



EDITORIAL

## NOTÍCIAS

### QUANDO AS MÁSCARAS SÃO OUTRAS...

Fevereiro, mês em que normalmente se comemora(va) o Carnaval, era tempo das máscaras, dos disfarces, dos cortejos carnavalescos, das “partidas” entre amigos: “É carnaval, ninguém leva a mal...”. Havia quem gostasse de se “mascarar”, havia quem nunca tivesse conseguido usar uma máscara...

Em 2021, ano atípico, em que cessaram todas as actividades carnavalescas potenciadoras de contágio pelo coronavírus, não houve máscaras carnavalescas mas, gostasse-se ou não de “mascarar”, tinha passado a ser obrigatório o uso de outras máscaras, as de protecção contra o vírus. Apesar de continuar a haver alguns prevaricadores, as máscaras entraram no nosso quotidiano, passando a fazer parte da nossa indumentária: umas, personalizadas com diferentes símbolos, outras a condizer com a roupa que se veste, outras, ainda, correntes, sem qualquer identificação. Esta utilização irá prolongar-se no tempo, muito para lá do desconfinamento previsto para finais de Março, princípios de Abril, uma vez que as mutações do vírus dão origem a novas formas infecciosas “dispostas” a atacar, se não forem mantidos todos os cuidados recomendados pela DGS. O confinamento já vai longo, talvez por não ser o primeiro, tem sido mais difícil suportar tanto tempo de retenção em casa, numa sequência de dias sempre iguais, com contactos familiares e sociais reduzidos ou mesmo eliminados.

Finalmente começa a vislumbrar-se uma luz ao fundo do túnel, luz essa que será possível alcançar se formos rigorosos no cumprimento dos referidos cuidados, de modo a atingirem-se as metas que definem as linhas vermelhas para ter início o desconfinamento gradual. A par do confinamento, a vacinação e a imunidade criada pela própria doença, são a mola impulsora que vai permitir pôr fim a este tempo do nosso descontentamento. Muitas e muitos dos que nos estão a ler foram, entretanto, “visitados” pelo SARS-CoV-2 e sobreviveram. Passaram pela angústia de não saberem como seria vivido o dia seguinte, tendo sempre presentes as imagens de pessoas entubadas, entre a vida e a morte, sem saberem quando chegaria a sua vez. Quem escapou a esse fim, não pode deixar de pensar que a morte rondou mas teve a sorte de ter sobrevivido.

Queremos que a dor causada pela doença ou pela morte de familiares, ou de pessoas amigas e conhecidas, não conduza a uma espiral de sofrimento, potenciadora de uma maior fragilidade para encarar o futuro. Agora há que ultrapassar os traumas e tratar das sequelas que o rasto da doença foi semeando indiscriminadamente.

Queremos olhar em frente, fazer projectos, pôr fim à “clausura” forçada, retomar a vida, o mais normal possível, dentro das circunstâncias.

Tenho saudades de ser quem era, tenho saudades de ser livre!

Maria do Rosário Gama

# CICLO DE VIDEOCONFERÊNCIAS

*Aceite o convite para falar de ...*

## PANDEMIA, PANDEMÓNIO E SAÚDE MENTAL



Integrada no ciclo “**Aceite o nosso convite para falar de...**”, realizou-se, a 25 de Fevereiro, a videoconferência “**Pandemia, pandemónio e Saúde Mental**”.

Com a moderação de **Anabela Paixão**, vogal da Direcção da APRe!, foram oradores **Luiz Gamito**, Médico Especialista em Saúde Pública, Psiquiatria e Medicina do Trabalho, e **Nuno Rocha**, Psicólogo Clínico e especialista em Intervenção Comunitária.

A sessão foi transmitida na plataforma Zoom/Webinar e, em simultâneo, através do Youtube (gravação acessível em: <https://youtu.be/gNTK3P90jUE>)

Na apresentação dos oradores, a moderadora **Anabela Paixão**, lembrou a referência do Director Geral da OMS quando no início da pandemia alertou para o facto de “... o mundo estar a entrar em terrenos desconhecidos”, o que bem se entende agora.

