



### EDITORIAL

#### De regresso...

Após o interregno das Notícias APRe! durante o mês de Agosto, voltamos com energia renovada e prontos para enfrentar novos desafios que se aproximam.

E, no momento actual, impõe-se a reflexão sobre o **Orçamento do Estado** e a consequente tomada de posição da APRe! na defesa dos direitos dos aposentados, pensionistas e reformados. Assim, vamos exigir que nenhuma pensão tenha, para 2025, uma actualização inferior à taxa da inflação e que todas sejam, mesmo, actualizadas por um valor superior a essa taxa, de modo a compensar as perdas sofridas nos últimos anos, conforme relatório da Comissão que estudou o tema. Conhecida a intenção do Governo de aumentar o salário mínimo nacional em 50 €, entendemos que o mínimo exigível para actualização das pensões deverá ser também de 50 €. Paralelamente, as pensões mínimas do regime contributivo devem aproximar-se do salário mínimo nacional, devendo as pensões até dois Indexantes de Apoios Sociais (IAS) ter uma revalorização superior à média, para atenuar o risco de pobreza destes pensionistas. Em relação ao Complemento Solidário para Idosos (CSI), este deve, no mínimo, ser nivelado pelo limiar do risco de pobreza, com uma actualização sempre acima da inflação. Mantendo a coerência em relação ao que a APRe! tem defendido ao longo dos anos, entendemos que da Lei 53-B/2006 deve ser retirado o mecanismo que limita o seu alcance, com a evolução do Índice de Preços ao Consumidor (IPC) condicionada pela média da evolução do Produto Interno Bruto (PIB) nos últimos anos. Finalmente, defendemos o aumento da dedução específica para os mais velhos, em sede de IRS. Há muitas outras medidas de carácter social já apresentadas ao governo, através da Secretária de Estado da Acção Social e da Inclusão.

Um outro desafio que assumimos é a concretização do **Projeto SeFTI – “Semear um Futuro para Todas as Idades”**, projeto promovido pela APRe!, com apoio da AGE Platform Europe, através do qual queremos contribuir para fomentar a discussão e despertar a consciência crítica sobre os desafios enfrentados por pessoas adultas mais velhas, em Portugal, nomeadamente no que respeita os seus direitos fundamentais. No âmbito deste projeto (cofinanciado pelo programa CERV da UE) a APRe! está a organizar sessões públicas em várias cidades para divulgação e debate da proposta de uma [Estratégia de Igualdade em Todas as Idades para a UE](#), nomeadamente através do combate ao idadismo, da defesa da participação e do envelhecimento saudável e pela garantia do bem-estar e autonomia das pessoas mais velhas. O sucesso destes debates depende da participação dos Associados e Associadas.

Finalmente o desafio que temos sempre presente é o **reforço da Associação** através da inscrição de mais associados/as e da participação nas actividades promovidas pela APRe!, tendo em conta o papel fundamental do associativismo na promoção do bem-estar social e mental desta faixa etária. Para além das actividades físicas e culturais que os núcleos levam a efeito, a adesão individual e colectiva a todas as acções desempenha um papel importante na defesa dos direitos das pessoas mais velhas, ajudando a promover políticas públicas que as protejam e dando-lhes uma voz activa na comunidade. Este tipo de envolvimento é particularmente importante em Portugal, onde a população envelhecida está a aumentar, sendo o **associativismo** uma ferramenta valiosa para enfrentar os desafios do envelhecimento.

*Maria do Rosário Gama*

# A APRe! SAÚDA O DIA 1 DE OUTUBRO



## DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS MAIS VELHAS



“Neste dia Internacional das Pessoas Mais Velhas, vamos empenhar-nos no reforço dos cuidados e dos sistemas de apoio que honrem a dignidade das pessoas mais velhas e dos seus cuidadores”

- Secretário Geral das Nações Unidas, António Guterres

O tema de 2024 : **Envelhecer com Dignidade: A importância de reforçar os sistemas de cuidados e de apoio às pessoas idosas em todo o mundo**

O envelhecimento da população é uma tendência global importante que está a remodelar as sociedades em todo o mundo. A esperança de vida à nascença ultrapassa atualmente os 75 anos em metade dos países do mundo, mais 25 anos do que em 1950. Até 2030, prevê-se que o número de idosos ultrapasse o número de jovens a nível mundial, sendo este aumento mais rápido nos países em desenvolvimento. Esta mudança demográfica transformou significativamente o panorama da prestação de cuidados, abrangendo uma vasta gama de necessidades de apoio remunerado e não remunerado em contextos formais e informais.



... Em reconhecimento destes desafios e oportunidades, a **34ª comemoração do Dia Internacional do Idoso das Nações Unidas centrar-se-á no tema “Envelhecer com Dignidade: A importância de reforçar os sistemas de cuidados e de apoio às pessoas idosas em todo o mundo”.**

**Evento comemorativo em Nova Iorque, 7 de outubro de 2024**, das 10h00 às 13h00 Câmara do ECOSOC na sede da ONU. Saiba mais em:

<https://social.desa.un.org/issues/ageing/events/2024->

[undipop?\\_gl=1\\*\\_pr97hd\\*\\_ga\\*MjA4ODM4NzU3NS4xNzI3NzZM2OTQ1\\*\\_ga\\_TK9BQL5X7Z\\*MTcyNzczNjk0NC4xLjEuMTcyNzIzNjk2Mi4wLjAuMA..](https://social.desa.un.org/issues/ageing/events/2024-undipop?_gl=1*_pr97hd*_ga*MjA4ODM4NzU3NS4xNzI3NzZM2OTQ1*_ga_TK9BQL5X7Z*MTcyNzczNjk0NC4xLjEuMTcyNzIzNjk2Mi4wLjAuMA..)



