



EDITORIAL

NOVOS E MAIS FUNDOS DESAFIOS

*Recomeça...
Se puderes
Sem angústia
E sem pressa.
E os passos que deres,
Nesse caminho duro
Do futuro
Dá-os em liberdade.
Enquanto não alcances
Não descanses.
De nenhum fruto queiras só metade...*

Sísifo, Miguel Torga, Diário XIII

No dia 16 de Março tomaram posse os novos Corpos Sociais da APRe!, para o biénio 2022-2024, na sequência do acto eleitoral realizado no dia 2 do mesmo mês. Responsabilidade acrescida pela confiança que os associados e associadas depositaram em nós e à qual responderemos, tal como diz o poeta, com “... *passos que daremos no caminho duro do futuro... em liberdade...*”. Não descansaremos enquanto não alcançarmos o que queremos e é justo.

E porque a Liberdade nos é cara e nos trouxe a Democracia, não podemos deixar de realçar o dia 24 de Março como a data em que comemoramos um dia a mais vivido em democracia do que os que foram vividos em ditadura. Por isso, celebraremos os 48 anos do 25 de Abril com os olhos postos no futuro, com trabalho, decência e alegria.

Nos tempos conturbados que vivemos, quando em alguns países, entre os quais a Rússia hoje se destaca, a palavra *liberdade* é substituída por *opressão*, a solidariedade por ódio, o respeito pela humilhação, assistimos à invasão de um país soberano, onde numerosos crimes de guerra são praticados e onde os mais vulneráveis, crianças e velhos, são os mais atingidos. Declaramos a nossa solidariedade total com o povo ucraniano!

O mandato anterior dos Corpos Sociais da APRe! foi todo vivido em crise pandémica e este novo mandato inicia-se com a grave crise económica provocada pela guerra na Ucrânia, crise essa que ameaça dificultar cada vez mais a vida dos aposentados, pensionistas e reformados, muitos com pensões abaixo do limiar da pobreza.

Estamos a acompanhar, vigilantes, toda esta situação, vamos exigir medidas compensatórias e lutaremos com recurso aos meios de que dispomos e com a força que todas e todos os associados nos dão.

A APRe! está viva! Viva a APRe!

ELEIÇÕES, ASSEMBLEIAS GERAIS E TOMADA DE POSSE



APRe! em novo ciclo

A 16 de março passado, a APRe! entrou em novo ciclo após as eleições de 3 de março que ditaram novos Corpos Sociais para o biénio 2022/24 e a consagração do texto actualizado do Caderno Reivindicativo (CR).

De manhã, teve lugar a **Assembleia Geral Ordinária** para apreciação e votação do Relatório de Actividades e Contas do Exercício de 2021. Maria do Rosário Gama, presidente da Direcção cessante, aproveitou a primeira intervenção para agradecer aos elementos que com ela constituíram a Direcção. Englobou, nesse agradecimento, o que considerou mais relevante do exercício, designadamente, a coesão sempre mantida entre todos, efectivos e suplentes, cuja disponibilidade e empenho permitiram as acções e iniciativas concretizadas num período de intensa actividade em defesa dos interesses e objectivos da APRe!. Salientou, dessa acção, a preocupação de manter as contas equilibradas, a conseguida melhoria da qualidade da comunicação com os associados consolidando o boletim mensal “NOTÍCIAS APRe!” e as “BREVES”, quando se justificavam, a representação da APRe! nas entidades externas, nacionais e internacionais, a ligação com as Delegações e Núcleos, assim como, com os restantes Corpos Sociais.

Seguiram-se as intervenções dos responsáveis dessas áreas que apresentaram a intensa actividade que permitiu, num período fortemente condicionado pela pandemia, fortalecer o contacto com os associados e a intervenção da APRe! a todos os níveis - social, político, comunicacional - através das teleconferências, das páginas do *facebook*, do *youtube* ou da *internet* em que se concretizou a criação do novo site da APRe!. Em resultado desta acção foi possível um grau elevado de presença na comunicação social com a divulgação das posições e propostas da APRe! relativamente às questões mais relevantes no plano nacional, de que se

destaca a discussão do Orçamento do Estado, o Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), as eleições autárquicas e legislativas e a intervenção em palestras, conferências ou entrevistas.

Terminada a apresentação do Relatório de Actividades seguiu-se o debate e a apresentação de uma proposta visando reforçar a referência a uma actividade específica embora já assinalada no relatório; com esse sublinhado, o Relatório de Actividades e Contas do Exercício de 2021 foi aprovado com duas abstenções e sem votos contra.

