



Boletim Informativo dos SSAP n.º 3/2016

Conteúdo desta edição

- [Beneficie dos nossos serviços](#)
 - [Vídeo Institucional: Conhecer para Beneficiar!](#)
 - [O Apoio Social dos SSAP: O que esperar](#)
 - [Subsídios: Candidaturas 2016/2017](#)
 - [Protocolos - O que há de novo](#)
- [Boas práticas para uma alimentação segura](#)
 - [Merendas saudáveis para crianças em idade escolar](#)
 - [Conhece este símbolo?](#)
- [Opinião](#)
 - [Sobre-Endividamento](#)
- [Temas jurídicos](#)
 - [Da prescrição em direito civil](#)

Editorial

Caros/as beneficiários/as,

Nesta edição convidamo-lo/a a conhecer melhor os Serviços Sociais da Administração Pública (SSAP) através do Vídeo Institucional que preparamos a pensar em si. **Conhecer para Beneficiar!**

Divulgamos ainda o trabalho desenvolvido na área do apoio social destes Serviços nas suas diversas vertentes, na expectativa que possa constituir um recurso para os nossos beneficiários.

Saiba também, caso tenha menores a seu cargo, como candidatar-se a subsídios de creche, educação pré-escolar e estudos e aproveite ainda para conhecer os protocolos celebrados por estes Serviços, em diversas áreas, de julho até à presente data.

Considerando o início de mais um ano escolar, não deixe de ler o artigo sobre a atenção que as merendas escolares requerem, salvaguardando assim a saúde dos mais novos. Contamos com o apoio da DECO, na rubrica "Opinião", acerca do sobre-endividamento e implicações desta situação para as famílias.

Damos continuidade aos "Temas Jurídicos", abordando desta vez, temática relativa à prescrição em sede de direito civil.

Colabore connosco, envie-nos a sua opinião e comentários para espaco.beneficiario@ssap.gov.pt.

Cumprimentos,

Humberto Meirinhos

Presidente dos SSAP

Beneficie dos nossos serviços

Vídeo Institucional dos SSAP

Os Serviços Sociais da Administração Pública têm vindo a investir cada vez mais numa estratégia de comunicação para com os seus atuais e potenciais beneficiários. Têm vindo a ser utilizadas várias abordagens – portal institucional, boletim informativo e outros - tendo chegado a hora do desenvolvimento daquela considerada a mais eficiente.

Em parceria com a Escola Profissional de Comunicação e Imagem (EPCI) os SSAP produziram o seu vídeo institucional para que possa conhecer melhor as iniciativas que desenvolvemos para si.

Conhecer para Beneficiar!



O Apoio Social dos SSAP: O que esperar

O apoio social prestado pelos SSAP visa, no âmbito das suas atribuições e competências, assegurar o atendimento psicossocial e apoio socio- económico a todos os seus beneficiários de modo a prevenir, reduzir e resolver problemas decorrentes da condição pessoal, familiar, laboral, económica e social.

A sua intervenção desenvolve-se essencialmente nas vertentes do **apoio económico** (enquadrável na legislação em vigor), na **informação** sobre direitos, benefícios e respostas de âmbito social, no **acompanhamento social** a beneficiários em situação de vulnerabilidade, crise ou isolamento e ainda na **mobilização de instituições** da rede social para acionar respostas sociais passíveis de serem obtidas através de outras Entidades ou Serviços.



O **apoio económico** destina-se a beneficiários em situações socialmente gravosas e urgentes. Este apoio assume um caráter eventual e pode ser concedido a título **não reembolsável e reembolsável** (Portaria 1488/2008 de 19 de dezembro).



O apoio **não reembolsável**, só pode ser atribuído quando o beneficiário e o seu agregado familiar se encontram em insuficiência de rendimentos, sendo o valor de capitação inferior a €180,99 (valor de referencia para Rendimento Social de Inserção).

Esse apoio destina-se a situações de emergência resultantes de doença; realização de obras e aquisição de equipamento doméstico quando as condições de habitabilidade estejam comprometidas; e acompanhamento de menores quando não estejam a ser garantidas necessidades ao nível do sustento, saúde, segurança, educação e formação, essenciais ao seu pleno desenvolvimento.