**Nuno Rocha**, o primeiro orador, abordou o conceito da “sindemia”, a interacção de problemas de saúde no contexto económico-social das populações e a especial característica desta pandemia ao impor a convivência em espaços exíguos infringindo um duplo sofrimento, no tempo e no espaço. Tudo se agrava pela incapacidade de controlar o que nos condiciona e o tempo que temos pela frente.

A forma como se vive o tempo tem grande diversidade consoante se trate de uma criança, de um jovem, de um adulto ou de um velho. Ilustrou o conceito recorrendo a figuras do universo mitológico grego: Khrónos (tempo cronológico, com princípio e fim); Kairós (tempo indeterminado em que acontece algo, há um “antes” e um “depois”); Aiôn (tempo sagrado, eterno, cíclico). Subjacente, a característica dramática, criativa e destruidora, do tempo.

**Luiz Gamito**, salientou o eventual dano psicológico da perda de controlo sobre o que nos sucede e condiciona. O desconhecimento sobre o fim da situação pode conduzir ao desespero, mas o surgimento da vacina contribui para o atenuar. Obviamente, ninguém estava preparado para esta emergência traduzindo a chamada “incompetência organizacional”. Factor de agravamento é o desconhecimento da gravidade e permanência de eventuais sequelas a longo prazo.

O estado físico-psíquico do ser humano assenta basicamente em quatro sistemas: comportamental/ cognitivo/ afectivo/biológico.

Em condições normais os quatro sistemas estão em equilíbrio. A perturbação de um deles prejudica os outros e o seu equilíbrio, podendo dar origem a patologias.

O confinamento prolongado pode desencadear como que um estado de “luto”. A manutenção dos hábitos funciona também como reforço de uma sensação de segurança.

Deve, portanto, ter-se em atenção cada um dos quatro sistemas até ao momento em que se retome o controlo do futuro.

### Debate

No período de perguntas e respostas abordaram-se temas como a maior repercussão da perda deste tempo nos mais velhos; a influência benéfica do exercício físico regular favorecendo a produção pelo organismo de endorfinas promotoras de bem-estar.

Falou-se também de “retrotopia” (utopia do passado), da importância da força anímica que faz com que alguns resistam para além do que seria normal (sobreviventes de guerra que ultrapassaram situações inacreditáveis). Abordou-se ainda a influência da comunicação social e a permanente

“enxurrada” de notícias catastróficas e chocantes aproveitando a apetência do ser humano para satisfazer uma curiosidade insaciável, tantas vezes, mórbida.

Os efeitos pós-confinamento no restabelecimento da vida “normal” podem ser atenuados pela extraordinária capacidade de adaptação (resiliência) do ser humano.

A finalizar, Anabela Paixão, agradeceu aos oradores a qualidade das intervenções que contribuem para o melhor conhecimento das fragilidades e capacidades do ser humano em situação de crise.

A encerrar os trabalhos, **Maria do Rosário Gama**, Presidente da Direcção da APRe!, destacou a importância do tempo e do equilíbrio entre saúde mental e física sublinhando dois tópicos da sessão:

⌚ O tempo, a importância de enfrentar a situação de confinamento dispondo das actuais tecnologias de comunicação que nos permitem manter em contacto ao contrário do que se passava em pandemias anteriores; a angústia de quem viveu a doença sem saber o que seria o dia seguinte e o tempo de quem já teve a doença com a insegurança acerca de eventuais sequelas.

⌚ Os quatro sistemas em que se fundamenta o equilíbrio físico e psíquico do ser humano.

Terminou, apelando aos participantes para que façam chegar à Direcção da APRe! sugestões sobre temas a incluir, de futuro, neste ciclo de videoconferências.

