



Director: António Amaro Correia - Presidente da Direcção Nacional



Índice

Editorial	1
Entrevista AMARO CORREIA <i>Intenção maior – actualizar dinamicamente a estrutura da ASSP.</i>	2
Viagens - Condições Especiais	6
Novos Caminhos	8
Alimentação em Tempos de Crise ..	9
Pinto Lopes - Viagens	11
Quem Somos? Onde Estamos?	12

Editorial

Plano de acção. Um duplo compromisso.

É entendimento comum que um plano de acção é, na sua base, um plano de ideias.

Ideias para serem pensadas e actualizadas em práticas pelas quais se pretende atingir os fins que perfilam o horizonte do plano de acção.

A relação entre o conjunto de acções e o conjunto de objectivos definem o primeiro compromisso. Primeiro, porque corresponde a um imediato e simplista olhar.

Esta visão simplificada, pressupondo que a um fazer corresponde a obtenção final de um resultado desejado, é redutora porque esquece o Tempo.

Esquece que a nossa acção, organizada no nosso plano e consumada na modificação da realidade no sentido que era nosso desejo, produz efeitos, modifica aquela realidade, modifica quem a olha.

Essa modificação que é um processo recorrente e muitas vezes de dimensão insuspeitada, obriga a que um plano de acção seja continuamente olhado e repensado. Este é o segundo compromisso.

Nele está presente a consciência de que a ASSP é ferramenta de mudança, como vector de solidariedade, pelo que o plano de acção é o compromisso final da participação no nosso destino humano, como construtores do Mundo. 🌱

Entrevista **AMARO CORREIA** Direcção Nacional

Intenção maior – actualizar dinamicamente a estrutura da ASSP *Manter a variedade - diferenciar para melhor integrar*

Um Plano de Acção é uma estrutura de ideias que se irão manifestar em actos programados no tempo. Conhecer as principais ideias que vão orientar o trabalho da Direcção Nacional, recentemente eleita, é razão da entrevista com o Eng. Amaro Correia, seu Presidente.



ASSP – O Plano de Acção apresentado aquando das eleições é um documento com cinco pontos os quais abarcam áreas muito diversas. Quais são as grandes prioridades que decorrem do Plano?

Eng. Amaro Correia – Uma leitura atenta do Plano torna claro que subjacente à globalidade das acções previstas se encontra uma intenção maior – actualizar dinamicamente a estrutura da ASSP pela congregação das Delegações com a Direcção Nacional. É claro para nós que a concretização dos objectivos previstos só é possível mediante a articulação organizada das experiências, saberes, projectos e acções das Delegações no quadro de um pensamento estratégico que já está objectivado. Esta é a nossa primeira prioridade, diríamos primeiríssima.

ASSP – Trata-se de um pensamento novo, a procura de outra lógica de articulação?

AC – Não se trata de um pensamento novo, é, sobretudo um pensamento continuado. A necessidade de uma ligação estreita entre as Delegações e entre estas e a Direcção Nacional esteve sempre presente na vida da ASSP e teve teimosos defensores, nos quais eu me incluo.

O nosso ponto de vista, o da DN actual, tem em comum o sentimento da necessidade mas tem acrescentado uma lógica de sistema, de estrutura em rede, em que se pretende privilegiar a informação horizontal inter DN e Delegações e intra Delegações. Cada Delegação tem um património muito rico de experiência e convivência que urge tornar comum a cada uma das outras Delegações e à Direcção Nacional.

ASSP – Poderemos dizer que se pretende igualizar todas as Delegações, aferidas a um padrão comum?

AC – De forma nenhuma, nem pensar. O pretendido é levar a cada Delegação novos elementos que irão alimentar a sua criatividade própria permitindo-lhe renovar-se e trazer inovação à comunidade a que pertence. Nós queremos manter a variedade. Ela é um elemento de efi-

“ O nosso ponto de vista, o da DN actual... tem acrescentado uma lógica de sistema, de estrutura em rede, que pretende privilegiar a informação horizontal inter DN e Delegações e intra Delegações. ”

➔ Entrevista **AMARO CORREIA** Actualizar dinamicamente a estrutura da ASSP ➔

cácia e estabilidade do sistema. A lógica é diferenciar para melhor integrar.