Ao início da tarde, teve lugar a **tomada de posse** dos recém-eleitos Corpos Sociais nos quais se destaca o novo presidente da Mesa da Assembleia Geral (Henrique Rodrigues) e o do Conselho Fiscal (António Correia); na Direcção mantém-se Maria do Rosário Gama como presidente.

Em seguida teve lugar a **Assembleia Geral Extraordinária** (AGE) para conclusão do processo de alteração e actualização do Caderno Reivindicativo desencadeado pela Direcção na parte final do ano de 2021, aberto a todos os associados para apresentação de propostas de alteração ao CR. A Direcção fez a síntese das inúmeras alterações propostas e que considerou passíveis de integração no CR, num processo largamente participado. Foi essa síntese apresentada e apreciada nesta AGE em que ainda foi possível introduzir alterações que foram objecto de discussão e aprovação.

Com novos Corpos Sociais e plano de acção ratificado, a APRe! enceta um ciclo novo que todos esperamos produtivo e eficaz na defesa dos interesses dos aposentados, pensionistas e reformados, apesar do contexto ainda difícil decorrente das ameaças à paz mundial.

António Correia



No dia 11 de Março, a Direcção enviou o seguinte comunicado à Embaixadora da Ucrânia em Portugal, ao Primeiro Ministro português e ao Ministro dos Negócios Estrangeiros e ainda a diversos órgãos de Comunicação Social.

SOLIDARIEDADE COM A UCRÂNIA INVADIDA

Especial preocupação com as vítimas mais velhas e indefesas



A APRe! (Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados) condena, firme e inequivocamente, a invasão da Ucrânia, país independente, pela Rússia, bem como todas as formas de destruição que a vêm acompanhando. Manifesta também a sua solidariedade para com o povo ucraniano, o seu sofrimento e angústias, nomeadamente pelas condições em que se encontram os mais vulneráveis. Nesses grupos, encontram-se as pessoas mais velhas – todas quantas, pelo peso da idade, por estarem dependentes ou até acamadas, nem capacidades próprias nem escolha têm. Doem-nos as imagens que circulam, mas muito mais dolorosa ainda é a realidade subentendida.

Todos os esforços são necessários para que seja possível pôr fim a esta crueldade.

A APRe! manifesta ainda a sua preocupação com os efeitos danosos - a nível europeu e, em particular, no âmbito nacional - que a presente crise provocará, pelo aumento do custo de vida, que afecta, de modo sensível, os segmentos mais frágeis da população. Entre estes encontram-se, designadamente, os reformados e pensionistas com pensões muito baixas para quem o aumento do preço de bens básicos, como o pão, põe em causa a gestão do magro orçamento mensal.

A Direcção
10/03/2022

DOENÇA DE ALZHEIMER – UM IMPORTANTE ESTUDO

Apelo à participação de Associadas/os

Conforme já anunciado nas Notícias de janeiro, o serviço de Neurologia do Hospital de Braga e o Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra estão a realizar um estudo a fim de compreender melhor as alterações genéticas subjacentes às síndromes demenciais da população portuguesa, nomeadamente na doença de Alzheimer. Além de estudos genéticos em doentes com estas patologias, é necessário, para controle, fazer estudos num grande número de pessoas sem doença (sem sinais de demência), com mais de 75 anos.



Atendendo a que a doença de Alzheimer, por regra, aparece entre os 65 e os 75 anos, quem tem idade superior e não apresenta declínio cognitivo, em princípio, já não vai ter a doença. Aos voluntários disponíveis para participarem ser-lhe-ão colhidos 5 ml de saliva para o estudo do seu DNA.

Com este trabalho pretende-se chegar a um conhecimento mais profundo da história natural da doença de Alzheimer e procurar marcadores genéticos da doença.

A quem quiser contribuir, agradecemos que o manifeste nas diferentes Delegações, no sentido de se poder organizar a colheita e transporte das amostras, ou através do endereço electrónico da APRe!. [apre2012@gmail.com]

tubo para recolha das amostras de saliva

APRe! E A COMUNICAÇÃO SOCIAL

Com a agenda condicionada e monopolizada pela exploração até à náusea dos aspetos mais chocantes da invasão da Ucrânia pela Rússia e da “sensação” de guerra na Europa, as questões sociais dificilmente merecem tratamento prioritário por parte da imprensa, escrita ou falada.

Vai havendo exceções e uma delas foi o pedido de declarações pela revista Sábado a Maria do Rosário Gama, sobre as perspetivas da APRe! em relação às formas de combater o

previsto aumento do custo de vida e seus efeitos sobre os aposentados, pensionistas e reformados (24/03).