*António G. Correia*

“Pela sua dimensão e relevância estratégicas”, o Governo decidiu colocar o **Plano de Recuperação e Resiliência (PRR)**, divulgado em outubro de 2020, novamente, em discussão pública por um curto período (15/02 a 01/03), antes da submissão final à Comissão Europeia. O Plano apresentado pelo Governo pode ser consultado aqui: <https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro.aspx?v=%3D%3DBQAAAB%2BLCAAAAAABAAzNDazNgMAAfd%2FsQUAAAA%3D>

A Direção da APRe! apela a todas e a todos os associados no sentido de manterem a maior atenção e capacidade de vigilância sobre a implementação deste investimento, que será pago com os nossos impostos e com os fundos resultantes de compromissos solidários europeus, nos próximos anos.

Deixamos, a seguir, o contributo enviado, pela Direção, à Coordenação do PRR.

## CONTRIBUTO DA **APRe!** PARA O DEBATE PÚBLICO DO PLANO DE RECUPERAÇÃO E RESILIÊNCIA (PRR)

Com a abertura da consulta pública do ‘Plano de Recuperação e Resiliência’, a APRe! – Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados pretende dar um contributo, simples mas incisivo, para este debate nacional. A APRe! quer cruzar matérias abordadas em vários documentos oficiais que estão em debate público nos planos nacional e europeu, decisivos para as nossas vidas coletivas nos próximos anos, e afirmar os seguintes objetivos essenciais:

O primeiro visa construir, na nossa sociedade, um envelhecimento saudável e ativo que não só prolongue a nossa vida, como nos garanta boas condições de saúde, de bem estar físico e psicológico e padrões de sociabilidade elevados.

O segundo visa reforçar o ‘Pilar Europeu dos Direitos Sociais’, de modo que, para as pessoas mais velhas, as pensões de reforma e outras prestações sociais complementares, os cuidados sociais nas comunidades, os serviços de saúde de proximidade e hospitalares, a inclusão das pessoas com deficiências e com limitações de mobilidade, enfim, a proteção social em geral sejam devidamente asseguradas.

O terceiro visa disseminar e enraizar, desde muito cedo nos ciclos de vida, a ideia de que a ‘Educação ao longo da vida’ é fundamental para que as pessoas se habituem a nunca darem por concluída as suas práticas de formação e de aprendizagem, sem com isso querermos defender o prolongamento generalizado dos ciclos de vida profissional.

O quarto visa acentuar os objetivos da equidade e da solidariedade intergeracional entre crianças, jovens, adultos e mais velhos, de modo que as interdependências entre gerações sejam entendidas como essenciais a uma vida comum partilhada e mutuamente enriquecedora e não como pretextos para fraturar as sociedades, segundo padrões de utilidade, produtividade e rentabilidade, que recusamos frontalmente.

Numa escala mais larga, temos como referência a Agenda 2030 em que se destacam a erradicação da pobreza e a redução das desigualdades, e a ‘Década do Envelhecimento Saudável’, lançada pela Assembleia Geral das Nações Unidas (ONU) em dezembro passado e suportada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Ambas as iniciativas enquadram bem, à escala mundial, o que vimos defendendo às escalas nacional e europeia, a saber, vidas mais longas, saudáveis e solidárias.

Se o PRR apresenta como uma das três prioridades da dimensão **Resiliência ‘a redução das vulnerabilidades sociais’**, queremos reforçar que há investimentos públicos urgentes a fazer nas áreas das **Redes de Apoio Social, da Saúde e da Habitação**, em todo o território nacional, para além de operações específicas nas Áreas Metropolitanas.

Neste campo, a APRe! apresenta as seguintes propostas, algumas delas já aí afloradas, para o PRR:

1. Sobre a redução das vulnerabilidades sociais e tendo em vista uma maior inclusão e uma redução das desigualdades e ainda que “ninguém deve ficar para trás”, impõe-se construir uma sociedade em que nenhum cidadão viva abaixo do limiar da pobreza. A APRe! reivindica, pois, a revisão da situação de mais de um milhão e quinhentos mil pensionistas cujos rendimentos globais se situam abaixo desse limiar. Além disso, consideramos muito importante a atualização de todas as pensões de reforma, isto é, as das pessoas que não têm aumentos há muitos anos e cujos rendimentos têm vindo a degradar-se. Não sendo o PRR direcionado para este objetivo, ele deve estar subjacente à concretização de algumas medidas propostas no PRR, sob pena de elas deixarem de fora uma parte considerável das pessoas aposentadas, pensionistas e reformadas.