ASSP – É possível estabelecer uma hierarquia das restantes prioridades?

AC – Naturalmente. Estamos dando um elevado grau de prioridade à operacionalização do Fundo de Solidariedade Social dos Professores. Trata-se de um Fundo anteriormente criado a que faltava regulamentação, nomeadamente a definição de um conjunto de pontos vitais cujo vazio impedia a passagem à prática das finalidades do Fundo e nem sequer permitia a autonomização e independência da estrutura estabelecida para a gestão da Associação.

ASSP – Quando diz autonomização e independência devemos entender a sua saída do quadro da Associação?

AC – Não, não era esse o meu pensamento. Na minha perspectiva o Fundo deve ser autonomizado, logo que possível, para que nunca possa ser olhado como recurso para resolver problemas financeiros da ASSP. As possíveis origens dos valores que integram o fundo devem estar claramente enquadradas, a gestão do Fundo, oportunamente, não deve caber exclusivamente à Direcção Nacio-



nal mas a um conselho ou comissão regulamentarmente estabelecida em que a DN esteja presente. Teremos que dar ao Fundo um estatuto capaz de autonomia que no futuro permita uma adaptação flexível às circunstâncias e necessidades da comunidade de professores.

ASSP – É pacífica, em termos teóricos, a autonomização de um Fundo, no contexto de uma instituição?

AC – Essa é uma área em que vamos encontrar opiniões muito divergentes. Há quem defenda a autonomia e

“...a variedade...é um elemento de eficácia e estabilidade do sistema. A lógica é diferenciar para melhor integrar.”

mesmo a separação para que o Fundo ganhe uma vida própria, outros consideram que autonomia sim mas na área de influência e decisão da direcção. Eu creio que ainda estamos muito distantes do momento em que estas duas linhas de pensamento se irão confrontar. Porém assumo como prudente que se deixe em aberto as vias para a evolução mais adequada do Fundo. Com a linha de dificuldades e problemas que constitui o horizonte da vida dos professores, e daqueles que lhe estão próximos, pensar o Fundo e o seu futuro é uma atitude mais do que avisada.

ASSP – No momento presente qual é a situação?

AC – Na Direcção Nacional estamos diligenciando activamente conseguir um documento de trabalho, muito próximo do documento final, para apreciação em Conselho Nacional e, posteriormente, em Assembleia Nacional de Delegados.

Há diferentes perspectivas sobre este assunto e uma troca de impressões muito activa para chegarmos a conclu-

“O pretendido é levar a cada Delegação novos elementos que irão alimentar a sua criatividade própria permitindo-lhe renovar-se e trazer inovação à comunidade a que pertence.”

“Estamos dando um elevado grau de prioridade à operacionalização do Fundo de Solidariedade Social dos Professores.”

➡ Entrevista **AMARO CORREIA** Actualizar dinamicamente a estrutura da ASSP ➡

sões a tempo de dispormos de uma proposta consensual e ponderada que nos permita tornar operante o Fundo de Solidariedade Social dos Professores.

ASSP – Restam-nos três grandes áreas previstas no Plano de Acção: a Interação com o Universo dos Professores, a Estrutura/Organização da ASSP e a Intervenção na Comunidade. Em termos de prioridade qual delas terá o enfoque principal?

AC – Repare que as duas primeiras estão na linha de vocação da ASSP, nós somos uma associação de professores, donde a interação com esse universo é a nossa razão de ser. O nosso Plano de Acção formula acções que visam os professores das novas gerações e que terão que ser fundamentadas em dados que iremos colher. Para esse fim estamos a preparar as vias necessárias.

ASSP – A Estrutura/Organização é uma prioridade?

AC – A Estrutura/Organização da ASSP é uma prioridade funcional que visa servir toda a dinâmica do nosso trabalho, dispondo de informação atempada e facilitadora das comunicações inter e intra.

Onde vamos pôr prioridade prioritária, se me é permitida a expressão, é na Intervenção na Comunidade.

