



EDITORIAL

A rico não devas... A pobre não prometas...

Nas audiências que a Direcção da APRe! teve com a Senhora Provedora de Justiça e com o Senhor Presidente da República, na segunda semana de janeiro, foi-nos garantida, por parte de ambos, uma atenção especial às propostas/queixas que aí levámos. Ambos se congratularam com a existência da APRe!, “a voz dos mais velhos que não têm voz”, com a fundamentação das nossas propostas e com a dignidade que lhes está subjacente nas nossas intervenções públicas. E assumiram compromissos. A Senhora Provedora comprometeu-se a analisar o documento que entregámos com a fundamentação necessária, de modo a ser possível desencadear os procedimentos adequados à salvaguarda dos direitos instituídos pela Lei n.º 53-B/2006, de 29 de dezembro, quanto à actualização anual das pensões, em função dos valores da inflação e do aumento do PIB. Nesse sentido, prometeu estudar juridicamente a nossa argumentação, com vista a elaborar, caso encontre matéria relevante, dentro das competências que a Lei lhe confere, o pedido, ao Tribunal Constitucional, de fiscalização sucessiva da Lei n.º 19/2022, de 21 de outubro, que, no seu artigo 5.º, consagra um novo regime [dito transitório], estabelecendo novos valores percentuais do aumento das pensões para 2023, os quais são bastante inferiores aos que a Lei n.º 53-B/2006, de 29 de dezembro, estipula. Foi-nos garantida uma resposta, por escrito a esta pretensão, qualquer que seja o resultado da sua apreciação.

Também o Senhor Presidente da República se comprometeu a interpelar e a influenciar o Governo no sentido de que o Orçamento de Estado para 2024 garanta que a percentagem de aumento das pensões no próximo ano incida, não sobre os valores aplicados em 2023, mas sobre o somatório da percentagem que o governo atribuiu à meia pensão paga em outubro com a

percentagem do aumento pago efetivamente em janeiro (contornando a Lei 53-B/2006). Caso isso não aconteça, estudará eventual diligência de verificação da sua constitucionalidade.

Sobre a reclamação que apresentámos relativamente à exclusão dos pensionistas do pagamento de 125 €, que foi feito a todos os cidadãos e cidadãs no activo, com salários abaixo de 2700 €, foi-nos dito que era matéria que, segundo os dados disponíveis, fere os princípios constitucionais da igualdade e da confiança, tanto mais que esse valor era isento de IRS, contrariamente à meia pensão que foi paga em outubro, considerada uma percentagem de aumento para o ano de 2023 e sujeita, nessa condição, a IRS.

Finalmente, o Senhor Presidente da República propôs-se patrocinar uma conferência nacional que a APRe! pretende realizar acerca do equilíbrio financeiro da Segurança Social, no que diz respeito principalmente ao sistema previdencial de pensões. A APRe! entende que, como vimos dizendo há anos, deve fazer-se, com alguma urgência, uma reflexão sistemática, ampla e profunda acerca da situação financeira actual e dos meios adicionais de financiamento da Segurança Social que assegurem o equilíbrio das suas contas no futuro, sobretudo tendo em conta as gerações mais jovens.

Assim, confiante em que serão cumpridas as promessas, a Direcção da APRe! aguarda com expectativa o desenrolar destas diligências que, a serem bem sucedidas, contribuirão para uma melhor qualidade de vida das pessoas aposentadas, pensionistas e reformadas e para uma maior visibilidade pública das suas reivindicações.

Maria do Rosário Gama

10º Aniversário da **APRe!**

Jornada comemorativa a 18 de janeiro

O almoço comemorativo do 10º Aniversário da APRe!, que decorreu no Entroncamento, foi antecedido por uma visita ao interessante Museu Nacional Ferroviário.



Esta comemoração esteve marcada para 14 de dezembro – o dia em que a APRe! foi oficialmente criada há dez anos - mas teve de ser adiada devido às condições meteorológicas particularmente agrestes que se verificavam, na altura, em todo o país.

Foi uma jornada de convívio muito gratificante e fraterno, celebrando a data da constituição da APRe! (14 de dezembro de 2012), e juntou sete dezenas de participantes de todo o país.

A Presidente da Direção, Maria do Rosário Gama, fez uma intervenção algo emotiva de agradecimento pela adesão dos associados/as à iniciativa, sublinhando a presença de alguns dos fundadores da Associação e de muitos elementos dos Órgãos Sociais e dando notícia das atividades já desenvolvidas neste princípio de ano, referindo as audiências havidas com o Presidente da República, Provedora de Justiça e Presidência da Assembleia da República, acerca da injusta atualização das pensões em 2023 e preparando a realização de uma conferência sobre a situação da Segurança Social no que toca às pensões.