## CONTRIBUTO DA **APRe!** PARA O DEBATE PÚBLICO DO PLANO DE RECUPERAÇÃO E RESILIÊNCIA (PRR)

2. No âmbito das respostas sociais para a população mais velha, deverá ser prioritária uma avaliação da situação que temos, nomeadamente quanto às ERPIS/Lares. Não devem mais existir Lares ilegais. Aqueles que podem reunir condições para serem requalificados e legalizados devem ter essa oportunidade, dentro de prazos razoáveis. Devem ser incentivados novos modelos de residências, designadamente organizadas em modelos colaborativos, em que a convivência e os serviços coletivos sejam garantidos, mas não se sobreponham à privacidade de cada pessoa ou núcleo familiar.
3. Devem ainda incentivar-se mais respostas sociais públicas, quer através do reforço e da diversificação do serviço de apoio domiciliário (SAD), quer através de novos equipamentos de Centro de Dia, com atividades muito mais diversificadas, de modo que as pessoas mais velhas não tenham que afastar-se das comunidades onde sempre viveram e onde querem continuar a viver de forma digna, ativa, segura e protegida.
4. A rede destes equipamentos, públicos, privados e de economia social, deve ter uma articulação sólida, permanente e eficaz com as várias redes públicas de cuidados de saúde – locais, regionais e nacionais – de modo a serem assegurados os cuidados necessários às pessoas mais velhas e mais vulneráveis designadamente: planos de saúde personalizados que incluam a gestão de doenças crónicas, a utilização adequada de medicamentos, a prevenção de quedas e acidentes domésticos, os rastreios (auditivo, oftalmológico, estomatológico, oncológico...) regulares, os planos de vacinação (gripe, pneumonia...), orientações precisas sobre a alimentação e a atividade física, para além do acompanhamento psicológico e psiquiátrico.
5. A reabilitação do parque habitacional onde reside a grande maioria das pessoas mais velhas deste país – quer nas cidades, quer nas vilas e aldeias – é uma outra urgência. A pobreza energética destas pessoas deve ser superada e serem elevados os seus patamares de conforto e, conseqüentemente, de saúde. Esta frente de ação exigirá o estabelecimento de objetivos nacionais, embora a sua execução possa ou até deva fazer-se no âmbito local autárquico.

No que diz respeito à ‘**Inovação e renovação do tecido produtivo e empresarial**’ e estando previstas iniciativas para incentivar e impulsionar atividades de Investigação e

Desenvolvimento (I&D), sugere-se que alguns desses projetos incluam a chamada *silver economy*, dirigida à população mais velha, num país cada vez mais envelhecido, como sejam os produtos e serviços de tecnologia digital e de equipamentos, que possam garantir às pessoas mais velhas acompanhamento e segurança, assim como facilitar-lhes uma mobilidade mais autónoma na residência, na localidade, ou entre as várias regiões do território.

Sobre a ‘**capacidade de resposta do sistema educativo e formativo**’, segundo o ‘Livro Verde [europeu] sobre o Envelhecimento’, em debate público até 21 de abril, “A aprendizagem ao longo da vida, ou seja, o investimento nos conhecimentos, aptidões e competências das pessoas ao longo da sua vida, faz parte da resposta aos desafios do envelhecimento”. O objetivo da melhoria da literacia em saúde deve estar sempre presente. Ora esta aprendizagem é tanto mais eficaz quanto mais cedo começar, o que exige que o sistema educativo deva incluir o desenvolvimento de determinadas competências, nomeadamente do domínio social, tendo em atenção que “o acesso a cuidados e a educação de elevada qualidade durante a **primeira infância** tem um efeito duradouro em termos de sucesso escolar e noutros aspetos da vida”. Sugere-se que o PRR estimule a inclusão de áreas e matérias explicitamente relacionadas com a aprendizagem ao longo da vida nos currículos, desde o início da escolaridade.

