



EDITORIAL

NOTÍCIAS

ANO DIFÍCIL E DESAFIANTE

Estamos a chegar ao fim de um ano difícil e desafiante em que todos fomos postos à prova. Na fase inicial, a pandemia originou números alarmantes em todos os níveis mas especialmente no referente a doentes em situação grave e número de óbitos.

Quando se pensava que as condicionantes pandémicas de 2020 iriam ser progressivamente atenuadas, verificou-se o contrário e vimos de novo a nossa vida drasticamente afectada por uma pandemia insidiosa que nos obrigou a ficar confinados em casa impedindo-nos os contactos com familiares e amigos, tão necessários para o equilíbrio físico e mental.

A APRe! viu-se então compelida a manter um tipo de actividade privilegiando os contactos através de meios digitais dada a impossibilidade de retomar os contactos presenciais tão importantes para a prossecução dos nossos objectivos.

O plano anual de actividades da associação, preparado tendo em conta esta eventualidade, apontava para a realização de conferências mensais apenas possíveis através das plataformas digitais, actividade inovatória para a nossa associação que não dispõe da estrutura profissional e tecnológica requerida para essas actividades.

Apesar das dificuldades, principalmente técnicas, a APRe! soube adaptar-se e levar a cabo a organização e realização das conferências mensais que se centraram sobre temas relevantes para os associados. Houve, necessariamente, uma especial incidência sobre questões ligadas à saúde, como a Vacinação (em Janeiro) e a Saúde Mental (em Fevereiro); também foi tema importante a luta contra a discriminação, seja de género (Ser Mulher em Portugal – em Março) ou sobre os mais frágeis (Violência Sobre os Mais Velhos – em Junho); temas transversais à sociedade foram também tratados, como o valor das pensões (Duas Décadas

de Reformas Recessivas – em Maio) ou a celebração da Democracia (O Que Ainda Temos Para Andar...- em Abril)

Além das conferências, a APRe! esteve atenta a situações que mais gravemente afectam os mais velhos, como com a intervenção na Assembleia da República, em Janeiro, numa sessão sobre o “Estatuto do Cuidador Informal”, o apelo à intervenção da Provedora da Justiça para que assegurasse o cumprimento do Plano de Vacinação no que tocava à prioridade estabelecida para os mais velhos, a denúncia pública do afastamentos das pessoas com mais de 65 anos da possibilidade de assistirem a espectáculos-teste realizados em Abril.

Já na parte final do ano, quando se vislumbrava alguma atenuação dos rigores pandémicos, a APRe! divulgou a sua posição sobre a proposta de Orçamento do Estado para 2022, enviada ao Governo e apresentada directamente aos Grupos Parlamentares.

Em resultado destes esforços a APRe! teve presença intensa nos meios da comunicação social mantendo a notoriedade que lhe tem sido reconhecida.

Chegados ao final do ano parece manter-se a ameaça do pesadelo, embora o elevado grau de vacinação atingido pela população portuguesa nos permita ter a esperança de que o ano de 2022 venha a ser menos difícil e nos possamos dedicar com o empenho de sempre a actividades que reforcem o espírito associativo e à defesa dos interesses dos Aposentados, Pensionistas e Reformados.

(Cabe-me a autoria deste espaço devido ao período difícil que atravessa a nossa Presidente Maria do Rosário Gama esperando que possa retomar rapidamente e em pleno as suas funções)

António Correia

CARTA AOS PARTIDOS POLÍTICOS



COM VISTA ÀS ELEIÇÕES LEGISLATIVAS DE 2022, A DIRECÇÃO DA APRe! ENVIARÁ UMA CARTA, AOS PARTIDOS POLÍTICOS, COM O SEGUINTE CONTEÚDO:

A APRe! (Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados) vem expor o seu diagnóstico acerca dos maiores problemas que afetam este setor da população portuguesa que representa e apresentar as propostas de medidas que entende necessárias para que, na próxima legislatura, possamos ver um impacto positivo nas nossas vidas.

