



EDITORIAL

NOTÍCIAS

VIVER O VERÃO A PREPARAR O OUTONO...

Como acontece todos os anos, vamos entrar num período de algum abrandamento do trabalho, não haverá número de Agosto das “Notícias APRe!”, teremos de buscar algum descanso...

Contudo, a nossa actividade, enquanto Direcção, deverá prosseguir, nomeadamente na preparação do período pós-férias.

Desde a criação da APRe!, uma das nossas principais reivindicações tem sido a revogação do Decreto-Lei 53-B de 2006 onde se determina a fórmula que permite (ou não) o aumento das pensões. Essa fórmula tem em conta, para além da inflação (sem gastos com a habitação), o crescimento económico, que tem de atingir níveis médios acima de 2% nos dois anos anteriores para que se produzam aumentos no montante das pensões.

As crises que o país tem atravessado fizeram com que só por duas vezes o crescimento tivesse estado acima de 2% do PIB (2018 e 2019) e, mesmo nestas circunstâncias, muitas pensões foram aumentadas apenas 0,25%, abaixo da inflação, portanto.

Daqui se deduz que a aplicação da Lei faz com que as reformas mínimas se afastem cada vez mais do salário mínimo e com que a perda resultante dos não aumentos, ou seja, a desvalorização das pensões, seja equivalente a quase um quinto dos rendimentos do trabalho, tal como mostra o *Relatório sobre Adequação de Pensões de 2021*, da Comissão Europeia, apresentado este mês pelo Comité de Protecção Social da referida Comissão.

Neste relatório, são analisados os mecanismos de indexação

usados na actualização das reformas. Mostram que, além das taxas baixas de substituição de rendimentos do trabalho, **as pensões portuguesas são também as que menos acompanham a evolução de rendimentos entre quem permanece no ativo.**

Esta é uma matéria que fará parte das nossas principais reivindicações, a par de outras, junto do governo e dos partidos políticos, a fim de que possamos igualar os países onde os velhos são tratados com a dignidade que merecem.

Não esquecendo a aproximação das eleições autárquicas, a Direcção irá divulgar um documento com as que considera serem prioridades a nível de políticas sociais, em especial no que toca a protecção das pessoas mais velhas, para conhecimento das forças concorrentes aos cargos do Poder Local.

Não deixaremos para trás as questões relativas à pandemia, retomaremos a problemática dos lares, do apoio domiciliário, dos cuidados continuados e integrados, do apoio à saúde, das condições de habitação, do apoio reforçado aos grupos mais vulneráveis.

Para que as nossas reivindicações tenham eco junto do poder, precisamos de continuar a contar com o apoio dos nossos associados e associadas.

Desde já, desejo, em nome da Direcção, um bom período de descanso da actividade rotineira e boas férias para quem as puder fazer (sem esquecer os cuidados necessários devido à pandemia!).

Até Setembro!

Maria do Rosário Gama

GRUPO DE TRABALHO SOBRE A SITUAÇÃO DEMOGRÁFICA EM PORTUGAL

No âmbito da sua participação no CES – Conselho Económico e Social, a APRe! integra a Comissão Especializada Permanente Interdisciplinar para a Natalidade. No arranque dos trabalhos desta Comissão o presidente do CES, Francisco de Assis, lançou o desafio de criação de um Grupo de Trabalho (GT) para análise da situação demográfica em Portugal numa perspectiva socioeconómica cujas conclusões e propostas pudessem ser tidas em conta durante a discussão parlamentar sobre o Orçamento do Estado.

Criado o GT, com a coordenação de Ana Drago, nele participa, como representante da APRe!, António Correia. Na primeira reunião (através da plataforma digital Zoom) foi aprovado o respectivo plano de trabalhos prevendo a audição de especialistas e membros do GT em sucessivas reuniões semanais.

