocupar o seu tempo de lazer na praia podem encontrar no sopé da magnífica Serra da Arrábida as **Casas do Outão**, que integram vários apartamentos, e, onde se pode usufruir de uma fantástica vista para o mar e de um enquadramento paisagístico (serra e mar) impar no nosso país.

Para os trabalhadores e seus familiares cujo lazer passa por satisfazer interesses de natureza cultural/histórico, uma ótima escolha para se alojar poderá recair na nossa **Pousada de Évora**, encostada às muralhas da cidade e em frente ao jardim D. Manuel, casa nobre de arquitetura do fim do século XV, que mantém, ainda, quase intactos vestígios daquela época. Neste âmbito, a cidade de Évora é uma solução sempre muito apreciada pelos nossos beneficiários, atento, nomeadamente, a monumentalidade das suas igrejas, praças históricas e ruas medievais.

Ainda no campo do interesse histórico poderá sempre optar por se alojar na **Estalagem do Cruzeiro**, situada na vila de Aljubarrota, concelho de Alcobaça, cujo nome está ligado à célebre batalha que deu a vitória ao rei D. João I, em 14 de Agosto de 1385. A Vila é rica em motivos arquitetónicos, memórias históricas e pedras ancestrais, que constituem um museu vivo da História portuguesa, não esquecendo a proximidade do célebre Mosteiro de Alcobaça.

Se por outro lado, nos seus tempos de repouso prefere sentir e apreciar o cheiro e as cores dos campos rurais, procure-nos, no coração da região de Lafões, para se alojar na freguesia de Sta. Cruz da Trapa na **Casa Alice Félix**. A pouca distância encontrará as Termas de São Pedro do Sul, áreas de interesse arqueológico, aldeias perdidas, parques naturais e outros locais de interesse. Para os amantes da natureza salienta-se na região de Lafões a riqueza e a diversidade dos seus recursos naturais, designadamente as serras, montanhas e os rios e ribeiros...

Com o objetivo de facultar alojamento de qualidade aos trabalhadores/beneficiários que, por razões de saúde, formação profissional, lazer ou outros motivos, necessitem de se deslocar à capital, os Serviços Sociais da Administração Pública dispõem de acolhedores **apartamentos em Lisboa** que proporcionam, pelo conforto e autonomia, a melhor solução para a sua estadia.

Conheça os nossos [equipamentos de férias e lazer](#) e faça já a sua [reserva!](#)

Férias inesquecíveis para os mais novos!

A pensar no bem estar das famílias, os SSAP promovem anualmente campos de férias para os filhos dos seus beneficiários, dos 6 aos 18 anos, garantindo o seu adequado acompanhamento e momentos de salutar convívio e grande diversão. Qualidade e segurança são os pilares destas iniciativas que proporcionam aos pais semanas tranquilas, ao saber que os seus filhos, com os SSAP, ficam em boas mãos.

Os campos de férias constituem para os mais novos, memórias inesquecíveis que os acompanham, muitas das vezes, durante toda a vida, com histórias para contar já em adultos, seja porque se foi protagonista da “Caça aos Gambuzinos” ou porque foi aí que aconteceu outra qualquer experiência inovadora. Espaço rico em emoções, estes convívios fazem parte do processo de crescimento das crianças e adolescentes, onde aprendem a lidar com os outros e a pôr em prática regras de conduta socialmente aceites, a conviver em grupo e a trabalhar em equipa, desenvolvendo as competências sociais e comportamentais necessárias para virem a ser adultos autónomos e responsáveis. Especialmente os campos de férias residenciais são pródigos na criação de tais competências, no fomento de relações mais duradouras, de laços que por vezes perduram no tempo; são momentos mágicos onde os participantes se veem confrontados com a emoção (e quantas vezes, o receio...) do (re)encontro e principalmente, da despedida, ao serem “devolvidos” aos pais,

num misto de alegria por reencontrarem quem deixaram mas também de tristeza por se afastarem daqueles que fizeram parte da sua vida durante um curto mas intenso período que todos desejariam prolongar. As despedidas alongam-se, trocam-se contactos, distribuem-se abraços apertados, aos amigos, aos monitores, caem umas quantas lágrimas e fica a promessa de que para o ano lá estarão novamente, ou ainda este ano, quem sabe, nas férias de Natal?!