Quanto aos ‘**Investimentos na transição digital**’, deve ser contemplado o combate à iliteracia digital da população mais velha, grupo demográfico em crescimento e que não pode ser deixado para trás. Uma das constatações reveladas pela pandemia e pelo conseqüente confinamento obrigatório foi a importância da utilização das tecnologias de comunicação como forma de combate à solidão através de contacto com o mundo exterior, de fruição cultural ou de simples entretenimento. Assim, sugere-se que sejam incluídas no PRR medidas específicas para aumentar as competências digitais das pessoas mais velhas, de modo a permitir aumentar a sua saúde mental e o seu bem estar, bem como a reduzir as desigualdades sociais. Essencial para garantir a coesão territorial do país e a igualdade de acesso de toda a população aos meios digitais é a obrigatoriedade da cobertura geral de todo o território pelas redes de telecomunicações e a disponibilização pelas Câmaras Municipais de espaços públicos de acesso livre à Internet, incluindo as instalações dedicadas às pessoas mais velhas.

Coimbra, 25 de fevereiro de 2021

**Direção da APRe! - Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados**

# A APRe! NA COMUNICAÇÃO SOCIAL

No dia 9 de fevereiro, a APRe! esteve na TVI24. Maria do Rosário Gama falou sobre o processo de vacinação das pessoas mais velhas contra a COVID-19 com especial incidência nas preocupações com quem tenha maiores limitações de contactos.



Ver a peça, na íntegra, em:

<https://www.facebook.com/APRe-Associa%C3%A7%C3%A3o-de-Aposentados-Pensionistas-e-Reformados-593878590700>

Na manhã do dia 11 de fevereiro, mais uma das habituais participações de Maria do Rosário Gama, presidente da Direção da APRe!, na “Praça da Alegria” (RTP1), desta vez, via ‘Skype’, numa conversa que girou à volta do tema “como lidar com a pandemia” e o confinamento, que não deixou de ter, neste caso, um componente de testemunho pessoal.



Ver aqui, Parte III:

<https://www.rtp.pt/.../p8250/e523985/praca-da-alegria/904065>



No âmbito da **execução do Plano de Vacinação** contra a COVID-19, foi recentemente disponibilizado no site <https://covid19.min-saude.pt/> um formulário para consulta das listas de inscritos para a Fase I, referente aos cidadãos com mais de 80 anos e aos cidadãos com mais de 50 anos e comorbilidades associadas.

Para além da consulta das referidas listas de inscritos, o formulário em questão permite ainda a correção ou atualização dos dados dos cidadãos que, cumprindo os requisitos para vacinação na Fase I, não constam ainda das listagens elaboradas para o efeito.

De forma a garantir a utilização correta e generalizada deste formulário, foi elaborado o guia explicativo, a que se acede pelo *link* abaixo, com instruções detalhadas acerca dos processos de consulta e atualização de informação e de submissão do próprio formulário.

[https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2021/02/Suporte\\_formula%CC%81rio\\_VACINACAO.pdf](https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2021/02/Suporte_formula%CC%81rio_VACINACAO.pdf)



### **INQUIETAÇÃO: Teste positivo depois de ter COVID? Que fazer?**

Há numerosos estudos que demonstram que a deteção prolongada do RNA (ácido ribonucleico) do vírus SARS-CoV-2 (teste RT-PCR positivo) se pode estender para além da resolução dos sintomas da COVID-19 e que pode persistir por várias semanas ou mesmo meses. Foi também demonstrado que essa deteção pode ser intermitente durante a fase de recuperação - uma pessoa com um teste anteriormente negativo pode voltar a testar positivo alguns dias depois. Na maioria das pessoas com sistemas imunológicos competentes e dos recuperados de doença leve ou moderada não é crível que a deteção de RNAm (ácido ribonucleico mensageiro) prolongada ou renovada (teste RT-PCR positivo) signifique reinfeção, mas, antes, a persistência de fragmentos virais, não infecciosos, que o teste não distingue, já que raramente foi relatado que vírus viáveis persistam por mais de dez dias.

