



EDITORIAL

Emergência Social

A partir do próximo mês de julho, as pessoas reformadas irão receber, mensalmente, um aumento de 3,57% sobre o valor da sua pensão em dezembro de 2022. Apesar de julho ser mês de receber o subsídio de férias, este não terá o aumento de 1,785%, correspondente a meio ano de aumento de pensão, ou seja, o subsídio de férias será pago de acordo com o valor actual da pensão. Ficamos, então, credores deste aumento até recebermos o 13º mês ou subsídio de Natal, pois, de acordo com a informação disponível, nessa altura, este subsídio terá o aumento de 1,785%, mais 1,785% em dívida. Contas complicadas? Em resumo: o subsídio de férias terá o valor correspondente à pensão actual, o subsídio de Natal ou 13º mês terá um aumento de 3,57%. Tudo isto seria evitável se o Governo tivesse cumprido a lei em janeiro de 2023, ou, não a tendo cumprido, pagasse os 3,57% de aumento a partir de janeiro. Justificação dada pelo governo: as pessoas reformadas receberam um adiantamento ao aumento previsto na lei, com a meia pensão paga em outubro! É claro que este aumento não vem resolver a situação de emergência social em que se encontram as pessoas com pensões mais baixas. De acordo com dados da Segurança Social, 53,9% dos pensionistas têm pensões entre 278,05 € e 443,20 €; 82% têm reformas abaixo de 665,00 €. A par dos valores das baixas pensões, continua a não haver respostas sociais para a população portuguesa, cada vez mais envelhecida (1/4 da população portuguesa tem 65 ou mais anos). A taxa de cobertura das respostas sociais é de 11,9%, ou seja, só 12 em cada cem pessoas mais velhas tem uma das três hipóteses de respostas sociais: SAD (Serviço de Apoio Domiciliário), Centros de Dia ou ERPI (Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas). A maior parte destas respostas são obsoletas, a começar pelo SAD que necessita urgentemente de uma maior diversificação e de profissionais com a devida formação, passando pelos Centros de Dia, não sendo muitos deles mais que depósitos diários de pessoas mais velhas encaradas como meros destinatários

passivos, até muitas ERPI, entretanto expostas pela comunicação social, não só durante a pandemia mas já muito recentemente, com casos denunciados de lares, ainda que “legais”, onde é desumano o tratamento dado aos utentes.

A APRe! tem denunciado e reclamado de muitas situações verificadas em lares, quer pela falta de profissionais de saúde, de psicólogos, de fisioterapeutas, de gerontólogos, quer pela falta de articulação entre a Saúde e a Segurança Social, quer ainda pela ausência de formação especializada e baixo *ratio* de funcionários auxiliares. Estas falhas prendem-se também com as dificuldades sentidas pelas instituições uma vez que, em 2023, a Segurança Social comparticipa mensalmente com apenas 493,67 € por residente nas ERPI, quando a despesa mensal é da ordem de 1200 €/residente. Nos Centros de Dia, a comparticipação por utente/mês é de 147 €, o que corresponde a 4,9 €/dia! Com estes valores e com a baixa remuneração das pensões, mais de 50% das instituições chegam ao fim do ano com resultados negativos (Prova dos Factos, RTP 1 – 27/05/2023)

Agora, que se aproximam as férias, aumenta o número de familiares mais velhos internados nos hospitais, sendo muitos os que aí se mantêm por falta de respostas sociais. No dia 20 de março de 2023, os hospitais do SNS tinham internadas, de forma inapropriada, 1675 pessoas, segundo os dados do Barómetro de Internamentos Sociais. São mais 60% do que no ano anterior. (Público, 02/06/2023)

A APRe! enviou para o coordenador do projecto “Envelhecimento Activo e Saudável”, nomeado pelo Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, um conjunto de propostas sobre diversas áreas em falta no cumprimento dos direitos sociais das pessoas mais velhas, ao longo do seu processo de envelhecimento.

Maria do Rosário Gama

CONTRIBUTO PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

A pedido do Coordenador do **Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável**, Nuno Marques, a APRe! deu o seu contributo, vertido no documento **PROPOSTAS PARA O PLANO DE AÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL**.

Tomamos como pressupostos a **Agenda 2030 das Nações Unidas para o Desenvolvimento Sustentável** e a **Década do Envelhecimento Saudável**, lançada também pelas Nações Unidas, e defendemos, com propostas concretas, o respeito pelos **direitos sociais da pessoa adulta mais velha**, plasmados na **Resolução nº 46/91 da Assembleia Geral da ONU, de 16 de dezembro de 1991**, assente em cinco princípios:

- . Assistência
- . Independência
- . Participação
- . Dignidade
- . Realização pessoal

Devido à sua extensão, transcreve-se todo o documento **no final desta edição** das Notícias 6.

Relatório e Contas de 2022

O novo Conselho Diretivo (CD) da ADSE para o triénio 2022-2026 entrou em funções a 6 de Junho e é constituído pela anterior Presidente do CD, Maria Manuela Faria, e por dois novos Vogais, Diogo Serras Lopes e António Faria Vaz, este último indicado pela Frente Comum (CGTP).

Foi, entretanto, submetido a parecer do Conselho Geral e de Supervisão da ADSE o Relatório e Contas de 2022, onde se constata que, apesar de a ADSE ter registado uma despesa de 438,4 milhões de euros no Regime Convencionado e de 170,3 milhões no Regime Livre, fechou o ano de 2022 com um resultado líquido de 156,7 milhões de euros. Tal resultado ficou a dever-se sobretudo ao montante de descontos dos beneficiários que atingiram 702,5 milhões, em resultado da entrada dos trabalhadores com contrato individual de trabalho, bem como da progressão das carreiras e do aumento das remunerações. Em 2022 a ADSE atingiu 1 276 000 beneficiários.

O Conselho Geral de Supervisão da ADSE, onde a APRe! tem assento, manifestou a sua preocupação

relativamente a algumas matérias do interesse deste subsistema de saúde nomeadamente:

1. regularizações dos pagamentos aos prestadores privados que ascendem a 90 milhões de euros
2. dívidas do Estado relativas à compensação da isenção de descontos aos beneficiários de pensões inferiores a 635€, que, em 2022, representaram 13,5 milhões de euros
3. reduzida remuneração a que estiveram sujeitas as reservas da ADSE que já ultrapassam os mil milhões de euros
4. necessidade de aumentar e monitorizar a oferta de prestadores, médicos e serviços no regime convencionado
5. urgente alteração dos reembolsos do regime livre, cuja tabela tem mais de vinte anos
6. redução dos prazos de pagamento dos reembolsos aos beneficiários
7. urgente estudo sobre a sustentabilidade do sistema com vista nomeadamente à análise da redução dos descontos dos beneficiários que hoje são de 3,5% em 14 meses.