Terminou agora essa fase de audição dos especialistas indicados pelas entidades integrantes do GT, em três sessões no corrente mês de Julho. Assistiu-se a intervenções de grande qualidade sobre um tema que é fonte de muita preocupação relativamente à evolução da nossa sociedade, dada a tendência decrescente da taxa de natalidade, por um lado, e o, por vezes, “mal visto” envelhecimento crescente resultante da cada vez maior esperança de vida. Intervieram nessas sessões:

- 2 de Julho – Maria João Valente Rosa, João Malheiros e Vanessa Cunha;

- 9 de Julho – Maria do Céu Cunha Rego e Maria Clara Murteira (a convite da APRe!);

- 15 de Julho – Rita Reis, Viriato Soromenho Marques e Bárbara Canijo.

A esta fase de audições vai seguir-se a constituição de uma comissão redactorial que irá preparar as conclusões para fundamentação das propostas a enviar pelo CES à Assembleia da República de modo a que possam ser tidas em conta na discussão do Orçamento do Estado para 2022 e venham a constituir uma base para adopção de medidas de política visando melhores condições para o crescimento da natalidade.

Ao integrar o grupo de trabalho sobre a situação demográfica em Portugal, a APRe! tem como objectivo participar na reflexão sobre um tema de grande impacto na sociedade e que frequentes vezes é utilizado como argumento contra o papel dos mais velhos atribuindo-lhes o ónus de crescentes dificuldades que as gerações mais novas também enfrentam.

Todas as gerações, das mais velhas às mais novas, fazem parte integrante da sociedade e todas contribuem com as suas circunstâncias e características próprias para o adequado equilíbrio social. Assim, não será de mais salientar o importante papel dos mais velhos, designadamente através dos apoios prestados, a diversos títulos, aos mais novos.

António G. Correia

QUOTIZAÇÃO

JÁ PODEMOS PAGAR AS QUOTAS POR DÉBITO DIRETO!

No passado dia 7 de julho, chegou às caixas de correio eletrónico de todos os associados e associadas uma carta explicativa e o modelo de ficha de adesão à modalidade de pagamento das quotas da APRe! por débito direto em conta.

Agora, quem queira aderir, precisa apenas de imprimir e preencher o formulário que recebeu e o enviá-lo para a sede da APRe!

• Por via postal, para: Rua Jorge Mendes, Lote 1- n.º 5 r/c Esq 3000-561 Coimbra ou

• Digitalizando a ficha e enviando-a, como anexo, por mail, para o endereço: inscricao.apre@gmail.com.



MAIS E MELHORES SERVIÇOS COM GARANTIA DE SUSTENTABILIDADE

A APRe!, como membro do Conselho Geral e de Supervisão (CGS) da ADSE, tem defendido as posições que melhor garantem a salvaguarda dos dois objectivos centrais assumidos desde o início: por um lado, **mais e melhores serviços de saúde para os beneficiários** e, por outro, **a preservação da sustentabilidade do próprio sistema**.

A alteração da tabela do Regime Convencionado da ADSE, que se prevê entre em vigor a 1 de Setembro próximo e que constitui **uma revisão global ao fim de trinta anos**, visa proporcionar novos e mais atuais serviços de saúde e permitir, com condições mais atractivas, trazer para este regime mais médicos especialistas e mais empresas prestadoras de serviços, permitindo aos beneficiários, em todo o país, e não apenas nas grandes cidades, usufruírem deste regime em prejuízo do Regime Livre, com custos sempre mais penalizadores.

É neste quadro que são **revistas e aumentadas as tabelas de remuneração dos médicos especialistas** nas consultas das diferentes especialidades, **aumentando em paralelo o copagamento dos beneficiários de 3,99€ para 5,00€** nas consultas de especialidade com excepção da pediatria que passa para 7,00€. A consulta de cardiologia, desde que com exames associados (códigos específicos da tabela) passa a ter copagamento de 11,5€. Passam a ser incluídas as consultas de psicologia clínica e as teleconsultas, até agora não abrangidas neste regime.