A positividade do RT- PCR pode, portanto, persistir ou flutuar durante semanas, até meses, em alguns casos. Mas os resultados positivos, particularmente nos três meses após uma infeção, geralmente, não representam uma reinfeção.

Daí que as pessoas que recuperaram da COVID-19 não devam, em geral, ser submetidas a testes para fins de triagem/vigilância, se forem assintomáticas. Se um teste feito a um indivíduo recuperado, agora sem sintomas e sem exposição de alto risco conhecida, for positivo, não deverá, por regra, ser considerada uma reinfeção e não deverá desencadear a procura de cuidados de saúde.

A positividade do RT- PCR pode persistir ou flutuar durante semanas ou, em alguns casos, meses, e os resultados positivos, particularmente nos três meses após infeção anterior, podem não representar uma reinfeção. Os estudos convergem em que a imunidade está assegurada, no mínimo, durante seis meses após a doença aguda.

Assim mesmo, realça-se que uma infeção prévia não garante imunidade permanente e, como tal, os infetados com SARS-CoV-2 devem ser aconselhados sobre a importância da adesão continuada às medidas de prevenção da sua saúde e da saúde pública - distanciamento físico, uso de máscara, higiene das mãos, arejamento das áreas habitadas.

[Adaptado de “Orientação para testes de PCR repetidos em indivíduos previamente positivos para COVID-19” - Governo do Canadá (08-12-2020) - <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/guidance-documents/repeated-pcr-testing-individuals-previously-positive-covid-19.html>]

*António Rodrigues*  
Médico de Família  
Associado n.º 6947

## A MINHA LUZ

O Vouga corria manso ao entardecer.  
Os teus olhos brilhavam tanto!  
Iluminados por um raio de sol  
Reflectido pela luz vinda das águas  
Que passavam na margem,  
Molhando teus pés descalços.

De súbito a luz escureceu.  
Teus olhos já não brilhavam,  
Embora sentisse no meu rosto  
O calor do sol poente.

A luz agora era outra.  
Era uma luz desconhecida,  
Doce e suave,  
Que tomava, a pouco e pouco,  
O lugar da que se ia apagando dos meus olhos.

Esta nova luz era mais intensa e forte.  
Fazia-me ver a bondade  
De tanta gente que por mim passava;  
Tornava-me mais atento aos sons  
Das árvores, das águas e das aves.

Até o silêncio me transportava  
Para um mundo novo de notas musicais,  
Enquanto os aromas da natureza  
Me inebriavam como se os sentisse  
Pela primeira vez.

Procurava palavras indescobertas  
Para te dizer que, no jardim das rosas vermelhas,  
Já só aspirava o seu perfume,  
Já a luz desaparecera dos meus olhos...

Alguma coisa de novo  
Tinha acontecido:  
Não via o que via antes  
Mas via o que antes não via.

Uma luz se apagara dos meus olhos  
Dando lugar a outra luz tão brilhante  
Que me fazia pressentir a luz da tua bondade  
E a beleza dos sons e das cores  
Dum mundo novo.

Encontrara finalmente a minha Luz!  
Aquela que não se apaga  
E que nos traz a força para caminhar  
Com esperança e alegria.



*José Manuel Rebelo*  
Associado nº 872

### Nota do autor:

Este poema faz parte do livro *A Pulseira de Ouro e Outras Histórias*, editado em 2018, pela Casa dos Açores do Norte e patrocinado integralmente pela Fundação Eng. António de Almeida. Foi escrito quando iniciei a minha cegueira. Tenho 81 anos, fui professor de História. Fiquei cego em 2014, após uma cirurgia mal sucedida. Aceitei bem a minha cegueira e, neste momento, continuo a ser uma pessoa muito ativa e com boa-disposição.