PELO DIREITO À SAÚDE, MAIS SNS - há que prosseguir



Conforme já divulgado, a Direção da [APRe!](#) declarou o seu apoio ao Movimento cívico [Mais SNS](#).

A manifestação nacional convocada pela Comissão Promotora para o dia 3 de junho, em Lisboa, teve uma boa adesão de muitas centenas de pessoas, foi muito viva e genuína, revelando a sua natureza inorgânica e plurissetorial e teve uma boa cobertura pelos Órgãos de Comunicação Social, o que permitiu que este movimento seja agora mais conhecido da população em geral.

Há, no entanto, um longo caminho a percorrer no fortalecimento dos apoios e na mobilização de ativistas na defesa desta causa. Esta foi uma das conclusões da reunião da Comissão Promotora realizada no passado dia 14.

O Serviço Nacional de Saúde (SNS) é defendido por quem a ele recorre e também por quem sabe que, com o passar dos anos poderá vir a necessitar dos cuidados e competências que só um serviço público e universal pode dispensar, desde que seja protegido por políticas públicas estruturais, justas e eficazes.

Tal como se afirma no Manifesto: “O SNS está doente”, “O SNS é indispensável à sociedade portuguesa” e “O SNS pode ser curado”.

Façamos, então, a nossa parte, juntando-nos às iniciativas de âmbito distrital ou nacional que venham a ser convocadas, disponibilizando-nos para ajudar na definição futura do Movimento.

A leitura e subscrição do Manifesto “Pelo Direito à Saúde, MAIS SNS”, que já reuniu perto de 5000 subscrições por pessoas de diversos quadrantes políticos, setores de atividade e grupos etários, continua a poder ser feita neste link: tinyurl.com/maisSNS-manifesto



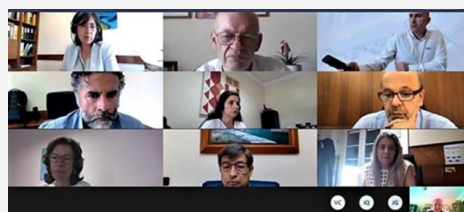
10.ª REUNIÃO ORDINÁRIA DO CONSELHO CONSULTIVO DO INSTITUTO DE GESTÃO FINANCEIRA DA SEGURANÇA SOCIAL, IP

Realizou-se em 20 de junho a 10ª reunião ordinária do Conselho Consultivo do Instituto de Gestão Financeira da Segurança Social (IGFSS) que a APRe! integra.

Da ordem de trabalhos constava a aprovação da acta da 9ª reunião do Conselho Consultivo, a apresentação, apreciação e emissão de parecer sobre a Conta da Segurança Social (CSS) de 2022 e Relatório de Actividades do IGFSS de 2022.

Quanto à Conta de 2022, destaca-se a verificação de um saldo positivo de 4068 milhões de euros na execução orçamental da CSS o **que levou a APRe! a salientar a sua discordância** com o clima de dificuldade criado à volta da sustentabilidade da Segurança Social que serviu de justificação à alteração da regra de actualização das pensões em 2023.

Os documentos em análise (Conta da SS e Relatório de Actividades, relativos a 2022) mereceram parecer favorável do Conselho Consultivo.



António Correia



A **APRe!** participou no passado dia 19 de junho no “Encontro com a comunidade”, uma iniciativa do Banco de Portugal (BdP). O Encontro decorreu na sede do BdP e teve como tema “**O efeito da subida de preços e das taxas de juro sobre as famílias**”.

Além da APRe! (representada por Rosa Simões e Jürgen Henninger, da Direcção, e António Correia, do Conselho Fiscal) estiveram representadas outras entidades como DECO, Cáritas, Banco Alimentar, As. Port. Deficientes ou Fed. Académica Lisboa, entre outras.

Mário Centeno, Governador do Banco de Portugal, deu início aos trabalhos com uma exposição sobre a actual situação económica, começando por justificar a importância e oportunidade destes encontros por permitirem aos responsáveis do BdP conhecer de viva voz as preocupações dos cidadãos e aperceberem-se da forma como sentem estes temas económicos e sociais. Os Bancos Centrais tentam, assim, manter-se mais próximos da realidade.

Segundo Mário Centeno, os dados divulgados no último Boletim Económico (de junho) traçam um quadro positivo da economia portuguesa mas não devem ser encarados como o fim dos motivos para preocupação acerca da evolução económica.

No entanto, a este respeito, os cidadãos devem distinguir com clareza o que são as **tendências** de evolução da economia e o que são **choques** episódicos. Lamentavelmente, a generalidade dos órgãos da comunicação social foca-se quase exclusivamente sobre estes “choques” e negligencia os grandes temas ligados às tendências, aos ciclos económicos.

Neste sentido, o orador destacou dois temas decisivos: a Educação (uma pré-condição para o desenvolvimento) e a população em risco de pobreza; e nestes dois aspectos Portugal usufrui hoje de uma situação bem mais favorável do que há uma dezena de anos; no que toca à escolaridade à entrada no mercado de trabalho, subiu muitíssimo a percentagem de trabalhadores com o secundário; também se melhorou no que se refere à população em risco de pobreza, ultrapassando mesmo países como a Alemanha, França e Espanha. Sublinhou, com ênfase, que estas melhorias se devem aos portugueses no seu conjunto, não se devendo esquecer que muitos países, mesmo na Europa, falharam nestes objectivos.

Centrando a análise em três anos (2023/24/25), a economia portuguesa vai crescer acima de 2% (2,7%, 2,4% e 2,3%), convergindo para a média europeia; a inflação vai convergir para os 2% (5,2%, 3,3% e 2,1%) e o emprego atingiu valores nunca antes conhecidos com a sequente queda do desemprego e subida de salários (trabalham hoje em Portugal 5 milhões de cidadãos, mais 1 milhão que há dez anos).