A PRAÇA DA ALEGRIA ESCLARECE

Em que circunstâncias pode reformar-se sem penalizações?

No dia 30, a Presidente da Direção da APRe! regressou à “Praça da Alegria” – programa das manhãs da RTP 1 em que manteve presença regular – e a conversa fluiu, tendo como tópico pré-estabelecido “A disparidade de condições para aceder à reforma”. Para assistir, aceder através do link:

<https://www.rtp.pt/.../e607880/praca-da-alegria/1028400> [primeiros 19 minutos da 2ª parte]

A APRe! interveio, neste mês de março, em duas iniciativas públicas, on-line, de especial interesse para a população mais velha. Foi a convite do Instituto Politécnico de Leiria, a quem agradecemos e cujas iniciativas saudamos.

Abordou-se o tema Os Direitos Sociais das Pessoas mais Velhas, sendo realizada uma apresentação e discussão sobre os direitos adotados pela Resolução 46/91 da Assembleia Geral das Nações Unidas, em 16 de dezembro de 1991. A partir de casos reais, falou-se sobre os cinco Direitos Sociais: Assistência, Independência, Dignidade, Participação e Realização Pessoal.

Conversou-se sobre: o envelhecimento da população - uma tendência global; a Década do Envelhecimento Saudável das Nações Unidas (2021-2030) e o seu alinhamento com os objectivos do Desenvolvimento Sustentável; movimentos globais pelos direitos dos mais velhos e combate ao Idadismo; organizações internacionais de e para as pessoas mais velhas; representações Internacionais da APRe! e participação da APRe! a nível europeu e global.



A VIDA AO FIM DA TARDE

Teria quase 80 anos. Muito pequenina, um bom par de centímetros abaixo do metro e meio, cabeça toda branca, cabelos arrumados em amena alvorada, quase tão cândida como o avental bordado de sair, com que se engalanava nos dias de distribuir as hortaliças pelas casas de alguns fregueses. A Candidinha! Eram muitos os que a tratavam assim e não podia mesmo ser de outro jeito. De tão pequenina e mansa, com que outro traje haveríamos de a vestir?

Chegava pelo fim da tarde, no braço um cesto irrepreensível. Era um berço de linho branco onde repousadas, muito frescas e convidativas, se perfilavam imaculadas as hortaliças que cultivara no quintal. Ela e o marido, que a horta era coisa dos dois.

Conversávamos pelo coração, num improvável e doce entendimento. Eu gostava de a ouvir porque quando falava das coisas pequeninas e rotineiras da vida, ela acendia o olhar num manso entusiasmo e ficávamos como se fosse à lareira a ver os segredos a crepitar. Fascinada com a sua sabedoria simples, eu guardava as hortaliças e sempre alguma aprendizagem para mim.

Uma vez contou-me que ela e o marido tinham o costume de se sentar, ao fim da tarde, no fundo do quintal a repousar os corpos da canseira do dia e “a ver as plantas a crescer”. Ficavam muito tempo em silêncio (para não perturbarem o crescimento?...) apenas a olhar. E deixavam-se comover numa comunhão simples e sossegada com o mistério da vida, com a frágil e permanente renovação da esperança.

Enamoramento em estado puro, candura em estado original!

Trouxe comigo esta recordação ao longo dos dias e têm sido muitas e diversas as ocasiões em que, sentada a saborear a beleza da vida, me lembro da Candidinha e de um casal de velhinhos sossegados, sentados ao fundo quintal, pela “viração do dia”, à espera da visita do milagre.

A velhinha agora sou eu, velhinhos são os que cresceram comigo ou ao mesmo tempo que eu. (Afasto-me da quezília estéril entre os termos velho e idoso...) Atravessámos a vida num tempo deslumbrante de mudanças e espantos. Sonhos, sucessos, gargalhadas e lágrimas, erros e conquistas, demandas e descobertas, dentro e fora de nós, trouxeram-nos aqui, a este lugar incerto em que luzes e sombras nos invadem. Lá fora, um mundo em total desarranjo, dentro de nós, este lugar quente dos afetos sem reservas e sem rebuços. É um lugar pleno, em que já aprendemos que o mais importante na vida é sabermos deter-nos para apreciar, comovidos, o milagre das plantas a crescer.

Na verdade, o tempo amontoado nas pregas do olhar e nas rugas sem restauro pode não ser um fardo, se tivermos aprendido a receber com sossego o que nos vem, a espreitar como crianças os segredos escondidos no que há de vir e a agradecer de alma lavada a vida que esteve sempre à nossa espera ao fundo do quintal.

