



Boletim Informativo n.º 4

Julho 2011

Editorial

Caro(a) Beneficiário(a),

Com a chegada do Verão, começam os preparativos das férias, na ânsia de relaxar, sair do quotidiano, aproveitar o sol e retemperar forças. Nesta perspectiva, os Serviços Sociais têm à sua disposição equipamentos de férias onde poderá desfrutar de instalações e locais apazíveis a preços mais em conta.

O início das férias escolares implica também, para os pais, a necessidade de ocupar o tempo livre dos seus filhos de forma lúdica e segura. Os SSAP promovem campos de férias, em regime aberto e fechado, garantindo actividades recreativas e culturais que ficarão na memória dos mais novos. Para lá destas iniciativas, encontra-se a decorrer o programa de Férias Sénior cujos resultados têm sido bastante positivos, a avaliar pela satisfação dos nossos beneficiários. Aproveitamos também para divulgar o programa do 2.º semestre de Formação Sénior e o programa de Fins-de-semana para activos com visitas culturais bastante atractivas.

Não menos importante, divulgamos também as próximas iniciativas a decorrer no âmbito do projecto Promoção da Saúde, assim como a celebração de protocolos nesta e outras áreas de interesse.

DESTAQUES

- [Formação Sénior - Programa 2.º semestre](#)
- [Promoção da Saúde](#)
- [Protocolos](#)
- [Fins-de-semana para activos](#)
- [Equipamentos de férias](#)

Juniores e Seniores - Promoção da Saúde

Na continuidade das acções promovidas pelo Projecto "Promoção da Saúde", salientamos a interacção com os projectos das "Crianças e Jovens" e "Férias Sénior", durante algumas actividades a decorrer neste Verão, que contarão com a colaboração da Fundação Portuguesa de Cardiologia, com a finalidade de sensibilizar e promover hábitos de vida salutar. Assim, serão realizadas em dois Campos de Férias (início e fim de cada turno) a avaliação de peso, altura e perímetro abdominal dos jovens e os respectivos grupos apresentarão na festa final alguns trabalhos sobre Estilos de Vida Saudáveis. Num dos turnos das Férias Sénior realizar-se-á o Baile do Coração, reforçando a ideia de que nos períodos de lazer também podemos melhorar a nossa Saúde.

Protocolos na área da Saúde

Em Janeiro de 2010, o Projecto dos "Acordos de Saúde" foi alvo de várias alterações, com o objectivo de alargar as áreas especializadas nas várias regiões do país (medicina convencional e medicinas alternativas) bem como de

A todos, desejamos umas boas férias e um merecido descanso.

Humberto Meirinhos
Presidente dos SSAP

ESPAÇO BENEFICIÁRIO

Fim-de-semana em família - Aljubarrota, 2 e 3 de Junho 2011

Por Ana e Isabel

(excertos do testemunho de duas mães de participantes no campo de férias)

"Sábado, depois de almoço, chegam as famílias.

(...)

As famílias não se conheciam, mas o ambiente de convívio tornou-as cúmplices, a conversa estava estabelecida. As equipas ordenadamente apresentaram-se com uma saudação que caracterizava cada grupo. As actividades continuavam à noite e cada grupo fez uma representação para as famílias. Duas monitoras tocavam e cantavam para não existirem momentos de quebra. Todos eram uma equipa!

(...)

Foi um prazer conviver, partilhar as actividades, observar vivências, capacidades de autonomia, cidadania e responsabilidade das crianças e grupo. Os pais saíram confiantes e contentes, pois os filhos estavam seguros a viver experiências inesquecíveis.

Vê-los CRESCER bem é sempre bom, observar este CRESCER é sempre gratificante.

Agradecemos aos serviços sociais estas vivências.

Relato de duas mães que pela primeira vez estiveram nesta aventura.