Para além dos campos residenciais nas nossas instalações, em Évora, Aljubarrota e Sta. Cruz da Trapa (S. Pedro do Sul) promovemos campos não residenciais temáticos, de iniciação à prática de surf e equitação, acompanhados por especialistas na matéria. Diz nos a experiência que estes últimos servem, muitas vezes, de “trampolim” para os campos residenciais onde impera o desejo de uma maior autonomia e aventura!

A avaliação destas iniciativas por parte dos participantes e dos pais tem sido muito positiva, acima dos 4,50 numa escala de 1 a 5. Destacam-se os jogos e caminhadas noturnas (O Passeio das Estrelas!), iniciação ao geocaching, ao surf e equitação, noites temáticas (o famoso Jantar e Noite de Gala!), as visitas ao Mycamp (empresa de animação turística), Norpark (Parque Aquático da Nazaré), Badoca Safari Park, Cova da Baleia – Parque Aventura, como sendo as atividades de maior interesse na perspetiva dos participantes. Como fatores menos apreciados regista-se o facto de o tempo ter “passado a correr”, acordar cedo, a despedida e como não podia deixar de ser... a sopa, lembrando a “Sopofobia” da Mafalda (Quino)! Curiosamente e paradigmático nos tempos que correm, o “não ter telemóvel”, que equivale a dizer, ter, mas de uso restrito, é para alguns, um fator positivo. A atestar a diversidade das atividades promovidas, chega-nos a observação de alguns participantes que, em vários anos de campos de férias não houve uma atividade que se repetisse.

Perguntado se voltariam a participar num campo de férias dos SSAP, 92% dos participantes afirmam que sim, 7% ainda não sabem se podem (têm que perguntar aos pais!) e os restantes, nalguns casos, já não têm idade que lhes permita participar mais uma vez.

Os pais, esses garantem a 100% que os voltariam a inscrever!

Salientam ainda a importância da interação em grupo fora do habitual contexto escolar e o estímulo à independência e responsabilidade em ambiente controlado. A organização, profissionalismo da equipa técnica e pedagógica (sempre disponível e acessível) bem como a confiança que depositam nos SSAP são aspetos a que os pais atribuem especial relevo.

São estes e outros comentários dos participantes e pais que nos movem e indicam que estamos no caminho certo.

Aproxima-se o final dos campos de férias de verão, mais um ano quase passado, renova-se o desejo de que os SSAP promovam mais um reencontro entre amigos. É já nas férias de Natal! Estejam atentos!

[Para além da ocupação das crianças e jovens durante as pausas escolares (Páscoa, verão e Natal) promovemos também atividades lúdicas e culturais, aos fins de semana, destinadas a crianças com idades entre os 6 e os 12 anos, consubstanciadas num conjunto de iniciativas de cariz desportivo, cultural e pedagógico.]

Consulte a [oferta](#) que temos para si!

Especial Sénior: Férias e circuitos de fim de semana

Os Serviços Sociais da Administração Pública apresentam aos beneficiários aposentados a oportunidade de usufruírem de períodos de férias e fins-de-semana, preenchidos de oportunidades que propiciam uma oferta rica e variada de atividades temáticas e culturais, mas também o convívio e o estreitamento de relações interpessoais.

O planeamento destas atividades tem subjacente a oferta de produtos e serviços com qualidade e segurança, que vão ao encontro das expectativas e perfil da maioria dos beneficiários, porém não escamoteamos a atenção personalizada, avaliação casuística e a proximidade ao beneficiário, desenvolvendo uma atuação cada vez mais inclusiva.

Face à heterogeneidade desta população, a nível etário, proveniência geográfica, condição física e contexto socioeconómico, os SSAP têm envidado esforços para ir ao encontro das diferentes motivações e necessidades dos beneficiários, nomeadamente de enriquecimento pessoal e cultural, ter novas experiências, descansar e relaxar, encontrar pessoas e socializar.

