

REVISTA
O ADMINISTRATIVO
DA SAÚDE 65

rumo à nova normalidade





**Revista Semestral
N65, Julho 2020**

Diretor

Teresa Santos Silva

Coordenação

Teresa Santos Silva

Direção de arte, Design e Paginação

ExpertMode

Impressão

Gráfica Almondina

Tiragem

3000 exemplares

Depósito Legal

117699



Associação Sindical do Pessoal
Administrativo da Saúde

**A “Quase Crónica”
duma Assistente Técnica**
por Teresa Santos Silva

4

Nota da Direção
por Luís Grabulho

7

**Encontro Nacional de
Administrativos da Saúde**

8

Espaço Opinião
por Francisco Meira

20

Desenvolvimento Pessoal
por Susana Pinho

24

Espaço Testemunho
por Alice Ribeiro

28

Espaço TIC
por Hugo Pinto

30

ASPAS mais próximo

32

Formação

34

**Centro Qualifica
AP do INA**
por Zelinda Cardoso

38

Colabora com a associação
atualizando os teus dados
pessoais para uma mais fácil
interação entre nós. Para
que nada falhe. Podes fazê-lo
através do formulário em

www.aspas.pt



TERESA
SANTOS
SILVA

**Assistente técnica do CHEDV,
Vice-presidente da Associação
Sindical do Pessoal Administrativo
da Saúde e membro do Conselho
Consultivo do Centro Hospitalar
de Entre Douro e Vouga.**

Caros Sócios e Leitores
da Revista ASPAS,

Ao elaborar a revista número 64 no final do passado ano de 2019, uma certeza sentia: 2020 seria um ano de desafios e de mudança para a nossa Associação...

De facto, mudanças de paradigmas aceleradas pela Pandemia do Covid-19, vieram como nunca poderíamos prever, fazer-nos **RUMAR A UMA NOVA NORMALIDADE.**

Com o confinamento surgiu uma modificação muito significativa na vida diária da maioria das pessoas e existe hoje um reconhecimento mais generalizado da importância do Serviço Nacional de Saúde e de todos os seus profissionais. O SNS é determinante para garantir o direito à saúde de todos e demonstrou ser o pilar em tempo de crise.

Não foi há muitos anos que Portugal conheceu um drama provocado por um processo de intervenção da troika que aprofundou uma crise estrutural crónica. Nos últimos tempos, existiu a procura de inverter esse caminho e alguns passos importantes foram dados para uma recuperação económica e social, sem que no entanto tenha havido uma recuperação sólida que tenha permitido o nosso país da robustez necessária para enfrentar a nova crise provocada pela pandemia de Covid-19. Hoje, vemo-nos novamente mergulhados numa crise social significativa. Se aprendemos algo com os erros do passado, é evidente que a austeridade só poderia trazer mais problemas.

Em 2016, publicava nesta mesma revista, uma “quase crónica” de reflexão sobre a nossa posição como Assistentes Técnicos que achei por bem republicar uma vez que estas palavras nunca foram tão atuais.

Cabe a cada um de nós, nesta nova normalidade, agir e valorizar o que somos através do que fazemos diariamente.

A “QUASE CRÓNICA” DUMA ASSISTENTE TÉCNICA “GESTOR EM SECRETARIADO... A OUTRA FACE DA PROFISSÃO?”

**APELO A TODOS
QUE PARTICIPEM
NA PRÓXIMA EDIÇÃO
DESTA REVISTA.
ACEITE O DESAFIO
E ENVIE-NOS
O SEU TESTEMUNHO
PARA OS ESPAÇOS:
TESTEMUNHO E CENAS
DO QUOTIDIANO DO AT**

**Pretende-se relatos reais
com mensagens construtivas
e episódios divertidos ou
pitorescos que queiram
partilhar. O meu muito
obrigada a todos os que
colaboraram nas nossas
páginas desta edição,
enriquecendo esta partilha
de vivências, experiências
e saberes.**

email
teresa.santos@aspas.pt

“ – Que se passa contigo, Portugal,
com esse ar abatido e deprimente?
Pelo rictos se vê que passas mal
E não podes negar que estás doente.

Desta vez o que foi que te aconteceu?
Qual o vírus que o corpo te infectou?
A razão de viver esmoreceu?
Que sentida amargura te tomou?

Coberto de mazelas, queimaduras,
Caído do letargo em poço fundo,
Envolto no burel de desventuras,
Transmites sensação de moribundo...

De moribundo, dizes. Acertaste
E tensa para o dizer bons argumentos,
Pois com acuidade analisastes
As causas e razões de meus tormentos.

Tão evidente o mal que ora me toma
E tão sem cura a sério se apresenta,
Que sinto não tardar já muito o coma,
O que mui me deprime e desalenta.

Não existe real dedicação
De quem cura de mim e determina
Os rumos a seguir. Na direcção
Do Público Serviço predomina
(...)”

Pinho, Neno (2014)

Acorda Portugal. Lisboa:
edições Vieira da Silva

Porquê iniciar esta minha “quase crónica” por um texto literário em poesia, para descrever o estado em que se encontra o nosso “retângulo deitado à beira-mar”?

Interrogo-vos e a mim mesma, se conseguem ser felizes na nossa profissão de Assistente técnico, pessoal administrativo no geral neste contexto socioeconómico?

Devido à crise na zona Euro, Portugal tem vindo a sofrer uma queda acentuada nos índices de felicidade e satisfação dos portugueses... esta é a conclusão do estudo das Nações Unidas.

“World Happiness Report 2013” (Divulgado pelo Earth Institute da Universidade de Colúmbia nos Estados Unidos).

Segundo este relatório,
“(…) a queda na felicidade em Portugal deve-se principalmente ao aumento do

desemprego e à falta de “oportunidades de vida”. Portugal ocupa agora a posição 85 do estudo realizado entre 2010-2012, 12 lugares abaixo da anterior avaliação realizada entre 2005-2007.(...)”

“Em cada país a crise tende a limitar as oportunidades dos indivíduos, tanto através nos cortes dos serviços disponíveis como na perda de oportunidades esperadas”, diz o relatório.

Todos estes problemas e adversidades implicam desenvolver a necessidade de combinar vários fatores que nos propiciem a “arte de transformar toda a energia de um problema numa solução criativa” (Grapeia 2004) – **RESILIÊNCIA.**

Este equilíbrio entre a tensão e a capacidade de resistir e atingir um nível superior de consciência que implica alterações comportamentais para lidar e vencer os obstáculos do dia-a-dia: apenas recusando os atalhos da vida, sendo resiliente, poderá ser possível o êxito tratando as pessoas sem preconceitos ou mordacidades, considerando-as como talentos humanos em construção.

Há muito a aprender e a ensinar em cada um e o saber não ocupa espaço.

Estamos, por isso, perante a necessidade de lançar um desafio:

Criar uma nova orientação no sentido da construção de uma rotina saudável, promovendo a recriação da nossa profissão apenas atingível com novas formas de competências, aperfeiçoadas com uma “inteligência múltipla”;

Permitir a introdução da felicidade como motivação essencial do ser humano, criando no meio organizacional, a concretização efetiva de um ambiente de valorização humana em que todos são líderes de líderes, sendo a base fundamental para a construção de um ambiente de satisfação profissional, sucesso empresarial e êxito coletivo.

O mundo e a sociedade de hoje, assumem novos padrões de inteligência que irão determinar quem terá sucesso e alcançará a realização, e quem será excluído.

O século XXI pertence e continuará a pertencer às pessoas capazes de pensar de modo múltiplo. Só desenvolvendo uma “inteligência múltipla”:

Apenas desenvolvendo a disciplina, síntese, criatividade, respeito e ética, permitem alcançar a possível – **MENTE DO FUTURO** – mente esta que segundo Howard Gardner, professor da Harvard University (EUA) considerado um dos cem intelectuais mais influentes do mundo, segundo compilação efetuada anualmente pela revista Prospect, se encontra seccionada em 5 abordagens diferentes:

A mente disciplinada, a mente sintética, a mente criativa e...

As duas próximas abordagens são definidas não como opções mas sim como necessidades nos dias de hoje:

A mente respeitosa – É um modo de pensar que aceita as diferenças entre os indivíduos, se esforça para compreender os outros e colaborar com eles. É cada vez mais necessária em tempos de globalização.

A mente ética – Procura compreender as características e os objetivos do trabalho ou ação aos quais ela se dedica. Avalia as necessidades e desejos relativos a esse trabalho ou ação, buscando ir mais além dos simples interesses pessoais.

Quando a pessoa se habitua a procurar soluções insuspeitadas, a inteligência criativa conduzirá naturalmente à “inteligência respeitosa”, desse modo chamada porque não teme e não se deixa bloquear diante das diferenças e das possíveis alterações. Em um mundo globalizado, essa disposição mental é essencial, e o seu terreno de cultura é exatamente o relativismo.

Para se sobreviver no mundo atual é necessário ser rigoroso e criativo ao mesmo tempo:

Se o saber técnico é essencial existir, o saber **SER** e o saber **ESTAR**, são exigências difíceis e incômodas que encontram resistências a todos os níveis...

O ser não é dissociado do fazer.

Em face de tudo isto, a verdade é que com todas estas mudanças estruturais e conjunturais, o profissional de secretariado apenas sobressairá pelas suas capacidades e formação tornando-se numa “espécie” de Gestor em secretariado: the “Office Manager”!

Estas características pertinentes, inerentes ao actual profissional de secretariado, permitirão criar condições para assumir maiores responsabilidades e alcançar maior importância nas

organizações: o papel “servil” do início do século passado deu lugar ao “gestor em secretariado”.

A outra face da profissão administrativa...?

O “Office Manager” – esta nomenclatura sem tradução literal em português, surgiu nos E.U.A., inicialmente nos gabinetes de advocacia estendendo-se a outros sectores empresariais esta função situa-se entre a função de Assistente de Direção e a função de responsável administrativo e financeiro.

O “dito” gestor em secretariado tem um papel no sentido transversal e deve ser muito versátil.