Um excerto dessa intervenção pode ser acedido no Youtube através do endereço: <https://youtu.be/GXzZaJr20qE>



[Fotografias de A. G. Correia]

A **APRe!** foi recebida pela Provedora de Justiça e pelo Presidente da República

No passado dia 11 de janeiro, uma delegação da direcção da APRe! foi recebida, a seu pedido, pela Provedora de Justiça e pelo Presidente da República.



Foi entregue à Senhora Provedora um documento que visa fundamentar um pedido ao Tribunal Constitucional de fiscalização sucessiva da constitucionalidade da Lei n.º 19/2022, de 21 de outubro, que, no seu artigo 5º, estabelece um "regime transitório de atualização das pensões", contrariando e suspendendo de facto, sem o referir explicitamente, a Lei n.º 53-B/2006, de 29 de dezembro. A Senhora Provedora acolheu a APRe! com muita simpatia, valorizou muito esta ação cívica em favor das pessoas reformadas e comprometeu-se a analisar o assunto com muito empenho, dando-nos conta, a seu tempo, das conclusões a que chegar.

Com o senhor Presidente da República, este mesmo assunto da 'suspensão' de facto da Lei n.º 53-B/2006, de 29 de dezembro, foi igualmente abordado. Apresentámos, a seguir, um projecto de realização duma conferência nacional sobre a solidez das contas da Segurança Social e do sistema público de pensões e sobre o seu futuro para as novas gerações, projecto para o qual já tivemos alguma receptividade junto do vice-presidente da Assembleia da República, com quem nos reunimos há algumas semanas. Foram tratados ainda os seguintes temas: a) as respostas limitadas às necessidades de cuidados das pessoas mais velhas, designadamente quanto aos cuidados continuados integrados e cuidados paliativos; b) os constrangimentos e as limitações financeiras das entidades do sector social que trabalham nesta área; c) a transferência de competências do sector social para as autarquias, as suas consequências e a necessidade do seu acompanhamento; d) estratégias para um serviço nacional de cuidados, que articule localmente os serviços de saúde com os serviços sociais básicos; e) os direitos humanos das pessoas mais velhas, designadamente a uma habitação digna e a uma imagem pública mais positiva na Comunicação Social. Por último, a nossa luta contra os preconceitos do 'idatismo' e da 'inutilidade' das pessoas mais velhas, bem como a premência de estratégias públicas de promoção de um envelhecimento saudável e participativo constam do documento que deixámos na Presidência da República.



NOTA DA DIRECÇÃO

Quem se reformou em 2022 não vê a pensão aumentada em 2023

Foram numerosas as reclamações que chegaram à Direcção sobre o não aumento das pensões de quem se reformou em 2022. É uma sensação de injustiça agravada pela forte influência da inflação registada este ano, sobre o poder de compra.

De facto, e apesar da enorme injustiça, a lei sobre actualização de pensões (Lei n.º 52/2007, de 31 de agosto) estipula, no n.º 1 do artigo 6.º, que "1 - As pensões de aposentação, reforma e invalidez são actualizadas anualmente, a partir do 2.º ano seguinte ao da sua atribuição, com efeitos a partir do dia 1 de Janeiro de cada ano, em função do seu montante, de acordo..."

De referir que, apesar de não ter direito ao aumento, tem direito ao coeficiente de revalorização das remunerações anuais para o cálculo das pensões, de acordo com a Portaria n.º 24-C/2023, de 9 de janeiro.

A APRe! reclamou desta situação à Senhora Provedora de Justiça e ao Senhor Presidente da República, para além da denúncia feita em vários órgãos de comunicação social, nomeadamente sobre o atraso da publicação da Portaria 24-C/2023.

A **APRe!** E A COMUNICAÇÃO SOCIAL

Principais destaques

10 de janeiro - Maria do Rosário Gama, presidente da Direcção da APRe!, esteve na RTP1 – programa Bom Dia Portugal –, às 8h, a falar sobre o facto de a publicação da portaria que define os coeficientes de revalorização das remunerações anuais para o cálculo das pensões de 2022 só agora ter sido publicada e sobre as nefastas consequências para os pensionistas.



Maria do Rosário Gama aproveitou a oportunidade para, mais uma vez, denunciar a forma injusta como o governo tratou os aumentos das pensões para 2023. Ver aqui, na página APRe! no Facebook:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100064255497210>



No mesmo dia, a APRe! foi ouvida na reportagem da SIC sobre os prejuízos dos reformados perante o não cumprimento da lei e também o atraso na publicação da portaria de revalorização das remunerações de 2022 que afeta diretamente quem se reformou nesse ano. A reportagem pode ser vista aqui:

<https://sicnoticias.pt/economia/2023-01-10-Mais-de-11-mil-reformados-recebem-menos-do-que-aquilo-a-que-tem-direito-17e99b5f?fbclid=IwAR3MB2EwseJlzETRwo0MZMYNiDxgSwgA46TZ2fHJfLO1sl3j1xT3v1D6BqA>