A oferta turística tem-se pautado essencialmente pela aposta no turismo interno direcionado para os seus diversos segmentos: “Saúde e bem - estar” através da organização de turnos dedicados ao termalismo, “Circuitos Culturais e Paisagísticos”, “Sol e Mar” e “Turismo de Cidade”. Todavia os programas tendem a ser os mais diversificados, por forma a darem a conhecer o património histórico, cultural, paisagístico e gastronómico dos diferentes destinos. Integram ainda atividades de animação sociocultural que promovem a partilha de experiências e apelam ao convívio e ao estabelecimento de relações de amizade.

Neste âmbito temos para lhe oferecer os Circuitos de Fins-de-semana Sénior que decorrem nos Equipamentos de Férias e Lazer dos SSAP, designadamente na Casa Alice Félix, em Sta. Cruz da Trapa, Pousadinha da Tocha e Estalagem do Cruzeiro, em Aljubarrota, e as Férias Sénior que decorrem de Abril a Novembro em Equipamentos dos SSAP e em Unidades Hoteleiras situadas em diversas regiões do país. Destacamos ainda os turnos dedicados ao Termalismo, que decorrem nas termas de São Pedro do Sul, com estada na Casa Alice Félix.

Consulte as [atividades](#) que temos para si!

Lazer

Visitportugal.com, um guia para conhecer Portugal

Se procura ideias para as suas férias ou pretende dar a conhecer o seu país aos amigos, encontra muitas sugestões de visita em www.visitportugal.com, o portal oficial de promoção turística de Portugal. Em 9 idiomas estrangeiros, para além do português (inglês, francês, espanhol, alemão, italiano, holandês, russo, japonês e mandarim), disponibiliza conteúdos organizados por regiões e por temas variados, como Sol e Mar, Arte e Cultura, Surf, Atividades ao Ar Livre, Saúde e Bem-Estar, Romance, Família e Jovem, entre outros.

Permite ainda a pesquisa de todas as empresas turísticas a nível nacional nas áreas de alojamento, animação turística, museus, monumentos, parques temáticos, praias, áreas protegidas, termas, para além de muitos contactos que poderão ser úteis enquanto se viaja.



Foto seguidores do VisitPortugal

Visitportugal nas Redes Sociais

O Visitportugal está também presente nas redes sociais. No [Facebook](#), no [Twitter](#), no [Youtube](#), no [Pinterest](#) e no [Instagram](#) há diariamente sugestões para as férias e para os tempos livres, assim como a possibilidade de partilhar experiências e inspirar outros a conhecer Portugal e a viajar pelo país.

App do Visitportugal

Em viagem ou na sua própria cidade, a App do Visitportugal é um guia de viagem que lhe permite identificar os pontos de interesse mais perto do local onde



se encontra, através de GPS, e ter acesso online ou offline aos seus conteúdos favoritos. Está disponível para smartphones e tablets em versão Android ou iOS e brevemente em Windows Phone.

Cuidados de verão

Alimentação na praia e no campo

As toxinfecções alimentares aumentam no verão, quando as temperaturas são mais elevadas. Numa ida à praia ou a um piquenique no campo, por exemplo, boa higiene e temperaturas adequadas são indispensáveis para a correta preservação dos alimentos. Estes vão ser transportados, daí que devam existir cuidados adicionais.

Conservação e transporte

- Na véspera, coloque as placas de refrigeração no congelador;
- Lave bem a geleira com água e detergente e certifique-se de que a seca bem;
- Ponha os alimentos na geleira pouco antes de sair;
- Coloque placas de refrigeração na geleira para ajudar a manter a temperatura baixa;
- Se levar bebidas frescas, transporte-as separadamente, para evitar abrir a geleira da comida e aumentar a temperatura;
- Uma geleira cheia conserva melhor o frio. Se não conseguir enchê-la, coloque mais umas placas de refrigeração ou, se possível, opte por uma geleira mais pequena;
- Ao chegar à praia ou ao local do piquenique, coloque a geleira à sombra e tampe-a com uma toalha de cor clara. Também pode enterrar a geleira na areia à sombra, debaixo do chapéu-de-sol;
- Leve toalhetes para limpar as mãos