Este “gerente” do escritório é o “co-piloto” do líder e deve ser capaz de antecipar e reagir rapidamente para enfrentar qualquer situação!

Não é necessariamente um especialista em todas as áreas, mas deve ter um conhecimento geral, devendo ter suporte de gabinetes especializados.

Este comportamento de liderança do Office Manager permite “empurrar” para a meta, motivar e possibilita que cada um possa compreender a sua contribuição dentro da organização...

Este profissional deverá ser detentor de “saberes” tais como:

Os “Saberes” técnicos

Depende do tipo e tamanho da empresa;

Serviços administrativos gerais;

Logística;

Segurança;

Relações públicas;

Comunicação interna e externa da empresa;

Finanças, gestão e contabilidade;

Recursos humanos;

Assuntos jurídicos.

O “Saber” ser

Autonomia;

“Habilidades” interpessoais;

Dinamismo;

Discrição;

Confiança;

Experiência;

Capacidade de se superar sempre;

Orientado para os resultados;

Comunicador profissional;

Flexível;

“Co-piloto” de liderança.

No entanto, a sociedade ocidental leva à focalização nos nossos próprios objetivos, no nosso retorno, no nosso produto, na nossa tarefa, no nosso “chão”...

De que serve dominar o “saber” e o “saber fazer” (técnicas / competências) se não modificar o meu “ser”, e o meu “querer ser”?

De que nos serve trabalhar a ponta do iceberg (técnicas) se não trabalhar primeiro a parte imersa (atitude).

Muitas vezes destacam-se grandes líderes e grandes vendedores, por terem como principal paixão as pessoas e as suas necessidades. Colocam o “focus” no outro, antes de porem o focus em si próprio, nos seus objetivos, conseguindo que os resultados apareçam como consequência.

Aqueles que colocam o focus nas suas coisas vêm os resultados dificilmente aparecer como consequência.

Razões de ordem cultural e de pressão social e económica levam à dificuldade de pôr em prática tal comportamento. Uma educação demasiado pro competição “desenfreada” votada para um certo “egoísmo” associada a uma pressão que aceitamos sem nos indignarmos, e que também acabamos por fazer porque todo o sistema está baseado em pressão (em cadeia) e não em serviço, em... “amor”!

A introdução da felicidade como motivação essencial do ser humano, criando no meio organizacional, a concretização efetiva de um ambiente de valorização humana em que todos são líderes de líderes, sendo a base fundamental para a construção de um ambiente de satisfação profissional, sucesso empresarial e êxito coletivo.

Devem ser criadas condições para que os profissionais de secretariado tomem consciência da sua capacidade de progredir profissionalmente, não se conformando com os “limites” da profissão, bem como na quebra do paradigma de que os secretários existem apenas para desempenhar funções de atendimento e serviços de escritório.

Por isso é imperativo sensibilizar as lideranças empresariais para a importância da cultura da participação e da valorização das pessoas no ambiente de trabalho.

Cabe ao profissional de secretariado assumir, de certa maneira, o papel de “formador” de opinião e de agente multiplicador de atitudes de respeito e consideração aos valores humanos, tendo como força motriz a coexistência das diversidades e a cooperação pelo

maior bem-comum da humanidade: o direito à felicidade.

O trabalhador feliz é aquele que se sente e se percebe como elemento coparticipante do projeto empresarial.

É o funcionário empreendedor, que supera a dimensão da nomenclatura de “funcionário” e passa a ser um verdadeiro sócio do negócio.

De qualquer forma, o ambiente de trabalho nunca será perfeito, mas o seu lugar certamente tem vantagens?

O importante para os colaboradores não é somente, ser bem remunerado para ser uma pessoa feliz e produtiva dentro de uma empresa. É necessário também, ter-se um ambiente tranquilo e agradável de trabalho, onde haja condições reais de se desenvolver mais e mais.

Apenas assim uma equipa de colaboradores proporcionará a uma empresa o sucesso e excelência empresarial que ela tanto anseia, alcançando assim maior reconhecimento do mercado e, consequentemente, obter maior lucratividade.

Termino deixando-vos mais uns versos duma obra que considero uma “espécie de novos Lusíadas” do nosso tempo...

“[...]”

**Bem vindo, Portugal, de novo à vida!
Ainda bem que ultrapassastes o coma.
Espero que não haja recaída.
Na luz do céu atenta. Vá. Retoma**

**Teu ânimo e coragem. É preciso
Que lutes com denodo e persistência
Em prol de ti, nos lábios um sorriso
E na mente, o mandato de prudência**

**Difícil, o caminho a percorrer
Mas o sucesso está ao teu alcance.
Para tanto, importante é perceber
O calculado fim de cada lance**

**Que todo o tempo tens de analisar.
Impõe-se que dediques atenção
Ao que na Terra inteira tem lugar,
Pois não deves ficar pela inacção.
[...]”**

Pinho, Neno (2014)

Acorda Portugal. Lisboa: edições Vieira da Silva

“CAROS ASSOCIADOS, A VIDA É SEM DÚVIDA UM GRANDE LIVRO ABERTO E QUANDO MENOS ESPERAMOS TUDO PODE MUDAR.”



LUIS GRABULHO

Caros associados,

A vida é sem dúvida um grande livro aberto e quando menos esperamos tudo pode mudar. Por certo não faria parte dos nossos pensamentos viver uma situação como aquela com que nos estamos a deparar para lidarmos com o COVID-19.

Os Administrativos da Saúde estiveram na linha da frente e fizeram-no com grande valentia e sentido de responsabilidade, apesar das inúmeras situações que nos colocaram de falta de condições e também de falta de reconhecimento.

Procuramos sempre responder a todas as situações e regra geral conseguimos que os casos fossem colmatados.

A vida continua, o problema também, mas temos de seguir em frente, resilientes, com a esperança e convicção de que tudo ficará bem melhor.

O Encontro de Administrativos da Saúde realizado no dia 7 de Março, apesar da ameaça eminente da

pandemia, foi um marco importante na vida da ASPAS e dos Administrativos da Saúde. Não me vou alongar sobre este tema porque será tratado mais à frente mas ali lançamos a semente e como todas as sementes, agora é necessário tratá-la. O que podemos dar como certo é que sem semente não existe colheita.

Se a lançamos é porque acreditamos que com a colaboração de todos vamos conseguir. O momento que vivemos ainda nos veio dar mais razão ao defendermos uma carreira específica de Técnico Administrativo da Saúde.

Vamos atravessar uma fase decisiva e é muito importante a colaboração de todos vós. A colaboração acima de tudo no acompanhamento da Associação e nos contributos para o caminho a seguir. Cabe também a cada um de nós ser um agente na divulgação. O olhar para trás também é importante, bem como a crítica, mas se nos limitarmos apenas a dizer mal da situação, desculpem mas isso é demasiado fácil e estaremos a fazer muito “poucoquinho”.

A ASPAS tem o objetivo de ser cada vez mais a voz dos Administrativos da

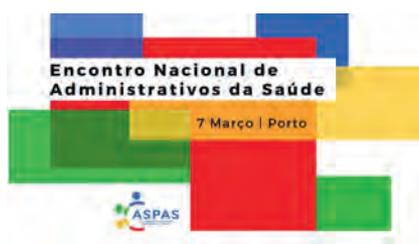
Saúde mas para o ser, terá de os ouvir e ao enorme número de colegas que têm colaborado para esse fim, e aos quais fica aqui o nosso agradecimento, terão de se juntar muitos mais para uma voz cada vez mais forte.

Estamos a ter cada vez mais sócios inscritos e não temos dúvida de que somos o sindicato que mais Administrativos da Saúde representa a nível nacional. Todas as classes profissionais com algum sucesso reconhecido, são representadas por sindicatos específicos dessas classes. Esta referência surge também na sequência de dúvidas levantadas por pessoas menos informadas para tentar confundir muitos dos nossos colegas. Independentemente das associações que venham a ser propostas para ganhos de escala, a nossa identidade e independência, terá de ser sempre mantida.

Os últimos 3 meses mostraram inequivocamente o quanto somos fortes e valentes. Vamos unidos lutar para um futuro bem melhor.

Um abraço amigo

Encontro Nacional de Administrativos da Saúde



Local

Auditório do Museu da Farmácia do Porto

Data

7 de Março de 2020

Programa

Acreditação

13h00

Cerimónia de abertura

14h00

Administrativos da Saúde nas décadas do Século XXI - mais competências e menos carreira

14h30

Associativismo

14h45

Todos juntos vamos trilhar o nosso caminho

15h00

Coffee Break

16h00

Caminhos para o futuro

16h30

Dar ao pedal

Prof. Jorge Sequeira
17h00

PÚBLICO



Direcção ASPAS



LUIS GRABULHO

Um dos compromissos com os associados foi garantir que os seus contributos, que consideramos de vital importância, seriam ouvidos para assim conseguirmos uma representação assertiva.

A realização de eventos descentralizados foi assumida desde o primeiro momento como uma das formas de o conseguir.

O grupo criado no facebook pelo nosso colega Florêncio Freitas e agora denominado “Administrativos da Saúde que futuro?” mereceu a nossa melhor atenção pela dinâmica demonstrada. Com os objectivos comuns de defender os Administrativos da saúde e melhorar a situação em que se encontram, desde logo acordamos a realização de um Encontro Nacional de Administrativos da Saúde que era também um propósito partilhado.

A ASPAS assegurou dentro do possível todas as condições para que este encontro fosse um grande sucesso.

Escolhemos o local que garantisse boas condições de acesso, um auditório de referência tanto em capacidade como em qualidade, confirmamos a presença do professor Jorge Sequeira que é uma referência nacional para nos falar sobre motivação e garantimos transporte de vários pontos do país.

Convidamos entre outros, as várias entidades do Ministério da Saúde, os partidos e sindicatos.

Os problemas que nos são comuns, estão identificados e essa foi a razão porque entendemos que era importante ouvir dos participantes as pretensões e as propostas que nos ajudarão a definir o caminho.

O dia 7 de março chegou, mas já com o COVID-19 a ameaçar as nossas vidas, o que inclusivamente nos levou a ponderar o adiamento.