14 de janeiro: O jornal “NOVO Economia” publicou a entrevista feita à presidente da Direcção da APRe! Pode ser lida no nosso site, aqui:

<https://www.apre-associacaocivica.pt/entrevista-da-presidente-da-direcao-da-apre-ao-jornal-novo-economia-2013-01-14/>



19 de janeiro: A presidente da Direcção da APRe!, Maria do Rosário Gama, falou à RTP e à RR, acerca da actualização anunciada, do valor de referência para o “Complemento Solidário para Idosos” (valor que já não era actualizado desde 2019). Ver aqui (com acesso aos links para RTP e RR):

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100064255497210>

A “VOZ DO CIDADÃO” COM A **APRe!**

Na sequência da **Reclamação** que apresentamos contra o estereótipo alimentado pela RTP (como por todas as outras TV) visando reformados e pessoas mais velhas – as constantes imagens de homens sentados nos jardins a jogarem cartas... – a **Provedora do Tele-espectador** decidiu dedicar um programa “**A Voz do Cidadão**” a esta problemática, manifestando total acordo connosco. **Maria do Rosário Gama** já gravou esse programa. **Irá para o ar, em princípio, no sábado, dia 4 de fevereiro.**

CONSELHO ECONÓMICO E SOCIAL (CES)

Tomada de Posse do Plenário a 25 de janeiro de 2023



A cerimónia da tomada de posse do Plenário do CES, cerca de 120 empossados para o mandato de 2022-24 - em representação da APReI, António Correia (efetivo) e Eduarda Neves (suplente) -, decorreu no Centro Cultural de Belém, em Lisboa, com a presença de entidades ligadas ao historial do CES e incluiu a apresentação do livro “30 ANOS DE CONSELHO ECONÓMICO E SOCIAL – Poder e Fragilidade da Sociedade Civil”, de Pedro Tadeu, por encomenda do CES, e o debate “Repensar o CES” com Teresa Violante, Miguel Poiarses Maduro e a moderação do autor do livro.

O encerramento dos trabalhos contou ainda com a presença e intervenção do Presidente da República e da Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social.

Pode dizer-se que uma sessão que à partida se julgaria monótona e pouco entusiasmante veio a revelar-se, pelo contrário, oportunidade muito bem aproveitada para reflectir sobre a importância do CES, o seu papel na sociedade e na economia, como ponto de partida para o debate, reconhecidamente indispensável, sobre a sua reformulação visando tornar-se mais actuante e útil na intervenção no contexto socioeconómico do País.

O Presidente do CES, Francisco Assis, tem vindo a afirmar a sua intenção de tornar esta entidade mais eficaz, aproveitando o actual processo de revisão constitucional para as alterações que se impõem.

O sentido geral das intervenções na sessão, foi o de reconhecer o importante papel que o CES tem desempenhado desde a sua criação em 1992, mas, por outro lado, o indissociável desencanto pelo facto de a sua intervenção não atingir os objectivos que se esperam de um órgão desta natureza, especialmente na sua vertente de órgão consultivo, por alheamento do poder (executivo e legislativo) relativamente ao seu trabalho.

Na sua intervenção após o debate “Repensar o CES”, Francisco Assis explicitou a sua visão relativamente à força que o CES deverá ter numa sociedade que não se deixe desmantelar pelo clima de desconfiança permanente e crescente, e saiba conviver com o confronto de ideias retirando daí o fermento para o seu desenvolvimento.

A encerrar os trabalhos, Marcelo Rebelo de Sousa fez uma interessante viagem pela evolução social e económica no país, desde o começo do regime democrático em 1974.

A Constituição de 1976 e as revisões de 82 e 89, marcaram o nascimento e evolução do Conselho Económico e Social sucedendo ao Conselho Nacional de Concertação Social. Dadas as mudanças que inevitavelmente vai sofrendo o tecido económico e social, o CES tem necessariamente de acompanhar essas mudanças, tanto na dimensão da concertação social como na de órgão consultivo. A própria representatividade tem de ter em conta as alterações sociais na sua dinâmica permanente.

Finalmente, o trabalho produzido pelo CES deverá ser tido em conta na medida da sua importância e qualidade, o que não se tem verificado sempre.

A finalizar, o CES terá de saber “reinventar-se” para não perder a relevância que já atingiu, recorrendo a todas as forças que a sua estrutura possa atrair e à imaginação que os mais jovens são capazes de acrescentar.

António Correia

Projeto REMEMBER

Recebemos um pedido de colaboração por parte da Coordenação do Projeto REMEMBER que aqui divulgamos, fazendo um apelo à participação por parte de pessoas abrangidas ou que conheçam a quem possa interessar.