A Economia está mais resiliente, a crescer em sectores evoluídos tecnologicamente, com maior valor acrescentado. Com a inflação controlada (ou em vias disso) pode esperar-se a queda das taxas de juro para níveis mais suportáveis nos empréstimos.

A finalizar, Mário Centeno sublinhou que apresentou uma perspectiva favorável mas que não se baseia em mero optimismo e sim em dados e factos reais.

Seguiu-se uma fase de debate em que intervieram as entidades presentes focando, naturalmente, as suas preocupações como representantes de sectores da sociedade civil que continuam a enfrentar problemas muito graves, não obstante os bons números estatísticos apresentados na vertente das médias estatísticas, escondendo por vezes realidades muito dolorosas.

A APRe! referiu, precisamente, a injustiça que impediu que a actualização das pensões este ano fosse definida no quadro da legislação vigente que possibilitaria a recuperação de parte do poder de compra perdido desde há mais de uma década, ignorando que cerca de dois terços das pensões têm valores abaixo do “limiar de pobreza”; salientou ainda a manutenção das taxas de juro dos depósitos em valores que desmotivam totalmente o esforço de poupança daqueles que ainda a poderiam fazer; foi ainda sublinhado que os custos da saúde são extremamente penalizadores para os reformados, precisamente aqueles que estão numa fase da vida em que o recurso a cuidados médicos e outros é crescente.

A terminar os trabalhos, Mário Centeno afirmou ter sido tomada a devida nota do que se ouviu neste “Encontro” o que considerou importante na prossecução dos objectivos do Banco de Portugal.

António Correia / Jürgen Henninger / Rosa Simões

“POLÍTICA DE MIGRAÇÕES”

No âmbito do CES, realizou-se a 7 de junho a primeira reunião do Grupo de Trabalho constituído no seio da CEPIN (Comissão Especializada Permanente Interdisciplinar para a Natalidade) para elaboração do **Parecer de Iniciativa sobre a Política de Migrações**.

O Grupo de Trabalho é coordenado por Miguel Poiares Maduro que propôs nesta primeira reunião o planeamento dos trabalhos em três fases:

1. Levantamento da situação com a recolha de dados em três campos fundamentais: Evolução demográfica; necessidades do mercado de trabalho; fluxos e padrões migratórios
Em simultâneo, durante esta fase, realização de audições de especialistas convidados que poderão ser propostos pelos participantes no GT. Tal como no Parecer sobre a Natalidade, a APRe! irá propor uma pessoa.
2. Estudo comparativo com outros países; elaboração da estrutura do Parece
3. Versão inicial do Parecer e debate(s) até à versão final a apreciar em Plenário do CES, até ao final do ano.

António Correia

Um doutoramento que saudamos

É com enorme satisfação, e até uma pontinha de orgulho, que saudamos o doutoramento de Teresa Martins, uma investigadora amiga da APRe! que, entretanto, tem vindo a colaborar connosco, designadamente na atividade da Associação a nível internacional.

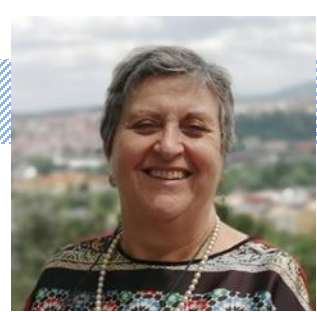
Teresa Martins prestou, no mês passado, provas de doutoramento em Programa Doutoral em **Gerontologia e Geriatria**, sendo a sua tese subordinada ao tema *“Participar na velhice: o desenvolvimento da literacia cívica e política ao longo da vida”*.

A APRe! foi a organização escolhida pela doutoranda para realizar a pesquisa com recolha de dados e depoimentos. Todas as pessoas ouvidas tiveram o maior prazer em participar numa investigação desta natureza que tem tanto a ver connosco.

Nos agradecimentos que faz no início da sua tese, Teresa Martins escreve: *“E um profundíssimo agradecimento à APRe!, que desde o primeiro momento manifestou a disponibilidade para colaborar neste estudo e que foi determinante para que acontecesse. Por tudo o que aprendi e espero poder continuar a aprender convosco sobre tantas coisas, inclusive sobre participação política, muito obrigada!”*

Foi também com muito gosto que algumas pessoas da APRe! se associaram ao momento, assistiram à dissertação e felicitaram pessoalmente a nova Doutora.





A importância das tecnologias e das redes sociais no (meu) envelhecimento activo

O tema das redes sociais já faz parte da nossa vida quotidiana e, portanto, parece ser um não-assunto. Tal como os restantes associados da APRe!, sou uma “imigrante digital”, isto é, cresci numa época anterior à internet e às tecnologias digitais. Sendo assim, tive que aprender e adaptar-me a essa realidade. Foi com esforço e persistência da minha parte que consegui dar alguns passos e navegar neste mundo global.

Nunca tive qualquer simpatia pelas novas tecnologias. Diria mesmo que sentia aversão por esse modernismo! A substituição do homem por máquinas foi, para mim, muito difícil de aceitar. Sentia que a desumanização chegara e ninguém me preparara para isso...

Contudo, percebendo o modo como a revolução tecnológica facilitava o nosso quotidiano e não querendo tornar-me refém da minha ignorância, procurei fazer várias Formações para vencer a minha resistência ao computador. Devagarinho, fui fazendo alguns progressos. Usava-o para processamento de texto, o que ajudou nos últimos anos da minha vida profissional como professora.

Após a aposentação esqueci algumas funcionalidades, por falta de uso. Progressivamente fui usando um motor de busca. Percebi que estava tudo ali à distância de um clique e fiquei estupefacta com a velocidade a que podia viajar e aprender.

Comecei, a medo, a usar as redes sociais de que então pouco sabia! Apesar de já interagir com amigos por email, com a aquisição de smartphone, eis-me no Facebook. Inicialmente, tinha muitas dificuldades em participar. A pouco e pouco, comecei a gostar de encontrar pessoas

que estavam afastadas e sabia-me bem aprender com elas coisas que aconteciam no mundo.

Infelizmente, muitos dos mais velhos têm uma relação conflituosa com as tecnologias. Foram fundamentais as iniciativas de combate à infoexclusão, proporcionando à população sénior o exercício mais pleno da cidadania e interacção social, garantindo-lhes um envelhecimento activo, saudável e com mais autoestima.