TATA, TAPITA, TAPOU!!!!!"

estabelecer montantes máximos de pagamento, de forma a permitir aos nossos beneficiários descontos em consultas, cirurgias, tratamentos, meios auxiliares de diagnóstico, termalismo e pareceres médicos, entre outros, proporcionando uma maior acessibilidade aos cuidados de saúde. Actualmente já com mais de 150 entidades protocoladas cabe-nos agradecer a colaboração de *todos* os nossos parceiros, que têm contribuído para o sucesso deste projecto. Foi ainda celebrado um protocolo com os Serviços Sociais da Câmara Municipal de Lisboa, que disponibilizam aos nossos beneficiários os seus serviços clínicos.

Consulte [aqui](#) os protocolos existentes.

Equipamentos de férias durante as férias de Verão

A chegada do Verão é ansiosamente esperada pela maioria das pessoas para passarem umas férias prolongadas. Os equipamentos dos SSAP, além de lhe proporcionarem umas férias mais económicas, permitem-lhe descobrir a cultura local, recuperar a tranquilidade num ambiente acolhedor e usufruir de alguns dias diferentes quebrando a sua rotina.

De acordo com os seus interesses e motivações, escolha um destes equipamentos que, apesar das diferentes características das suas instalações, estão muito bem localizados, facilitando o acesso aos mesmos.

Durante a época de Verão, são realizados campos e turnos de férias destinados a crianças/jovens e seniores, beneficiários dos SSAP, na "Casa Alice Félix" em Sta. Cruz da Trapa, "Estalagem do Cruzeiro" em Aljubarrota e "Pousada de Évora". A reserva destes equipamentos ficará sujeita aos períodos de não ocupação com as actividades referidas.

No entanto, a oferta dos SSAP não se esgota nestes três equipamentos, encontrando-se ainda ao seu dispor, o apartamento de S. Pedro do Sul, situado no centro da Vila, a "Pousadinha da Tocha", em Cantanhede e as "Casas do Outão", no sopé da Serra da Arrábida.

Para mais informações, [consulte o nosso site](#). Faça a sua reserva e aproveite ao máximo o que cada equipamento lhe pode oferecer.

ACONTECEU

As **Férias Sénior** destinam-se aos beneficiários aposentados dos Serviços Sociais da Administração Pública e respectivos cônjuges e visam promover a expansão e a manutenção das relações sociais e dos laços de amizade,

Campos de férias crianças e jovens - Alguns comentários...

“Eu gostei de tudo! Foram muito bonitos todos os momentos. Muito divertidos, os jogos, as canções.

Houve diversão, mas... houve também raspanetes. Adorei este campo de férias! Dos monitores à coordenadora. Adorei!”

“Eu gostei de tudo, adorei tudo. Menos quando fomos acampar por causa da vespa. Mas de resto, adorei.”

“Amigos do coração: o último dia está a aproximar-se, vou ter muitas saudades vossas... Esta colónia marcou muito em termos de monitores e amigos. Nunca me vou esquecer de vocês. Adoro-vos.”

“Gostei muito das actividades propostas, do acampamento, dos amigos, dos monitores, de tudo. Não gostei quando os monitores se zangavam connosco.”

“Existem colónias que nos marcam para sempre e esta foi uma delas. Gostei muito do pessoal e dos monitores.”

“Este foi o meu primeiro campo de férias, portanto não o posso comparar com outros. Na minha opinião este campo de férias foi bastante giro! Só achei algumas pessoas um bocado desrespeitadoras mas no geral ADOREI!”

“Esta colónia foi diferente de todas as outras... Aprendi que se não nos unirmos, nada tem piada e não desfrutamos do que realmente é o espírito da colónia. Passamos a ser uma grande família. Vou ter saudades!”

Formação sénior - MEMÓRIA ACTIVA

Grupo de formandos do curso "Memória activa"

"As peias emaranhadas pelo decurso dos anos, urdem em nós ansiedades

através da vivência em grupo, fomentar o convívio entre os aposentados, minorando o isolamento e a solidão, proporcionar o conhecimento de diversos locais de interesse turístico e cultural, no país e no estrangeiro e a consequente valorização pessoal, bem como, promover actividades lúdico-recreativas que contribuam para o bem-estar físico, psicológico e emocional dos beneficiários.