As sanduíches são uma forma prática de fazer refeições leves. O pão fornece hidratos de carbono. Se for de mistura ou integral é mais rico em fibras, vitaminas e minerais. Fiambre, queijo, atum ou carne fria são boas fontes de proteínas. Opte pelo queijo magro ou meio-gordo, retire a gordura ao fiambre ou à carne que, tanto quanto possível, não deve ter molho. Adicione folhas de alface ou rodelas de tomate, ou outros legumes, para as tornar ainda mais saudáveis. Para evitar que o tomate amoleça, corte-o às fatias, ponha-o num recipiente e junte-o às sandes só no momento da refeição. Guarde as sanduíches na geleira.

A fruta refresca e pode ser uma boa fonte de algumas vitaminas, sais minerais e fibras. Para ir à praia ou para um piquenique no campo, escolha fruta que pode preparar em casa e levar em caixas fechadas de plástico. Melancia, melão, papaia e manga são uma boa opção. Quanto às maçãs, ameixas, uvas, cerejas e pêsegos, basta lavá-las. Coloque a fruta mais sensível por cima dos outros alimentos para não ficarem esmagadas.

Por fim, é também no verão que se deve ter mais cuidados com a pele devido à exposição solar. Neste sentido, uma correta alimentação pode ser uma grande ajuda. Veja-se o caso da vitamina A ou mais especificamente do b-caroteno que aumenta a produção de melanina e contribui para um bronzeado mais bonito e duradouro.

As suas principais fontes são alimentos encarnados, laranjas e amarelos, como é o caso do damasco, cenoura, tomate, pimento, abóbora, beterraba, mamão, manga e batata-doce. Em quantidades menores, pode ser encontrado nos vegetais folhosos como couve, repolho, espinafre, agrião e brócolos.

Ainda relativamente à saúde da pele, a água é vital! Com as temperaturas elevadas as necessidades hídricas aumentam, pois há mais perdas através da sudação e respiração. Assim, o consumo de 1,5 litros a

2,0 litros é o ideal.

Aproveite o sol para se alimentar de forma saudável, para praticar exercício e desfrutar da natureza.

Sol sim, mas com alguns cuidados...

A problemática sobre as alterações climáticas preocupa-nos, muito em particular, pela ameaça que representa para a saúde. Relativamente à exposição às radiações solares parece que todos ou, pelo menos, a maioria de nós sabe que o sol pode causar doença e que, como tal, devemos ter cuidados. Ainda assim, a incidência dos vários tipos de cancro de pele tem vindo a aumentar em todo o mundo. O melanoma (o tipo de cancro de pele mais grave) é responsável por 80% das mortes por cancro cutâneo, alerta a Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo (APCC). Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), morrem todos os meses 22 pessoas devido a melanoma avançado.

Relacionado com o risco de ter cancro de pele está a exposição prolongada ao sol, sem proteção (APCC). Fatores socioculturais como: as caminhadas, a corrida, a prática de exercício físico e o desporto ao ar livre, a praia e a montanha, estão na moda, moda boa aliás, porque promove o contato com a natureza e o convívio entre as pessoas contrariando o sedentarismo e a obesidade, fatores de risco relacionados com outras doenças: mentais, cardíacas, vasculares, diabetes, etc. Para além dos desportistas, também as pessoas que trabalham ao ar livre como os trabalhadores da construção civil, pescadores e agricultores, estão expostos ao risco de desenvolverem cancro de pele. As boas práticas ao ar livre (trabalho, desporto e lazer) tendo inúmeros e indiscutíveis benefícios para a saúde exigem proteção e prevenção de um risco desnecessário – ter cancro da pele.

Para minimizar o risco de desenvolver cancro de pele, seleccionámos algumas regras básicas e conselhos que dirigimos: aos pais, encarregados de educação, educadores para a saúde e a todos nós, que somos os principais responsáveis pela nossa saúde.