A concessão a título de empréstimo do **apoio reembolsável** aplica-se a beneficiários que não se encontrem em insuficiência de rendimentos e que o reembolso aos SSAP da verba atribuída não os coloquem nessa situação.

De igual forma este tipo de apoio, destina-se a fazer face a situações de emergência na área da habitação como encargos assumidos com a compra ou arrendamento de casa própria, doença, funeral, desemprego, realização de obras e aquisição de equipamento doméstico.

A atribuição destes apoios é antecedida de estudo técnico da situação sócio económica do agregado familiar e rege-se por legislação específica, contudo também obedece às regras para a verificação da *condição de recursos* aplicável a todos os apoios sociais concedidos pelo Estado.

Procuramos realizar uma intervenção social que atenda de forma global às necessidades e problemas dos beneficiários e que potencie sua autonomização de modo assegurar a sua dignidade e os seus direitos de cidadania.

Subsídios: Candidaturas 2016/2017

Entramos em mais um ano escolar, pelo que relembramos que os Serviços Sociais da Administração Pública deram início no dia 1 de setembro à abertura do período de candidaturas com vista à atribuição de subsídios de Ama, Creche, Educação Pré- Escolar e Estudos, podendo as mesmas serem realizadas **até ao dia 15 de Outubro de 2016**.

As referidas prestações visam apoiar as famílias no âmbito das despesas por estas suportadas com o acompanhamento e educação de crianças dos 3 meses até ao ingresso no ensino básico - **Subsidio de Ama, Creche e Educação Pré – Escolar** e nas despesas com o início da atividade escolar relativas ao 1º, 2º e 3º ciclos de ensino, bem como os cursos de Especialização Tecnológica - Subsídio de Estudos (Portarias n.º 1486 e 1487 de dezembro de 2008 e Decreto-lei n.º 70/2010 de 16 de junho)

As candidaturas devem ser diretamente realizadas no **Portal dos SSAP** (área reservada a beneficiários) podendo também ser enviadas via correio ou entregues nas Relações Públicas destes serviços. Para mais informações consulta a página do nosso portal relativa aos [Subsídios](#).

Protocolos - O que há de novo

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

Apoio Domiciliário/Lares/Casas de Repouso:

- Casa dos Avós Arco Iris - Vila Nogueira de Azeitão
- [Habicuidados](#) - Lisboa, Alverca do Ribatejo, Aveiro

Comerciais:

- [Livraria Bertrand](#) - Lisboa
- [Primelift Elevadores, Lda](#) - Carvoeira
- [Superlivro](#) - Lisboa

Educação:

- [CIAL - Centro de Linguas](#) - Faro, Lisboa
- [Jardim dos Príncipes \(Creches/Jardins de Infância\)](#) - Lavradio
- [Stop Negas \(Estudos/Tempos Livres\)](#) - Odivelas
- [Universidade Europeia/IADE-U/IPAM](#) - Lisboa

Saúde:

- [BelAudição, Lda](#) - Faro
 - Centros Auditivos
- [Clínica Antunes Conde](#) - Guarda
 - Medicina Dentária / Estomalogia
- [Clínica de Medicina Física e Reabilitação D. Manuel I, Lda](#) - Almeirim
 - Imunoalergologia
- [Clínica Médica Dentária Acurcio Lda](#) - Lisboa
 - Clínica Geral / Medicina Familiar, Diabetologia, Medicina Dentária / Estomalogia, Medicina Interna
- [Clínica Médica e Dentária Torrejana, Lda](#) - Torres Novas
 - Medicina Dentária / Estomalogia
- [Clínica Médica Isabel Reina Lda](#) - Beja
 - Ginecologia / Obstetrícia, Ginecologia / Obstetrícia - Exames
- [Dra. Sandra Cristina Simões](#) - Fernão Ferro, Lisboa
 - Psicologia Clínica
- [Espimar - Clínica Médico Cirúrgica Lda](#) - Espinho
 - Cardiologia, Cirurgia Cardiorácica, Cirurgia Vasculiar & Angiologia,
 - Dermatologia, Ginecologia / Obstetrícia, Imunoalergologia,
 - Neurocirurgia, Neurologia,
 - Ortopedia, Otorrinolaringologia, Pediatria, Pneumologia,
 - Psicologia Clínica, Psiquiatria,
 - Urologia, Nutrição,
 - Clínica Geral / Medicina Familiar,
 - Podologia,
 - Medicina Dentária / Estomalogia
- [GAES - Gabinete de Audiopróteses, Electromedicina e Serviços, Unipessoal](#) - Lisboa
 - Centros Auditivos
- [Pacheco Ópticas, Razão Social, Vírgula Astuta - Unipessoal Lda](#) - Porto
- [VitaCentro - Vital Centro - Clínica Médica e Dentária, Lda](#) - Lisboa, Setúbal

