



Boletim Informativo dos SSAP n.º 4/2016

Conteúdo desta edição

- [Beneficie dos nossos serviços](#)
 - [Conheça os equipamentos de férias dos SSAP](#)
 - [Os SSAP em 2016](#)
 - [Protocolos - O que há de novo](#)
- [Boas práticas para uma alimentação segura](#)
 - [Hábitos alimentares saudáveis para o novo ano](#)
 - [Conhece este símbolo?](#)
- [Opinião](#)
 - [Consumo consciente de recursos: Parar, pensar e praticar](#)
- [Temas jurídicos](#)
 - [Ação Executiva – Breves Considerandos](#)

Editorial

Caros/as beneficiários/as,

É com grande entusiasmo que os Serviços Sociais da Administração Pública (SSAP), chegados ao fim do ano de 2016, veem o número de beneficiários/leitores aumentar com este canal de comunicação, onde procuramos apresentar ideias e opiniões sobre diversos temas.

Nesta última edição, damos-lhe conta das principais atividades desenvolvidas pelos SSAP no ano que agora finda. Sugerimos-lhe também que conheça os equipamentos de férias que disponibilizamos para si, bem como, os últimos protocolos celebrados, que lhe permitem aceder a bens e serviços, a preços mais vantajosos.

A rubrica "Boas práticas para uma alimentação segura" fornece-lhe dicas saudáveis para implementar (ou dar continuidade) em 2017.

Contamos nesta edição com o contributo da QUERCUS (Associação Nacional de Conservação da Natureza), no que respeita ao consumo consciente de recursos, principalmente no seu local de trabalho.

Damos continuidade aos "Temas Jurídicos" apresentando, desta vez, breves considerandos sobre o processo executivo.

Resta-nos desejar, nesta quadra festiva, boas festas e um novo ano próspero e feliz.

Cumprimentos,

Humberto Meirinhos

Presidente dos SSAP

Beneficie dos nossos serviços

Conheça os equipamentos de férias dos SSAP

Conhecer para Beneficiar!

Clique nas imagens e visualize os nossos equipamentos.



SSAP - Apartamentos em Lisboa



SSAP - Apartamento S. Pedro do Sul



SSAP - Casas do Outão



SSAP - Casa Alice Felix



SSAP - Estalagem do Cruzeiro



SSAP - Pousada de Évora

Os SSAP em 2016

O apoio social nos SSAP: conte conosco

A ação social está ligada a dispositivos e medidas de apoio social e tem como objetivo atuar sobre as pessoas e famílias, com o propósito de melhorar as suas condições sociais e apoiar na resolução de determinados problemas que os afetam.

É nesta perspetiva que os Serviços Sociais da Administração Pública, têm vindo a implementar um atendimento de maior proximidade, de modo a permitir um acompanhamento social mais efetivo.

As inquietações dos beneficiários são de diversa índole, sendo os problemas apresentados complexos, multidimensionais e de diversas causalidades, pelo que se torna imperativo uma abordagem social ampla, orientada para a vertente do acompanhamento psicossocial.

As principais problemáticas sociais que afetam a população que acorre ao apoio social destes serviços são de ordem: **económica**, nomeadamente a insuficiência de rendimentos para fazer face às despesas do agregado familiar e a grandes encargos; **familiar**, como a monoparentalidade e os conflitos familiares que provocam grandes alterações na dinâmica da família e a necessidade de reorganização social em todas as suas vertentes; **de saúde**, relacionados essencialmente com doenças crónicas que acarretam grandes encargos financeiros e alterações de ordem física e funcional que originam dependência física e/ou psicológica.

Para além do apoio económico prestado nas suas diversas finalidades, nomeadamente na área da saúde, habitação e apoio na subsistência de agregados familiares com menores em situação de vulnerabilidade, a articulação interinstitucional apresenta-se como a via de promoção de respostas a problemas sociais e/ou pedidos de beneficiários, que não se enquadrem no âmbito de intervenção dos SSAP e estejam sob a jurisdição de outros organismos.

