

### **APRe!** SAÚDA “DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS MAIS VELHAS” E INSISTE NA DEFESA DOS DIREITOS E DA JUSTIÇA SOCIAL

É em contexto especial de pandemia, que este ano se celebra, em todo o mundo, o dia **1 de outubro, Dia Internacional das Pessoas mais Velhas**, assim proclamado pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 1990.

São 30 anos de diversas iniciativas à escala global, visando responder aos desafios - e também às oportunidades - do envelhecimento crescente da população mundial, com particular destaque para a segunda Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, promovida pela ONU, em Madrid (2002), onde se aprovou um inovador Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento.

Nesta data simbólica, a APRe! salienta quer a necessidade de políticas sociais públicas de maior proteção das pessoas mais velhas, no sentido de garantir que os seus direitos fundamentais não sejam beliscados, quer o papel essencial que elas são capazes de desempenhar na promoção da sua própria saúde e na de toda a comunidade, bem como na construção de uma sociedade com forte intercâmbio de experiências e de saberes entre diferentes gerações.

Está a iniciar-se também, agora - o que não deixa de comportar uma amarga ironia... - o “Decénio do envelhecimento em boa saúde” (2020 - 2030), instituído pelas Nações Unidas como uma ocasião para reunir contributos de especialistas, dos governos, de profissionais da saúde e de toda a sociedade, com vista ao desenvolvimento desta estratégia mundial que visa conjugar o envelhecimento e a saúde.

No atual contexto, trata-se ainda de melhorar a compreensão do impacto da COVID-19 sobre as pessoas mais velhas e de estudar e aplicar as medidas políticas necessárias à melhoria dos cuidados de saúde.

A APRe! não pode deixar de sublinhar as recentes palavras, a este propósito, do Secretário-Geral da ONU, António Guterres: “a pandemia expõe as pessoas mais velhas a um risco acrescido de pobreza, de discriminação e de isolamento.”

A Conferência nacional que vamos organizar no próximo dia 27 de outubro [com as palavras e as ideias do filósofo José Gil, de Constantino Sakellarides e Manuel Sobrinho Simões, na área da Saúde, de Constança Paúl e Pedro Adão e Silva, na área das questões sociais, com a moderação dos jornalistas Maria Flor Pedroso e Nicolau Santos e intervenções do Senhor Presidente da República e da Senhora Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social] traduz o duplo objetivo da nossa Associação: aprofundar a reflexão sobre a complexa realidade vivida, neste momento, pela população de reformados e pensionistas e, em simultâneo, tentar encontrar as melhores soluções e defendê-las com firmeza.

A APRe! saúda o “Dia Internacional das Pessoas mais Velhas”, deixa uma palavra de esperança em tempos melhores para quem está a passar por momentos difíceis e dolorosos e reafirma a sua determinação em assumir e marcar esta posição: o que é **sobre** os mais velhos tem de ser decidido **com** os mais velhos.

# VACINE-SE! PROTEJA-SE!



Estamos no início da primeira fase da vacinação contra a gripe. Simultaneamente, há muitas vezes a fazerem-se ouvir em defesa da vacina antipneumocócica (a que se chama “contra a pneumonia”) gratuita para quem tenha mais de 65 anos ou factores de risco. Pronunciam-se neste sentido, em concreto, especialistas em pneumologia ou medicina familiar e algumas associações. Cabe aqui lembrar que a APRe! tem, a este respeito, uma posição muito clara, vertida no nosso Caderno Reivindicativo, em 2019:

“A APRe! defende a isenção do pagamento da vacina antipneumocócica, tal como acontece com a vacina antigripal, para pessoas com mais de 65 anos.”

[Ver aqui, em 6.3.1.:

<https://drive.google.com/file/d/103QIZZDFAqDNjaZiQocYjHeYAKdpw11u/view>]

As razões que fundamentam esta reivindicação são mais que plausíveis. Segundo dados do INE, as mortes por pneumonias serão, em média, 16 por dia, ou seja, uma a cada 90 minutos, dados corroborados pelo presidente da Fundação Portuguesa do Pulmão (FPP) que, citado pelo JN, afirma: “Este ano, vamos ter picos de COVID-19, gripe e pneumonia. Quais é que podemos evitar? A gripe e a pneumonia. Obviamente, temos que fazer a vacinação da gripe e da pneumonia tão amplamente quanto possível”.

[[https://www.jn.pt/nacional/medicos-defendem-vacina-da-pneumonia-gratuita-para-idosos-12766918.html?fbclid=IwAR0xAl\\_xHfP972oFICzGLckAt5f3HanXb8ocnQ6EUjIXMmpcgo9yegS2h-U](https://www.jn.pt/nacional/medicos-defendem-vacina-da-pneumonia-gratuita-para-idosos-12766918.html?fbclid=IwAR0xAl_xHfP972oFICzGLckAt5f3HanXb8ocnQ6EUjIXMmpcgo9yegS2h-U)]

Entretanto, a D. G. da Saúde afirma estar a avaliar a possibilidade de alargar a gratuitidade desta vacina aos maiores de 65 anos (dado que ela já existe para as crianças até aos 5 anos e para certos grupos de risco) desde 2019, não tendo ainda, ao que se conclui, deixado de ponderar, tal hipótese.

Esteja atenta/o às indicações da D. G. da Saúde.  
Ouça o seu médico/a.