Até ao final do mês de Junho já se realizaram turnos de Férias Sénior de Verão nos Açores, Barcelona, Palma de Maiorca, Monte Gordo, Miranda do Douro, Galiza, Albufeira, Mirandela, Quarteira, Punta Umbria, Madeira e Castelo de Vide, assim como, dois turnos de Termas em Santa Cruz da Trapa.

Os beneficiários têm manifestado o seu agrado, com uma avaliação global muito positiva e expressam amplamente o seu desejo de continuidade destas iniciativas e fazem sugestões para futuros programas.

Procuramos que os programas de Férias Sénior vão de encontro às expectativas dos beneficiários e permaneçam nas suas memórias como umas férias prazerosas.



Turno de Férias Sénior em Miranda do Douro



Turno de Férias Sénior em Santa Cruz da Trapa

Programa Crianças e Jovens

Os Serviços Sociais da Administração Pública partilham com os pais a preocupação de ocupar, de uma forma divertida e construtiva, as suas crianças e jovens, nas interrupções lectivas.

É com esse objectivo que organizamos campos de férias direccionados a participantes entre os 6 e os 18 anos, procurando contribuir para o seu desenvolvimento saudável

do saber, por julgarmos não saber, o que tínhamos sabido no calcorrear das estradas infindáveis das nossas recordações.

Ao longo da existência, do aqui e do que já foi aqui, vão tomando formas diferentes, oscilando como um pêndulo ao procurarmos um nexos do nosso pensamento relativo a certos lapsos, agigantando e perturbando a consciência envolta numa névoa cor-de-rosa suave, passando a vermelho brilhante, tal é a excitação do nosso cérebro por não abarcar no imediato toda a informação solicitada.

É a necessidade de controlar esta exaltação que aprendemos neste módulo de - MEMÓRIA ACTIVA - sendo-nos ensinado técnicas, para minimizar esta angústia, prejudicial ao esclarecimento de raciocínios direccionados para o estabelecimento de regras a aplicar sempre em situações mais complicadas.

Assim, depois da aposentação ninguém fique a pensar que tudo acaba aqui, não, há muito que fazer - venha aos Serviços Sociais, pois tem muito que aprender. Há várias formações, bem temos que aproveitar, são todas úteis, mas neste momento uma vou citar, a Memória Activa é que eu posso aconselhar com o nosso Formador João, que tão bem nos ajuda.

Ao sairmos da formação com outros conhecimentos e boa disposição, aos serviços agradeço todo o empenho simpatia e dedicação, também nos ajudam a que continuemos a fazer mais formação."

Férias Sénior

Por Fernando Archer Carvalho e Maria José Carvalho

"Aos Serviços Sociais agradeço

Umhas férias me proporcionar

Adorava ir aos Açores

e para a sua formação como cidadãos mais felizes e integrados.

Imediatamente após o fim do ano lectivo, demos início à realização de campos de férias destinados ao grupo etário dos 7 aos 13 anos. O grupo etário dos 14 aos 18 anos realizará campos de férias durante o mês de Julho, tendo em conta que antes desta data, têm exames escolares.

Os referidos campos decorreram nos equipamentos dos SSAP em Aljubarrota e Évora, tendo tido forte adesão por parte dos participantes.

O campo de férias de Aljubarrota incluiu um "Fim-de-semana em Família", uma iniciativa que tem tido grande sucesso e em que os pais, podem partilhar, durante aquele período, as experiências que os seus filhos estão a viver. Bastará para tal, efectuar uma prévia inscrição para reserva no equipamento onde se encontra a decorrer o campo de férias.

A avaliar pelas opiniões dos participantes e dos encarregados de educação, a satisfação com estas iniciativas é bastante positiva, traduzida na vontade de repetir a experiência.