Com todos os condicionalismos o encontro realizou-se e devemos estar todos orgulhosos do passo que demos. Foi apenas um passo, mas o passo que pode e deve marcar o início de uma caminhada com um rumo bem traçado.

Tivemos a presença do Sr. Secretário de Estado da Saúde, do Sr. Presidente da ARS Norte, do Sr. Vereador da Câmara do Porto, do Sr. Secretário-Geral da FESAP, de representantes de vários partidos políticos e de muitas outras entidades.

Apresentamos a proposta da ASPAS para a carreira específica de Técnico Administrativo da Saúde (ver artigo nesta revista). Esta proposta teve muito bom acolhimento e tal como dissemos é um documento aberto à discussão com os trabalhadores, com os outros sindicatos e com as várias entidades. Esta é uma proposta que está gradualmente a ser partilhada com todos os profissionais e organismos, incluindo outros sindicatos, e esperamos que cada um nos diga se

aceita, propõe alterações, tem outra proposta ou pura e simplesmente acha que estamos bem como estamos.

Era bom haver uma proposta defendida pelo maior número de sindicatos representativos da classe e a ASPAS está disponível para esse propósito.

A situação que actualmente vivemos ainda nos veio reforçar mais as já legítimas pretensões de uma carreira e formação específicas.

Os pontos menos bons também devem ser referidos e reconhecemos que é possível melhorar muitos dos aspectos como por exemplo a divulgação. A participação dos presentes com propostas para o futuro, também ficou aquém do que esperávamos. A crítica é sem dúvida importante, mas desculpem-me a frontalidade, se nos limitarmos a isso, os resultados serão o reflexo dessa limitação. Temos vários canais à vossa disposição para que nos façam chegar os contributos, as ideias de cada um.

Resumindo, os Administrativos da Saúde deram uma boa resposta e mostraram a sua vitalidade.

Vamos em frente e logo que a situação o permita, avançaremos com outras organizações descentralizadas, com uma referência em especial para os nossos colegas dos Açores que viram adiado o encontro do dia 16 de março.

FLORÊNCIO
FREITAS



“(...) O INÍCIO
DA MUDANÇA
QUE NÃO
PODE PARAR,
APENAS ME
RESTANDO
DIZER...”

**JUNTOS
SOMOS MAIS
FORTES.”**

07 de março de 2020, o mundo estava prestes a declarar Pandemia quando em Portugal, mais concretamente na mui nobre e invicta cidade do Porto, se estava a alterar a letargia em que estavam os assistentes técnicos da saúde.

Foi nesse dia que se começou um movimento (que iria ser realizado com medo do contágio) para alterar a carreira do Administrativo da Saúde. Para isso foi organizada uma reunião a nível nacional onde se discutiu o que se deveria fazer para dinamizar, unir e fortalecer a nossa classe trabalhadora.

Quando criei a página no facebook era apenas para “agitar” um pouco a nossa classe sem nunca pensar que

viesses a tomar as proporções que tomou, que mesmo com medo do SARS-COV 2, estiveram imensas pessoas, das quais destaco o Sr. Secretário de Estado da Saúde, vários representantes de partidos com assento parlamentar, o Presidente da ARS Norte e o Presidente do nosso sindicato “ASPAS”, o qual apresentou uma proposta real e plausível de valorização da carreira e que se quer levar a discussão no Parlamento.

Sei que soube a pouco, sei que foi pouco tempo para discussão de coisas importantes, mas também sei que foi o início de uma nova etapa, o início da mudança que não pode parar, apenas me restando dizer... JUNTOS SOMOS MAIS FORTES.



**JOSÉ
ABRAÃO**



**Intervenção de José Abraão
Fesap**

“(…) Valorização do exercício e importância da negociação – “luta=negociação” (…) Abordagem ao processo de negociação (…) Negociação para implementação de carreira de Técnico administrativo da saúde (…) Necessidade de formação para acompanhar a mudança (…)”



**Intervenção Dr. Fernando Paulo
Vereador Câmara Porto**

“(…) SNS essencial à população (…) Câmara Porto presente no conselho de comunidade – abordagem dos administrativos da saúde na próxima reunião (…) Zelo de equidade nacional na distribuição dos desequilíbrios entre norte/sul (…) Necessidade de repartir responsabilidades e compromissos (…) Disponibilidade para o diálogo (…) Assegurar o funcionamento das instituições de saúde (…)”

ANTÓNIO SALES



FERNANDO PAULO



**Intervenção do Dr. António Sales
Secretário de Estado da Saúde**

“(...) Respeito/ cooperação /equipa (...) Sempre foi muito mais o que nos une do que o que nos separa (...) AT – porta de entrada/ cara SNS (...) Não esquecer limitações mas saber utilizar as soluções (...) Compromisso de avaliar o caderno de reivindicações da ASPAS (...) Todos os dias acontecem coisas positivas no SNS (...) Progressos também se devem aos profissionais (...) AT – Agentes de mudanças: o secretariado clínico vai muito para além do desempenho de funções administrativas (...) Gestão do percurso do doente (...) Necessidade de equipa multidisciplinar (...) Competência para atendimento pró-ativo/ assertividade/ dinamização (...) Empenhamento do ministério da saúde para a proteção/retenção e motivação dos profissionais de saúde (...) Preocupação com a promoção da não violência contra os profissionais da saúde (...) Novo desafio com a Pandemia (...) Cara do front office – autoprotoger-se/ seguir as indicações (...) Gestão do medo (...)”

ADMINISTRATIVO DA SAÚDE NAS DÉCADAS DO XXI MAIS COMPETÊNCIAS MENOS CARREIRA



**NATÁLIA
BARBOSA**

Quem somos?

De acordo com informação exposta no **Diário da República**, um assistente técnico assume funções de natureza executiva, de aplicação de métodos e processos, com base em diretivas bem definidas e instruções gerais, de **grau médio** de complexidade...

Requisitos

Para aceder à carreira de assistente técnico da função pública, os requisitos mínimos exigidos são 12.º ano (escolaridade obrigatória), sendo que nalguns casos são valorizadas qualificações superiores. Portanto, quanto mais elevado o grau de escolaridade, maior a probabilidade de ser selecionado para o lugar.

Remunerações

A última revisão da tabela remuneratória da função pública, data de 2009.

A carreira de assistente técnico conta com 12 posições remuneratórias, começando em 683,13€ e terminando em 1304,46€. As últimas três posições desta categoria profissional são posições remuneratórias complementares.

Fonte: DGAEP

Progressão na Carreira

As Progressões são permitidas em todas as carreiras que as prevejam,

nomeadamente no caso de assistente técnico. As mesmas relacionam-se, essencialmente, com o tempo de serviço. Porém, qualquer progressão, nomeadamente na carreira de assistente técnico, depende de autorização prévia da Tutela e das Finanças.

Neste sentido, refere-se que as alterações do posicionamento remuneratório podem não ter lugar em todas as categorias de uma mesma carreira ou ainda relativamente a todos os trabalhadores integrados em determinada carreira ou titulares de determinada categoria.

As alterações do posicionamento remuneratório ocorrem:

1. Por opção gestionária: quando, nos termos fixados pela decisão acima referida, trabalhadores com vínculo de emprego público de um determinado órgão ou serviço alteram o seu posicionamento remuneratório na categoria, em regra para a posição remuneratória imediatamente seguinte àquela em que se encontram;

2. De forma obrigatória: quando, independentemente dos universos definidos por decisão do dirigente máximo, os trabalhadores com vínculo de emprego público de um determinado órgão ou serviço que tenham acumulado 10 pontos nas avaliações do desempenho obtidas durante o posicionamento remuneratório em

que se encontram, alteram a sua posição remuneratória para a posição remuneratória imediatamente seguinte.

Reflexão

Quarenta anos de SNS! Quarenta anos de evolução! E duas décadas de Secretários Clínicos?

Até 1995:

Processos manuais;
Mais Assistentes Técnicos nos Centros de Saúde;
Distribuição de tarefas;
Cooperação entre Assistentes Técnicos.

A partir 1996:

Aparece 1ª aplicação informática (SINUS);
SONHO, ALERT, MARTA, RNU, BAS, SGTD, etc.;
Pouca formação dos profissionais;
Polivalência de funções.

Motivação

Nos dias que correm é pura ilusão que os profissionais de saúde tenham motivação para exercer as suas funções.

Hoje aqui reunidos partilhamos este desânimo, para JUNTOS conseguirmos ser escutados e a curto prazo revertermos esta realidade.

O nosso posto de trabalho é a nossa casa e com ela queremos crescer...

Juntos somos mais fortes!

UM PAÍS A SÉRIO...

“A MELHOR FORMA DE PRIVATIZAR UM SERVIÇO, SEM O DIZER, É IMPOR RESTRIÇÕES, PIORAR O ATENDIMENTO E ASFIXIÁ-LO FINANCEIRAMENTE. É O QUE ESTÃO A FAZER AO SNS.”

in artigo
Pedro-Lino-Economista



JOSÉ LUÍS
ALMEIDA



Uma mentira dita muitas vezes... passa a verdade!

Portugal é apresentado como destino de eleição, saúde de primeira, perfeita, organizada, sem filas de espera — o paraíso dos doentes.

Na realidade temos hospitais a fecharem, falta de pessoal, dívidas a aumentarem, filas de espera sem fim, impossibilidade de contratação.

Se asfixiarmos o SNS, aos utentes não restará outra alternativa do que recorrer ao privado...

E a nós? Que poderemos nós fazer?

Uma vez que até agora não fizemos quase nada... podemos fazer tudo.

Está nas nossas mãos...

Lembram-se dos vidros separadores nos atendimentos dos hospitais e centros de saúde? Pois bem, algumas personagens iluminadas resolveram tirá-los, humanização (diziam), pois bem a humanização deu no aumento das agressões e no aumento da transmissão de vírus e bactérias

aos administrativos da saúde, e isso aconteceu mesmo contra a nossa opinião, face ao que estamos a viver hoje, ainda pensarão que foi uma boa ideia? Mas mais uma vez a culpa também foi nossa, e porquê? Porque não somos unidos... não falamos a uma só voz.