Unidades de Restauração:

- [Os Copinhos](#) - Mirandela

Consulte as condições destes e outros acordos na área do portal dos SSAP. Conheça toda a oferta que temos para si.

Boas práticas para uma alimentação segura

Merendas saudáveis para crianças em idade escolar

Na idade escolar, tal como em outras fases do crescimento e desenvolvimento da criança, a alimentação saudável é um dos fatores determinantes para o normal e concordante crescimento, desenvolvimento e promoção da sua saúde, prevenindo por outro lado, doenças associadas à má alimentação, das quais a mais conhecida e difundida é a obesidade.

Assim, o consumo de alimentos de qualidade e em bom estado de conservação deverá ir ao encontro das necessidades diárias das crianças e incluir necessariamente os diferentes alimentos dentro de cada grupo da nova Roda dos Alimentos.

Os hábitos alimentares aprendidos durante a infância determinam os comportamentos alimentares na idade adulta. Os pais, a família e os educadores desempenham um papel muito importante na aprendizagem do "saber comer" porque, à semelhança do que acontece noutras áreas do saber, as crianças não estão dotadas de conhecimentos para escolher os alimentos em função do seu benefício nutricional. As crianças apreendem os hábitos alimentares através da observação dos adultos, vivenciando a escolha, preparação e confeção dos alimentos.

A ingestão de alimentos deve ser distribuída por 5 a 6 refeições por dia, sem que o intervalo entre elas seja superior a 3,5h. É importante que as crianças comecem desde cedo a perceber a necessidade de fazerem várias refeições por dia, não saltando nenhuma.

O pequeno-almoço é a primeira refeição do dia e uma das mais importante, pois garante que o dia comece com toda a energia necessária ao bom funcionamento do organismo. A carência de ingestão alimentar, especialmente ao pequeno-almoço, associa-se à falta de atenção e concentração das crianças na escola por falta de energia (glicose) a ser utilizada pelo cérebro.

As merendas das crianças também podem ser preparadas em casa e levadas para a escola, pelo que uma escolha alimentar saudável é fundamental. As merendas não devem ser monótonas, mas sim variadas e criativas, existindo muitas possibilidades a explorar, sem grande consumo de tempo na sua preparação. Uma merenda saudável deve conter uma fonte de hidratos de carbono, como o pão ou os seus equivalentes. O pão deve ser a solução preferencial, devendo optar-se, sempre que possível, pelo pão de mistura ou o pão elaborado com farinhas escuras. O pão poderá ser recheado, sendo importante escolher bem o recheio e usá-lo nas quantidades certas, uma vez que poderemos aqui desequilibrar a merenda. Assim, aconselha-se a preferência por queijo (curado ou fresco) com um teor de gordura não superior a 45% (1 fatia fina) ou fiambre de aves (1 fatia fina) ou margarina (1 colher de chá) ou compota (1 colher de chá), podendo ainda enriquecer com hortícolas ou outros géneros alimentícios (alface, cenoura, tomate, etc.). Deve evitar recheios ricos em chocolate ou fumados, como chouriço, mortadela ou linguiça.

Os laticínios são também importantes complementos numa merenda saudável, como o leite ou os iogurtes (líquidos ou sólidos). O leite deve ser simples, meio gordo "branco" e os iogurtes naturais ou de aromas, sem adição de edulcorantes.

As frutas são outro bom complemento para uma merenda saudável. Deve utilizar-se preferencialmente a fruta da época, sendo importante variar o tipo de fruta para se aumentar o aporte de vitaminas e minerais.