“ Teremos que dar ao Fundo um estatuto capaz de autonomia que no futuro permita uma adaptação flexível às circunstâncias e necessidades da comunidade de professores. ”

“ A Estrutura/Organização da ASSP é uma prioridade funcional que visa servir toda a dinâmica do nosso trabalho. ”

ASSP – Quais as razões da escolha dessa área de intervenção?

AC – Vejamos. Os professores são, pela natureza da sua profissão, intervenientes sociais. A sua acção verifica-se em vários estádios do desenvolvimento da pessoa e a sua acção é marcada pela transmissão de saberes e valores.

O sentimento de intervenção levou a que em muitas Delegações fossem concretizados diversos tipos de intervenção de amplitudes muito diversas. O Porto apoiou famílias carenciadas com filhos a estudar, Guimarães planeou e pôs em andamento um Plano Educativo que passa pelas escolas, Lisboa instituiu um grupo de voluntariado organizado assim como Santarém. Estou a referir apenas aquelas que imediatamente me ocorrem. Podemos dizer que a intervenção na comunidade está nos genes da Associação.

ASSP – E a intervenção já esteve expressa em algum plano de acção anterior?

AC – Não, que eu me lembre. O nosso Plano é o primeiro a configurar estímulo e programa para esse fim.

Nós sabíamos e a experiência tem confirmado que as intervenções na comunidade geram notoriedade para a Associação. Uma notoriedade fundamentada que nos



➔ Entrevista **AMARO CORREIA** Actualizar dinamicamente a estrutura da ASSP ➔

“ Os professores são...intervenientes sociais.
A sua acção ...é marcada pela transmissão de saberes
e valores. ”



Capela de Sobrosa, recuperada e restaurada, que ficará aberta à comunidade.

é grata e importante para a ampliação do nosso quadro de associados.

ASSP – Além da notoriedade poderão ser considerados outros benefícios?

AC – Os benefícios situam-se em duas vertentes distintas. A comunidade enriquece-se com a intervenção dos professores quer essa intervenção se situe no campo da transmissão de conhecimentos quer seja uma intervenção de carácter humanitário. Numa outra vertente, o indivíduo, o professor reencontra-se como sujeito útil, objecto de reconhecimento pelos seus pares comuns.

ASSP – Pareceu-nos entender que já há experiências de abertura de actos das Delegações a elementos da comunidade e com bons resultados. Estamos correctos?

AC – Correctíssimos. Embora não seja uma prática generalizada a tendência que queremos estimular vai no sentido da abertura das actividades organizadas pelas Delegações aos diversos elementos da comunidade promovendo e facilitando a frequência de cursos, workshops, conferências e passeios culturais.

“ A comunidade enriquece-se com a intervenção dos professores quer essa intervenção se situe no campo da transmissão de conhecimentos quer seja uma intervenção de carácter humanitário. ”

“ Com a linha de dificuldades e problemas que constitui o horizonte da vida dos professores, pensar o Fundo e o seu futuro é uma atitude mais do que avisada. ”

Esta transmissão de saberes, nomeadamente culturais, deve ser sentida como pertença da comunidade. Pelo menos é essa a nossa intenção e vamos encontrar meios para a promover. No nosso projecto de Sobrosa os espaços de culturas biológicas e a capela recuperada e restaurada estarão abertos à comunidade e haverá mais áreas de participação. Sabemos que também Guimarães tem projectos, na área de produtos biológicos, abertos à comunidade.

ASSP – E a intervenção de professores nas actividades comunitárias. Está algo pensado?

AC – Nesse domínio específico da relação professores/comunidade o nosso empenhamento visa a construção de uma postura afirmativa geradora de uma fina malha que leve à integração activa de cada Delegação no tecido social em que está inserida. A participação dos professores nas actividades da comunidade parece-me a continuação natural da sua actividade docente. Também aí eles serão capazes de despertar e dar resposta à profunda necessidade de compreender que felizmente está inscrita na nossa condição humana. 🌱

Rota do Montado

Raiz do Alentejo

1 noite no Convento de S. Paulo

13 a 14 de Março 2013 – 2 dias

Preço por pessoa em duplo – 295,00 €

A paisagem alentejana construída pelo Homem ao longo de séculos tem no montado de azinheiras e sobreiros a raiz das transformações que melhor a identificam. A cortiça e as suas fábricas, das casas senhoriais que as dinamizaram.