“Luz fulgurante no deserto das democracias modernas”

Temos de uma vez por todas saber o que queremos, o 25 de Abril deu-nos a liberdade, deu-nos direitos mas também deveres, e o principal é não ficarmos sentados no sofá a queixarmo-nos de tudo e todos “este País é assim”, caros colegas Portugal é o que nós fizemos dele. É claro que nunca iremos fazer o mesmo que na Islândia, prender políticos corruptos e banqueiros ladrões, (seria impróprio de um povo de brandos costumes) mas podemos continuar a luta dos nossos pais, perpetuar o 25 de Abril e deixar um legado melhor aos nossos filhos.

“SÓ UNIDOS
PODEREMOS
ALTERAR O
ATUAL CENÁRIO,
TODOS JUNTOS
PODEMOS DECIDIR
O FUTURO DOS
ADMINISTRATIVOS
DA SAÚDE.”

José Luís Almeida
A.T. — com muito orgulho —

ASPAS CARREIRA

HÉLDER
CRUZ

“ELES NÃO SABEM, NEM SONHAM, QUE O SONHO COMANDA A VIDA, QUE SEMPRE QUE A ASPAS SONHA O MUNDO PULA E AVANÇA COMO CARREIRA COLORIDA ENTRE AS MÃOS DOS TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS DA SAÚDE”

Visão
da nossa Pedra Filosofal



TODOS JUNTOS VAMOS TRILHAR O NOSSO CAMINHO

Intervenções
Público presente

INTERVENÇÕES



Como vão os outros



Como vamos nós?

Salários na função pública estão a perder até 10,2% (comparação 2020 com 2010 real).

Assistente Técnico 1ª – €-70

Para um assistente técnico na 1ª posição remuneratória, o salário em 2020 vai atingir €693. Um valor que compara com €683 para o salário da mesma função em 2010, mas que vale €763 a preços atuais. A perda no poder de compra é de €-70, ou seja menos -9,2%

Assistente Técnico 4ª – €-102

Para um assistente técnico na 4ª posição remuneratória, o salário em 2020 vai atingir €895. Um valor que compara com €893 para o salário da mesma função em 2010, mas que vale €997 a preços atuais. A perda no poder de compra é de €-102, ou seja menos -10,2%

Assistente Técnico 9ª – €-131

Para um assistente técnico na 9ª posição remuneratória, o salário em 2020 vai atingir €1 153. Um valor que compara com €1 150 para o salário da mesma função em 2010, mas que vale €1 285 a preços atuais. A perda no poder de compra é de €-131, ou seja menos -10,2%.

Fonte:
Direção-Geral da Administração e do Emprego Público; Instituto Nacional de Estatística e Cálculos Expresso.



DAR AO PEDAL

P POSITIVO

“O pensamento antecede a nossa ação (...) A realidade não existe, o que existe é a nossa percepção (...) Somos donos do nosso pensamento (...) Mudar – criar pensamento positivo.”

E EXPERIMENTA

“Se nunca ninguém fez podemos ser nós a fazer (...) Risco é uma etapa do sucesso (...) Iniciativa é um ato de prudência (...) Ação – experimentar (...) A vida tem fases: Ou fazes ou não fazes...”

D DÚVIDA

“Refletir – investigação /ação (...) Para ser sério não é preciso ser sisudo (...) Postura positiva – facilitadora de processos.”

A AUTONOMIA

“Responsabilização (...) Portugal é uma tribo estranha porque tem mais chefes que índios – Michael Porter (...) A pessoa certa no lugar incerto (...) Faz como quiseres desde que seja como eu mando.”

L LUTA

“Resiliência (...) Persistência.”



JORGE SEQUEIRA





**DAR
AO PEDAL**



PROPOSTA DE CARREIRA

A ASPAS DEFENDE UMA CARREIRA ESPECÍFICA PARA OS ADMINISTRATIVOS DA SAÚDE. A ACTUAL DIREÇÃO CRIOU UM GRUPO DE TRABALHO DO QUAL RESULTOU E FOI INTERNAMENTE APROVADA UMA PROPOSTA DA CARREIRA ESPECÍFICA PARA OS ADMINISTRATIVOS DA SAÚDE.

PROPOSTA REMUNERATÓRIA

A actual situação provocada pelo COVID-19, veio ainda reforçar a necessidade da sua criação.

Foram ouvidos vários colegas, analisadas outras carreiras recém criadas, outras já em discussão, e daí resultou a proposta que apresentamos no dia 7 de Março no Encontro Nacional dos Administrativos da Saúde.

Não é uma proposta fechada, pelo contrário, pedimos a vossa colaboração com sugestões que considerem pertinentes.

Chamamos-lhe Carreira de Técnico Administrativo da Saúde porque entendemos ser bastante abrangente e melhor definir as funções.

Procuraremos que todas as estruturas representativas dos trabalhadores a acolham, proponham alterações ou eventualmente apresentem propostas de carreira que possamos acolher.

Será sempre melhor uma proposta

defendida por todos, só não estamos disponíveis para aceitar a actual situação. Esta abertura para discutir posições conjuntas é transversal a todas as estruturas e todas as situações.

Temos presente que aos representantes dos trabalhadores cabe isso mesmo, representá-los, mais do que defender pontos de vista dos dirigentes.

A defesa da carreira será também acompanhada de uma proposta de formação em que estamos a trabalhar com várias entidades. No segundo semestre arrancaremos já com um curso que marcará o início com conteúdos direccionados para o desenvolvimento de competências específicas.

O futuro está nas nossas mãos e só a nossa pró-actividade nos poderá trazer a mudança.

Acompanhem a ASPAS, participem e incentivem outros colegas a sair da posição de falso conforto.

TÉCNICO ADMINISTRATIVO DA SAÚDE

POSICÕES REMUNERATÓRIAS	NÍVEIS REMUNERATÓRIOS NA TABELA ÚNICA	MONTANTE PECUNIÁRIO EM €
1ª	7	791,91€
2ª	9	895,21€
3ª	11	998,50€
4ª	13	1101,80€
5ª	15	1205,08€
6ª	17	1308,37€
7ª	19	1411,45€
8ª	21	1514,96€
9ª	23	1618,26€
10ª	25	1721,55€

Suplemento mensal para funções de coordenação/ supervisão ou gestão e auditoria (apenas durante o exercício): 30% SMN

TÉCNICO ADMINISTRATIVO DA SAÚDE ESPECIALISTA

POSICÕES REMUNERATÓRIAS	NÍVEIS REMUNERATÓRIOS NA TABELA ÚNICA	MONTANTE PECUNIÁRIO EM €
1ª	14	1153,44€
2ª	17	1308,37€
3ª	20	1463,32€
4ª	23	1618,26€
5ª	26	1773,19€
6ª	29	1928,14€
7ª	32	2083,07€

FORMAÇÃO INICIAL PARA INTEGRAÇÃO NA CARREIRA.

FORMAÇÃO ADEQUADA PARA ESPECIALISTA (PROGRESSÃO NA CARREIRA)

LEGISLAÇÃO

Despacho n.º 2836-a/2020, 02.03

Ordena aos empregadores públicos a elaboração de um plano de contingência alinhado com as orientações emanadas pela Direção-Geral da Saúde, no âmbito da prevenção e controlo de infeção por novo Coronavírus (COVID-19)

Decreto-lei n.º 10-a/2020, 13.03

Estabelece medidas excecionais e temporárias relativas à situação epidemiológica do novo Coronavírus - COVID 19

Despacho n.º 4024-a/2020, 01.04

Adota medidas de caráter extraordinário, temporário e transitório, de resposta à epidemia SARS-CoV-2 no âmbito da atividade de transporte de doentes

Despacho n.º 4328-c/2020, 08.04

Alteração do Despacho n.º 3547-A/2020, de 22 de março, que assegura o funcionamento das cadeias de abastecimento de bens e dos serviços públicos essenciais, bem como as condições de funcionamento em que estes devem operar

Despacho n.º 5531/2020, 15.05

Determina que na marcação dos períodos de férias dos dirigentes e trabalhadores do Ministério da Saúde deve ser acautelado o normal funcionamento do serviço, tendo em conta a necessidade de manutenção da prontidão de resposta a um eventual aumento da incidência da COVID-19

Despacho n.º 3301/2020, 15.03

Regras em matéria de articulação entre a assistência à família e a disponibilidade para a prestação de cuidados, como forma de garantir a continuidade da resposta do Serviço Nacional de Saúde (SNS)

Decreto-lei n.º 10-k/2020, 26.03

Estabelece um regime excecional e temporário de faltas justificadas motivadas por assistência à família, no âmbito da pandemia da doença COVID-19

Despacho n.º 3547-a/2020, 22.03

Regulamenta a declaração do estado de emergência, assegurando o funcionamento das cadeias de abastecimento de bens e dos serviços públicos essenciais, bem como as condições de funcionamento em que estes devem operar

Decreto-lei n.º 10-g/2020, 26.03

Estabelece uma medida excecional e temporária de proteção dos postos de trabalho, no âmbito da pandemia COVID-19

ORÇAMENTO DE ESTADO PARA 2020 Lei n.º 2/2020, de 31 Março SECÇÃO I

Artigo 16º e 17º - Desenvolvimento das Carreiras

18º - Duração da Mobilidade - vão até 31/12

19º - Remuneração na consolidação da Mobilidade

20º - Ajudas de custo, Trabalho suplementar e Trabalho nocturno

21º - Combate à precariedade

22º - Promoção na saúde e higiene no trabalho

23º - Contratação de trabalhadores e suprimento das necessidades na Função Pública

Despacho n.º 4959/2020, 24.04

Determina que o seguimento clínico dos doentes COVID-19 que habitem em estabelecimento residencial para pessoas idosas e cuja situação clínica não exija internamento hospitalar é acompanhado, diariamente, por profissionais de saúde do ACES da respetiva área de intervenção, em articulação com o hospital da área de referência

Despacho n.º 3300/2020, 15.03
Revogado parcialmente pelo
Despacho n.º 5531/2020, de 15 de maio
Medida de caráter excecional e temporário de restrição do gozo de férias durante o período de tempo necessário para garantir a prontidão do SNS no combate à propagação de doença do novo coronavírus