Numa época em que tudo pode ser tratado *online* (o que, convenhamos, nos facilita muito o nosso dia-a-dia), fui aprofundando essas aprendizagens, fosse para entregar a declaração do IRS ou para comprar bilhetes para visitar a Livraria Lello, no Porto.

Depois veio a pandemia e, com ela, o medo e a solidão. Todos percebemos, nesta altura, a importância de dominar as diferentes ferramentas tecnológicas! Com o WhatsApp, o Zoom e outras aplicações do género, foi possível estar em contacto com familiares e amigos, conhecer diferentes pessoas, participar de grupos sociais e cursos à distância, visitar museus, monumentos... enfim, conhecer mundos mesmo sem sair de casa. Durante os confinamentos, quantas festas de aniversário e convívios de família só foram possíveis *online*? Devo às novas tecnologias terem tornado a minha solidão mais suportável!

Posso dizer que estou a fazer as pazes com as novas tecnologias! Porquê? Porque foram elas que me trouxeram até aqui.

Maria José Faria Rodrigues

Associada nº 3645



Meios de comunicação e informação

Temas difíceis, digo eu, mas foi minha a escolha, não tenho de que me queixar. E conto com ajudas: uma vida já longa e a experiência de consumidor, no antes e no depois.

Num estudo internacional recente foram analisados 44 países quanto à confiança merecida pela comunicação social. Portugal surge em 2º lugar (cerca de 60%) na aprovação, atrás da Finlândia e a Televisão, (mais de 50%), como a fonte de notícias mais utilizada. Se pode ser de alguma surpresa a dita confiança, parece mais convincente a preferência pela Televisão.

À partida, a minha intenção é mesmo privilegiar a televisão como o meio mais influente na sociedade pelo modo como acompanhou e continua a participar nas nossas vidas. É o poder da imagem que relega para segundo plano, talvez definitivamente, o da escrita e o da palavra. Quando as transmissões via satélite chegaram, a rapidez com que as imagens eram recebidas passou a ser um novo aliciante. Podíamos ver o que acontecia, em directo, não havia razões para as questionar, a dúvida da sua veracidade não existia, a credibilidade era aceite sem reservas. Tudo quanto observado era verdadeiro e aquilo que não era possível ver deixou de ser notícia. E a pouco e pouco o "telejornal da noite" começou a ficar para a história, apenas servia para contar o que a imprensa escrita já tinha noticiado. A Televisão passou a ter vida própria.

Actualmente, com as empresas privadas e a pública desdobradas na procura de diferentes espectadores:

- Será a verdade e o valor cívico que essas empresas perseguem ou são apenas movidas pelo negócio e a produção de uma mercadoria destinada a ser vendida?
- A demasiada informação e os debates serão um valor democrático, não poderão conduzir a uma "ditadura democrática" (pelo excesso) e aproximá-la da autocracia, caracterizada pela escassez?
- O simples exercício de carregar num botão não poderá, pela facilidade, condicionar a procura de outros meios em proveito da TV?

Estas questões, em jeito de hipóteses ou interrogações, não são minhas, apenas as coloco a partir

de uma leitura alheia. Mas se importa aquilo que observo, assim como outros normais consumidores de informação, parece haver uma evidência: na procura de um canal onde nos fixamos, sendo que temos a liberdade de escolher, vamos encontrar quer num quer nos outros, os mesmos temas. Formas um pouco diferentes de os apresentar, outras personagens e, invariavelmente, os comentadores residentes habituais. Apesar de serem actualidades, merecerão um tratamento tão intenso e repetitivo? A concorrência não acabará por condicionar as escolhas, não irá afunilar o conteúdo e o debate? E outros acontecimentos importantes, não poderão ser esquecidos e tornarem-se inexistentes? As imagens, sempre o visível e o movimento que prendem os espectadores, quantas vezes também repetidas, pouco ilustrativas e mesmo deslocadas, não irão contribuir para o excesso e a ineficácia da informação? Faço, igual-mente, um exercício de conjecturas e interrogações.

Há pouco tempo foi transmitido em directo um jogo de futebol da selecção nacional. No fim, percorrendo as várias estações televisivas (gerais e informativas), o cenário era idêntico, imagens seleccionadas do desafio e, a seguir, os comentários dos especialistas na matéria. Também recentemente um trágico acontecimento em que morreram cinco pessoas que viajavam num submarino, ocupou grande parte da comunicação social e a televisão em particular. Convocados especialistas a dar opiniões (há sempre especialistas para todas as matérias) e os mortos devidamente identificados. Milhares de imigrantes têm naufragado e morrido nestes últimos tempos nas águas do Mediterrâneo. Aceitemos as estatísticas e, pelo menos, que as vítimas sejam contadas. Se assim não acontecer, se não tivermos um número, mesmo aproximado, qualquer dia deixarão de ser notícia...

Será o momento de o jornalismo escrito assumir o seu papel como órgão de comunicação social ou será a História que virá, no futuro, esclarecer melhor estes conturbados tempos?

Altino Duarte

Associado nº 81

DELEGAÇÃO NORTE

Núcleo de Braga

Clube de Leitura



Decorreu no passado mês de maio (dia 28), no auditório da Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, em Braga, mais uma sessão do Clube de Leitura do Núcleo de Braga. O livro analisado foi «À Procura da Manhã Clara», um romance no qual, combinando a realidade com a ficção, a autora, Ana Cristina Silva, retrata Annie da Silva Pais, filha do último diretor da PIDE, Fernando da Silva Pais. Annie trocou uma vida confortável em Portugal pelos ideais da revolução cubana e tornou-se tradutora e intérprete, membro da equipa de confiança de Fidel de Castro.

A sessão contou com a presença, via zoom, da autora, que descreveu todo o seu trabalho de pesquisa e o método seguido para a construção da obra, respondendo também às inúmeras questões levantadas por uma audiência interessada e motivada.

Visita ao Museu Pio XII

No passado dia 2 de Junho, o Núcleo de Braga organizou uma visita guiada ao Museu Pio XII que está “*implantado* no coração da cidade e exhibe uma das mais relevantes coleções de arqueologia e arte sacra do Norte de Portugal. As *belas artes* também aqui têm especial lugar com uma galeria consagrada ao pintor Henrique Medina. Não falta ainda uma torre medieval, com oratório tardo-barroco” e a Capela Árvore da Vida.

Foi uma iniciativa que muito agradou os nossos associados.