# ACTIVIDADES DAS DELEGAÇÕES

## DELEGAÇÃO DO NORTE

Na Delegação do Norte, no dia 4 de Fevereiro, às 15h, demos início à primeira iniciativa online, divulgada, enquanto tal, a todos os Associados da Delegação.

A análise do Orçamento de Estado, nos aspectos que dizem respeito aos Reformados, é uma iniciativa anualmente levada a cabo pelos associados **Rolando Rodrigues** e **José Castro**. Pretende esclarecer de que modo o conteúdo vertido no O.E. tem incidência na vida de todos nós.

Houve um documento, suporte da exposição feita, que teve como objectivo contribuir para um melhor acompanhamento do tema exposto. Ele foi enviado previamente, com o convite para a sessão, e poderá ser consultado por todos quantos o desejem no seguinte link

<https://drive.google.com/file/d/12c-j4Wc7IEIKAiDUfNMSZr6cXPOpy9z/view?usp=sharing>

### CONVERSAS SOBRE ARTE



*Tela habitada*, Helena Almeida



*Self-portrait*, Arnulf Rainer

Neste contexto pandémico de desencontros, valha-nos a tecnologia para os encontros possíveis. Assim, a Delegação Norte da APRe!, graças à disponibilidade da nossa amiga e associada **Natália Lobo**, pode continuar com as "Conversas sobre Arte", iniciativa já com dois anos, agora via Zoom.

A primeira, nesta modalidade, teve lugar no passado dia 9 de Fevereiro às 15h, com o seguinte conteúdo:

1. O mundo global (1960-2000): a atividade humana regulada pela tecnologia, pela publicidade e pelo consumo.
2. Body Art ou o corpo como aglutinador da cultura e das artes.

Numa primeira parte, e tendo como referência o período 1960-2000, foi feito um enquadramento político e económico. Foi ainda analisado o grande progresso tecnológico, nomeadamente a ligação de todo o mundo em rede informática (a internet), encurtando distâncias e facilitando a globalização da informação, da cultura e do consumo.

Relativamente à *body art*, o que acontece é o artista recorrer ao corpo como suporte e referência da sua intervenção. Foram apresentadas obras do pintor austríaco Arnulf Rainer, da artista plástica norte-americana Cindy Sherman e da artista plástica portuguesa Helena Almeida.

A próxima Conversa terá lugar no dia 9 de Março, às 15h, também via Zoom.

# ACTIVIDADES DAS DELEGAÇÕES

## DELEGAÇÃO DE LISBOA

Porque estes últimos meses têm sido de muito pouca actividade física para todos e em especial para o nosso escalão etário, a Delegação de Lisboa vai realizar no próximo dia 2 de Março, pelas 15h00, através da plataforma Zoom, uma sessão teórico-prática, intitulada "Exercício Físico em Tempos de Confinamento", orientada pela fisioterapeuta Rita Paixão.

De acordo com a orientadora convidada para a sessão, o exercício físico regular:

- **é essencial na promoção da saúde em todas as idades**
- **contribui para aumentar a capacidade funcional**
- **melhora a qualidade de vida e previne a doença e a progressão de doenças que causem incapacidade**
- **ajuda a manter a independência das pessoas mais velhas e é eficaz na prevenção primária das doenças das artérias coronárias.**

A Sessão é aberta a todos os associados, mediante inscrição para [apre.cultura.lisboa@gmail.com](mailto:apre.cultura.lisboa@gmail.com)

após a qual será remetido o link de acesso à sessão



## DELEGAÇÃO DO ALGARVE

10 de Março - 16h

"Todos colecionamos anos de vida" - dinamizadora Gabriela Gonçalves

Conforme já divulgado na última edição das Notícias APRe!, tem estado a decorrer o Ciclo "Envelhecimento Saudável e Ativo", uma iniciativa conjunta da Comissão Coordenadora da Região do Algarve da APRe! e de Professores da Universidade do Algarve que estudam o tema do envelhecimento. Realizadas já três sessões, a última deste Ciclo terá lugar no próximo dia 10 de março, às 16h.