Passam também a existir regras que visam **incentivar a permanência dos médicos** que integram as diferentes empresas convencionadas, em simultâneo com a exigência de não discriminação dos beneficiários da ADSE, queixa frequente actualmente.

As alterações mais significativas prendem-se no entanto com a área das **cirurgias, das próteses e dos medicamentos** onde são fixados centenas de preços que tornam o custo das intervenções previsível, quer para a ADSE quer para os beneficiários, reduzindo drasticamente o montante das regularizações até agora fonte de incerteza e conflito. É também aumentada a participação da ADSE no custo dos **internamentos**. São incluídas neste regime técnicas inovadoras nomeadamente na área da cardiologia e da neurologia.

Na **medicina dentária** são efectuadas alterações significativas, quer em atos médicos quer nos pagamentos aos prestadores, por parte da ADSE mas também por parte dos beneficiários, prevendo-se uma muito maior adesão destes médicos ao regime convencionado e permitindo assim aos beneficiários a adesão a este regime, libertando-se, com vantagem, do regime livre.

Os **limites anuais** de alguns atos médicos podem ser ultrapassados, em caso de necessidade, desde que devidamente justificada por relatório médico.

Torna-se agora necessária a **vigilância** da ADSE e dos beneficiários no sentido do cumprimento das regras do regime convencionado e a celebração de **muito mais convenções** com médicos e prestadores, para uma maior oferta deste regime em todo o país e a consequente vantagem da redução do recurso ao regime livre.

A APRe!, como membro do CGS, prosseguirá, coerente, na defesa de uma ADSE sustentável e que sirva sempre melhor quem a financia - os seus beneficiários.

UMA SEGUNDA VIDA



Neste século XXI foi-nos dada uma segunda vida – a nós, velhos, idosos, séniores, pelo menos nos países ditos “desenvolvidos”. De facto, até ao século XVIII, a esperança de vida do ser humano à nascença era de 35 anos! No século que mediou entre a chamada “gripe espanhola” de 1918-21 e a actual pandemia COVID-19, graças à melhoria das condições de vida, aos comportamentos de higiene e aos avanços da medicina, a esperança de vida mais do que duplicou. Em Portugal, por exemplo, segundo o INE (2019), a esperança de vida à nascença está actualmente estimada em 80,8 anos (77,78 para os homens e 83,43 para as mulheres). Ou, para ser mais rigorosa, a esperança de vida aos 65 anos era, em 2019, de mais 19,7 anos. Quase 20 anos! Não serão uma segunda vida - mas poderão ser “os melhores anos da nossa vida”...

No meio de todas as calamidades que a pandemia trouxe a muitos de nós – da doença, das mortes, da catástrofe económica, dos problemas sociais, do cansaço e exaustão de cada um e de todas as pequenas e grandes dificuldades, alguns contributos inesperadamente positivos ficarão, como uma extraordinária solidariedade intergeracional generosa e activa e uma firme protecção dos idosos e dos mais vulneráveis por parte do Estado, governo, autoridades locais, outras instituições...

Por outro lado, a pandemia também tornou mais visível a situação frágil, precária e muitas vezes de isolamento e quase abandono de muitos idosos, quer nas suas casas quer em residências especializadas – os “lares”. Este desvelar da situação trouxe uma tomada de consciência do problema ao qual o Estado não poderá ficar

indiferente. A nós todos, cidadãos, terá trazido uma maior humildade, o desejo de uma mais sábia atribuição do nosso tempo de vida. Não basta viver mais, é preciso viver melhor!

Ora, conhecemos pelo menos um meio para melhorar a situação: para quebrar o isolamento, para sermos estimulados cognitivamente, para dar mais significado às nossas vidas: a educação – aquele “tesouro a descobrir” de que falava o Relatório Delors (1996), entendendo-o como “aprender a conhecer”, “aprender a fazer”, “aprender a viver juntos” e “aprender a ser”.