A participação neste evento, quanto ao número de pessoas, ficou, no entanto, aquém das nossas expectativas.



DELEGAÇÃO NORTE

Núcleo do Grande Porto

Comunidade de Leitores



No dia 7 de junho, decorreu a 63.ª sessão da «Comunidade de Leitores APRe!». O livro abordado, «Pequenas Coisas como Estas», tem como personagem principal um vendedor de carvão, Furlong, cuja vida se vai descobrindo pouco a pouco... Enquanto ele se questiona sobre a sua origem, a repetição do dia a dia, a sua integração familiar e social, o leitor vai-se inteirando sobre aspetos da Irlanda dos anos 80, nas várias vertentes consideradas. A situação económica e o contexto religioso revelam-se ao longo do texto, na vida quotidiana de Furlong, nas suas reflexões, nos seus dilemas. E assim se abordou, na conversa decorrente, o papel da Igreja na Irlanda e o que acontece no silêncio dos conventos que pode, até, ser do conhecimento exterior, mas aqui impera, também, o silêncio.

«A nova novela de Claire Keegan parte de factos reais para explorar a hipocrisia da sociedade. "Pequenas Coisas Como Estas" é um pequeno, mas belíssimo livro, sobre a vontade de fazer o que está certo» (Observador).

M. Eugénia Faria

Visita à exposição de Manuel Cargaleiro

A 14 de Junho, o Núcleo do Grande Porto foi à Casa-Museu Teixeira Lopes/Galerias Diogo Macedo, para visitar a exposição *Pintar a Luz, Viver a Cor*, de Manuel Cargaleiro.

Com o apoio da Fundação Manuel Cargaleiro, estão expostas sessenta obras a óleo bem representativas do trabalho de Mestre Cargaleiro, que contam o seu percurso, desde os anos 60 até à actualidade.

Esta exposição única conta com a cedência temporária de quadros de colecionadores particulares, alguns deles nunca exibidos ao grande público.



É uma explosão de cor, alegria e bem-estar que se desprende de toda a sua obra. É um homem de bem com a vida!

Conversas sobre Arte

A *Pintura Barroca em Espanha e Portugal* foi o tema da sessão realizada no dia 20 de Junho, na sede da APRe!.

Tal como tinha ficado acordado na Conversa anterior, procedeu-se à análise da pintura de Diego Velásquez, dando especial relevo a algumas das suas obras: *O Aguadeiro de Sevilha* e *As Meninas*, entre outras.

Seguidamente, debruçámo-nos sobre a obra de três dos pintores portugueses mais representativos do Barroco: Josefa d'Óbidos, André Gonçalves e Vieira Lusitano.

As **Conversas sobre Arte** vão de férias, regressando no final do mês de Setembro.



Josefa d'Óbidos, *Cordeiro Pascal*

DELEGAÇÃO CENTRO

Núcleo de Coimbra

Aniversário do Coro APRe! Coimbra

No dia 5 de Junho, festejou-se, no Parque Verde, o 9º aniversário do Coro APRe! Coimbra num convívio/partilha de farnel. A propósito, diga-se que um dos associados ofereceu o bolo de aniversário e o champanhe, pois festejava o seu aniversário, precisamente, no mesmo dia do Coro. A caminhada semanal no Choupal (que deu os primeiros passos a 21 de março) foi realizada nesse dia e, excepcionalmente, neste local. Num *três em um* (caminhada e dois aniversários), a camaradagem foi o ponto alto.



Novos protocolos locais



O dia 15 de Junho, “Dia da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa”, foi o escolhido para a assinatura de novos protocolos locais. A atividade aconteceu no Pavilhão Centro de Portugal, na tarde desse dia. Para além de envolver a assinatura dos protocolos, incluiu também momentos musicais, palestras e terminou com o chamado “pôr do sol”, pródigo em sabores, diálogos e boa disposição. A musicalidade esteve presente graças à atuação do Coro Apre! Coimbra seguido do grupo “Vivências” da Aposénior.

As palestras sob a temática: “De mãos dadas com a consciencialização” (graças à colaboração preciosa das professoras da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação (FPCEUC) – Margarida Pedrosa Lima e Ana Rita Silva) complementaram-se e foram, oportunas, pertinentes e cativantes. A primeira tratou “O NÃO à Violência contra a Pessoa Idosa” e a segunda “O SIM à promoção de estilos de vida saudável!”. Diga-se que foi elaborado um pequeno livrinho com todos os protocolos locais e foi oferecido um exemplar a cada uma das instituições presentes. Um ficará na sede para poder ser consultado pelos Associados, além da divulgação a fazer no site da APRe!.

Festival de Coros de Coimbra

No dia 24 de Junho, no Museu Nacional Machado de Castro, às 17h00 atuou o Coro Apre!Coimbra, a convite do 3º Festival de Coros de Coimbra, organizado pela União de Freguesias de Coimbra e a Câmara Municipal de Coimbra. Muito aplaudido.

Projeto REMINDER

Durante o mês de Junho decorreram as sessões da segunda fase do projeto REMINDER. Em Março recebemos um convite peculiar - o de Ana Rita Silva (doutorada em Neuropsicologia pela FPCEUC, professora auxiliar e investigadora nessa Faculdade, membro do Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental e consultora científica do projeto de Apoio Domiciliário SE-MENTE). A adesão de alguns associados permitiu que a APRe! fizesse



parte desta investigação, pioneira a nível nacional, que visa intervir junto de idosos que ainda se encontram bem cognitivamente, no sentido de os dotar de ferramentas cognitivas, emocionais e sociais, que os protejam da progressão de declínio cognitivo. Quase a acabar esta experiência que aconteceu em três fases (a primeira constou de entrevistas individuais, a segunda de sessões ricas em estratégias e transmissão de conhecimentos e a terceira de segundas entrevistas individuais), importa mencionar o agrado de todos os participantes, a vários níveis, graças inclusive à postura empática e esclarecedora da sua mentora.

Elda Calado

ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

DELEGAÇÃO DE LISBOA

Festival de Telheiras, Lumiar - Lisboa



A APRe! esteve presente no Festival de Telheiras, na freguesia do Lumiar em Lisboa, nos dias 2 e 3 de Junho de 2023 (6.ª feira e sábado) das 17h às 23h, com uma banca de divulgação da APRe! e das suas actividades na defesa dos direitos dos aposentados, pensionistas e reformados.