“... pedido de divulgação de um estudo nacional que estamos a coordenar na Universidade de Coimbra - Centro de Estudos Sociais, e que incide sobre as questões do envelhecimento e diversidade sexual. Sabemos que o preconceito social ainda afeta fortemente as pessoas acima dos 60 anos e que essa forma de preconceito é agravada nos casos em que as pessoas acima dos 60 pertencem a minorias. A nossa intenção é entrar em contacto com pessoas que nos queiram contar a sua história de vida, para que possamos aprender com cada experiência, combater a invisibilidade e lutar por uma vida digna para todos/as.

O projeto [REMEMBER](#) é financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia e é desenvolvido no CES - Universidade de Coimbra por uma equipa multidisciplinar coordenada por Ana Cristina Santos. Pedimos que façam chegar o convite em anexo a todos os vossos membros para que possam decidir se querem conversar connosco. Todas as entrevistas são confidenciais e anónimas.

Temos de momento em curso um questionário anónimo a ser preenchido por todas as pessoas acima dos 60 anos que se identifiquem como LGBTQ+. O inquérito encontra-se aqui:

<https://forms.gle/XDnAndgAj5M2C4q66>

Da parte da equipa de investigação, estamos inteiramente disponíveis para pensar em formas futuras de colaboração.

REMEMBER - Vivências de Pessoas LGBTQ Idosas <https://www.ces.uc.pt/ces/projectos/reremember>



Direito ao cuidado, cuidado com direitos

**Direito
ao cuidado,
cuidado
com direitos.**
INICIATIVA LEGISLATIVA CIDADÃ

Entretanto, lembramos que continua a decorrer a recolha de assinaturas para a Iniciativa Legislativa Cidadã, de que a APRe! é apoiante, com vista à discussão e aprovação de uma lei sobre esta importante questão pela AR.

www.direitoaocuidado.org

FUNDAÇÃO PARA A SAÚDE – SNS

ESTADOS GERAIS

A [Fundação para a Saúde - SNS](#) convidou a APRe! para organização sua parceira e para intervir na primeira conferência dos “Estados Gerais sobre Saúde – Salvar e Transformar o SNS”.

Será no dia 11 de Fevereiro, no Salão Nobre ICBAS/FFUP, Universidade do Porto.

O evento é grátis mas **carece de inscrição prévia** através do seguinte link:

<https://forms.gle/7yxUJEGkNB24cTCe7>

O formulário da inscrição permite a opção pela sessão presencial ou pelo acompanhamento online.

Divulgamos o programa, alargado e inclusivo, que marca o lançamento dos Estados Gerais, iniciativa que irá correr o país e onde participarão elementos de outras organizações parceiras.

Todas as pessoas estão convidadas a participar e a contribuir para a construção e divulgação de um discurso sobre o futuro do SNS e sobre o impulso transformador de que necessita.

Inscriba-se!

PROGRAMA

Salão Nobre
Complexo ICBAS / F Farmácia
Universidade do Porto

11 · fevereiro · 2023

Transformar o SNS

Estados Gerais

10:00 Significado dos Estados Gerais
Mária de Belém Roseira e Victor Ramos (FSNS)

10:10 Abertura
Fernando Araújo, Diretor Executivo do SNS

10:30 Transformar o SNS - Gestão da Mudança
Moderador: Xavier Barreto
Investigação, conhecimento e gestão da mudança - Manuel Sobrinho Simões
A gestão da mudança e as pessoas - afinal sem elas nada muda - Júlio Machado Vaz
A reforma que a Saúde merece - Luís Portela
Expectativas das autarquias - Luísa Salgueiro

12:00 Espaço Participativo - Constatações críticas / soluções estruturais preconizadas
Moderadora: Sandra Sousa
• * Plataforma Saúde em diálogo
• Rosário Zincke - Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos Doentes de Alzheimer (APFADA)
• Ana Brito Jorge - Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados (APRe!)
• Mirieme Ferreira - Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis (RPMS)
• Graciela Simões - Associação de Médicos pelo Direito à Saúde (AMPDS)
• António Santos - Associação para o Desenvolvimento Hospitalar (APDH)
• Hugo Cunha - Federação Nacional das Associações de Estudantes de Enfermagem (FNAEE)
• Constantino Sakellarides - Fundação para a Saúde - SNS (FSNS)

13:15 Almoço Livre

*a confirmar participante

PROGRAMA

Salão Nobre
Complexo ICBAS / F Farmácia
Universidade do Porto

11 · fevereiro · 2023

Transformar o SNS

Estados Gerais

14:30 Realidades locais transformadoras
Moderador: Henrique Barros
Vivências de percurso numa ULS - "tanto andado, tanto por andar" - Margarida Filipe
Factores críticos de sucesso num centro hospitalar - o caso do Hospital de S. João - Sofia Leal
A tentativa transformadora "Direito ao Desafio", nos CSP - Bernardo Vilas Boas
Planeamento estratégico em saúde - experiências do Norte - Alcindo Maciel Barbosa