**Portaria n.º 97/2020,
19.04**

Altera a Portaria n.º 82/2020, de 29 de março, que estabelece os serviços essenciais para efeitos de acolhimento, nos estabelecimentos de ensino, dos filhos ou outros dependentes a cargo dos respetivos profissionais

**Despacho n.º 5419-b/2020,
11.05**

Cria um programa de mobilidade transversal de trabalhadores da administração central para os serviços do Instituto da Segurança Social, I. P., destinando-se o mesmo ao reforço da capacidade de resposta deste, de forma a concretizar a implementação das medidas excecionais já aprovadas

**Despacho n.º 4396/2020,
10.04**

Prorroga os efeitos do Despacho n.º 3301/2020, de 15 de março de 2020, que estabelece regras aplicáveis aos profissionais de saúde, com filho ou outros dependentes a cargo menores de 12 anos

**Despacho n.º 5023-
c/2020, 27.04**

Altera a alínea g) do n.º 4 do Despacho n.º 3547-A/2020, de 22 de março, sobre prestação de serviços de atendimento ao público

**Despacho n.º
6067/2020, 04.06**

Delega, nos dirigentes máximos de entidades do Ministério da Saúde, os poderes necessários para a celebração de contratos de trabalho a termo resolutivo, pelo período de quatro meses, bem como para as renovações de contratos de trabalho a termo resolutivo já celebrados ou a celebrar, por iguais períodos, para reforço dos recursos humanos necessários para dar resposta à pandemia provocada pela COVID-19

**Despacho n.º
6344/2020, 16.06**

Determina que compete à ACT fiscalizar o cumprimento das regras específicas da DGS, no que respeita à prevenção da transmissão da infeção por SARS-CoV-2, designadamente nos locais de trabalho, incluindo áreas comuns e instalações de apoio, bem como nas deslocações em viaturas de serviço, em particular, nas áreas da construção civil e das cadeias de abastecimento, transporte e distribuição, caracterizadas por grande rotatividade de trabalhadores e onde se tem verificado maior incidência e surtos da doença COVID-19, especialmente nos concelhos de Amadora, Lisboa, Loures, Odivelas e Sintra

**ORÇAMENTO DE
ESTADO PARA 2020
Lei n.º 2/2020, de 31 Março
SECÇÃO II**

- 32º - Programas específicos de Mobilidade e outros instrumentos
- 33º - Prémios de desempenho
- 41º - Aplicação de regimes Laborais especiais na Saúde
- 45º - Consolidação da Mobilidade e cedência no âmbito do Serviço Nacional de Saúde – n.ºs 3 e 4
- 71º - Aumento dos rendimentos dos pensionistas
- 75º - Definição de condições de acesso à reforma para as pessoas com deficiência – n.º 5
- 249º - Pagamento de despesas decorrentes de acidentes e de doenças profissionais – n.ºs 2 e 3 do artigo 6º
- 250º - Trabalho por turnos em Portugal, vai mudar em 2020
- 262º - Contratação de trabalho no SNS
- 271º - Encargo com prestações de saúde no SNS
- 273º - Dispensa de Taxas moderadoras nos Cuidados de Saúde Primários
- 406º - Alteração à Lei Geral do Trabalho em Funções Publicas – Lei 35/2014, artigo 4º
- 411º - Alteração ao Estatuto de Aposentação – Decreto Lei n.º 498/72 (aditado do Artigo 72-A

Despacho n.º 4460-a/2020, 13.04

Define as orientações no âmbito da eventualidade de doença e no âmbito da frequência de ações de formação à distância, bem como os termos em que os trabalhadores da administração central podem exercer funções na administração local e em que os trabalhadores da administração central e da administração local podem exercer funções em instituições particulares de solidariedade social ou outras instituições de apoio às populações mais vulneráveis

espaço opinião



**FRANCISCO
MEIRA**

**PAGAR OU NÃO PAGAR O
SUBSÍDIO DE REFEIÇÃO NA
PRESTAÇÃO SUBORDINADA
DE TELETRABALHO?
AINDA CONTINUA A
DÚVIDA PARA MUITOS.**

De um dia para o outro milhares de trabalhadores foram “enviados” para casa e obrigados a prestar a sua atividade com recurso às tecnologias de informação e de comunicação.

O Código do Trabalho regula o regime do Teletrabalho nos artigos 165.º ao 171.º. Já no que diz respeito à relação contratual de natureza pública, os artigos 68.º e 69.º da Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas (LTFP), aprovada pela Lei n.º 35/2014, de 20 de junho, consagram o regime jurídico dos teletrabalhadores e o artigo 68.º remete para o regime previsto no Código do Trabalho.

Na atual situação de pandemia da COVID-19, o Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, aplicável ao setor público e privado, estabeleceu no seu artigo 29.º n.º 1 que “o regime de prestação subordinada de teletrabalho pode ser determinado unilateralmente pelo empregador ou requerida pelo trabalhador, sem necessidade de acordo das partes, desde que compatível com as funções exercidas”, à exceção de trabalhadores de serviços essenciais, designadamente os profissionais de saúde, contrariando, desta forma, o princípio da voluntariedade e afastando a necessidade de acordo entre as partes previstos para o regime regra do Código do Trabalho.

O teletrabalho nunca foi concebido como um direito dos trabalhadores, nem como uma possível decisão unilateral por parte do empregador, no entanto, a pandemia da COVID-19 veio determinar alterações profundas no nosso modo de vida e de trabalho. O Decreto n.º 2-A/2020, de 18 de março, entretanto revogado, estabeleceu no

seu artigo 6.º a obrigatoriedade da adoção do regime de teletrabalho, “independentemente do vínculo laboral, sempre que as funções em causa o permitam”.

Também o Decreto n.º 2-B/2020, de 2 de abril e o Decreto n.º 2-C/2020, de 17 de abril, entretanto revogados, a Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020, de 30 de abril (que declarou o estado de calamidade e entretanto revogada), e ainda a Resolução do Conselho de Ministros n.º 38/2020, de 17 de maio, que prorrogou o estado de calamidade, todos mantiveram a regra da obrigatoriedade do teletrabalho, ainda em vigor.

Por último, o Despacho n.º 3614-D/2020, de 23 de março, cuja vigência foi prorrogada pelo Despacho n.º 5419-A/2020, de 11 de maio, definiu orientações para os serviços públicos. Diz-nos no seu ponto 1 alínea a) que “são consideradas compatíveis com o teletrabalho todas as funções que possam ser realizadas fora do local de trabalho e através do recurso a tecnologias de informação e de comunicação”. No seu ponto 1 alínea g) estabelece que “em conformidade com as medidas de contingência e as limitações ao direito de deslocação, o teletrabalho deve ser realizado no domicílio do trabalhador”.

O teletrabalho é, pois, forçado pelas atuais condições em que vivemos. E no início de maio, o Governo anunciou que o teletrabalho na Função Pública veio para ficar e que o objetivo é ter um quarto dos funcionários com funções compatíveis a trabalhar à distância.

Quanto ao direito ao subsídio de refeição daqueles que foram obrigados

a converter-se em teletrabalhadores de um dia para o outro por força da COVID-19, o pagamento é apenas obrigatório no setor público, com o valor atual de € 4,77, de acordo com a Lei do Orçamento do Estado para 2017. O Despacho 3614-D/2020, de 23 de março, clarificou que o trabalhador do setor público “mantém sempre o direito ao equivalente ao subsídio de refeição a que teria direito caso estivesse a exercer as suas funções no seu posto de trabalho”.

Já no que diz respeito ao setor privado, o seu pagamento só é obrigatório se estiver previsto no contrato de trabalho ou algum instrumento de regulamentação coletiva.

O Acórdão do Supremo Tribunal de Justiça de 27.11.2018 é bastante claro sobre esta questão e refere que “o subsídio de refeição tem natureza de benefício social e destina-se a compensar os trabalhadores das despesas com a refeição principal do dia em que prestam serviço efetivo, tomada fora da residência habitual”.

Ora, se os trabalhadores foram “forçados” a trabalhar no seu domicílio, e uma vez que já não têm que tomar a refeição fora da residência habitual, deixa de existir fundamento legal para o seu pagamento.

Temos, assim, dois regimes quanto à obrigação do pagamento do subsídio de refeição. Os teletrabalhadores do setor público mantêm o direito ao subsídio de refeição, mas os teletrabalhadores do setor privado perdem essa regalia social desempenhar as mesmas funções, com regimes de formação totalmente diferentes.

desenvolvimento pessoal



SUSANA
PINHO

email
susanamocpinho@gmail.com

facebook
[susana.healthcoach](https://www.facebook.com/susana.healthcoach)

instagram
[susana.healthcoach](https://www.instagram.com/susana.healthcoach)

Olá, o meu nome é Susana Pinho, tenho 41 anos, sou Enf^a Especialista em Saúde Materna, Obstetrícia e Ginecologia e há mais ou menos 1 ano decidi abraçar uma nova profissão, Health Coach. Atualmente encontro-me a desenvolver um projeto pessoal onde tenho como principal objetivo ajudar mulheres a elevar o seu potencial de saúde física, mental e emocional, através de um processo de transformação que conjuga a nutrição integrativa e outras 7 importantes áreas do ciclo da vida.

SERÁ FOME EMOCIONAL?

A fome física e a fome emocional podem ser facilmente confundidas e as constantes pressões a que estamos sujeitas no nosso dia-a-dia tornam esta linha de separação cada vez mais ténue.

A alimentação está ligada ao nosso íntimo pelas emoções e também pelos sentimentos que consegue despertar em nós.

Muitas de nós, em algum momento da nossa vida, já recorremos a opções pouco saudáveis para satisfazer necessidades de conforto, aliviar o stress ou para nos presentearmos por alguma conquista.

Habitualmente, as nossas preferências passam pelos doces, pelos salgados e pelos alimentos processados, ricos em calorias e com baixo valor nutricional.

Até aqui, tudo bem!