O Festival decorreu num jardim de Telheiras, onde houve música, comes e bebes e muita animação.

Recolha de assinaturas para a petição "Alteração do Montante do Subsídio por Morte"

Um grupo de associados e dinamizadores da Região de Lisboa, com o apoio da Delegação de Lisboa, estiveram no dia 6 de Junho, das 10h às 13h, a recolher assinaturas para a petição da APRe! "Alteração do Montante do Subsídio por Morte", em frente à Loja do Cidadão das Laranjeiras, em Lisboa.

Esta foi uma jornada de trabalho e de camaradagem em que conseguimos mais de uma centena de assinaturas e aproveitámos também para divulgar a APRe! e as suas actividades.



Exposição "Unidos Venceremos! Protesto, Greves e Sindicatos no Marcelismo (1968-1974)"

Visita Guiada

Organizada pela Delegação de Lisboa, realizou-se no dia 24 de Junho, uma **Visita Guiada à exposição "Unidos Venceremos! Protesto, Greves e Sindicatos no Marcelismo (1968-1974)"**, nas instalações do HUB Criativo do Beato, em Lisboa, tendo como guia o Dr. Pacheco Pereira, Comissário da Exposição e a Dra. Rita Almeida de Carvalho, historiadora e Vice-Presidente da Comissão Executiva das Comemorações dos 50 anos do 25 de Abril e em que participou um grupo muito interessado de Associados da APRe!.

A Visita Guiada foi muito interessante e pudemos apreciar inúmeros documentos originais sobre o sindicalismo em Portugal, de 1968 a 1974, que fazem parte do Arquivo Ephemera, assim como ouvir as explicações dos fantásticos guias que nos acompanharam.



--- NOTÍCIAS DA AGE ---

Assembleia Geral 2023



Caros membros da AGE,

Mais uma vez, um caloroso agradecimento pela vossa participação na **Assembleia Geral da AGE de 8-9 de junho de 2023**. Ficámos muito felizes por nos podermos reencontrar pessoalmente, finalmente!

O evento permitiu-nos...

- fazer um balanço das realizações recentes da AGE, do trabalho em curso e das prioridades futuras
- eleger a nova Presidente da AGE
- dar as boas-vindas aos nossos novos membros: Plataforma de Mayores y Pensionista (PMP), de Espanha, e Associação para a Defesa dos Reformados Holandeses no estrangeiro (VBNGB), dos Países Baixos
- adotar o nosso Manifesto para as eleições para o Parlamento Europeu

Eleição da nova Presidente da AGE

A Dra. Heidrun Mollenkopf foi eleita nova Presidente da AGE Platform Europe, sucedendo ao Sr. Ebbe Johansen que terminou o seu mandato ao fim de seis anos. A vasta experiência da Dra. Mollenkopf no domínio do envelhecimento desempenhará um papel vital na missão da AGE de promoção de uma sociedade para todas as idades.

Comunicado à imprensa em:

[PRESS RELEASE 13/06/2023 - Dr. Heidrun Mollenkopf is the new President of AGE Platform Europe \(mailchi.mp\)](#)

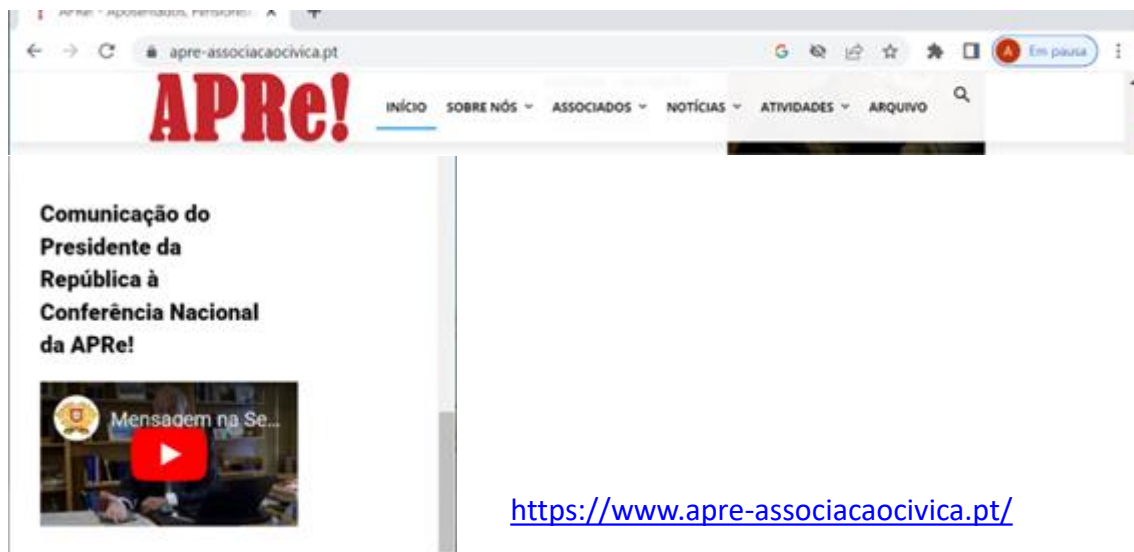


Adopção do Manifesto da AGE para as eleições europeias de 2024

O Manifesto AGE foi adoptado tendo em vista as próximas eleições para o Parlamento Europeu (de 6 a 9 de junho de 2024). Este documento essencial de defesa de interesses define as nossas prioridades e recomendações aos candidatos a deputados do Parlamento Europeu (MEP). O secretariado da AGE irá trabalhar na apresentação do Manifesto durante o verão e partilhará a versão final connosco até ao final de setembro.



Visite o site da **APRe!**



APRe! REPRESENTAÇÕES

ORGANIZAÇÕES NACIONAIS

1. Conselho Económico e Social (CES)
2. Conselho Consultivo do Instituto de Gestão Financeira da Segurança Social
3. Conselho Geral e de Supervisão da ADSE
4. Conselho Nacional para as Políticas de Solidariedade, Voluntariado, Família, Reabilitação e Segurança Social

ORGANIZAÇÕES INTERNACIONAIS

1. AGE Platform Europe - Conselho de Administração
2. OEWGA – Grupo de Trabalho para o Envelhecimento da ONU
3. ECOSOC – Conselho Económico e Social das Nações Unidas

ENDEREÇOS COM INTERESSE

<https://www.dgs.pt/>

<https://www.who.int/>

<https://whc.unesco.org/en/list/>

MAIS INFORMAÇÕES

<https://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

PROPOSTAS DA **APRe!** PARA O PLANO DE AÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

1. Ponto de partida: Portugal tem 2 milhões e 400 mil pessoas idosas. Este número tende a crescer, quer em termos absolutos, quer em termos relativos, tendo em consideração a totalidade da população portuguesa.