Rota das Aldeias de Xisto

Passeio em 4 x 4

09 a 10 de Abril 2013 – 2 dias

Preço por pessoa (com almoço) – 350,00 €



Costa Alentejana e Vicentina

Paisagem e História

12 a 14 de Abril 2013 – 3 dias

Preço por pessoa em duplo – 370,00 €



só para viajantes...

*Criamos programas temáticos e à sua medida.
Levamos o viajante à descoberta de novos caminhos.*

Holanda e Frísia

08 a 14 de Maio 2013 – 7 dias

Preço por pessoa em duplo – 1700,00€



Irão

Lendária Pérsia

20 Abril a 01 de Maio 2013 – 12 dias

Preço por pessoa em duplo – 2975,00 €



25anos
1985 - 2010

Há 25 anos consigo pelo mundo

PEÇA PROGRAMAS DETALHADOS PARA O EMAIL: tematicos@cister.pt
CONTACTE OS NOSSOS COMERCIAIS: 213 804 060 / 919922290 / 933 495 023
www.cistertour.pt www.facebook.com/Clubexp

Cister Viagens e Turismo sa
Rua Braamcamp, nº52, 1ºdtº 1250-051
Lisboa
Alvará nº483/85 RNAVT nº1923



A Cister Viagens tem condições especiais para os Associados da ASSP

Protocolo

Associação de Solidariedade Social dos Professores / Cister viagens e turismo sa

- Desconto entre 25% a 50% nas taxas de agência praticadas nas passagens aéreas. Valores a praticar, 5,00€ para reservas de Portugal; 15,00€ para a Europa e 25,00€ nas reservas para o resto do Mundo.
- Nas viagens não protocoladas da programação da Cister com a ASSP, os associados beneficiam de 5% de desconto na restante programação da Cister + isenção das taxas de reserva.

Outros destinos ao dispor do viajante

7º Festival Islâmico de Mértola

17 a 19 de Maio

Rota da Musica - EUA

21 de Maio a 02 de Junho

Rota dos Pastores

8 a 9 de Junho

Ducado da Borgonha

19 a 25 de Junho

Pré-História da Península Ibérica

26 Junho a 01 de Julho



2013

Novos Caminhos

Concluído o programa da sua primeira fase a nossa Newsletter vai iniciar nesta edição a abordagem de assuntos que julgamos do interesse da generalidade dos professores.

Nesta nova via contamos com o trabalho de técnicos especializados nas áreas tratadas e a disponível colaboração de instituições como a Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal.

O artigo sobre alimentação foi inicialmente publicado na revista especializada **Diabetes Viver em Equilíbrio** e a sua autora é a Dr.^a Ana Raimundo, dietista naquela Associação.

Foi considerado pertinente e oportuno difundir esta visão técnica tendo em conta as circunstâncias e condições que afectam a nossa sociedade.

Agradecimentos

Estamos particularmente gratos ao Sr. Dr. Luís Gardete Correia, Presidente da APDP, que de imediato facilitou a relação entre as duas instituições e a osmose de textos que embora relevantes para pessoas com diabetes são de importância maior para outras comunidades.

Muito agradecemos à Coordenadora Editorial da Goody S.A., Dr.^a Violante Assude, pela sua disponibilidade e atenção relativamente ao processo da transferência dos textos.



Alimentação em Tempos de Crise

Por **Ana Raimundo**, dietista da APDP

Saiba quais as estratégias para ter uma alimentação saudável e poupe na saúde e na carteira.

Segundo as orientações atuais, uma alimentação saudável deverá ser completa, equilibrada e variada. Ao contrário do que muitas vezes se ouve e pensa, não é necessário gastar muito dinheiro para ter uma alimentação de qualidade, até porque qualidade não é sinónimo de quantidade.