O problema coloca-se quando usas, frequentemente, os alimentos para te sentires melhor, para preencheres necessidades emocionais ao invés de necessidades nutricionais e, em seguida, geras sentimentos de culpa e frustração.

Quando:

**– comer é a tua primeira opção para lidar com as emoções;
– abres a porta do frigorífico porque estás stressada, aborrecida, zangada, exausta ou mesmo porque te sentes sozinha;**

Estás a adotar comportamentos que contribuem para ficares presa a um círculo vicioso que poderá trazer consequências para a tua saúde em geral, nomeadamente obesidade e distúrbios alimentares.



A DIFERENÇA ENTRE FOME FÍSICA E FOME EMOCIONAL

Todas nós precisamos de comer para viver, portanto é importante que consigas distinguir entre fome emocional e física.

A fome emocional pode ser enganadora e, por isso, podes confundir-la facilmente, principalmente se já usas frequentemente os alimentos para lidar com sentimentos.

Contudo, existem algumas características que tornam esta distinção mais fácil, uma delas, como podes ver a seguir, é a quantidade de alimentos que é ingerida:

— A fome emocional não fica resolvida após a ingestão dos alimentos. **Mesmo depois** de comeres, continuas a querer mais e, geralmente, comes até ficares desconfortável. Por outro lado, na fome física sentes-te satisfeita quando o teu estômago está satisfeito e paras de comer;

— A fome emocional aparece repentinamente, como se fosse uma urgência, algo que tem de ser imediatamente satisfeito. A fome física surge gradualmente e não exige uma satisfação tão imediata, a não ser que tenhas passado por um longo período de jejum;

— Para satisfazer a fome emocional, desejas alimentos específicos, como lanches doces, pizzas, sobremesas, entre outros, ao passo que na fome física tudo te parece bem, incluindo as opções mais saudáveis como os vegetais;

— A fome emocional, geralmente, provoca sentimentos de culpa e arrependimento, pois conscientemente sabes que não estás a comer por razões nutricionais. Quando comes para satisfazer a fome física, é pouco provável que te sintas culpada, pois, efetivamente, estás a dar ao teu corpo o que ele precisa.

FOME FÍSICA

**DESAPARECE COM
O ESTÔMAGO CHEIO**

**APARECE
GRADUALMENTE**

**ESTAMOS ABERTAS
A OPÇÕES**

**NÃO TE PROVOCA
SENTIMENTOS DE CULPA**

FOME EMOCIONAL

**NÃO FICAS SATISFEITA
COM O ESTÔMAGO CHEIO**

**APARECE
REPENTINAMENTE**

**DESEJAS APENAS
ALIMENTOS ESPECÍFICOS**

**DESENCADEIA
SENTIMENTOS DE CULPA**

PRINCIPAIS CAUSAS DA FOME EMOCIONAL

Mais do que ter uma causa única, a fome emocional pode ser resultado de vários fatores. Alguns estudos revelam que, em algumas populações, os homens têm maior probabilidade de comer emocionalmente em resposta a situações de depressão ou raiva e as mulheres têm mais probabilidade de comer emocionalmente quando estão a tentar cumprir uma dieta.

Contudo, existem algumas causas que se revelaram comuns em muitas das situações de fome emocional:

— **Stress** — a curto prazo, o stress pode diminuir o apetite. Contudo, quando estamos perante stress crónico, as glândulas suprarrenais passam a libertar cortisol, a hormona responsável por controlar a nossa resposta ao stress, mas também responsável por aumentar o apetite e o desejo por alimentos salgados, doces, ou seja, alimentos que nos proporcionam uma explosão de energia e, também, conforto.

— **Insatisfação na Alimentação Primária** — a alimentação primária é tudo aquilo que nos alimenta fora do prato, como, por exemplo, a nossa carreira profissional, as nossas relações pessoais, entre outras áreas. Quando nos sentimos insatisfeitos com alguma destas áreas, os alimentos são a forma mais fácil de tentar preencher essa lacuna.

— **Hábitos de Infância** — muitas vezes, durante a nossa infância, somos recompensadas pelo nosso bom comportamento com um alimento especial, diferente do que habitualmente comeríamos. Estes hábitos tendem a passar para a idade adulta e continuamos a premiar-nos com o mesmo tipo de alimentos, trazendo para o momento presente memórias e sentimentos positivos da nossa infância, mas que nem sempre são benéficos para nós no contexto atual.

— **Eventos Sociais** — reunir-nos com outras pessoas pode ser uma ótima forma de aliviar o stress; no entanto, também pode levar a excessos, principalmente se estivermos a falar de eventos sociais em que não nos sentimos tão à vontade e comemos descontroladamente na tentativa de controlar o nervosismo.

COMO CONTROLAR A FOME EMOCIONAL: 8 SUGESTÕES PARA ADAPTARES À TUA ROTINA

O primeiro passo para superar a fome emocional é identificar quais são as situações que te levam a comer dessa forma, como, por exemplo, acontecimentos, sentimentos e emoções ou, até mesmo, os sítios que frequentas.

Em seguida, implementa algumas estratégias que te ajudem a eliminar as principais causas.

Deixo-te aqui 8 sugestões, de acordo com algumas das causas, que podes adaptar à tua rotina diária:

1. Meditação — para além de reduzir o stress, a meditação torna-nos mais conscientes das nossas escolhas, nomeadamente das nossas escolhas alimentares;

2. Exercício Físico — a atividade física melhora o humor e os níveis de energia e também é um poderoso redutor do stress;

3. Reserva tempo para relaxar — permite-te ter algum tempo para ti, para relaxares, descomprimires e fazeres uma pausa das tuas responsabilidades. Pode ser simplesmente ler um livro, ouvir a tua música preferida, dar um passeio ao ar livre ou apenas beber o teu chá preferido;

4. Dorme bem — quando te privas de dormir, o teu corpo vai desejar alimentos que te forneçam energia de forma imediata. Por isso, descansar ajudará no controlo do apetite e dos desejos por esse tipo de alimentos;

5. Alimentação consciente — se comeres enquanto fazes outras coisas, como enquanto vês televisão ou conversas ao telefone, a tua mente está ocupada com outra atividade e podes continuar a comer mesmo quando já não tens fome. Comer de forma consciente ajuda a tua mente a concentrar-se nos alimentos e no prazer que estes te trazem, ao mesmo tempo que contém os teus excessos;

6. Conecta-te com outras pessoas — é importante que passes tempo com outras pessoas e mantendas as tuas relações sociais positivas. Os relacionamentos e atividades sociais têm uma influência positiva na gestão do stress.

7. Diário Alimentar — se fizer sentido para ti, faz um diário alimentar. Pode ser apenas umas anotações num

bloco de notas onde também registas as emoções relacionadas com aquela refeição. O importante é que te permita tirar conclusões sobre os momentos em que sofres de fome emocional, quais os alimentos que escolhes nesses mesmos momentos e quais as emoções mais frequentes.

8. Alimentos que ajudam na regulação do humor — alguns alimentos ricos em magnésio, zinco e vitaminas do complexo B ajudam na regulação do humor e, conseqüentemente, vão ajudar no controlo do stress e da ansiedade. Alguns exemplos são: sementes de chia, abacate, amêndoas, nozes e caju. O chocolate também pode ser um bom aliado, pois aumenta os níveis de serotonina, um neurotransmissor responsável por estabilizar o humor. Contudo, escolhe sempre opções com, pelo menos, 70% de cacau.

Como te disse anteriormente, o primeiro passo para controlares a tua fome emocional é identificares as situações que te levam a comer dessa forma, aquilo a que chamamos de gatilhos.

Contudo, não é suficiente entender estes gatilhos ou, até mesmo, o ciclo da alimentação emocional. Precisas também de encontrar alternativas aos alimentos, ou seja, outras formas de alimentar os teus sentimentos e que te levem à realização emocional.

Este pode ser um trabalho árduo, mas tenta ver isto como uma oportunidade para entrares em contacto contigo e com os teus sentimentos. Quando sentires uma vontade repentina para comer, pára, escuta o teu corpo e pergunta a ti mesma: “Estou com fome de quê?”

Muitas vezes, podes-te sentir impotente, principalmente se, no passado, já tentaste resistir e não foste bem-sucedida, mas a verdade é que tu tens mais poder sobre os teus desejos do que pensas.

Leva este processo um dia de cada vez e acabarás por ter uma melhor compreensão de ti mesma que te ajudará a desenvolver hábitos alimentares mais saudáveis.

Se sentires que estás a perder o controlo ou que o processo está a ser muito desafiante, pede ajuda a um profissional de saúde.

espaço testemunho



**ALICE
RIBEIRO**

Sou Alice Ribeiro, aposentada, ex-Assistente Técnica do Centro Hospitalar e Universitário do Porto - Hospital de Santo António -, onde trabalhei durante quarenta e dois anos, sócia nº 2519 da Associação Sindical do Pessoal Administrativo da Saúde - ASPAS. Desde há longos anos que integro os corpos sociais da ASPAS nos diversos Órgãos, atualmente na Assembleia-Geral, como Presidente.

“OS NÍVEIS DE EXIGÊNCIA CRESCEM DIARIAMENTE E AS INSTITUIÇÕES DE SAÚDE, CONTAM COM PROFISSIONAIS MAIS QUALIFICADOS E MAIS COMPETENTES, POR TUDO ISTO, TODOS OS ADMINISTRATIVOS DA SAÚDE DEVEM ENVOLVER-SE NESTE PROJETO.”

Agora, com mais disponibilidade, e como a aposentação de um Administrativo da Saúde não significa o fim de linha de um profissional que sempre teve uma vida ativa muito exigente, aceitei continuar a trabalhar conjuntamente com esta Direção, o que é para mim uma honra e orgulho integrar esta nova equipa bastante motivada para a mudança, acompanhando os tempos atuais e tendo sempre em vista os que se aproximam. Apostam na proximidade dos sócios, estabelecendo canais de comunicação, reunindo com os sócios em diversas Instituições Hospitalares, nomeando delegados sindicais e fazendo visitas constantes a Estabelecimentos de Saúde, etc.etc.