Júlia Mendes Cordas
Associada nº 5382



NÃO HÁ PLANETA B

Há muitos anos que somos alertados para os problemas das alterações climáticas. Os avisos são frequentes e dramáticos, a temperatura global tem vindo a aumentar sendo a causa de fenómenos extremos cada vez mais frequentes.

A nível internacional têm decorrido numerosas reuniões para debater e tentar encontrar soluções para este grave problema. Em 1979 realizou-se em Genebra a Conferência Mundial do Clima, seguindo-se muitas outras. Em 1992 foi criada a Convenção-Quadro das Nações Unidas para as Mudanças Climáticas; em 1997 o Protocolo de Quioto formaliza o início de compromissos entre nações. Em 2015, no dia 12 de Dezembro, depois de vários anos de negociações, hesitações e interrogações, assina-se o famoso Acordo de Paris, um acordo histórico para conter o aquecimento global. Neste dia, 195 países disseram sim a um novo acordo internacional que pretende conter a subida do aquecimento no planeta a 1,5 Graus Celsius, promover uma sociedade sem combustíveis fósseis e aumentar a ajuda internacional aos países em desenvolvimento. Cada país ficou de apresentar de 5 em 5 anos os seus planos nacionais com os objetivos que se propõem atingir, o que aliás não tem sido cumprido. Este acordo foi ratificado por mais de 55 países, que representam pelo menos 55% das emissões globais de gases com efeito estufa, o que aconteceu em Outubro de 2016. Portugal ratificou o acordo em Setembro de 2016, assim como os EUA (Administração Obama),

a China e outros. Quando Trump foi eleito, anunciou a intenção de sair do Acordo de Paris causando grande perturbação mundial, dado que os EUA foram, em 2013, responsáveis por 82% das emissões de gases com efeito estufa - dióxido de carbono - provocadas pelas atividades humanas. Infelizmente este acordo e outros que se seguiram não conseguiram atingir os objetivos a que se propunham.

Portugal é um dos países europeus mais vulneráveis às alterações climáticas, desde logo porque estamos concentrados no Litoral, muitas vezes junto à costa, em zonas vulneráveis sujeitas aos impactos das tempestades e da subida do nível do mar. A redução da precipitação está a provocar secas extremas com todas as suas consequências negativas. Os incêndios que todos os anos assolam o nosso tecido florestal, para além do aumento da temperatura que se tem vindo a verificar todos os anos.

Finalmente, há quem diga que existem dois números que precisamos de conhecer acerca das alterações climáticas. O primeiro é **51 mil milhões**; o outro é **zero**. Cinquenta e um mil milhões de toneladas é o total de emissões de gases com efeito estufa que lançamos anualmente na atmosfera. Zero é o valor que temos de atingir para travar o aquecimento global.

[Coimbra, 10/02/2022]

João Rui Gaspar de Almeida

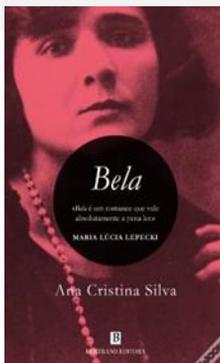
Associado nº 4129

ACTIVIDADES DAS DELEGAÇÕES

DELEGAÇÃO NORTE

Comunidade de leitores APRe!

Uma sessão mais...



A «Comunidade de leitores APRe!» festejou, no passado dia 9 de março, o sexto aniversário da sua existência. Para marcar o dia, nada melhor do que nos debruçarmos sobre o livro «Bela», de Ana Cristina Silva. Trata-se de uma biografia de Florbela Espanca romanceada, mas assente em documentos e testemunhos reais. Dela, que viveu e morreu em Matosinhos, recebeu o seu nome a Biblioteca Municipal onde decorrem estes encontros de leituras

A análise de «Bela» foi reforçada com a projeção de um vídeo integrando imagens alusivas à vida da poetisa, uma pequena dramatização de um texto elaborado com excertos do livro e a leitura de poemas.

Pela forma como é desenvolvida a narrativa, pela linguagem utilizada, para um melhor conhecimento da poetisa e compreensão dos seus poemas, recomendamos a leitura.



Visita ao Centro Português de Fotografia

No dia 17 de Março, recomeçámos as visitas, interrompidas há dois anos, a diversos espaços culturais do Porto, dinamizadas pela associada Conceição Castro.

E o Centro Português de Fotografia (CPF), localizado na Antiga Cadeia e Tribunal da Relação do Porto desde 2001, foi o sítio escolhido. Feita, inicialmente, uma breve referência ao edifício, visitámos seguidamente o Núcleo Museológico António Pedro Vicente, fascinante pela vasta coleção de Câmaras e Equipamentos Fotográficos.