De igual modo, o encaminhamento para entidades externas, afigurou-se como outro mecanismo de apoio para fazer face a alguns pedidos apresentados por forma a aceder a prestações e recursos sociais, assim como informação personalizada relativa a direitos legais e benefícios, sobretudo Prestações da Segurança Social (Fundo de Garantia de Alimentos devidos a Menores e Proteção Jurídica), Ação Social Escolar, Recursos do Sistema Nacional de Saúde e Banco Alimentar.

O acompanhamento social incidiu essencialmente nos beneficiários que se encontravam em condição de vulnerabilidade e risco social e ainda a idosos em situação de isolamento. Ainda neste contexto foi prestado apoio na gestão de novas circunstâncias de vida para o desenvolvimento de estratégias que potenciem a reorganização social.

No âmbito das atribuições destes Serviços, decorreram entre o início de setembro e meados de outubro as candidaturas para apoio nas despesas respeitantes à Educação designadamente subsídios de Ama, Creche, Educação Pré- Escolar e Estudos.

Responsabilidade e participação social

Enquanto medidas integradas na Estratégia Nacional para a Deficiência – ENDEF II e no âmbito da acessibilidade social, foram requalificados o Centro de Convívio Costa Cabral (Porto) e os refeitórios situados na Inspeção Geral de Finanças e Direção Geral das Atividades Económicas (Lisboa), proporcionando a melhoria das condições de acessibilidade aos beneficiários portadores de baixa mobilidade.

Sob o mesmo enquadramento, foram organizadas diversas ações de informação, formação e sensibilização, nas áreas da deficiência e incapacidade, com o objetivo de consciencializar, alertar e habilitar os públicos-alvo para esta problemática.

Crianças e jovens: soluções para ocupar os tempos livres

Com o objetivo de ocupar salutarmente os tempos livres das crianças e jovens especialmente nos períodos de interrupção escolar, foram realizados campos de férias residenciais e não residenciais. Desenvolveram-se ainda, aos fins de semana, atividades lúdicas e culturais que visaram proporcionar às crianças o contacto com a arte e a cultura através de peças de teatro, bailados e visitas a museus. De referir, igualmente, a realização de atividades temáticas no Jardim Zoológico. Estas atividades superaram as expectativas, reforçando assim a sua continuidade.

Beneficiários no ativo: fins de semana culturais e promoção da saúde

Para os beneficiários no ativo foram promovidas visitas e passeios aos fins de semana, em locais de interesse histórico e cultural, com estadia nos equipamentos de férias e lazer destes serviços e com programas variados, muito do agrado dos beneficiários participantes.

Desenvolveram-se ainda, junto de vários organismos, diversas ações de informação e sensibilização na área da saúde contribuindo para a prevenção de comportamentos de risco e promoção de hábitos de vida saudáveis.

Seniores: do convívio à formação

Destinadas aos aposentados, destacam-se as atividades que decorreram nos centros de convívio de Lisboa e Porto, o programa de férias sénior/circuitos de fim de semana e a formação sénior nas áreas de informática/novas tecnologias e noutras de interesse desta população. Estas atividades foram desenvolvidas de forma articulada, tendo em atenção o bem estar do beneficiário aposentado de modo a responder aos seus interesses e pretensões. O resultado foi muito positivo, a avaliar pela procura e adesão às iniciativas.

Protocolos: uma aposta na abrangência

Com o propósito de constituir uma oferta variada de serviços e produtos em diversas áreas, a preços vantajosos, os protocolos estabelecidos com entidades externas têm vindo a assumir especial importância. Em 2016, foram celebrados cerca de 100 protocolos, sempre com a preocupação de abranger regiões onde esta oferta era ainda escassa.

Equipamentos de férias e lazer: uma opção a ter em conta

Igualmente importante foi a valorização e rentabilização dos Equipamentos de Férias e Lazer que os SSAP disponibilizam em Santa Cruz da Trapa, São Pedro do Sul, Aljubarrota, Outão, Évora e Lisboa, devidamente apetrechados com as condições adequadas para estadias de férias ou deslocações em serviço. A Casa Alice Félix, Estalagens do Cruzeiro e de Évora, estão vocacionadas prioritariamente para a realização de atividades socioculturais e recreativas promovidas pelos SSAP. Todos os equipamentos são facultados aos beneficiários, entidades públicas, associações culturais, desportivas e recreativas, nos termos do regulamento de utilização dos equipamentos sociais.