1. Em primeiro lugar, queremos salientar que o contexto demográfico que a sociedade portuguesa atravessa se caracteriza por um aumento acentuado da esperança média de vida da população, somente revertido pela mortalidade acentuada que se verificou nos últimos meses em resultado da pandemia COVID-19. Assim, tem aumentado significativamente nos últimos anos, em termos absolutos e relativos, o universo das pessoas mais velhas no nosso país, o que não podemos deixar de considerar um facto muito positivo. Ao mesmo tempo, verificamos que a taxa de natalidade tem vindo a diminuir consideravelmente, o que, em termos globais, tem desequilibrado a relação entre a geração mais jovem e o universo das pessoas mais velhas. Sendo esta realidade incontroversa, temos assistido a discursos e a propostas políticas diferenciadas para a encarar e tentar solucionar, algumas delas disfarçando mal o preconceito de que o aumento do número e do peso relativo das pessoas mais velhas traz consigo a ameaça de uma catástrofe social, daí decorrendo a disseminação de estereótipos de idadismo.

A APRe! entende que a longevidade biológica não tem que ser considerada um peso para a sociedade – antes é um ganho civilizacional! – e que o aumento do índice do envelhecimento demográfico deve ser revertido com políticas sociais e laborais muito fortes, dirigidas especificamente aos setores mais jovens da população e que sejam atrativas para aqueles portugueses e portuguesas que, nos últimos anos, emigraram, bem como para jovens imigrantes. Só assim caminharemos

para um aumento da taxa de natalidade e para o consequente reequilíbrio geracional na nossa sociedade que nos dê uma perspetiva mais positiva do futuro.

2. Também tem sido divulgado que muitas destas pessoas aposentadas, pensionistas e reformadas não conseguem reunir as condições materiais, a qualidade e a dignidade nos últimos anos da sua vida. Continuam com rendimentos provenientes de pensões muito abaixo do salário mínimo nacional e constituem uma parte significativa da população portuguesa que, mesmo após transferências sociais, vive abaixo do limiar de pobreza. Mesmo as pensões de valor médio estão congeladas há mais de uma década. O seu valor tem vindo a degradar-se, não tendo acompanhado o aumento do custo de vida.

A APRe!, para além de defender que urge tomar medidas para subir significativamente as pensões mais baixas, entende que é fundamental que seja revista a Lei n.º 53-B/2006, de 29 de dezembro, a qual tem funcionado mais como travão do que como impulsor das atualizações anuais da generalidade das pensões de reforma e aposentação.

A APRe! pugna igualmente pela eliminação da penalização, devido ao “factor de sustentabilidade”, no cálculo das pensões obtidas antes da idade genericamente estabelecida para todos os que tiveram longas carreiras contributivas, trabalharam em profissões de desgaste rápido ou que se reformaram, contra a sua vontade, em resultado de desemprego de longa duração ou de doença.

3. O equilíbrio orçamental da Segurança Social no presente e no futuro é um objetivo fundamental para a APRe!. A resposta adequada para promover a sustentabilidade dos sistemas de pensões não pode passar pelo prolongamento da vida profissional, nem

Cont...

pelo aumento das contribuições de quem trabalha, muito menos pela descida da Taxa Social Única (TSU), que, para muitos, é vista como incentivo ao investimento, mas antes pela procura de novas fontes de financiamento desses sistemas, provenientes da atividade económica.

A APRe! defende, por exemplo, que o reforço de receitas da Segurança Social deve provir das empresas com valor acrescentado e/ou faturação acima de determinado nível e que tenham escasso volume de emprego. Assim, com salários dignos e emprego com direitos, poderemos ter confiança num sistema de Segurança Social sólido e com futuro.

4. Temos consciência de que a redistribuição da riqueza produzida se faz também através duma fiscalidade justa, progressiva e equilibrada.

A APRe! defende a revisão dos escalões do IRS, aumentando o seu número, no sentido de repor a progressividade existente anteriormente às alterações de 2011-2015.