16:00 Espaço Participativo - Constatações críticas / soluções estruturais preconizadas
Moderadora: Alexandra Campos
• Patrícia Martins - Associação Portuguesa para a Promoção da Saúde Pública (APPPSP)
• Isabel Gonçalves - Associação Nacional de Unidades de Saúde Familiar (USF-AN)
• Abel Paiva - Escola Superior de Enfermagem do Porto (ESEP)
• Bruno Alves - Cuidadores Portugal
• Manuel Campos - Liga dos Amigos do Hospital Geral de Santo António
• Vasco Cremon de Lemos - Associação Nacional de Estudantes de Medicina (ANEM)
• Josué Moutinho - Associação Portuguesa de Estudantes de Farmácia (APEF)
• António Leuschner - Fundação para a Saúde - SNS (FSNS)

17:15 Resumo da Sessão e Próximos Passos
Núcleo da organização da Conferência

17:30 Encerramento
Manuel Pizarro, Ministro da Saúde

Organização local:
António Leuschner, António Manuel, António Pedro Porto, Bernardo Vilas Boas,
Francisca Moutinho, Margarida Filipe, Pedro Maciel Barbosa, Sofia Leal

APPOIO



Reformei-me... e agora...?

A reforma é uma fase da vida que pressupõe ajustamentos e mudanças, mais ou menos substanciais, na vida da pessoa. Esta reorganização gera por vezes alguma ansiedade, que pode condicionar bastante a capacidade que as pessoas terão de se ajustar a novas formas de viver.

Se por um lado há quem opte por continuar a trabalhar, outros há que anseiam por fazer um corte com a atividade que desenvolveram. O que é importante é encontrar e desenvolver atividades que possam manter-nos ativos/as física e mentalmente, numa estratégia proativa no combate ao isolamento e apatia. Estudar, ler, viajar, fotografar, caminhar, praticar exercício físico adequado, sobretudo atividades de interação que promovam o bem-estar e a socialização.

É bom lembrar que cada pessoa tem o seu perfil de competências muito próprio, que pode ser diferente do comum na sua idade e que tem de ser respeitado - o que me faz feliz não é o mesmo que faz felizes os meus vizinhos. Potenciar capacidades sabendo respeitar o ser único que cada ser humano é, tendo como objetivo uma vida com dignidade com respeito pela individualidade e autonomia, sem paternalismos, deveria ser a preocupação fundamental de familiares e instituições de apoio. Nomeadamente os Centros de Dia deveriam evoluir no sentido de respeitar os ritmos e as preferências individuais dos seus utentes.

Com frequência ouvimos dizer ou dissemos

mesmo: “quando me reformar vou concretizar os projetos que não consegui desenvolver enquanto trabalhei”. Sim, há necessidade de fazer projetos sejam eles quais forem, por mais simples que sejam, procurando dar um sentido à nova vida. Por vezes surgem problemas inesperados que vem inviabilizar ou adiar essas nossas intenções, doenças do próprio ou de familiares, necessidade de ajudar filhos e netos, entre outros motivos. No entanto tudo é concretizável com a frequência possível.

Infelizmente ainda existem muitos preconceitos e discriminação contra idosos. A ideia de que pessoas mais velhas não têm valor ou não deveriam ser totalmente independentes, prejudica a sua qualidade de vida e até mesmo a longevidade. Os meios de comunicação social, através das imagens que acompanham as reportagens, contribuem muito para construir os estereótipos existentes, menorizando os contributos que esta população dá e pode vir a dar para a sociedade.

Vivemos mais anos mas o desafio é vivermos mais anos com saúde e com o sentimento de que fazemos parte integrante da comunidade, com todos os direitos e deveres.

Apresemos-nos sobretudo a **viver felizes!**

Albertina Costa

Associada nº 1695



A APRe! e a Associação 30 de Julho

Sou associado da APRe! desde que me aposentei em 2014 e sou membro da Associação 30 de Julho desde 2016.

Não vos vou falar sobre a APRe!, porque a conhecem melhor do que eu. Mas gostava de vos falar da relação entre a APRe! e a Associação 30 de Julho e, para isso, em primeiro lugar, é preciso dar-vos a conhecer um pouco melhor a “30 de Julho”.

Nos idos de 2016, a ADSE estava numa encruzilhada, discutindo-se o que deveria ser no seu futuro. Havia quem defendesse que deveria ser um instituto público, outros uma organização híbrida com gestão pública e supervisão dos beneficiários, outros ainda defendiam a sua transformação numa associação mutualista e havia até quem defendesse a entrega da sua gestão a uma organização privada, como sejam as companhias de seguros.