Em 2016, a contínua aposta na requalificação, permitiu obter taxas de ocupação mais elevadas, porquanto se adequaram as condições às necessidades dos beneficiários. Ao alargar o leque de oferta destes equipamentos, os SSAP disponibilizam uma resposta social mais abrangente e de qualidade.

Gestão do fornecimento de refeições

Uma das prestações de proteção social que integra o regime de ação social complementar, que se reveste, cada vez mais, de grande importância para os beneficiários, é o fornecimento de refeições, contribuindo para a melhoria das condições genéricas de trabalho dos beneficiários no ativo bem como para a continuidade da prestação deste apoio àqueles que se aposentam.

O incremento da atividade de fiscalização da qualidade do serviço prestado pelos fornecedores tem permitido conferir uma dinâmica preventiva à intervenção dos SSAP que, para além de potenciadora da melhoria da qualidade do serviço, possibilita a minimização de riscos relacionados com a segurança e higiene alimentares.

Destaca-se, neste âmbito, a subida generalizada do nível médio de satisfação dos utilizadores dos refeitórios, cifrando-se em 4,13 (escala de 1 a 5) em 2016, superior a 2015 – 4,06 – em 0,7, tendo por base os resultados de questionários de avaliação da satisfação aplicados no 1.º e 2.º semestres do ano.

A celebração de protocolos com entidades públicas e privadas que assegurem o fornecimento de refeições, tem por base o alargamento do âmbito geográfico desta oferta com incidência em localidades ainda não abrangidas. Em 2016 foram celebrados 5 novos protocolos de cooperação nas seguintes localidades: Vila Nova de Gaia, Lamego, Ponte de Lima, Mirandela e Viana do Alentejo.

Quanto à intervenção em refeitórios tendente à respetiva adequação às normas de segurança e higiene alimentares em vigor, que passou também a abarcar a instalação de novos equipamentos, regista-se a celebração de protocolo para abertura de um novo refeitório, instalado na Secretaria Geral da Presidência da República, e ainda a requalificação dos refeitórios instalados na IGF – Inspeção Geral de Finanças e na DGAE – Direção Geral de Atividades Económicas.

Protocolos - O que há de novo

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

Educação:

- Escola de Música : [Academia do Som](#) - Lisboa
- Creche: [Os Pipoqueiras](#) - Lisboa
- Estudos/Tempos Livres: [Teen Academy Lumiar](#) - Lumiar

Saúde:

- [A1Plus, Medicina e Saúde Lda](#) - Lisboa, Ramada
 - Medicina Dentária / Estomatologia
 - Nutrição
 - Psicologia Clínica
 - Psicoterapia para Adultos
- [Bright Dental Clinic Lisboa](#) - Lisboa
 - Medicina Dentária / Estomatologia
- [Centro Óptico de Peniche, Lda](#) - Peniche
- [Ótica Boavista](#) - Coimbra

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

Hábitos alimentares saudáveis para o novo ano

O início do ano é muito dado a promessas várias. No caso da alimentação, é preferível pensar em decisões simples e fáceis de realizar ao longo de 2017 do que em grandes mudanças. E, se possível, que sejam promessas saborosas, fáceis de executar e económicas.

Faça da água a principal bebida do dia, a acompanhar refeições e fora delas. A água permite hidratação correta sem excesso calórico, ajuda a regular a temperatura corporal, permite ótimo desempenho físico e intelectual, contribui para a adequada regulação da pressão arterial e ainda para uma pele sadia.

Comece as refeições principais com uma sopa de hortícolas, que em alguns casos se pode até transformar na refeição principal com a adição de leguminosas (feijão, grão, ervilhas), carne ou peixe. A sopa é, em Portugal, uma das principais fontes de hortícolas, produtos ricos em substâncias protetoras e em fibra, essencial ao bom funcionamento intestinal, saciedade e regulação da gordura ingerida.