5. Um Serviço Nacional de Saúde (SNS) universal e geral, tendencialmente gratuito, com permanente qualificação e diversificação, que tenha respostas diversas a nível local, designadamente quanto aos cuidados de saúde primários em que, entre outras, as consultas de geriatria devem existir, é essencial para proteger as pessoas mais velhas, adequando-se, assim, às atuais exigências do envelhecimento saudável da população.

A celebração de protocolos sólidos, de âmbito regional e local, entre o SNS e a Segurança Social, abrangendo as diversas entidades de solidariedade social – Misericórdias, Mutualidades e Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) – é fundamental para que seja assegurada uma rede de cuidados médicos e de enfermagem às pessoas mais velhas, quer as que vivem nas suas residências, quer as que frequentam os

Centros de Dia ou que estão em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI). É também urgente o aumento do número de unidades que permitam uma verdadeira cobertura nacional da Rede Integrada de Cuidados Continuados, bem como da rede de Cuidados Paliativos.

A APRe! defende que o financiamento da Segurança Social às entidades referidas deve ser reforçado com vista a permitir recrutar mais pessoal qualificado, propiciar a devida formação ao seu pessoal técnico, bem como permitir o aumento dos seus salários, correspondentes à elevada responsabilidade que lhes é atribuída.

A valorização e a diferenciação das valências do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) são essenciais para retardar, até ao máximo possível, a institucionalização das pessoas mais velhas, mantendo um nível elevado dos cuidados prestados e uma qualidade de vida com dignidade.

6. Atendendo à situação de extrema vulnerabilidade em que se encontram muitas pessoas mais velhas, designadamente as que se encontram mais isoladas, a APRe! defende a criação dum Sistema Nacional de Promoção dos Direitos e de Proteção das Pessoas mais Velhas (SNPDPPmV), que, com as semelhanças e as diferenças com o que está instituído e se dirige às crianças e jovens – garantindo-lhes sempre a sua autonomia – promova, no dia a dia e em todo o território nacional, os direitos das pessoas mais velhas e a prevenção e tratamento de situações de pobreza, de doença e de violência. Este sistema deve ter uma coordenação nacional, coordenações regionais e, no âmbito municipal, comissões locais. Deve ter representações do poder judicial, da Segurança Social, do Serviço Nacional de Saúde, das forças de segurança e das entidades com respostas sociais a esta população. Trata-se essencialmente de articular e sistematizar experiências de proximidade que têm sido já desenvolvidas em todo o território nacional.



O QUE FAZEM E POR ONDE ANDAM AS PESSOAS REFORMADAS?

[...] promover uma “campanha” que possa exercer pressão sobre os canais televisivos no sentido de abolirem os estereótipos que tem vindo a consolidar quanto à imagem das pessoas reformadas e pensionistas [...]

in Plano Anual de Atividades para 2022, aprovado em AG, 24. nov. 2021

Estamos inconformados – e não é de agora – com a persistência com que diversos órgãos de comunicação social passam para a opinião pública uma imagem de ociosidade e de completa inutilidade social de pessoas referidas nas peças noticiosas como reformadas ou pensionistas.

O ano que agora termina apenas viu reforçar-se esta incompreensível tendência. A notícia era sobre os parcos aumentos das pensões ou até sobre possíveis alterações do regime de reformas antecipadas e as imagens de fundo escolhidas lá passavam pelos jogadores de cartas (só homens!) em jardins públicos ou algumas pessoas mais velhas sentadas nos bancos desses jardins... sabemos que esta não é realidade que se negue, porque ela existe. Sabemos que o melhor (porque acessível)



passatempo para muitos homens será jogar cartas com os seus amigos no jardim, enquanto as mulheres estarão, talvez, a “fazer a lida da casa”... Também pode acontecer que aqueles homens já tenham ido fazer as compras do dia ou levar alguma criança à escola... e talvez larguem aquela partida de cartas para ir esperá-la à saída. E, quem sabe, talvez partilhem tarefas de cuidadores de outras pessoas mais velhas entre as mais velhas...