Como ex-Assistente Técnica da Saúde, conheço de perto as dificuldades diárias com que os nossos colegas administrativos se deparam diariamente. São recrutados e colocados nos diversos serviços da Administração Pública sem lhes possibilitarem qualquer formação e por isso sentem insegurança, não partilham as suas opiniões e objetivos - , temos que lutar pela mudança. Lutar para que os profissionais deixem as suas barreiras de lado e sintam a vontade de dizer aquilo que sentem e pensam. Quando nos libertamos e tiramos as nossas

barreiras é quando nos tornamos, no fundo, mais humanos.

Preocupada com o futuro dos Administrativos da Saúde, sinto obrigação de me envolver com esta equipa no projeto de alteração da carreira, principalmente no conteúdo funcional e na tabela salarial única, uma vez que o ordenado mínimo nacional, que não é nada de espantar, se aproxima da remuneração base do Administrativo. Os Administrativos da Saúde são em grande parte a imagem do SNS, por vezes, sem condições físicas de trabalho e com poucas ferramentas, conseguem sempre resolver os problemas.

Atualmente as exigências são cada vez maiores e há que dar respostas a novos desafios e a um tempo cada vez mais exigente.

Quanto ao projeto da nova carreira, “Técnico Administrativo da Saúde”, penso que será a categoria mais indicada para as funções administrativas, dentro da Administração Pública. Também sou da opinião que no recrutamento de Administrativos da Saúde, assim como no acesso à categoria superior, deve ser exigida uma formação específica na área, para além da formação académica, atualmente 12º ano, para um melhor reconhecimento e valorização da carreira.

“TODOS JUNTOS SOMOS MAIS FORTES”

espaço TIC



**HUGO
PINTO**

Olá a todos, o meu nome é Hugo Pinto, atingi recentemente os 40 e há 13 que descobri a minha verdadeira vocação, a formação profissional na área das TIC. Trabalho com diversas entidades, entre as quais o IEFP, na formação de base. Sendo esta, na verdade, a minha primeira colaboração com esta associação sindical não podia deixar de expressar a minha gratidão pela oportunidade e dizer que é com o maior gosto que venho ao vosso encontro. Sem eloquências desmesuradas e dentro de um espírito de partilha quero convosco desenvolver o apetite para o tema das tecnologias.

Para este meu primeiro artigo o “teletrabalho” parece-me um tema apropriado.

Teletrabalho, também denominado trabalho remoto, significa, literalmente, trabalho à distância. Deriva do conceito denominado, em inglês, telecommuting - e ainda: home working (trabalho em casa), telework ou teleworking (trabalho à distância), working from home (trabalho a partir de casa), mobile work (trabalho móvel), remote work (trabalho remoto) e flexible workplace (local de trabalho flexível).

Esta é uma realidade que se tornou premente no quotidiano de muitos profissionais, nomeadamente no meu. Enquanto formador, toda a minha atividade profissional de formação é desenvolvida em torno de máquinas,

sem as quais as TIC não fazem tanto sentido.

Desde 13 de Abril que toda a formação presencial foi suspensa e só a partir de 11 de maio começou a ser retomada em pequenos grupos de trabalho nos módulos mais teóricos. Isto para fazer o enquadramento da necessidade do trabalho à distância.

Muitos colegas viram-se a braços com uma realidade que lhes foi imposta sem estarem devidamente preparados. Há muito tempo que já se falava no EAD (Ensino à Distância) e na necessidade de apostar na formação dos profissionais da docência e formação, mas esta vinha sendo adiada constantemente. A pandemia gerou pânico, trouxe problemas, criou distanciamentos, mas também teve as suas virtudes e entre as



oportunidades geradas uma delas foi acelerar o processo de adaptação a esta realidade digital.

Com este advento tornou-se perceptível a dificuldade que muitos profissionais tinham, tais como desconhecem o modo de funcionamento de uma simples videoconferência, os documentos de formação que dispunham estavam formatados em pdf, alguns em PowerPoint básicos (repletos de texto) ou equivalente, meros conteúdos e não os exigidos e-conteúdos. Menos ainda eram aqueles que alguma vez haviam acedido a uma plataforma de formação como o Moodle, Teams, Classroom ou equivalente. Isso de um mapa mental parece coisa de profissionais de coaching. Todo um manancial de “novas” ferramentas chegou ao nosso conhecimento. Era demasiado para açaambarcar. A novidade associada a alguma resistência fez com que tudo se complicasse. Mas, felizmente, o povo português é sobejamente conhecido pelo seu “desenrascanço” e com maior ou menor dificuldade lá foi conseguindo dar saída. Depois de uma formação intensiva de três semanas, muitas queixas, lamentos, pedidos de adiamento de entrega, telefonemas tardios, horas de sono preteridas, todos chegaram à conclusão que toda esta realidade permitiu-nos uma

aprendizagem que, de outro modo, se manteria inacessível. E o produto final gerado, foi muito bom, verdadeiros e-conteúdos capazes de motivar mais facilmente que os habituais aborrecidos diapositivos. A produtividade aumentou, o espírito de grupo tornou-se uma constante, a disponibilidade e a força anímica foram variáveis positivas e colegas que raramente se cruzavam ou que nem se conheciam, revelaram-se os melhores aliados.

Tudo isto foi superado por um grupo de pessoas, com as suas normais responsabilidades familiares acrescidas de filhos a reclamarem a atenção total, o caos de uma realidade imposta, com a família inteira ligada nos seus dispositivos eletrónicos, para levarem a cabo as suas tarefas individuais, em constante batalha com a largura de banda da internet e de todos os problemas de comunicação inerentes.

Agora, aos poucos o confinamento vai-se desvanecendo e os momentos de maior prova vão trazer todas as consequências, positivas e negativas. 24 horas diárias com o cônjuge e/ou filho(s), longe dos colegas, longe dos amigos, longe do quotidiano pré-Covid, foram a maior prova que nos foi colocada. E sobrevivemos, agora com os laços ainda mais reforçados, com melhores competências, pessoais e profissionais e com a noção de que

muitas das tarefas que desenvolvemos no nosso posto de trabalho podem ser colmatadas sob a forma de trabalho remoto.

A noção de que um profissional que se ausente do trabalho para dar assistência familiar não tem necessariamente de ser um colaborador a menos, se lhe for dada a oportunidade de realizar o denominado teletrabalho. Naturalmente não será aplicável a todas as profissões, mas parece-me tangível para todos aqueles que realizam trabalho administrativo.

Uma última nota, o denominado distanciamento social foi erradamente apelidado, o termo correto devia ter sido distanciamento físico, porque agora mais do que nunca as pessoas estão mais próximas.

Portanto mantenha-se sempre próximo dos que mais gosta, resguardando o devido distanciamento físico e com muita saúde, porque tudo mais vem por acréscimo.

Até ao próximo contato.
Hugo Pinto

PRESENÇA DA ASPAS A 03/12/2019 NO CENTRO HOSPITALAR DE VILA NOVA DE GAIA E ESPINHO EPE



Alguns membros da Direção da ASPAS, juntamente com o nosso jurista, estiveram reunidos no Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia e Espinho com os nossos sócios que trabalham nessa instituição.

Abordaram diversos temas, esclareceram dúvidas e traçaram estratégias com vista à resolução de problemas que afectam a nossa classe profissional.

PRESENÇA DA ASPAS A 13/01/2020 NO CICLO DE CONFERÊNCIAS PRAÇA DA LIBERDADE



Presentes no Ciclo de Conferências Praça da Liberdade, sob o tema “Os Caminhos da Descentralização”. Em debate a transferência de competências no sector da saúde.

PRESENÇA DA ASPAS A 14/01/2020 NA ULSAM



Estivemos na ULSAM com os nossos sócios. Abordámos diversos temas, esclarecemos dúvidas e apelámos à união para juntos traçarmos estratégias com vista à resolução de problemas que afetam a nossa classe profissional. Foram eleitos os delegados que serão sem dúvida o grande motor da ASPAS constituindo uma rede nacional.



PRESENÇA DA ASPAS A 23/01/2020 NO HOSPITAL DE PORTIMÃO



Hoje a ASPAS esteve no Hospital de Portimão. Foi mais uma oportunidade para darmos a conhecer toda a transformação que está a ser implementada. Todos juntos seremos mais fortes. A ASPAS agradece a presença de todos, em particular aos colegas que aceitaram o desafio e foram eleitos delegados, contribuindo assim para a criação de uma rede que fará com que tudo funcione.

PRESENÇA DA ASPAS A 04/02/2020 NO SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE DIREITOS DOS TRABALHADORES E CONDIÇÕES DE EMPREGO



A ASPAS, pela voz de Luís Grabulho, foi uma das intervenientes no seminário internacional sobre Direitos dos Trabalhadores e Condições de Emprego.

PRESENÇA DA ASPAS NOS AÇORES EM 2021...

VIAGEM
ADIADA DEVIDO
AO COVID-19



formação 2020



LOUSÃ

**Inteligência emocional
e gestão de conflitos**
pela Dra. Dina Ferreira



Migrantes
pela Enf. Fernanda

COIMBRA



formações agendadas

0658 – Língua Inglesa – Comunicação Administrativa

5440 – Comunicação Interpessoal e Assertividade

Caros Sócios:

Continuamos abertos a sugestões de formação para todo o País.

Estamos a trabalhar no agendamento de formação para a Zona Sul e Ilhas.

Os trabalhadores da Administração Pública têm direito por cada ano civil, em horário laboral, a um crédito para a sua autoformação, de acordo com a legislação em vigor, para a carreira técnica superior e para as restantes carreiras nos termos do DL 50/98 e DL 174/2001. Têm direito a horas definidas na legislação em vigor.

Nota:

Sempre que um grupo de sócios (mínimo 15) em qualquer região do país pretenda a realização de uma ação de formação, deve fazer chegar a proposta ao secretariado.

Preço:

- **Sócios – gratuito;**

- **Não Sócios – 30,00€/dia, com exceção de uma ação de formação gratuita.**

IMPRESSOS: No nosso site www.aspas.pt / (Consulte o nosso regulamento)

0658 – Língua Inglesa – Comunicação Administrativa

Público

Profissionais ativos, empregados e desempregados que, no âmbito da sua formação contínua, pretendam aperfeiçoar/atualizar os conhecimentos nas respetivas áreas de formação.