Inclua leite e lacticínios nas pequenas refeições ao longo do dia. Apenas um copo de leite possui cerca de 28% do cálcio necessário por dia para um adulto, 2,4% da Vitamina D, 22% do fósforo, ou seja, o leite é um super alimento de baixo custo e facilmente disponível de manhã ou em qualquer hora do dia.

Escolha pão de qualidade nas pequenas refeições ou a acompanhar o almoço ou o jantar. O pão, de preferência de mistura, é fonte importante de energia, vitaminas e fibra. Ao contrário da maioria das bolachas, croissants e outros produtos de pastelaria, o pão possui valores reduzidos ou nulos de gordura e açúcar, o que deveria fazer dele o alimento central das pequenas refeições ao longo do dia.

Invista nas suas capacidades culinárias. Encontre espaço e tempo para melhorar a sua capacidade de preparar refeições saborosas e nutricionalmente equilibradas. Ao longo do mês tente encontrar novas receitas que integrem produtos vegetais, equilíbrio nutricional, sabor e rapidez. Depois de testadas e se resultarem, guarde esse precioso conhecimento. É um investimento decisivo para a sua saúde e para a sua família.

Tente fazer compras de proximidade. Ajude a sua comunidade local, conheça quem lhe vende, estimule para que estejam à venda produtos de que gosta, compre alimentos frescos, leve sacos de casa, ajude o meio ambiente.

Não se esqueça de levar fruta consigo quando sai de casa. Ótima opção, prática e económica em qualquer altura do dia. Durante a manhã e a meio da tarde é um excelente motivo para fazer uma pausa, repor energias e recomeçar o trabalho com nova motivação e empenho.

Aproveite para experimentar novos sabores e atividades, como uma pequena plantação de ervas aromáticas, num pequeno terreno ou até mesmo em casa em vasos. Além de poupar algum dinheiro, pode proporcionar momentos de descontração e divertimento em família. O uso destas ervas permite, ainda, reduzir o sal que adiciona na confeção dos alimentos e manter um sabor agradável.

A alimentação saudável, um peso adequado e atividade física estão interligados. Trinta minutos por dia de caminhada vigorosa podem significar, com treino - 3000 passos, contribuindo para a redução da pressão arterial, do colesterol e bem-estar mental.

Por fim, desconfie de soluções milagrosas para comer de forma equilibrada ou perder peso em pouco tempo e sem esforço. Veja a alimentação saudável e a atividade física como um investimento a médio prazo em si e na sua família. Tente juntar prazer à mesa, equilíbrio nutricional e companhia dos que gosta. Exigirá tempo, paciência e aprendizagem como tudo o que realmente vale a pena na vida.

Fonte: www.dgs.pt

Conhece este símbolo?

Este símbolo indica-nos que a respetiva embalagem é reciclável, ou seja, tecnicamente é possível reciclar, ou que a mesma é reciclada utilizando materiais reciclados.



As três setas que constituem este símbolo representam o seguinte:

- Primeira seta – as empresas que fazem o produto;
- Segunda seta – os consumidores;
- Terceira seta – os recicladores.

Opinião

Consumo consciente de recursos: Parar, pensar e praticar

Só quando temos conhecimento dos impactes do nosso comportamento e escolhas é que é possível optarmos por um consumo consciente.

Neste momento, o mundo consome 50% mais recursos naturais renováveis do que a terra é capaz de regenerar. 15% da humanidade (1,1 das 7,2 biliões de pessoas) é responsável por 80% de todo o consumo. Não é necessário dizer que esta situação certamente ameaça a vida no planeta, inclusive a da própria humanidade. A melhor forma de mudar é a partir das escolhas de consumo.

Todo o consumo causa impacto (positivo ou negativo) e esse impacto pode ser económico, social, na natureza e em si mesmo.

O consumo consciente é uma questão de hábito: pequenas mudanças no nosso dia-a-dia têm um grande impacto a nível global e no futuro. Este consumo consciente é uma contribuição voluntária, quotidiana e solidária para garantir a sustentabilidade da vida no planeta.