Em alternativa à fruta natural pode utilizar sumos de fruta "100%" (e não bebidas que contenham menos de 50% de fruta e/ou vegetais), cuja quantidade seja no máximo 250 ml ou as monodoses de fruta líquida (dose de referência de 110 ml), com um teor de fruta igual ou superior a 70%, sem adição de edulcorantes ou açúcares e sem corantes, conservantes ou outros aditivos artificiais.

Recomendações para uma boa preparação e transporte de merendas:

- Lavar bem a fruta e, para facilitar o seu consumo, cortá-la em pequenos pedaços e colocá-la numa caixa de transporte;
- Embalar os alimentos separadamente;
- Colocar as bolachas numa pequena caixa para se manterem crocantes;
- Preferir lancheiras ou marmitas térmicas para que a temperatura dos alimentos refrigerados se mantenha por mais tempo, nomeadamente os iogurtes.

A par destas recomendações deve juntar sempre à merenda uma garrafa de água. Na fase de crescimento a ingestão diária de água não deve ser descurada, devendo beber-se cerca de 1,5 litros por dia, incluindo às refeições. A água deve ser considerada a bebida de eleição, sendo importante reforçar a não disponibilização

de refrigerantes, incluindo as bebidas com cola, ice tea, águas aromatizadas, preparados de refrigerantes, bebidas energéticas e bebidas desportivas.

Deveremos ter em atenção que as merendas das crianças fazem parte do plano diário de refeições, pelo que não basta que estas refeições sejam saudáveis, sendo que as restantes também o devem ser.

Fonte: www.apn.org.pt

Conhece este símbolo?



A Marcação CE indica que um produto está conforme com a legislação europeia e com as normas europeias harmonizadas, podendo circular livremente no mercado interno.

Através da afixação da marcação CE num produto, o fabricante declara, sob a sua exclusiva responsabilidade, a conformidade desse produto com todos os requisitos legais necessários à obtenção da marcação.

Estão abrangidos pela marcação CE as categorias de produtos ao abrigo de diretivas específicas que prevejam a obrigatoriedade da marcação.

Fonte: *Instituto Português da Qualidade*

Opinião

Sobre-Endividamento

Sobre-endividamento, como evitá-lo.

Sobre-endividamento é um vocábulo recente mas que faz parte do nosso dia-a-dia. Está associado à rutura financeira das famílias, à sua falta de liquidez, ao desfasamento entre receitas e despesas, pode-se dizer que é um resultado do lado perverso da democratização do crédito. As suas consequências são graves e com fortes repercussões para a qualidade e sustentabilidade da vida familiar, e para o desenvolvimento económico e social das famílias.

Quando se considera sobre-endividado?

O sobre-endividamento ocorre quando os rendimentos mensais da família são insuficientes para fazer face às despesas, nas quais se destacam os consumos indispensáveis (alimentação, água, luz, eletricidade) e com prestações de crédito. Considera-se que existe um elevado nível de endividamento, caso os rendimentos possibilitem apenas o pagamento das despesas mensais, não permitindo que reste algum dinheiro até ao final do mês. Nesta situação, considera-se que estamos perante uma taxa de esforço muito elevada.

O que é a taxa de esforço?

A taxa de esforço não é mais do que o peso que as prestações mensais do crédito têm no rendimento líquido do agregado familiar. Para se calcular deve ter-se em conta o valor total das prestações e dividi-lo pelo total dos rendimentos do agregado familiar. O valor resultante deverá ser multiplicado por 100, o que permite encontrar o valor da taxa de esforço em termos percentuais.

Quando é que a taxa de esforço se considera elevada?

Uma taxa superior a 35% é elevada, uma vez que não permite acautelar uma situação imprevista, como por exemplo, uma situação de desemprego ou cortes salariais. Se a taxa de esforço for elevada (superior a 35%), é aconselhável tomar algumas medidas a começar pela reorganização do orçamento mensal.

Qual é a taxa e esforço ideal?

Não existe propriamente uma que seja a ideal, mas se estiver abaixo dos 35%, será um elemento de segurança. Basta pensar nos imprevistos como o desemprego, de uma doença prolongada ou um acidente que o impeça de trabalhar ou mesmo a subida da taxa de juros que alteram o orçamento familiar. É importante ter uma taxa de esforço baixa e tão importante é ter um fundo de emergência uma vez que pode

poupar muitas dores de cabeça em situações difíceis e contribuir para manter a estabilidade financeira normal da família.