É já tempo de se generalizar esta ideia que é elementar: alguém que se reforma, mantém, salvo limitações de saúde, um nível normal de exercício de cidadania, de realização de tarefas domésticas ou familiares e pode até aumentar a capacidade de interagir com os seus pares, no desenvolvimento de atividades de formação, culturais, de natureza social, intergeracional...

É todo um mundo polifacetado e tantas vezes escondido. Ao termo de um percurso ativo de exercício profissional segue-se - ou deve seguir-se... - um novo percurso, também ativo, enriquecido por toda a experiência acumulada.

Este é um objetivo da Direção da APRe!: dar visibilidade à verdadeira imagem de quem já abandonou a atividade profissional e vive da sua pensão. Não se trata de pessoas ociosas nem inúteis e, muito menos, “pesos” para a sociedade.

Tal como consta do Plano Anual de Atividades aprovado para 2022, iremos, por um lado, contestar as opções “editoriais” feitas, nesta matéria, pelos órgãos de comunicação social e, por outro, daremos o nosso contributo, **esperando o envolvimento de associadas e associados**, divulgando imagens de pessoas reformadas e pensionistas no exercício das mais diversas funções e atividades, para que se saiba “o que fazem e por onde andam as pessoas reformadas”.

Voltaremos a tema.





QUE ESPERAR DA PANDEMIA EM 2022?

Portugal, no que toca à resposta à Pandemia, continua a apresentar indicadores excelentes.

A taxa de vacinação e testagem atingiu os mais altos valores do Mundo. A evolução desta nova vaga poderá ser controlada dentro de poucas semanas, com a decisão de vacinação das crianças sustentada nos pareceres positivos da Agência Europeia do Medicamento (EMA), do Centro Europeu de Controlo das Doenças (ECDC) e da Comissão Nacional de Vacinação da D. G. Saúde.

Remanesce, no entanto, um problema preocupante. A taxa de vacinação em Países em vias de desenvolvimento é muito baixa como acontece em África (6%), Brasil e mesmo nalguns países Europeus (50%). Portugal, para além do turismo europeu, têm contatos diários com esses países.

Para combater a Pandemia temos de nos preocupar e ajudar a resolver este problema.

O programas lançados pela OMS como o COVAX (Acesso Global às vacinas Covid-19) atingiram 25% dos objetivos estabelecidos (www.who.int) pelo que a situação é preocupante. Têm de ser tomadas medidas excecionais que permitam o acesso desses países a vacinas sob pena da Pandemia continuar mais uns anos sem controlo. ([@vacinasbemcomum](#) | [Linktree](#))

Para o ano termos algumas notícias positivas, que darão um contributo para o controlo da Pandemia, se resolvermos os problemas dos países em vias de desenvolvimento e considerarmos a Pandemia como uma ameaça global.

Aparecem os primeiros estudos com resultados animadores sobre novos antivíricos específicos para o combate ao SARS-Cov-2.

Têm sido publicados estudos sobre uma nova geração de vacinas nomeadamente vacinas baseadas em peptídeos que permitirão uma resposta imune mais eficaz contra o aparecimento de variantes para além de permitirem formulações mais estáveis que facilitam a acessibilidade.

Devemos, no entanto, estar preparados para não “baixar a guarda” no que toca a medidas básicas de saúde pública que impedem a proliferação do vírus, como o uso de máscaras e distanciamento físico em certas circunstâncias, desinfeção das mãos e superfícies.

Há procedimentos que teremos de nos habituar a utilizar, para evitar as consequências desta e outras possibilidades de Pandemia. Vivemos num mundo Global com milhões de viajantes todos os dias em curto espaço de tempo, em serviço ou turismo.

José Aranda Da Silva

Associado nº 6 887

Primeiro presidente do INFARMED (1993/2000)

Bastonário Ordem Farmacêuticos (2000/07)

Conselho Consultivo ECDC (2005/15)



NOVE RAZÕES PARA SE SER ASSOCIADA OU ASSOCIADO DA APRe!