Foi neste contexto que alguns beneficiários da ADSE se organizaram em associação cívica apta a impulsionar a criação e o desenvolvimento de uma plataforma em rede capaz de dar voz aos interesses de todos os beneficiários, através de estratégias de colaboração com todas as partes interessadas: a Associação 30 de Julho.

Trata-se de uma associação de beneficiários da ADSE, com carácter nacional, sem fins lucrativos, livre e independente, e que adota o lema “Por uma ADSE Justa e Sustentada”.

A Associação 30 de Julho visa contribuir para a análise, esclarecimento e discussão da evolução organizativa e funcional da ADSE, considerando as consequências introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 105/2013, de 30 de julho, que atribui aos seus beneficiários o exclusivo do financiamento da ADSE e tem como fins específicos:

- a) Promover a participação dos Beneficiários da ADSE na discussão da evolução organizativa e funcional da ADSE e na definição e acompanhamento da execução das suas políticas, visando uma ADSE justa, sustentada e solidária;
- b) Esclarecer, aconselhar e representar os associados na defesa dos seus direitos e interesses;
- c) Assumir-se como interlocutor interessado em todos os assuntos relacionados com a ADSE;
- d) Promover a elaboração de estudos e pareceres que contribuam para a implementação de boas práticas de gestão, com vista à sustentabilidade da ADSE e à abrangência dos seus benefícios;
- e) Estabelecer relações de cooperação com outras associações ou entidades com fins similares, nacionais e estrangeiras.

A “30 de Julho” entende que a ADSE é hoje um sistema de proteção de saúde voluntário e **exclusivamente financiado pelos seus beneficiários** e deve continuar a afirmar o seu carácter solidário e intergeracional como forma de proteção eficaz, duradoura e continuada da saúde dos funcionários públicos e suas famílias, quer estejam ainda no ativo, quer se encontrem já aposentados.

Como é do conhecimento da APRe!, que está representada no Conselho Geral e de Supervisão (CGS) da ADSE, esta e os seus beneficiários enfrentam uma situação muito difícil em resultado de diversos fatores, de que destaco:

- a sua natureza de instituto público, sujeito aos constrangimentos legais dos organismos públicos e aos condicionamentos impostos pelo Governo;
- a mitigada participação dos beneficiários na sua gestão e supervisão, dado que o Conselho Diretivo é maioritariamente composto por membros indicados pelo Governo e o CGS não emite pareceres vinculativos, tendo um carácter meramente consultivo;
- a incapacidade da gestão em conseguir garantir um adequado sistema de acesso aos cuidados de saúde em tempo útil, de qualidade e com um preço justo.

Muitos outros problemas e insuficiências afetam fortemente os direitos e legítimos interesses dos beneficiários, de entre os quais há que salientar o maior de todos: a sustentabilidade da ADSE, indispensável para garantir a continuidade da proteção da saúde dos beneficiários no ativo (mas, no futuro, aposentados) e dos já aposentados.

A meu ver, é aqui que se juntam os objetivos, preocupações e capacidades da “30 de Julho” e da APRe! na defesa dos beneficiários da ADSE. Bem sei que a “30 de Julho” se dedica exclusivamente às questões da ADSE e que não representa apenas beneficiários aposentados e que, por seu lado, a APRe! tem um vasto leque de preocupações que não se restringem aos assuntos da ADSE e que não representa apenas aposentados beneficiários da ADSE, mas também reformados do setor privado. No entanto, há um enorme número de pessoas cujos direitos e interesses são representados por ambas as Associações: os cerca de 350.000 beneficiários aposentados.

É por isso que continuo a entender que a cooperação entre a APRe! e a Associação 30 de Julho é de interesse mútuo e sobretudo no interesse da defesa dos beneficiários e da ADSE: a APRe!, contribuindo com o conhecimento específico das matérias em discussão que advém da sua participação direta no CGS e a Associação 30 de Julho, mobilizando vários técnicos qualificados com vasta experiência de gestão pública e na gestão da própria ADSE.

É também por isso que mantenho a convicção de que o desenvolvimento e reforço da cooperação entre as duas Associações é muito útil para a sua atividade neste domínio e, principalmente, para defesa da ADSE, da sua sustentabilidade e dos direitos dos beneficiários.

É por isso que me sinto bem como associado da APRe! e membro da Associação 30 de Julho.

Fernando Vaz de Medeiros

Associado nº 5684

ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

DELEGAÇÃO NORTE

Comunidade de Leitores



No dia 4 de janeiro realizou-se a 58.ª sessão da «Comunidade de leitores APRe!». O nosso encontro mensal, num ambiente descontraído, por vezes até divertido, centrou-se no livro «Os Anos» de Annie Ernaux, escritora francesa, Prémio Nobel de Literatura 2022. Nele «conta-se uma história que é simultaneamente coletiva e pessoal, transversal e intimista, de sessenta anos da vida de um país e da vida de uma mulher», de 1941 a 2006. Considerados os vários momentos da vida da escritora, que fala de uma *ela* que esconde um *eu* que poderia ser um nós, não puderam, as leitoras participantes, deixar de os relacionar com passagens da sua própria vida, dado terem decorrido, em grande parte, em tempo paralelo. Mais uma obra recomendada em cuja leitura, provavelmente, muitas leitoras se irão reencontrar...