Uma vez que o nosso local de trabalho é onde passamos uma parte significativa do dia, é um dos locais onde podemos ter alguns cuidados na hora de consumir e utilizar recursos.

Aqui ficam algumas dicas para se tornar um consumidor consciente:

Energia elétrica

- Configurar os computadores, impressoras e outros equipamentos eletrónicos para o modo "poupança de energia"/"hibernação".
- Deixar os aparelhos elétricos em off-mode em vez de modo stand-by.
- Desligar o carregador do telemóvel da corrente quando não estiver a ser utilizado.
- Apagar as luzes que não sejam necessárias e aproveitar a luz natural sempre que possível.

Climatização

- Reduzir a potência do sistema de aquecimento.
- Assegurar-se que os equipamentos de climatização funcionam apenas durante o período necessário.
- Aproveitar a regulação natural da temperatura.
- Manter a temperatura em 20° C no inverno e em 24° C no verão para diminuir o consumo energético.
- Desligar ou minimizar os sistemas de aquecimento ou ar condicionado.

É possível reduzir os consumos de energia apenas com pequenos gestos, recorrendo apenas a medidas de eficiência energética.

A Quercus está a convidar entidades e organizações para participarem no projeto **ENERGY OFF**, que corresponde a uma plataforma gratuita de gestão de consumos de energia. Esta plataforma permite os escritórios pouparem até 250€ por ano, com as despesas de energia, recorrendo apenas a medidas de eficiência energética. Neste âmbito, muito gostaríamos de poder contar com vossa colaboração, através do registo em <http://aderir.energyoff.pt/>

Madalena Martins, [Quercus A.N.C.N.](#)

Temas Jurídicos

Ação Executiva – Breves Considerandos

O processo executivo encontra-se regulado no Código de Processo Civil (CPC), aprovado pela Lei n.º 41/2013, de 26 de junho, o qual foi objeto de uma profunda e abrangente reforma legislativa em 2013.

Em termos muito genéricos, podemos dizer que a finalidade da ação executiva é a realização coativa de uma prestação que não foi voluntariamente cumprida pelo devedor.

Em regra, as partes na ação executiva são o credor, que assume a posição de exequente, e o devedor, que é o executado.

No entanto, para que o credor possa recorrer ao processo executivo, é necessário que esteja munido de um título executivo e também que a dívida esteja vencida, isto é, seja exigível nesse momento.

Os títulos executivos elencados no artigo 703.º do CPC, são os seguintes:

- a) Sentenças condenatórias (alínea a) do n.º 1);
- b) Documentos autênticos (alínea b) do n.º 1);
- c) Documentos autenticados (alínea b) do n.º 1);
- d) Títulos de crédito, ainda que meros quirógrafos (alínea c) do n.º 1);
- e) Os documentos a que, por disposição especial, seja atribuída força executiva (alínea c) do n.º 1).

A apresentação do título executivo é suficiente para iniciar a ação executiva e justificar a agressão do património do devedor, através da penhora.

Saliente-se que, a penhora é a providência mais importante da ação executiva, contudo, atendendo ao princípio da proporcionalidade, apenas podem ser penhorados e executados os bens do executado, que sejam suficientes para liquidar a dívida exequenda.

Os bens penhoráveis são os bens que são suscetíveis de ser penhorados ou apreendidos para pagamento da quantia exequenda.

Mas nem todos os bens são penhoráveis. Nesta sede a lei processual civil distingue três espécies de bens: os bens absoluta ou totalmente impenhoráveis (artigo 736.º), os bens relativamente impenhoráveis (artigo 737.º) e os bens parcialmente penhoráveis (artigo 738.º).

O executado pode, em qualquer altura do processo, proceder ao pagamento voluntário da dívida e respetivas custas, sendo este um dos casos de extinção da ação executiva, conforme previsto no artigo 849.º, do Código de Processo Civil.

Carla Rodrigues

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, Dina Cardoso, Carla Rodrigues, Cláudia Ribeiro, Rosário Miranda

Contributos de:

Madalena Martins - Quercus

Espaço Beneficiário

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