- **O Horário**
Regra da sombra: as horas mais seguras são aquelas em que a sua sombra é maior que a sua altura; o horário desaconselhado em Portugal, no verão é o intervalo entre as 11h-16h. Em qualquer outra parte do mundo, use a regra da sombra.
- **O Protetor solar**
A cada 2 horas aplique um creme com fator de proteção (FPS) adequado ao teu tipo de pele – peles claras e muito claras, de risco alto e muito alto, devem aplicar um FPS \geq 50; peles morenas e muito morenas, de risco moderado e baixo, devem aplicar um FPS \geq 30. Para a proteção ser eficaz: aplicar o protetor 30 minutos antes do início da exposição solar, reaplicar após o banho e é muito importante não haver exposições prolongadas.
- **O Vestuário/Acessórios**
Use roupa comprida e opaca (de preferência que cubra braços e pernas; os tecidos quanto menos porosos mais protegem); em tecidos porosos a cor escura protege mais que a cor clara; cubra as zonas sensíveis como o decote, os ombros e os braços; use chapéu e óculos; aplique protetor solar nas zonas descobertas.
- **Não confie na completa eficácia do protetor solar**
Não existe nenhum protetor completamente eficaz, a medida de segurança é mesmo evitar o sol no horário recomendado.
- **Nas crianças, maximize as medidas de proteção**
Utilização regular de um protetor solar com um fator de proteção elevado (30 a 50), t-shirt e chapéu.
- **Habitue gradualmente a pele ao sol**
Um dos mecanismos mais importantes é a produção de melanina que, através da pigmentação da pele (bronzado), atua como filtro solar. Evite os solários.
- **Evite as queimaduras solares.**
A pele que fica vermelha - “escaldão” - significa efetivamente uma queimadura solar. Uma

queimadura por si só não é capaz de induzir um cancro de pele mas os efeitos deletérios ficam gravados na pele e vão sendo somados ao longo da vida (na maioria das vezes os cancros de pele aparecem anos depois da exposição solar excessiva).

- **Queimaduras graves**

Vá a um serviço de urgência, no caso de queimadura grave, com os seguintes sintomas: dor severa, bolhas, dor de cabeça, confusão mental, náuseas, vômitos ou perda de sentidos.

- **Depois dos 50 anos...**

Porque o risco de desenvolver cancro é maior, maximize a proteção e a vigilância de saúde depois dos 50 anos, se tiver antecedentes familiares de cancro de pele, se tiver mais de 50 sinais na pele.

- **Examine regularmente a sua pele.**

As manchas e sinais (embora façam parte do crescimento e envelhecimento) podem ser um aviso de algo mais grave. Em caso de sinais ou manchas suspeitas, consulte o médico.

Concluindo, porque a incidência do cancro da pele tem aumentado e atingido valores preocupantes, cabe a cada um de nós reduzir o risco que está relacionado com a exposição solar prolongada. Use o sol e disfrute da natureza, mas com prudência e sensatez e cumprindo as regras básicas: evitar o sol entre as 11 e as 16 horas; usar um protetor adequado ao tipo de pele e proteger-se com vestuário próprio, chapéu e óculos. E pela sua saúde, lembre-se: a habituação da pele ao sol deve ser gradual; nas crianças deve-se intensificar as medidas de proteção; as queimaduras são graves e deixam “memória” que pode desenvolver cancro de pele mais tarde; a pele deve ser examinada regularmente; em caso de manchas e sinais suspeitos, recorra a um serviço de saúde.

Tenha umas boas férias com sol, segurança e muita SAÚDE!

Amélia Figueiredo, Ana Resende, Teresa Vidal - Univ. Católica Portuguesa, Inst. Ciências da Saúde

Ficha Técnica

Direção:

Humberto Meirinhos

Coordenação e edição:

Dionísia Rosado, Margarida Paradinha, Nazaré Barão e Rosário Miranda

Suporte técnico:

Centro de Informática

Colaboram neste número:

Amélia Figueiredo, Ana Resende, Cláudia Coelho, Dionísia Rosado, Margarida Paradinha, Rosário Miranda, Teresa Vidal e Turismo de Portugal, IP

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