A primeira razão para se ser associada ou associado da APRe! é a que se aplica ao associativismo em geral: a ideia de que objetivos e anseios se alcançam melhor coletivamente.

Mas há razões específicas para as reformadas e os reformados se associarem: terminada a vida laboral ativa, esmorecem os vínculos com colegas e com instituições profissionais e sindicais. As relações criadas e desenvolvidas ao nível do local de trabalho e das redes em que ele se insere terão que ser substituídas por outras que nos ajudem a manter ativas e ativos.

O próprio fim da obrigação de diariamente sairmos de casa e de cumprirmos tarefas e horários conduz ao estabelecimento de rotinas que podem levar a um maior isolamento.

Também a nível familiar se verifica algo de parecido: filhos, netos, sobrinhos... vão sendo mais velhos e independentes, vão deixando saudade e até alguma melancolia.

A tudo isto se junta o peso da idade que crescentemente se faz notar: as maleitas, as dores e as limitações na mobilidade estão cada vez mais presentes; o apetite para novas iniciativas e para outras atividades parece cada vez mais ausente.

Por tudo isto, a depressão espreita ou instala-se com o estreitar de horizontes onde os projetos tendem a ser suplantados por recordações ou, pior ainda, por rotinas muito voltadas para as experiências passadas.

Para contextos novos é preciso criar então novas formas de contacto, de comunicação e de interação.

Mas as razões para se ser associada ou associado da APRe! não se restringem às características próprias do seu público-alvo. Decorrem também dos méritos da associação e das suas práticas mobilizadoras.

As múltiplas atividades da APRe!, organizadas quer centralmente quer pelas diversas delegações regionais e núcleos locais, congregam-nos numa reflexão contínua sobre as questões sociais e

económicas levantadas por uma sociedade em que as pessoas mais velhas são tomadas, por vezes, como um peso coletivo e até como uma ameaça a um futuro sustentável das gerações mais novas. Precisamos de continuar a desenvolver discursos proativos e estratégias de visibilidade, designadamente na Comunicação Social, que promovam a ideia duma sociedade verdadeiramente intergeracional.

Um caderno reivindicativo, clarividente e objetivo, é essencial para congregarmos mais gente à volta do que queremos e do que precisamos. Também planos de atividades realistas e mobilizadores, que incluem, por exemplo, palestras, visitas, atividades físicas e culturais diversas, são fundamentais para aprofundarmos conhecimentos e reflexões e para continuarmos a partilhar, a estimular-nos e a valorizar-nos como pessoas.

As participações institucionais da APRe! nos organismos nacionais em que tem assento são muito importantes e mesmo decisivas. A consolidação da nossa intervenção na AGE Platform Europe, no Grupo de Trabalho para o Envelhecimento da ONU (OEWGA) e no Conselho Económico e Social das Nações Unidas (ECOSOC) é importante para nos afirmarmos, à escala global, como grupo social relevante para a construção das nossas sociedades.

Poderá parecer ocioso explicitar razões para se ser associada ou associado num texto para ser lido por quem já faz parte dela. Mas convém lembrar que uma associação não é constituída apenas pelos seus corpos sociais, mas antes por todas as associadas e associados. E que, portanto, cabe a cada uma e a cada um contribuir para angariar mais companheiras e companheiros para esta causa, reproduzindo estes argumentos ou juntando outros, dado que só em conjunto conseguiremos os objetivos a que nos propomos.

Manuela Rodrigues

Associada nº 6906

ACTIVIDADES DAS DELEGAÇÕES

DELEGAÇÃO NORTE

CONVERSAS SOBRE ARTE

A 14 de Dezembro, aconteceu uma nova sessão das *Conversas sobre Arte*, cujo tema foi **Land Art** ou **Artes da Terra**. A ideia inicial era ser em regime presencial, na sede do Porto, mas posteriormente, atendendo à situação pandémica, optou-se pela sua realização online.