**VACINE-SE! PROTEJA-SE!**

**JÁ É TEMPO DE RESERVARMOS O PRÓXIMO DIA 27 NA AGENDA!**

Todas as normas de segurança sanitária estarão garantidas.

Muito em breve serão divulgadas as indicações para inscrição e outras informações complementares.

# CONFERÊNCIA NACIONAL

**“Da pandemia à inclusão”**

**27 de outubro de 2020**

**ISCTE – Cidade Universitária, Lisboa**

## Programa

10h00 – Sessão de abertura e de boas vindas – **Maria do Rosário Gama**, presidente da Direção da APRe!

10H15 – Conferência inaugural - **José Gil** (Filósofo, Professor universitário jubilado)

11H00 – Painel 1: **Constantino Sakellarides** (Médico, Professor universitário jubilado) e **Manuel Sobrinho Simões** (Médico, Professor universitário jubilado)

12h00 – Debate, com a coordenação de **Maria Flor Pedroso** (Jornalista)

12H30 – Intervalo para o almoço

14H30 – Sessão especial com o Senhor Presidente da República, **Marcelo Rebelo de Sousa**

15h00 – Painel 2: **Constança Paúl** (Psicóloga, Professora universitária) e **Pedro Adão e Silva** (Sociólogo, Professor universitário)

16H00 – Debate, com a coordenação de **Nicolau Santos** (Jornalista)

17h00 – Encerramento pela Senhora Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, **Ana Mendes Godinho**

**APRe!**

**Associação de Aposentados Pensionistas e Reformados**

# SOLIDÃO no IDOSO e PANDEMIA da COVID-19

Vimos propor-lhe uns minutos de exercício ativo de cidadania: o preenchimento de um inquérito como colaboração com este estudo que visa contribuir para melhor percebermos o impacto da situação de isolamento social relacionado com a COVID-19.

**Assunto:** Convite para participação em projeto de investigação sobre “Solidão no idoso e pandemia da COVID-19”

A pandemia mundial de COVID-19 exigiu um isolamento social obrigatório (confinamento) sem precedentes nos tempos mais recentes, o qual originou perturbações profundas na vida das populações, incluindo nos seus hábitos do dia-a-dia e na forma de relacionamento em sociedade, com familiares, amigos e colegas. Sendo certo que o impacto do confinamento é transversal a todas as faixas etárias, as pessoas mais idosas, por norma mais condicionadas e necessitadas de diversos tipos de auxílios/apoios familiares e da sociedade, estarão entre as mais afetadas.

A Universidade de Coimbra (UC), em parceria com outras instituições Europeias (de Espanha, França e Polónia), está a desenvolver um projeto que visa avaliar o impacto na pessoa idosa do isolamento forçado pela pandemia, intitulado precisamente “Solidão no idoso e pandemia da COVID-19”. Para tal, foi desenvolvido um questionário que aborda as seguintes dimensões/componentes: 1) Estado de saúde, 2) Atividade e exercício físico, 3) Nutrição, 4) Hábitos e qualidade de sono, 5) Saúde mental, 6) Conexão e isolamento social percebido, 7) Apoio dos outros, 8) Qualidade de Vida, 9) Capacidade funcional/autonomia e 10) Literacia.

A APRe! participou ativamente na construção deste questionário, acreditando que ele pode fornecer informação importante para melhorar a forma de lidar com esta situação e daqui retirar lições para o futuro.

Gostaríamos de o convidar a participar neste projeto, respondendo de forma completamente voluntária e anónima ao questionário, que não deverá demorar mais do que 20-25 minutos do seu tempo (pode ser feito por etapas). Para assegurar o seu conforto e total segurança, disponibilizamos-lhe três formatos de participação:

- 1 – Preenchendo de forma completamente autónoma e remota o questionário disponível através do link: <https://surveys.uc.pt/index.php/576285?newtest=Y&lang=pt>
- 2 – Preenchendo ao questionário de forma remota mas acompanhado por um elemento do projeto, que de forma virtual (via zoom) o guiará ao longo do mesmo, clarificando qualquer dúvida que tenha;
- 3 – Sendo acompanhado por um colaborador do projeto que entrará em contacto consigo para agendar o local, o dia e a hora que melhor lhe convierem.

Caso assim o deseje, diga-nos por favor qual o formato que pretende e de que forma o podemos ajudar.

Dê o seu contributo à ciência com o seu conhecimento. Ajude-nos a melhorar!

Nota: Para facilitar o preenchimento do inquérito ou para agendar hora com colaborador (opção 2 ou 3) por favor contacte:

Equipa do projeto: [ipreguica@uc.pt](mailto:ipreguica@uc.pt) e/ou [silviamariosoares1988@gmail.com](mailto:silviamariosoares1988@gmail.com)

Maria do Rosário Gama

[https://surveys.uc.pt/index.php/576285?newtest=Y&lang=pt&fbclid=IwAR1u-WNA-P6i\\_Z01Es0cMx7otFoYvr0UUKGtbaZxnsx-pHt5hTyAE6j3cqq](https://surveys.uc.pt/index.php/576285?newtest=Y&lang=pt&fbclid=IwAR1u-WNA-P6i_Z01Es0cMx7otFoYvr0UUKGtbaZxnsx-pHt5hTyAE6j3cqq)



Health



APRe!