Conteúdos Programáticos

Comunicação Escrita em Língua Inglesa

- Tradução e Retroversão;
- Documentação Administrativa.

Comunicação Telefónica

- Identificação de Interlocutor;
- Estabelecer Diálogos.

Vocabulário de Atendimento

- Saudação/Apresentação
- Estabelecer Diálogos;
- Simulação de Situações Diversas de Atendimento.

Estrutura Orgânica da Empresa

- Cargos;
- Funções;
- Departamentos.

Objectivos

Aplicar os princípios da compreensão e expressão oral e escrita em inglês; Redigir documentação de carácter administrativo na língua inglesa; Aplicar o vocabulário de atendimento na língua inglesa.

Avaliação/ Certificação

No final do curso os participantes receberão um Certificado de Qualificações, com aproveitamento, no caso do alcance dos objetivos definidos e da participação em, pelo menos, 90% da duração da formação.

Esta UFCD - Unidade de Formação Modular Certificada está integrada no Catálogo Nacional de Qualificações e faz parte de um percurso de qualificação de nível 4, pelo que a certificação nesta UFCD contribui para uma qualificação profissional daquele nível.

Duração

50 Horas

Regalias Sociais

As formações modulares certificadas estão isentas de taxa de inscrição.

5440 – Comunicação Interpessoal e Assertividade

Público

Profissionais ativos, empregados e desempregados que, no âmbito da sua formação contínua, pretendam aperfeiçoar/atualizar os conhecimentos nas respetivas áreas de formação.

Conteúdos Programáticos

Comunicação Interpessoal

- Elementos básicos do processo comunicacional;
- Determinantes da comunicação eficaz;
- Estilos comunicacionais;
- A comunicação como objeto de dinamização de uma equipa de trabalho.

Estilos de comportamento e comportamento assertivo

- Estilos típicos de comportamento;
- Dimensões do comportamento assertivo;
- Componente emocional da assertividade;
- Desenvolvimento da assertividade.

Objectivos

Identificar e distinguir os elementos básicos do processo comunicacional. Identificar fatores determinantes para a eficácia no processo de comunicação. Identificar e desenvolver estilos de comportamento assertivo.

Avaliação/ Certificação

No final do curso os participantes receberão um Certificado de Qualificações, com aproveitamento, no caso do alcance dos objetivos definidos e da participação em, pelo menos, 90% da duração da formação.

Esta UFCD - Unidade de Formação Modular Certificada está integrada no Catálogo Nacional de Qualificações e faz parte de um percurso de qualificação de nível 2 e 4, pelo que a certificação nesta UFCD contribui para uma qualificação profissional daqueles níveis.

Duração

25 Horas

Regalias Sociais

As formações modulares certificadas estão isentas de taxa de inscrição.



Centro Qualifica AP do INA

“O CENTRO QUALIFICA AP DO INA PROCURA CONTRIBUIR PARA A QUALIFICAÇÃO DOS TRABALHADORES DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA (...)”

Zelinda Cardoso
Coordenadora do Centro Qualifica AP do INA

O Centro Qualifica AP do INA foi criado através da Resolução de Conselho de Ministros n.º 32/2019, de 14 de fevereiro, e a sua atividade destina-se aos trabalhadores que não concluíram o ensino secundário, i) das áreas de governo sem Centro Qualifica AP, e ii) que exercem funções nos organismos da área de governo na qual este centro se encontra integrado.

Através de trabalho articulado com os Coordenadores Qualifica AP, existentes nas áreas de governo sem Centro Qualifica (economia e transição digital, negócios estrangeiros, presidência de conselho de ministros, finanças, administração interna, justiça, saúde, ambiente e ação climática e agricultura e mar), o Centro Qualifica AP do INA procura contribuir para a qualificação dos trabalhadores da Administração Pública, através da disponibilização de respostas formativas adequadas às necessidades, quer dos trabalhadores, quer dos respetivos serviços.

No atual quadro de pandemia, as atividades deste Centro têm sido realizadas à distância, com recurso a plataformas digitais, e têm envolvido organismos públicos de várias áreas

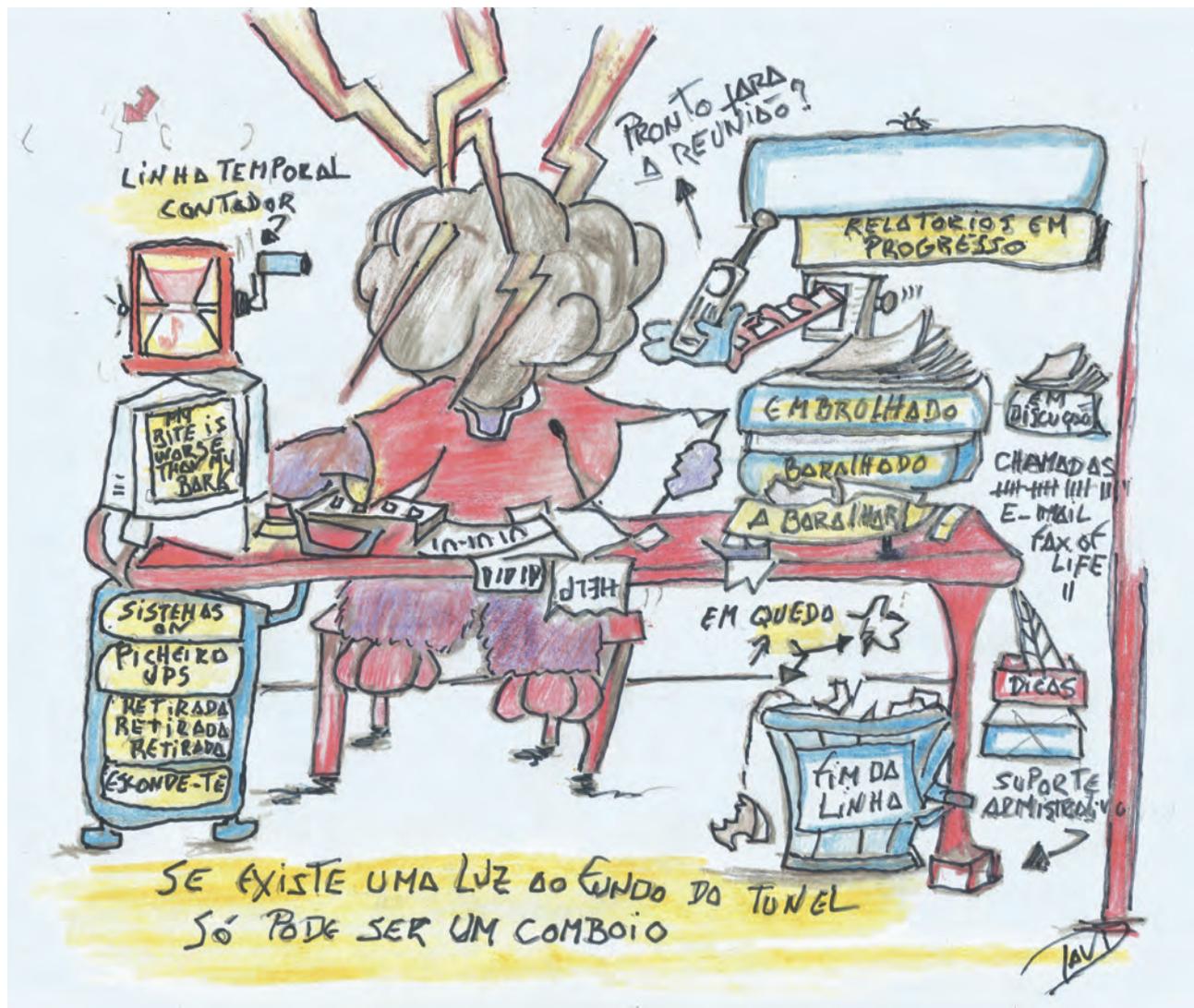
governativas, incluindo os da área da saúde.

Procuramos, desta forma, fazer chegar informação aos trabalhadores das áreas de governo envolvidas, sobre os distintos percursos de qualificação (escolares e/ou profissionais) abrangidos pelo Programa, contando para isso com a ação dos Coordenadores Qualifica AP das referidas áreas de governo, e com o apoio dos serviços públicos onde trabalham os trabalhadores interessados em concluir o ensino secundário.

Através desta ação conjunta, e de articulação direta com a rede de Centros do Programa Qualifica, foi possível ao nosso Centro dar resposta a várias dezenas de trabalhadores da Administração Pública, que se encontram já a realizar os seus percursos de qualificação.

Se está interessado em obter mais informação relativamente às nossas atividades, pode enviar um pedido de informação à nossa equipa via formulário de contacto em <https://bit.ly/3aE64q7>. Pode, ainda, inscrever-se no nosso Centro através da respetiva página da Internet que se encontra disponível no site do INA em <https://www.ina.pt/index.php/centro-qualifica>.

CENAS DE QUOTIDIANO DE UM AT



**E QUANDO
O COMBOIO PARAR,
ENTREM E FAÇAM
BOA VIAGEM...**

Boas Férias!



**DEFENDER OS INTERESSES
DO PESSOAL ADMINISTRATIVO
DA ÁREA DA SAÚDE**



**PROMOVER A FORMAÇÃO E FORTALECER
A EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL**



**GARANTIR APOIO JURÍDICO NA
RELAÇÃO COM O EMPREGADOR E
NA ATIVIDADE SINDICAL**



**APOIAR OS ASSOCIADOS COM
BENEFÍCIOS SOCIAIS E PROTOCOLOS
COM OUTRAS ENTIDADES**



ASPAS
Associação Sindical do Pessoal
Administrativo da Saúde

Secretariado / Sede
Rua Camilo Vaz, 25 2º
4430-686 Vila Nova de Gaia

+351 227 133 201
+351 227 133 202

aspas@aspas.pt
www.aspas.pt
facebook.com/aspas.associacao