Sabemos como os níveis de escolarização se relacionam positivamente com a longevidade. Segundo o Relatório “Health at a Glance 2017” da OCDE, “as pessoas com formação superior tendem a viver mais seis anos do que as que possuem apenas o nível básico”, provavelmente porque “pessoas mais educadas têm mais acesso a informação e tendem a ter estilos de vida mais saudáveis, o que contribui para uma vida mais longa”.

Mas o que aqui se defende não é só que uma mais longa escolaridade contribui para uma maior longevidade. É sobretudo que uma educação ao longo de toda a vida contribui para uma melhor segunda vida: mais convivial, mais estimulada, mais significativa, mais viva.

Ou seja: “Estudar, ensinar e aprender / dá saúde e faz viver!”

Maria Emília Brederode Santos

Associada n.º 6629

TEM A PALAVRA ...

ASSOCIATIVISMO (ALGUMAS REFLEXÕES)



“Associativismo”, “Associações”, são termos que, para uma grande maioria dos associados da APRe!, despertam memórias de décadas anteriores ou dizem respeito a atividades e organizações a que dão ainda hoje o seu contributo.

Certamente muitos se lembram dos Cine-Clubes, que mais do que uma alternativa para ver, discutir e refletir sobre cinema, eram, em geral, uma forma de resistência às imposições do Estado Novo sobre a cultura e, como tal, considerados imediata e liminarmente como oposição ao regime existente. Recordo também que o Governo dessa época tentou subjugar as associações, colocando-as sob a sua alçada, especialmente as associações académicas.

Ao assumirem um compromisso cultural / ético de difusão de valores, regidas por princípios participativos, com dirigentes e corpos sociais eleitos e sem fins lucrativos, as associações corporizam o espírito e os princípios do associativismo. Congregando um conjunto de pessoas com interesses comuns, originaram no pós - 25 de Abril o aparecimento de centenas de organizações baseadas nesses princípios.

As associações passaram então a ser o complemento de uma expressão, mais ou menos organizada, de práticas de entreajuda e promoção de atividades que o Estado não conseguia realizar, tornando-se simultaneamente um meio para o exercício da cidadania.

Sem entrar nos terrenos da História ou da Filosofia, para os quais não estou habilitado, podemos pensar na transformação dos vetores do trabalho a partir dos anos 80, em que deixam de ser motivadas e valorizadas as aptidões de ligação ao(s) outro(s), secundarizando a realização a nível pessoal. A incerteza no trabalho, a flexibilidade e o foco na performance individual, dominantes nesses anos, ainda hoje sobrevivem em algumas empresas. Por isso, o associativismo como expressão de organizações sociopolíticas promovedoras de valores coletivos, sem fins lucrativos e com fins de utilidade

social, levou à adesão de muitos trabalhadores às organizações que foram sendo criadas, como contraponto a uma atividade profissional onde não se sentiam realizados e onde podiam mostrar a si mesmo e aos outros quem eram na realidade. No fundo, algo que já Marx escrevera ao falar da transformação do trabalho num modo de produção em que se conjugariam o progresso técnico com o desenvolvimento da cultura e em que “os seres humanos deixariam de fazer as atividades de máquinas para, no limite, se dedicarem a cultivar as suas essências criativas” (S.B. Vaccaro, 2015)

Não surpreende, por isso, que embora estabelecida na Constituição da República Portuguesa de 1976 (Artigo 46º) a liberdade de associação e o direito de constituir ou participar em associações (Artigo 51º), concorrendo “democraticamente para a formação da vontade popular e a organização do poder político”, a intervenção da “Troika” em Portugal insistiu, no Memorando de Entendimento em 2011, no levantamento das associações não lucrativas existentes no país, com o objetivo de cortar os apoios estatais. O Governo de então invocou que o número de associações, mais de 40 mil, impossibilitava essa exigência, mas a questão ficou no Memorando citado.