2. Objectivos a atingir:

Tendo presente a Agenda 2030 das Nações Unidas para o Desenvolvimento Sustentável e a Década do Envelhecimento Saudável lançada pelas Nações Unidas,

- Abordar o envelhecimento numa perspectiva de direitos humanos, deixando as pessoas idosas de ser encaradas como meros destinatários passivos, carentes de ajuda e protecção, e passando a ser encarados como seres humanos, sujeitos de direitos.
- Promover o cumprimento dos direitos sociais da pessoa idosa, plasmados na Resolução nº 46/91 da Assembleia Geral das Nações Unidas, de 16 de dezembro de 1991.

3. São cinco os princípios constantes da Resolução acima identificada, para o cumprimento de cada um dos quais se propõem aqui medidas específicas:

A - ASSISTÊNCIA:

- Beneficiar da assistência e protecção da família e da comunidade, de acordo com os seus valores culturais.
- Ter acesso à assistência médica para manter ou adquirir o bem-estar físico, mental e emocional, prevenindo a incidência de doenças.
- Ter acesso a meios apropriados de atenção institucional que lhe proporcionem protecção, reabilitação, estimulação mental e desenvolvimento social, num ambiente humano e seguro.
- Ter acesso a serviços sociais e jurídicos que lhe assegurem melhores níveis de autonomia, protecção e assistência
- Desfrutar os direitos e liberdades fundamentais, quando residente em instituições que lhe proporcionem os cuidados necessários, respeitando-o na sua dignidade, crença e intimidade. Deve desfrutar ainda do direito de tomar decisões quanto à assistência prestada pela instituição e à qualidade de vida.

A leitura destes objectivos permite-nos constatar quão longe estamos de os atingir.

a1. Saúde

Comecemos pela saúde:

No dia 20 de Março de 2023, os hospitais do SNS, tinham internadas, de forma inapropriada, 1675 pessoas, segundo os dados do Barómetro de Internamentos Sociais. São mais 60% do que no ano anterior. (Público, 2/06/2023)

A permanência nos internamentos inapropriados pode ter várias causas, a saber:

- Desresponsabilização da família
- Falta de condições económicas para proporcionar a assistência devida/elegível
- Falta de condições físicas (próprias ou do espaço)

- Incapacidade de resposta dos cuidados continuados
- Falta de apoio das estruturas de assistência social

PROPOSTAS: Tendo em conta que os dois últimos itens devem responsabilizar o Estado, propõe-se:

- Tornar o **Serviço Nacional de Saúde** acessível e eficiente, com a ampliação das redes de Cuidados Continuados Integrados e de Cuidados Paliativos;
- Aumentar o número de respostas sociais para a população mais velha (a cobertura do apoio público em 2021, era de 12%, isto é, por cada 100 idosos, só 12 tinham acesso a essa cobertura);
- Reforçar o financiamento público dos Serviços de Apoio Domiciliário (SAD), dos Centros de Dia, das Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), nomeadamente IPSS, Misericórdias e Mutualidades [Em 2023, a Segurança Social comparticipa mensalmente com 16 euros/dia/pessoa idosa, nas ERPI, num total de 493,67 € /mês e os Centros de Dia com 4,9 €/pessoa idosa/ dia, num total de 147 €/mês;
- Criar mais estruturas de integração e apoio social (centros de dia, centros de noite, redes de calling, redes de atendimento, teleassistência...)
- Fiscalizar rigorosamente residências/lares, de modo a detectar situações ilegais para a saúde física, mental e dignidade dos idosos.
- Eliminar, de vez, todos os lares que funcionam ilegalmente;
- **Construir um Serviço Nacional de Cuidados**, generalizado a todo o território nacional e que consiga congregar as sinergias das inúmeras entidades da rede particular e solidária que já operam no terreno, bem como suprir as graves lacunas existentes.

a2. Respostas sociais

- Para além de práticas obsoletas em muitas ERPI, existe um ratio funcionário/utente insuficiente para cuidar da população idosa e uma grande falta de formação especializada do pessoal deste sector;
- A infantilização e a perda de autonomia dos residentes em instituições são práticas que devem ser combatidas;
- A gestão das Instituições particulares e solidárias, muitas vezes, é feita com base em trabalho voluntário, não sendo exigida nem qualidade, nem sustentabilidade na gestão, apesar da boa vontade e das preocupações que assolam estes dirigentes, não apoiados pelo Estado nas suas funções. Mais de 50% das Instituições chega ao fim do ano com resultados negativos;
- Há falta de profissionais de saúde em numerosas instituições e, quando existem, não são financiados pelo Ministério da Saúde, isto é, estão à margem do SNS;
- Há falta de Psicólogos, Fisioterapeutas e Gerontólogos, que são imprescindíveis nas ERPI, a fim de, diariamente promover o envelhecimento activo e saudável, tal como é exigido pela Segurança Social, mas cujo pagamento sai dos baixos orçamentos das IPSS.
- Enfim, falta uma forte interligação entre a Saúde e a Segurança Social.