Quando as contas se complicam - O que se deve fazer?

Quando o consumidor está confrontado com dificuldades financeiras, o pior que pode fazer é deixar arrastar a situação. Deve começar por contactar as entidades credoras mesmo que ainda não se encontre em incumprimento, dando a conhecer a situação em que se encontra. Quando existam prestações em atraso é indispensável estabelecer este contacto urgentemente, uma vez que, se não for estabelecido um acordo a dívida tende sempre a aumentar. Evitar contrair novos créditos para fazer face às dificuldades financeiras, uma vez que, esta ação poderá ser o início de um processo "bola de neve".

O consumidor pode pedir ajuda à DECO?

Pode. Qualquer consumidor/família confrontada com dificuldades financeiras pode pedir a orientação ou mesmo o apoio do Gabinete de Apoio ao Sobre-endividado-GAS da DECO. A atuação do GAS passa pela análise da situação socioeconómica do consumidor e sempre que se justifique pelo contacto com as entidades credoras com o objetivo de efetuar uma reestruturação dos contratos de crédito/dívidas e encontrar assim formas que permitam ao consumidor cumprir com as suas obrigações financeiras e reorganizar o seu orçamento familiar.

Mais informação www.gasdeco.net

Temas Jurídicos

Da prescrição em direito civil

Nesta rubrica iremos abordar genericamente a temática da prescrição em sede de direito civil.

É sabido que o decurso do tempo tem repercussões nas relações jurídicas, estando sujeitos a prescrição, pelo seu não exercício durante o lapso de tempo estabelecido na lei, os direitos que não sejam indisponíveis ou que a lei não declare isentos de prescrição (artigo 298.º, n.º 1 do Código Civil).

Desinteressando-se o credor, durante um determinado lapso de tempo, do exercício do seu direito, desinteressa-se, também, a ordem jurídica, perdendo o direito a sua força coerciva e deixando de ser uma obrigação civil para ser apenas uma obrigação natural.

A obrigação diz-se natural, quando se funda num mero dever de ordem moral ou social, cujo cumprimento não é judicialmente exigível, mas corresponde a um dever de justiça (artigo 402.º do Código Civil).

Dito por outras palavras e numa linguagem mais comum, a prescrição não significa o desaparecimento ou eliminação do direito, mas antes a sua inexigibilidade judicial. Assim, apesar de a dívida existir, a partir de determinado prazo é dada a faculdade ao devedor de recusar o cumprimento da prestação ou de se opor à mesma invocando a sua prescrição. Claro que ainda assim, o devedor pode pagar a dívida, se quiser.

Neste sentido, o artigo 304.º do Código Civil estabelece que "*Completada a prescrição, tem o beneficiário a faculdade de recusar o cumprimento da prestação*".

O regime da prescrição previsto nos artigos 300.º a 327.º do Código Civil, é absolutamente imperativo, sendo nulos os negócios jurídicos destinados a modificar os prazos legais da prescrição ou a facilitar por outro modo as condições em que a prescrição opera os seus efeitos (artigo 300.º do Código Civil).

Esta solução legal funda-se em razões de ordem e interesses públicos, destinando-se a tutelar a certeza do direito e a segurança do comércio jurídico.

O prazo de prescrição varia em função do tipo de dívida em causa, contrariamente à ideia, muitas vezes, generalizada de que as dívidas prescrevem todas ao fim do mesmo prazo.

O prazo normal de prescrição é, nos termos do artigo 309.º do Código Civil (CC), de vinte anos, no entanto, relativamente a certos créditos o legislador estabeleceu prazos de prescrição mais curtos, diga-se, excecionais, de 5 anos (artigo 310.º do CC), de 6 meses (artigo 316.º do CC) ou de 2 anos (artigo 317.º do CC).

Ficha Técnica

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, Cláudia Coelho, Dionísia Rosado, Rosário Miranda

Contributos de:

Natália Nunes - DECO

Espaço Beneficiário

Este espaço é seu!

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

espaco.beneficiario@ssap.gov.pt