A quantidade de alimentos em demasia pode mesmo ser a causa do excesso de peso que, segundo as estatísticas nacionais, atinge mais de metade da nossa população adulta.

Nos dias de hoje, devido ao ritmo de vida a que estamos sujeitos, é grande a tendência para recorrer à fast food, às refeições pré-confeccionadas e ao takeaway, já que este tipo de comida



➡ Alimentação em Tempos de Crise

é adquirido a custos muito apelativos. Embora possa parecer que é uma boa alternativa para poupar dinheiro, esta alimentação é uma falsa poupança, pois tem no seu reverso um excesso de calorias, gorduras e sal, além de um défice de vitaminas, minerais e fibra.

Eis algumas estratégias para conseguir promover para si e a sua família uma alimentação saudável com qualidade, mas económica.

Promova para si e a sua família uma alimentação saudável com qualidade, mas económica.

Tome o pequeno-almoço em casa

Começando pela primeira refeição do dia, o pequeno-almoço, já estamos a poupar. Hoje em dia, muitas pessoas optam, por uma questão de tempo e nalguns casos por conforto, por tomar o pequeno-almoço fora de casa, num café, numa pastelaria, no emprego. Mesmo que resista à tentação do bolo, um típico pequeno-almoço constituído por leite e pão com manteiga fora de casa pode chegar a custar quatro vezes mais do que se for confeccionado em casa.

Para tomar o pequeno-almoço em casa não será necessário que se levante mais cedo, porque levará tanto tempo a comer como se o fizer no café. Caso não tenha a possibilidade de ter pão fresco em casa todas as manhãs, experimente congelar o pão ao fim de semana e deixá-lo a descongelar de véspera à medida das suas necessidades.



Prepare em casa as refeições para toda a família.

Faça as refeições no trabalho

Segundo os princípios de uma alimentação saudável, esta deve ser fracionada em cerca de cinco a sete refeições por dia, de forma a evitar estar mais de três horas sem comer.

No trabalho evite usar o bar, o café ou as máquinas de vending para comer a meio da manhã e a meio da tarde. Em alternativa, leve pequenos lanches preparados de casa, o que pode fazer com que poupe até três vezes o seu valor. Para além de poupar em euros, poupa também em calorias, uma vez que pode substituir o refrigerante e o bolo ou o salgado – alimentos ricos em açúcar e gordura – por uma fruta ou um iogurte e pão ou bolachas.

Outra sugestão é confeccionar o jantar a contar com o almoço do dia seguinte (ou congele a comida para os dias em que tenha menos tempo para cozinhar).

Ao levar o seu próprio almoço para o local de trabalho pode gastar um terço do dinheiro, além de que poderá ter uma refeição mais completa (sopa, prato e fruta), equilibrada do ponto de vista nutricional e que mais facilmente vai de encontro às suas preferências alimentares. 🥗

Continua no próximo número.

COMER EM CASA OU FORA DE CASA?

	EM CASA	FORA DE CASA
Pequeno-almoço	Leite e pão com manteiga € 0,40	Leite e pão com manteiga € 2
Meio da manhã	1 Fruta e ½ pão com queijo € 0,60	1 Café e 1 bolo € 1,5
Almoço	Sopa/Salada + Prato + Fruta € 2	Prato + Bebida + Café € 8
Lanche	1 iogurte e 4 bolachas € 0,50	1 Refrigerante e 1 salgado € 2
	TOTAL € 3,5	TOTAL € 13,5

Poupanças no final do mês: € 10/dia, € 50/semana, € 200/mês



VIAGENS DE AUTOR

Gonçalo
Cadilhe

**ITÁLIA CENTRAL
MISTÉRIO ETRUSCO**
3 a 9 de abril
1 575 €

A NAMÍBIA NO UNIVERSO
13 a 27 de julho
4 125 €

LIGURIA
15 a 20 de outubro
1 425 €



Raquel
Choa



CABO VERDE É MÚSICA
16 a 23 de agosto
Partida do Porto 1 985 €
Partida de Lisboa 1 950 €

**ÍNDIA PORTUGUESA:
MEMÓRIA(S) PARA SEMPRE**
21 de novembro a 6 de dezembro
3 475 €

José
Luis Peixoto

DENTRO DO SEGREDO

**COREIA DO NORTE
E COREIA DO SUL**
8 a 22 de setembro
5 550 €



Quem Somos? Onde Estamos?