Pr'ó ano lá vou parar

Uma quadra me pediram

Para nos Serviços falar

Passei umas óptimas férias

Espero para o ano voltar"



Turno de Férias Sénior nos Açores



Turno de Férias Sénior em Quarteira

Este espaço é seu! Participe nesta categoria, enviando o seu texto ou comentário para:

espaco.beneficiario@ssap.gov.pt

SSAP Informa

Refeitório da Av. Duque d'Ávila

Um dos objectivos de qualidade do QUAR (Quadro de Avaliação e Responsabilização) dos SSAP é o cumprimento do normativo que regula o funcionamento e exploração dos refeitórios, no que respeita à segurança e higiene das instalações, condições técnicas e funcionais. Foram já intervencionados 9 refeitórios no período 2008 - 2010.

O Refeitório n.º19 da Av. Duque d'Ávila, reabriu após obras de remodelação que abrangeram a totalidade das instalações, e a substituição de mobiliário e equipamento.

Passou a dispor também de *snack*, um espaço onde os utentes podem seleccionar os componentes da sua refeição, sendo o custo

HOJE EM DIA...

Por Conceição Espada
Consultora em Gestão de Stress

www.gestaostress.com

Gestão de stress nas organizações

Segundo estudos da organização Mundial de Saúde, o STRESS é uma das "Doenças" com maior impacto no séc. XXI. Para além disso, é também o causador da maior taxa de absentismo e de dispêndio em anti-depressivos e ansiolíticos (particularmente, em Portugal).

Os sintomas de Stress são inúmeros e variáveis, tanto a nível físico como psicológico e comportamental. Na sua grande maioria, sem que se aperceba, a população das organizações vive com sintomas, não sendo capazes de diagnosticar que os factores que os provocam estão relacionados directamente com o Stress.

"Alguns dos Sintomas Físicos apresentam-se como:

- Dores de cabeça;
- Problemas digestivos;
- Dores de estômago;
- Dificuldades respiratórias;
- Ritmo cardíaco acelerado (taquicardia ou arritmia);
- Intranquilidade;
- Cansaço;
- Tonturas;
- Mãos e cara suadas;
- Insónias e dificuldade em dormir (acordar a meio da noite, dificuldade em deitar, acordar cansado);
- Medos/Pânicos;
- Apatia;
- Tensão muscular;
- Tremores.

Sintomas de Expressão utilizadas:

- "Não tenho stress";
- "Tenho tudo controlado";
- "Se tiver os meus telemóveis e o portátil por perto, está tudo bem";
- "Mesmo nas férias controlo tudo";
- Consumo excessivo de tabaco;
- Necessidade de permanentemente mastigar pastilha elástica;
- Consumo excessivo de cafeína;
- Menos disponibilidade amorosa ou sexual;
- Ingestão compulsiva de alimentos;
- Falta de apetite.

Sintomas Psicológicos Emocionais:

- Depressão;
- Irritabilidade;

correspondente à soma dos preços dos itens escolhidos.



Bar



Snack e Linha de Self

Refeitórios de Faro e do Conselho Nacional de Educação, em Lisboa

Dando continuidade à remodelação dos refeitórios, vai entrar brevemente em obras o refeitório de Faro, obrigando ao seu encerramento temporário. Posteriormente, será também remodelado o Refeitório do Conselho Nacional de Educação.

Esperamos que os incómodos causados sejam compensados pelas melhores condições de que ficará a dispor.

Centro de Convívio Rodrigues Sampaio

Um dos objectivos dos Serviços Sociais da Administração Pública é a requalificação e melhoramento dos seus equipamentos sociais.

O Centro de Convívio Rodrigues Sampaio, está a ser alvo de recuperação, sendo este o último equipamento a ser intervencionado, de acordo com o projecto inicialmente definido, para recuperação de todos os Centros de Convívio.

Factos e Números

Período de observação: Janeiro a Maio

- Dificuldade nos relacionamentos;
- Conflitos;
- Falta de auto estima;
- Falta de tempo para si próprio e família;
- Dificuldade em concentrar-se;
- Sentimento de vítima;
- Culpabilização;
- Falta de motivação;
- Apatia;
- Frustração.” *

* Manual De Gestão de Stress para Empresas ed. Bnomics, da autora.