Foi analisada a obra de Robert Smithson, Michael Heizer, Richard Long, Walter De Maria e da dupla Christo e Jeanne-Claude. Os artistas das chamadas “artes da terra” - *Land Art* ou *Earth Art* - escolhem a natureza como território privilegiado de intervenção.

Os seus “trabalhos da terra” caracterizam-se por:

- intervenções de carácter efémero na paisagem, rural ou urbana, reelaborando a natureza e inscrevendo a sua presença física no território;
- intervenções de grande escala, remodelando a paisagem, em experiências que motivaram a discussão em torno do conceito de escultura e da natureza destas “acções num campo expandido”.

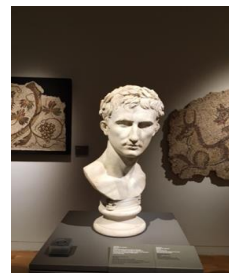


O Reichtag envolvido em plástico, Christo e Jeanne-Claude

NÚCLEO DE BRAGA

No dia 9 de dezembro realizou-se uma visita guiada dos associados da APRe! ao Museu Arqueológico D. Diogo de Sousa, em Braga, que possui múltiplos espaços dedicados às épocas pré-romana e romana na região.

A visita incluiu a valiosa coleção Bühler-Brockhaus, doada recentemente por um casal alemão residente em Portugal. Desta coleção faz parte, entre muitas peças valiosas, um busto do Imperador Augusto, fundador da cidade Bracara Augusta, considerado um dos melhores a nível mundial.



NOTÍCIAS DA AGE



dezembro 2021

Artigo Especial



Direitos humanos para todas as idades: A nossa Conferência Anual conjunta apelou a uma perspectiva de percurso de vida e à cooperação intergeracional

A importância da adoção de uma abordagem para o envelhecimento, baseada nos direitos e no percurso de vida, e a promoção da cooperação entre gerações para combater o idadismo foi o tema da nossa conferência anual conjunta, organizada no âmbito da Presidência Eslovena do Conselho da União Europeia.

[Leia o nosso Briefing Especial](#)

--- Notícias ---

Os cuidados devem capacitar-nos ao longo da vida – Posição da AGE

Este resumo dá uma visão geral do *status quo* dos cuidados na actualidade e apresenta a visão de da AGE e as mudanças que são necessárias para a materializar. Termina com uma reflexão sobre o papel que a Estratégia Europeia de Cuidados de Saúde pode desempenhar no lançamento de reformas ambiciosas em matéria de cuidados de saúde.

[Leia mais e aceda ao nosso depoimento](#)



Novo relatório faz a ponte entre o Livro Verde sobre o Envelhecimento e a Estratégia dos Direitos da Deficiência da UE: Este relatório analisa criticamente o Livro Verde sobre o Envelhecimento e explora as ligações entre esta iniciativa e a Estratégia da UE para os Direitos da Deficiência para cumprir os direitos das pessoas idosas com deficiência.

[Leia as principais conclusões do relatório](#)



Semana Europeia da Reforma – o Evento da AGE explorou a adequação das pensões

O evento da AGE, no âmbito da semana europeia das reformas, foi a oportunidade de chamar a atenção dos responsáveis políticos para os crescentes desafios que os pensionistas enfrentam na UE.

[Ler mais](#)

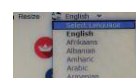


--- Próximos Eventos ---

- [Combate à desinformação - Conferência final do projeto DIGITOL](#), 11 Jan. 2022
- [Lidar com a pandemia: Consequências psicossociais da crise Covid](#), 25 Jan. 2022
- [Barómetro da AGE 2021 sobre Participação - evento de lançamento](#), 2 Feb. 2022
- [Atingir novos patamares: Melhorar a vacinação dos doentes com doenças crónicas em toda a Europa](#), 3 Feb. 2022

[Veja todos os eventos públicos no nosso calendário online](#)

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).



VISITE O SITE DA **APRe!**

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

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/> (Página Oficial da APRe!)

<https://m.facebook.com/groups/apreassociados/> (Grupo de Associados no Facebook)

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

(Página Institucional no Facebook)

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