Afinal, que associativismo e associações temos em Portugal? Segundo dados do INE o número impressiona, mas é um reflexo das mudanças no panorama social e do crescimento de determinadas temáticas, como os direitos humanos, ambiente, saúde, educação, o património, a igualdade de género e as questões LGBT. A própria APRe! é um exemplo de associativismo num tema (a reforma e a velhice) que na última década cresceu em reconhecimento e importância.

Um tema que fica em aberto para outra oportunidade.

Vêrter Gomes

Associado n.º 2372

ACTIVIDADES DAS DELEGAÇÕES

DELEGAÇÃO NORTE

Caminhada

A 30 de Junho, a proposta de passeio ao ar livre, em Leça da Palmeira, foi conhecer a Quinta de Santiago e o seu Museu–Centro de Arte de Matosinhos, cuja adaptação, em 1968, é de Fernando Távora, e também a Quinta da Conceição. As Quintas são contíguas e funcionam como parques de lazer. Nesta última, em 1481, havia o Convento de Nossa Senhora da Conceição da Ordem de S. Francisco. Na década de 60, sofreu melhoramentos desenhados, igualmente, por Fernando Távora e uma piscina, projectada por Siza Vieira.



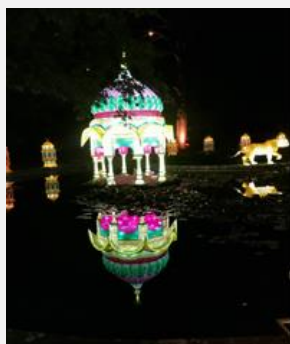
Espectáculo visual

No dia 1 de Julho, às 15h, visitámos a obra de Miguel Ângelo e Da Vinci e, às 16h, a de Monet e Klimt. Estes espectáculos visuais são uma imersão feérica no mundo de quatro grandes artistas, em que o público se encontra envolvido pela projecção de imagens, no espaço subterrâneo da Alfândega do Porto. Foram momentos mágicos que nos prenderam... E quem ainda não viu, não perca a oportunidade!



Magical Garden

A mesma empresa que “construiu” o espectáculo visual na Alfândega, convida-nos a assistir à transformação do Jardim Botânico do Porto num outro mundo mágico, após o pôr-do-sol. É uma viagem “à volta do mundo” num percurso de 17 experiências luminosas, inter-activas e com diferentes ambientes sonoros. A fruição desta magia nocturna e encantatória foi proposta aos nossos associados para o dia 8 de Julho e estará patente ao público até 3 de Outubro. Para quem lá esteve foi uma noite inesquecível e recomenda-se também que, havendo essa possibilidade, seja proporcionado às crianças viverem esta experiência!



Piquenique

Para encerrar as actividades, revisitámos, no dia 14, o Parque da Lavandeira, em Gaia, onde fizemos um piquenique, cada um levando o seu almoço. O tempo esteve de feição e ficámos bem instalados nas mesas e bancos existentes para o efeito. Para gastar as calorias, fomos depois do café percorrer caminhos não explorados anteriormente e outros já nossos conhecidos.

Até Setembro!



ACTIVIDADES DAS DELEGAÇÕES

DELEGAÇÃO DE LISBOA



CONSELHO DE DINAMIZADORES

De acordo com a agenda previamente estabelecida, no dia 15 de Julho realizou-se a reunião mensal do Conselho de Dinamizadores, através da plataforma zoom, já com menos algumas presenças, devido ao período de férias. O orador convidado para esta sessão foi o nosso associado Carlos Vaz, que fez uma explanação mais detalhada do que aquela que já fizera sobre os tópicos principais do seu projeto “Envelhecimento Bem Sucedido”, que leciona em duas Universidades Sénior.

O programa adota o lema “Dar mais vida aos anos” e desdobra-se nos temas seguintes:

- Saúde (alimentação, medicina preventiva, exercício físico, o sono, genes)
- O tempo
- O dinheiro
- As atividades físicas e mentais
- Convívio social
- Sexualidade
- Estilo de vida muito mais velho
- Felicidade
- Espiritualidade

O Delegado de Lisboa solicitou aos presentes que, posteriormente, lhe digam qual o tema ou os temas, entre os elencados, que gostariam de ver tratados em futuras reuniões.