Para aceder basta seguir uma das ligações:

Zoom: <https://videoconf-colibri.zoom.us/j/83521423638>

Facebook: <http://www.facebook.com/envelhecimento.saudavel.520>

## Ajude o Perito Independente da ONU a dar visibilidade às desigualdades na velhice!

A Especialista Independente sobre os direitos humanos das pessoas mais velhas, Claudia Mahler, está mandatada pelo Conselho dos Direitos Humanos das Nações Unidas (ONU) para informar sobre desenvolvimentos, desafios e lacunas de proteção dos direitos dos idosos. É também responsável pela avaliação da implementação de normas nacionais, regionais e internacionais e pela identificação das melhores práticas relevantes para os direitos dos mais velhos.

[Saiba mais sobre o Especialista Independente](#)

### **Duas consultas oportunas** (responder antes de 22 de março de 2021)

O Perito Independente procura contribuições dos Estados, das instituições nacionais de direitos humanos, da sociedade civil e de outras partes interessadas, a fim de preparar os seus próximos relatórios, que serão apresentados no Conselho dos Direitos Humanos das Nações Unidas e na Assembleia Geral das Nações Unidas,

#### **1. Discriminação etária e Idadismo**

A Especialista vai analisar possíveis causas e manifestações de discriminação etária e idadismo, verificar as melhores práticas, rever os quadros legais internacionais, regionais e nacionais existentes na forma como são utilizados para proteger da discriminação etária e formular recomendações.

[Responda ao questionário sobre o idadismo e aceda às orientações](#)

#### **2. Mulheres mais velhas**

A Especialista vai examinar a forma como as mulheres mais velhas experienciam o envelhecimento de forma diferente e as preocupações específicas de direitos humanos e desafios que enfrentam, identificar boas práticas e formular recomendações.

[Responda ao questionário sobre as mulheres idosas e aceda às orientações](#)

Como o Perito Independente se interessa por experiências de base nacional, encorajamos os membros da AGE a responderem diretamente à consulta. As suas contribuições permitirão que o Perito Independente tenha em conta a situação no seu país, à medida que formula recomendações aos governos. A AGE também vai preparar uma resposta à consulta.

Ambas as consultas estão abertas até 22 de março de 2021.

Para qualquer dúvida, contacte Nena Georgantzi :

[nenageorgantzi@age-platform.eu](mailto:nenageorgantzi@age-platform.eu)

# APRe! REPRESENTAÇÕES

## ORGANIZAÇÕES NACIONAIS

1. Conselho Económico e Social (CES)
2. Conselho Consultivo do Instituto de Gestão Financeira da Segurança Social
3. Conselho Geral e de Supervisão da ADSE
4. Conselho Nacional para as Políticas de Solidariedade , Voluntariado, Família, Reabilitação e Segurança Social

## ORGANIZAÇÕES INTERNACIONAIS

1. AGE Platform Europe - Conselho de Administração
2. OEWGA – Grupo de Trabalho para o Envelhecimento da ONU
3. ECOSOC – Conselho Económico e Social das Nações Unidas

## ENDEREÇOS COM INTERESSE

<https://www.dgs.pt/>

<https://www.who.int/>

<https://whc.unesco.org/en/list/>

## MAIS INFORMAÇÕES

<https://www.apre-associacaocivica.pt/ApreHome/>

(portal)

<https://m.facebook.com/groups/apreassociados/> (grupo de associados)

<https://m.facebook.com/APRe-Associa%C3%A7%C3%A3o-de-Aposentados-Pensionistas-e-Reformados-593878590700923/>

(página institucional)

<https://apre-associacaocivica.blogspot.com/>

(blogue)