PROPOSTAS:

- Proporcionar a todos os pensionistas uma pensão digna de modo a fazer frente às suas despesas;

PROPOSTAS:

- Aumentar o número de centros de dia, centros de noite ou lares residenciais de proximidade em zonas mais despovoadas e/ou envelhecidas;
- Criar respostas inovadoras e de sucesso, como já acontece noutros países, como o *cohousing* ou habitação colaborativa. [Há neste momento 20 candidaturas para a habitação colaborativa, já aprovadas, no âmbito do PRR e do PARES (Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais), investimentos abrangendo
- respostas para mais de 27 000 pessoas, embora esta estratégia ainda não tenha saído do papel];
- Promover a literacia em saúde, práticas de estilo de vida saudáveis e o autocuidado;
- Fazer um levantamento do número de cuidadores informais, as suas necessidades de apoio e necessidades de formação
- Promover serviços sociais e jurídicos que assegurem melhores níveis de autonomia, protecção e assistência;
- Divulgar os mecanismos de defesa jurídica perante abusos perpetrados por familiares/outros, nomeadamente o Estatuto do Maior Acompanhado;
- Promover a literacia financeira – divulgação de informação relativa a crimes de burla, usura, apropriação ilícita de bens e outros crimes de cariz patrimonial.
- Criar estruturas, de preferência nas autarquias, onde a população mais velha se possa dirigir para, por meios próprios ou recorrendo a um funcionário disponibilizado para o efeito, usar ferramentas informáticas, interagir com o Estado ou outros serviços públicos ou de interesse geral.
- Apoiar e financiar o crescente uso de novas tecnologias e robótica na vida das pessoas mais velhas, com mudanças radicais que devem estar previstas no fornecimento de cuidados e na forma como as pessoas idosas participam da sociedade. O uso dessas novas tecnologias não deve substituir o cuidado humano e as pessoas mais velhas devem ser envolvidas em todas as etapas do desenvolvimento de novos serviços, tecnologias e produtos, com acompanhamento formativo contínuo

B - INDEPENDÊNCIA:

- Ter acesso à alimentação, à água, à habitação, ao vestuário, à saúde, a apoio familiar e comunitário;
- Poder determinar em que momento se deve afastar do mercado de trabalho;
- Ter acesso à educação permanente e a programas de qualificação e requalificação profissional;
- Poder viver em ambientes seguros adaptáveis à sua preferência pessoal que sejam passíveis de mudança;
- Poder viver em sua casa pelo tempo que for viável.

Tendo em conta que 67% dos 2.400.000 pensionistas têm reformas abaixo de 443 € e 82% têm reformas abaixo de 665 €, é imperioso tomar medidas estruturais que assegurem o cumprimento do primeiro dos itens deste direito social.

- Diversificar o leque de serviços do apoio domiciliário, de modo que as pessoas possam permanecer na sua habitação pelo máximo tempo possível;

- Criar condições habitacionais de modo a garantir a segurança e o conforto da população adulta mais velha [as quedas constituem um factor de grande risco para esta população que pode, com frequência, conduzir à morte];
- Respeitar o direito ao trabalho das pessoas mais velhas que assim o desejem;
- Promover uma transição para a reforma através de um mecanismo do desempenho
- de uma actividade laboral a tempo parcial em simultâneo com uma pensão de reforma parcial, se essa for a vontade da pessoa com a idade legal mínima para se reformar.

C - PARTICIPAÇÃO:

- Permanecer integrado na sociedade, participar activamente na formulação e implementação de políticas que afectam directamente o seu bem-estar e transmitir aos mais jovens conhecimentos e habilidades.
- Aproveitar as oportunidades para prestar serviços à comunidade, trabalhando em regime de voluntariado, de acordo com seus interesses e capacidades.
- Formar e participar em movimentos e associações, designadamente, de pessoas adultas mais velhas.
- Em Portugal existe um défice de participação dos Seniores nas decisões que lhes dizem respeito.
- A pouca participação existente está confinada a práticas que são quase sempre locais.

PROPOSTAS:

- Garantir a participação cívica das pessoas mais velhas:
 - a. Na formulação e na aplicação das políticas (locais e nacionais) que afetam diretamente o seu bem-estar;
 - b. Na partilha dos seus conhecimentos e habilidades com gerações mais jovens;
 - c. Na prestação de serviços na comunidade;
 - d. No trabalho voluntário em postos apropriados aos seus interesses e capacidades;
 - e. Na emissão de parecer sobre iniciativas relevantes em matéria da pessoa idosa;
 - f. No diagnóstico, levantamento e sinalização das situações sociais que, pela sua particular vulnerabilidade, se revelam mais carenciadas de apoio;
 - g. Na divulgação, junto das pessoas idosas, de informação, agilizando o acesso aos serviços disponíveis;
 - h. Na difusão, junto dos familiares de pessoas idosas, de boas práticas de apoio a pessoas idosas, procurando respostas alternativas à negligência e ao abandono.
 - i. Na promoção de políticas de planeamento urbano e rural promotoras de localidades amigas dos idosos.
- Promover a criação e a participação em:
 - a. Fóruns de Cidadania Sénior
 - b. Conselhos Municipais de Seniores
 - c. Comissões de Protecção aos Seniores em Risco
 - d. Orçamento Participativo para a População Sénior

Enfim, estimular a participação activa na vida colectiva, sempre numa perspectiva intergeracional.

D - DIGNIDADE:

- Poder viver com dignidade e segurança, sem ser objecto de exploração e maus-tratos físicos e/ou mentais.
- Ser tratado com justiça, independentemente da idade, sexo, raça, etnia, deficiências, condições económicas ou outros factores.

PROPOSTAS:

- Combater todas as formas de violência, nomeadamente através de medidas integradas de apoio às pessoas mais velhas, em risco, designadamente às vítimas de violência;
- Combater qualquer forma de discriminação com base na idade, estereótipos e atitudes negativas em relação às pessoas mais velhas, enfim, combater o idadismo;
- Introduzir medidas de transição para enfrentar o fosso inaceitável de pensão de género que actualmente afecta as mulheres mais velhas;
- Garantir uma vida com dignidade tanto para os cuidadores como para as pessoas idosas que recebam cuidados e assistência;
- Criar um Censos nacional sobre as situações de isolamento e solidão das pessoas adultas mais velhas;
- Combater a solidão.

E - REALIZAÇÃO PESSOAL:

- Aproveitar as oportunidades para o total desenvolvimento das suas potencialidades.
- Ter acesso aos recursos educacionais, culturais, espirituais e de lazer da sociedade.

PROPOSTAS:

- Promover a participação em actividades de:
 - a. exercício físico
 - b. teatro
 - c. dança
 - d. música;
 - e. workshops diversos
 - f. convívio
 - g. turismo recreativo e cultural
- Promover a inscrição em Universidades Seniores
- Promover a literacia digital através da criação de programas de “Partilha entre Jovens e Mais Velhos”, pelas Universidades/ Politécnicos e Escolas de outros níveis de ensino.

[Fontes: "A prova dos factos" (RTP1,27/05/2023), INE e ENEAS]

Coimbra, 7 de junho de 2023

Pel'A Direcção da APRe!

Maria do Rosário Gama