Muitos destes sintomas fazem parte da vida quotidiana da população das organizações de uma forma crónica e deviam funcionar como sinais de alerta para os factores de stress.

O Stress não é só profissional, embora existam organizações em que as próprias actividades (controladores de tráfico aéreo, televisão, jornalistas, profissionais de saúde, atendimento ao publico etc.) são por si só actividades particularmente stressantes. Mas para além disso, todas as actividades do mundo chamado moderno, e a vida pessoal, são geradores de um enorme stress.

A população vive sem um meio essencial que é o TEMPO. A queixa permanente de que não há tempo para nada é uma realidade da maioria das pessoas.

É o tempo que se perde no trânsito e nos transportes, é o tempo para estacionar o carro, ou esperar pelo transporte e, ao fim do dia, repete-se a mesma rotina. É a pressão constante de conciliar vida profissional e vida familiar, sobretudo quando há crianças pequenas. Esta realidade, que até há bem pouco tempo era uma realidade maioritariamente feminina, tornou-se nos tempos actuais uma realidade também masculina, não só porque os Pais estão mais presentes na vida doméstica (pois as mulheres tem também que exercer a sua vida e carreira profissional), mas também porque o número de divórcios aumentou substancialmente e as guardas dos filhos passou a uma grande percentagem de guarda partilhada. As famílias monoparentais nas organizações representam um número elevado da população, e a vida profissional/familiar é, na maioria dos casos, de difícil conciliação, o que exige uma enorme ginástica, não só temporal como emocional.

Quando se fala em Gestão de Stress, e não em anti-Stress, é porque de facto não se pretende eliminar o Stress das Vidas das organizações, pois há um nível de Stress que é necessário e chamado bom, e que faz parte da condição inerente ao Ser Humano.

Grau médio de satisfação: escala de 1 a 5

Centros de Convívio: 4,64

Circuitos de Fim-de-Semana: 4,45

Férias Sénior: 4,23

Formação Sénior: 4,29

Fins-de-semana activos: 4,86

Programa Crianças e Jovens: 4,53

Equipamentos de férias: 4,52

Refeitórios: 3,73

Relações Públicas da sede: 4,78

Frequência dos Centros de Convívio

Média mensal: 5.592

FICHA TÉCNICA

Direcção: Humberto Meirinhos

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

Suporte técnico: Centro de Informática

Colaboradores: Aldina Machado, Alice Lima, Ana Garcia, Anabela Alves, Conceição Espada, Dina Cardoso, Eulália Matias, Ilídio Vaz, Helena Costa, Humberto Meirinhos, Isabel Trindade, Madalena Carreira, Maria José Portugal, Maria da Nazaré Casal, Maria Manuela Rocha, Marta Silva, Olinda Pina, Paula Neto, Rosa Lameiro e Teresa Barateiro

Mas, quando esses níveis passam os limites estabelecidos dentro de nós e começam a provocar algum ou alguns dos sintomas acima referidos, aí sim é necessário estar alerta. A realidade quotidiana é difícil de alterar, mas é possível de ser gerida com diferentes atitudes, que nos ajudam a não receber o impacto do exterior da mesma forma.

Depende de cada um de nós decidir tomar algumas medidas de gerir o nosso Stress e o nosso Tempo, para encontrarmos na realidade de cada um, uma melhor qualidade de vida e um estado mais saudável.

Nos momentos actuais, com actual conjectura económica e política do país - mas também da Europa e do Mundo em geral -, o impacto exterior causador de Stress aumenta. E, se a população fica mais stressada, deprimida e doente, não caminhamos a melhor solução. Seria, então, aconselhável fazer acções de sensibilização nas organizações para que cada funcionário possa aprender a gerir o seu próprio Stress e o das equipas. Assim poderíamos ter um país mais saudável, mais motivado e menos deprimido e, como tal, mais criativo e produtivo.

A qualidade das organizações e dos serviços que oferecem depende directamente da qualidade das pessoas que aí desempenham as suas tarefas e funções. Acreditar e investir nas pessoas é uma forma de elas próprias começarem a investir em si, o que dará uma nova dinâmica às organizações.