Encontro com estudantes belgas

A Delegação do Norte encontrou-se com um grupo de estudantes belgas que desejava conhecer a APRe!, o seu trabalho e os seus objectivos, para um trabalho de investigação que faziam na respectiva Universidade, inserido essencialmente na problemática social dos mais velhos. Questionaram-nos relativamente às Pensões e à situação económica desta faixa etária e algo que as surpreendeu – eram quatro raparigas –, pela negativa, foi a débil resposta em equipamentos sociais e, pela positiva, a existência de Universidades Seniores, iniciativa considerada de grande interesse sócio-cultural.

Comemorações do 25 de Abril

No dia 24 de Janeiro, estivemos presentes na primeira reunião preparatória da Comissão Promotora das Comemorações do 25 de Abril no Porto, para trocar ideias sobre a programação da noite de 24 e da tarde de 25. As sugestões colhidas vão ser levadas à reunião já agendada com a Câmara Municipal do Porto.

Gabinete do Associado

A Delegação do Norte tem sido contactada, por telefone e por email, com grande frequência, na sequência da actualização, em 2023, das pensões. As questões são muito centradas na incompreensão da respectiva revalorização. O Gabinete do Associado tem dado sempre uma resposta célere.

DELEGAÇÃO DE LISBOA

Instalações da APRe! em Lisboa - Atendimento aos Associados e Público em Geral

Após o período festivo de Natal e Ano Novo, a Delegação de Lisboa retomou, a partir do dia 12 de Janeiro, a abertura das suas instalações na Av. D. Carlos I, nº 98 loja, em Lisboa, às 5.ªs feiras das 15h às 17h, para atendimento aos associados e público em geral.



Lá, podemos receber o pagamento de quotas e entregar o cartão actualizado de associado(a) da APRe! a quem eventualmente não o tenha.

Para além deste atendimento presencial, temos recebido e respondido a inúmeras solicitações e pedidos de informação sobre a actualização das pensões e outras questões, por telefone e no endereço de mail da Delegação de Lisboa, apre.deleglisboa@gmail.com, de recém-reformados que, não sendo ainda associados da APRe!, tomam muitas vezes a decisão de o ser, depois deste contacto..

Venham ter connosco para falarmos sobre as actividades da APRe!, dar-nos as vossas sugestões, trocar ideias, pedir alguma informação ou simplesmente para conhecer as instalações e tomar um café connosco.

Teremos muito gosto em receber a vossa visita!

ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

DELEGAÇÃO CENTRO

Conferência sobre “Demências – classificação, prevenção e tratamento”

A sala da sede da APRe! (Coimbra) foi diminuta para receber os associados, que pretenderam, no dia 25 de Janeiro de 2023, pelas 18h30m, assistir à conferência/debate sobre “*Demências – classificação, prevenção e tratamento*”.



Se é muito importante que a APRe! continue a representar e a defender, como o tem feito e bem, o direito e interesse dos seus associados, importa, igualmente, que contribua para o esclarecimento necessário, proporcionando mais qualidade de vida àqueles que a abraçam.

Consciente da sua missão, o Núcleo de Coimbra convidou o neurologista e investigador **Miguel Tábuas Pereira**, que se dedica ao estudo das demências degenerativas, é coautor de artigos científicos nessa área e é um dos investigadores portugueses do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC) que juntamente com o *Van Andel Institute*, dos Estados Unidos da América, procuram encontrar as raízes genéticas da doença de Alzheimer na população portuguesa.

A este propósito, o conferencista explicou que estão a fazer um estudo sobre fatores de risco genético da doença de Alzheimer em Portugal, esperando contribuir para a melhor compreensão da doença e, no futuro, um tratamento melhor e mais personalizado dos doentes.



Sendo a doença de Alzheimer a mais comum das doenças ligadas com a demência, o conferencista abordou outras como a demência com corpos de Lewy que aparece, por vezes, associada à doença de Parkinson, a demência vascular e a demência frontotemporal.

A sessão mereceu o termo de “conferência/debate” pois aconteceu num clima de exposição participativa e interativa. O orador para além de referir o que se entende por *demência senil*, tipos de demências senis mais comuns, como preveni-las e tratá-las, foi esclarecendo, com simpatia, as perguntas que foram sendo colocadas durante a sua exposição. Mais, referiu que, tão ou mais importante que tratá-las é preocupar-nos em preveni-las (sendo menos ansiosos, mantendo a mente ativa, praticando exercício físico, procurando ter um sono retemperador e cuidando da nossa alimentação).