No piso abaixo, vimos as celas e fotografias dos presos mais destacados, condenados por crimes políticos ou sociais, como Camilo Castelo Branco e Zé do Telhado.

A par deste espaço de Memória, no rés-do-chão e no 1º andar há sempre Exposições Temporárias de Fotografia e neste momento estão patentes as seguintes:

- **Vozes** (fotografias de crianças e jovens refugiados de países em guerra: Afeganistão, Paquistão, Síria...)
- **Lente Feminina** (as fotógrafas são todas mulheres)
- **Texturas** (fotografias de texturas da natureza - rochas do Douro, rochedos da beira-mar, tricots, etc).

Vale sempre a pena, para quem aprecia fotografia, ir passando pelo CPF.

Artigo Especial

Ucrânia: A crise humanitária “mais velha” do mundo



Mais de sete milhões de pessoas mais velhas que vivem na Ucrânia, estão em risco devido à invasão russa. Quer decidam ficar na Ucrânia ou deixar o país, os mais velhos merecem igual acesso à ajuda humanitária. Leia o nosso artigo especial : <https://www.age-platform.eu/special-briefing/ukraine-%E2%80%98oldest%E2%80%99-humanitarian-crisis-world>

--- NOTÍCIAS DA AGE ---

Comício Global: pela primeira vez, pessoas mais velhas em todo o mundo manifestam-se simultaneamente pelos seus direitos

"Se nos proporcionarem a inclusão que merecemos, não faremos parte do problema de amanhã. Faremos parte da solução de hoje", diz Peter, do Reino Unido.

<https://www.age-platform.eu/policy-work/news/global-rally-first-time-ever-older-people-around-world-gather-their-rights>



“Séniore” sob ataque – desinformação direcionada aos mais velhos da Europa

À medida que as nossas sociedades se tornam mais digitais, a desinformação também se propaga. Uma tendência crescente que pode ter um impacto danoso sobre pessoas vulneráveis, como evidenciou a pandemia COVID-19. Uma questão recentemente abordada durante um webinar apresentado pela eurodeputada Radka Maxová.

[Leia o relatório do nosso evento](#)

Estratégia de Cuidados da UE - A Europa tem que mostrar que se preocupa com as mulheres mais velhas!

As alterações demográficas e a pandemia colocaram um grande fardo sobre as mulheres, especialmente as mulheres mais velhas. A Estratégia de Cuidados da UE anunciada pela Comissão Europeia é uma oportunidade para, finalmente, se valorizar e apoiar o seu contributo fundamental para a sociedade.

[Leia o nosso artigo](#)



CELEBRAÇÕES POPULARES DO 48º ANIVERSÁRIO DO 25 DE ABRIL

Como tem sido hábito, a APRe! subscreve em 2022, com a Associação 25 de Abril e muitas outras organizações e associações, o APELO À PARTICIPAÇÃO nas celebrações do Dia da Liberdade que decorrem em diversas cidades do país.



Neste mês de Março, a nossa geração pode viver de forma muito especial a “ultrapassagem”, em extensão, da mancha de privação de liberdade do Estado Novo, como se lê no APELO, e devemos, por isso, olhar o futuro com ambição:

“Estamos ... no momento de consagração da ultrapassagem do período desta nova vivência democrática, em plena Liberdade, relativamente ao período negro que durou a ditadura fascista do Estado Novo, cuja efeméride ocorreu no passado dia 24 de Março de 2022.

Temos razões suficientes para enaltecer as grandes transformações que foram operadas neste passado recente, mas está na hora de olharmos e perseguirmos objectivos futuros ainda mais ambiciosos, porque há tarefas inadiáveis que, só em comunhão de esforços e empenho, poderão ser levadas a bom termo, por forma a permitirem a satisfação de condições de vida dignas para todos os portugueses.”

E, em Abril, sempre, o pensamento na protecção de quem é mais frágil, sem abdicarmos do respeito integral por todos os direitos fundamentais:

“Embora estejamos a vislumbrar o desejado abrandamento da crise pandémica, que muito nos tem afectado, não podemos baixar a guarda na protecção da população, em especial da mais vulnerável. No entanto, isto não pode servir de pretexto ou justificação para a adopção de medidas que ponham em causa a Liberdade e os direitos fundamentais, conquistas que exigimos irreversíveis, graças ao 25 de Abril.”

Apelamos a que todos os associados e associadas se juntem às celebrações populares nas cidades que lhes sejam mais próximas e reforcem, assim, a Festa da Liberdade e da Democracia.

25 de Abril, SEMPRE!

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