A Associação de Solidariedade Social dos Professores (ASSP) é uma organização de Professores que tem como objectivo e actividade a prestação de serviços de natureza social, humanitária e cultural aos seus associados e familiares.

Juridicamente está constituída como Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e registada como pessoa colectiva de direito privado sem fins lucrativos. A ASSP é de âmbito nacional.

Sediada em Lisboa organiza-se funcionalmente em delegações locais que abrangem quase todo o Continente, Madeira e Açores.

AÇORES

Praça da Autonomia Constitucional, n.º 7
Paim
9500-787 Ponta Delgada
Tel./Fax. 296 286 034
d.acores@assp.org

ALGARVE

Urbanização Horta do Ferragial, Lt. 8, R/c Drt.º
8000-544 Faro
Tel./Fax. 289 824 822
d.algarve@assp.org

AVEIRO

Rua Nova, Bloco D
Santiago-Glória
3810-370 Aveiro
Tel. 234 373 230 - Tlm. 963 767 425
Fax. 234 348 446
d.aveiro@assp.org

BEJA

Apartado 153
7801-902 Beja
Tlm. 969 172 537
d.beja@assp.org

COIMBRA

Travessa dos Combatentes da Grande Guerra, n.º 3
3030-181 Coimbra
Tel./Fax. 239 483 952
d.coimbra@assp.org

ÉVORA

Travessa da Milheira, n.º 13
7000-545 Évora
Tel. 266 709 477 - Tlm. 967 804 246
d.evora@assp.pt

GUIMARÃES

Rua Alto da Bandeira, n.º 23
4835-014 Creixomil
Tel./Fax. 253 512 369 - Tlm. 967 532 787
d.guimaraes@assp.org

LEIRIA

Avenida Combatentes da Grande Guerra,
n.º 65, 1.º Esq.
2400-123 Leiria
Tel./Fax. 244 813 492 - Tlm. 966 260 077
d.leiria@assp.org

LISBOA

Rua D. Dinis, n.º 4
1250-077 Lisboa
Tel. 213 700 330 - Fax. 213 700 338
d.lisboa@assp.org

MADEIRA

Rampa do Forte, n.º 2 - Santa Maria Maior
9060-122 Funchal
Tel. 291 229 963 - Fax. 291 282 546
d.madeira@assp.org

PORTALEGRE

Rua Capitão José Cândido Martinó, n.º 1
7300-295 Portalegre
Tel./Fax. 245 331 612
d.portalegre@assp.org

PORTO

Estrada Interior da Circunvalação, n.º 3201
4300-111 Porto
Tel. 225 106 270 - Fax. 225 104 629
d.porto@assp.org

SANTARÉM

Rua Luíz Montez Matoso, n.º 38
2005-145 Santarém
Tel./Fax. 243 322 212
d.santarem@assp.org

SETÚBAL

Avenida António Sérgio, n.º 1
2910-404 Setúbal
Tel. 265 719 850 / Fax. 265 719 851
d.setubal@assp.org

WISEU

Rua 21 de Agosto. Edifício Viriato,
BL 5A, 1.º A
3510-120 Viseu
Tel. 232 182 629
d.viseu@assp.org

Residências

AVEIRO

Casa do Professor
Rua Nova, Bloco D
Santiago-Glória
3810-370 Aveiro
Tel. 234 373 230

PORTO

Casa de São Roque
Estrada Interior da Circunvalação, n.º 3201
4300-111 Porto
Tel. 225 106 270 - Fax. 225 104 629

SETÚBAL

Casa dos Professores
Avenida António Sérgio, n.º 1
2910-404 Setúbal
Tel. 265 719 850 - Fax. 265 719 851

LISBOA

Casa do Professor
Rua Pedro Álvares Cabral, n.º 150
2755-615 Carcavelos
Tel. 214 584 400 - Fax. 214 589 120