Sobre os temas de gestão interna foi decidido que a próxima reunião acontecerá apenas em Setembro, ainda no formato digital. Foram depois sugeridos e discutidos vários assuntos e diversas acções que poderão ser concretizadas no recomeço dos trabalhos e até ao final do ano, nos cenários que a pandemia nos permite antever. Como habitual, a reunião de dinamizadores foi previamente preparada numa das reuniões quinzenais da Comissão Coordenadora Regional, onde estes assuntos já tinham sido abordados.

MORREU OTELO SARAIVA DE CARVALHO



A Direcção da APRe! manifestou à Associação 25 de Abril o seu profundo pesar pela morte de Otelio Saraiva de Carvalho que desempenhou papel fundamental no comando das operações militares para a conquista da liberdade em 25 de Abril de 1974.

Todos temos, por isso, enorme dívida de gratidão para com Otelio que, nesse dia, vivido por todos com ansiedade e esperança, superou a sua dimensão humana e ganhou por direito próprio um lugar destacado no coração do povo e na história de Portugal.

NOTÍCIAS DA AGE



A AGE completa 20 anos!

julho 2021

Celebramos ... e olhamos em frente



Caros membros,

Em 2001, três membros fundadores constituíram a AGE Platform Europe. Desde então, a nossa rede e âmbito de atuação têm-se expandido continuamente. E temos acumulado conquistas coletivas!

[Descubra a nossa história nestes infográficos](#)

Vinte anos depois, a Assembleia Geral da AGE adotou uma nova estratégia para 2022-2025. Essa estratégia reafirma a nossa visão de uma sociedade para todas as idades. Também atualiza nossa missão e identifica prioridades claras para os próximos anos.

[Leia nossa nova estratégia 2022-2025 \(PDF\)](#)

Um mini *site* para as nossas celebrações!

Como uma rede, a AGE Platform é tanto o veículo quanto o resultado de nossas conexões. Ainda mais, em tempos de pandemia, vimos como a interação humana é importante para a felicidade e o bem-estar de todos.

É por isso que, no nosso 20º aniversário, lançamos “The AGE of CONNECTION”, um mini site que mostra rostos da nossa rede, compartilhando histórias de conexões e convidando os visitantes a juntarem-se a nós.

[Visite o site do nosso 20º aniversário!](#)

Registe a data da nossa Conferência Anual

No dia 18 de novembro de 2021, realizaremos a conferência online intitulada “Direitos humanos para todas as idades: promovendo uma abordagem do curso de vida e a cooperação intergeracional para combater o preconceito etário”.

O evento é organizado em cooperação com o Ministério do Trabalho, Família, Assuntos Sociais e Igualdade de Oportunidades da Eslovénia e o nosso membro da Federação das Associações de Reformados da Eslovénia (ZDUS).

A agenda provisória e um [link](#) para inscrição estarão disponíveis a partir de meados de setembro. Esperamos vê-los online!

Tenha um bom verão,
O Secretariado da AGE

Alguns [links](#) direcionam para a página da AGE que tem a opção de leitura em língua alternativa ao Inglês, incluindo Português (selecionar num botão situado no canto superior direito).



TEMPO DE DESCANSO



Desejamos a quem nos lê que possa usufruir de uma pausa retemperadora, com saúde e boa disposição.

Voltaremos em Setembro.

A equipa das NOTÍCIAS APRe!

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)

Propriedade/Editor: Direção da Apre!
Apre! Associação de Aposentados Pensionistas e Reformados
NIPC510435564
R. Jorge Mendes, Lote 1, nº 5 - r/c esq. | 3000-561 Coimbra
Tel. 239704072 | Tlm. 926254700
apre2012@gmail.com