Ficou uma certeza: os associados da APRe! são pessoas interessadas, “cidadãos de pleno direito”, que sabem o que querem e por que lutam, quer em seu interesse pessoal (o prevenir para evitar as doenças, por exemplo) quer em nome de “uma sociedade mais justa e solidária”.

2023: Preparar o caminho para uma nova visão da idade



Após dois anos de uma pandemia que causou um grande impacto na população e abalou a economia na Europa e no mundo, esperávamos alguma trégua no ano passado. Mas a invasão russa da Ucrânia veio chocar brutalmente com a nossa realidade pacífica, e as suas múltiplas consequências colocaram um maior número de pessoas em situações precárias. Neste contexto sócio-económico sombrio, o caminho a seguir é o de trabalhar colectivamente no sentido de alcançar soluções e progressos eficazes para garantir um futuro mais brilhante para todos nós, incluindo os que se encontram em situações de vulnerabilidade. É o que a AGE continuará a fazer este ano, com base nos resultados de 2022.

[2023: Paving the way for a new vision of age | AGE Platform \(age-platform.eu\)](https://age-platform.eu/2023/Paving-the-way-for-a-new-vision-of-age)

--- NOTÍCIAS DE MEMBROS DA AGE ---

A BAGSO apela a uma protecção mais eficaz contra a discriminação com base na idade na Alemanha

Numa declaração publicada em Dezembro último, a BAGSO - Associação Federal das Organizações de Pessoas Mais Velhas da Alemanha - apela ao governo para eliminar as lacunas existentes em matéria de protecção contra a discriminação em função da idade.

[BAGSO calls for more effective protection against age discrimination in Germany | AGE Platform \(age-platform.eu\)](https://age-platform.eu/BAGSO-calls-for-more-effective-protection-against-age-discrimination-in-Germany)



Junte-se ao evento online da UDP sobre cidades inclusivas (em espanhol)

A organização espanhola de pessoas mais velhas UDP Mayores está a co-organizar uma conferência online "A cidade como espaço de vida e coexistência", a 2 e 3 de Fevereiro, como parte do Congresso sobre o Direito à Autonomia Pessoal, Envelhecimento, Cronicidade e Deficiência. O congresso é gratuito e aberto a todos.

Agenda e inscrições (obrigatórias):

[Jornada «La ciudad como espacio de vida y convivencia» – Autonomía Personal \(autonomiapersonal.org\)](https://autonomiapersonal.org/Jornada-La-ciudad-como-espacio-de-vida-y-convivencia-Autonomia-Personal)



--- OUTRAS NOTÍCIAS ---

OMS Europa alerta para a desigualdade de acesso à saúde digital

Um novo estudo da OMS/Europa revelou que as tecnologias digitais de saúde não são acessíveis a todas as comunidades e áreas da Europa por igual. As pessoas com problemas de saúde estão entre as que mais dificuldades têm em aceder a estas ferramentas.

Saiba mais : [Digital health not accessible by everyone equally, new study finds \(who.int\)](https://www.who.int/news/item/2023-01-10-digital-health-not-accessible-by-everyone-equally-new-study-finds)



Nova parceria da UE para a promoção de competências no sector da saúde

Lançado com o apoio da Comissão Europeia, o Pacto de Competências vai desenvolver e implementar uma estratégia europeia de requalificação e valorização da mão-de-obra da UE no sector da saúde.

[Pact for Skills: new partnership to promote skills in the health sector - Employment, Social Affairs & Inclusion - European Commission \(europa.eu\)](https://ec.europa.eu/employment-social/inclusion/pact-for-skills-new-partnership-to-promote-skills-in-the-health-sector)

PROTOCOLOS

immersivus GALLERY

Um novo protocolo vem juntar-se à lista divulgada no último número das Notícias APRe!.

Trata-se de um acordo assinado com a *Immersivus*.

Immersivus Gallery (IG) é a primeira galeria de experiências artísticas imersivas em Portugal e tem como objetivo ser um ponto de referência artístico nacional. As atividades já desenvolvidas ou anunciadas podem ser consultadas aqui: <https://portugalagenda.com/>

Os benefícios obtidos traduzem-se em condições especiais para ingresso de associadas/os da APRe! nos eventos patentes ao público (até ao momento, no Porto e em Lisboa).

Contacte a sua Delegação ou consulte no nosso site os protocolos em vigor:

<https://www.apre-associacaocivica.pt/categoria/protocolos/protocolos-cultura/>

<https://www.apre-associacaocivica.pt/categoria/protocolos/protocolos-saude/>

<https://www.apre-associacaocivica.pt/categoria/protocolos/protocolos-diversos/>

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