## Campanha Global de Combate ao Idadismo

Reescrever a história do envelhecimento #UmMundoParaTodasasIdades



**APRe!**  
No Dia Internacional das Pessoas Mais Velhas

# Um projeto pelo nosso futuro



## DEBATES

A APRe! é, como se sabe, membro efetivo da [AGE Platform Europe \(AGE\)](#), a maior rede europeia de organizações sem fins lucrativos de e para pessoas mais velhas, e foi com o seu apoio que se candidatou e viu aprovado o **Projeto SeFTI - Semear um Futuro para Todas as Idades**, cofinanciado pelo programa CERV 2024 (Cidadania, Igualdade, Direitos e Valores) da Comissão Europeia.

O objetivo desta iniciativa é contribuir para **fomentar a discussão e despertar a consciência crítica** sobre os desafios enfrentados por pessoas adultas mais velhas, em Portugal, nomeadamente no que se refere aos seus **direitos fundamentais**.

No âmbito do projecto **SeFTI** a APRe! vai organizar **sessões públicas** para divulgação e debate sobre o [Manifesto da AGE Platform Europe](#), promoção do trabalho da APRe! a nível nacional, designadamente no combate ao idadismo, e divulgação de uma proposta de [Estratégia de Igualdade em Todas as Idades para a UE](#).

O manifesto da AGE Platform Europe, em cuja elaboração a APRe! deu o seu contributo, foi lançado no contexto das eleições para o Parlamento Europeu, apelando a **uma Europa para Todas as Idades**, que promova a **participação, a autonomia e o bem-estar** de todos os cidadãos, independentemente da sua idade.

Estão já em preparação **sessões públicas** a realizar em algumas cidades como **Porto, Covilhã, Coimbra, Lisboa e Faro** e sobre elas os associados e associadas irão receber, em devido tempo, informação detalhada.



**APRe!**



Cofinanciado pela  
União Europeia

## Reunião da Direcção **APRe!** com Secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão

No passado dia 12 de setembro, uma delegação da Direcção da APRe!, constituída por Maria do Rosário Gama, José João Lucas, Jorge Fernandes e Anabela Paixão, reuniu, a seu pedido, no Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social (MTSSS), com a Secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão, Clara Marques Mendes. Tendo a reunião sido pedida inicialmente à Senhora Ministra, tivemos, na verdade, duas reuniões, marcadas por dois Secretários de Estado deste Ministério: em 5 de junho, com o gabinete do Senhor Secretário de Estado da Segurança Social, Jorge Campino, que esteve presente somente no início, e agora esta, com a outra Secretária de Estado do MTSSS.

Entregámos o texto que tínhamos preparado para a reunião anterior, agora actualizado e acrescentado com alguns pontos, no total de 19, abrangendo várias áreas: **a) Balanço dos rendimentos das pessoas reformadas** em que sobressai uma elevada percentagem de pensionistas, mesmo após transferências sociais, com rendimentos anuais abaixo do limiar da pobreza (pontos 1, 2 e 3); **b) Impacto relativamente baixo, neste âmbito, do Complemento Solidário para Idosos (CSI)**, dado que, por razões diversas, só uma pequena parte dos pensionistas de baixos rendimentos a ele tem acesso e só durante doze meses por ano (ponto 4); **c) Propostas várias abrangendo situações de injustiça vividas por alguns universos de pensionistas:** acesso gratuito generalizado a medicamentos de todos os pensionistas com rendimentos abaixo do limiar da pobreza (ponto 5); acesso à atualização anual do valor da pensão para quem se reformou no ano anterior (ponto 8); pensões dos trabalhadores do sector bancário, assunto descrito num memorando que anexámos ao nosso texto (ponto 9); **d) Necessidade de aumentos mais significativos das pensões médias**, como tem acontecido com as pensões mais baixas (ponto 6); **e) Nossa disponibilidade para participar na revisão da lei n.º 53-B/2006, de 29 de dezembro** (ponto 7); **f) Aumento da dedução específica em sede de IRS e isenção de tributação de todos os subsídios de apoio social e na saúde**, com destaque para o Complemento por Dependência (pontos 14 e 15); **g) Concretização do “Plano Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável”**, aprovado pelo anterior governo (pontos 10 e 11); **h) Serviço Nacional de Cuidados**, a desenvolver com base na rede existente (ponto 12); **i) Sistema de Proteção das Pessoas mais Velhas** (ponto 13); **j) Direito à habitação** (ponto 18); **k) Manifesto AGE Platform Europe para as eleições europeias** (ponto 19); **l) Projeto SeFTI - Semear um Futuro para Todas as Idades**, promovido pela APRe! com apoio da AGE e cofinanciado pela UE.

Não houve tempo para se aprofundarem todos estes tópicos, mas a senhora Secretária de Estado garantiu-nos que será com ela que a APRe! poderá abordar todos estes temas que dizem respeito às pessoas mais velhas e que se encarregará de fazer chegar aos diversos gabinetes ministeriais os que não entram no campo das suas competências específicas.



# A APRe! E A COMUNICAÇÃO SOCIAL

**5 de agosto:** A presidente da Direção da APRe! participou num painel sobre o anunciado aumento da idade da reforma no próximo ano, com Jorge Bravo e Ricardo Pocinho. Foi na Sic Notícias.



**15 de agosto:** O anúncio feito pelo primeiro-ministro, num comício partidário, sobre um suplemento extraordinário para pensionistas, a pagar já em outubro, provocou uma onda de dúvidas e interpretações e motivou diversas solicitações à APRe! sobre a sua posição (doze foram correspondidas, logo neste primeiro impacto). A título de exemplo:

## Sic Notícias



*“Maria do Rosário Gama, da APRe, lembra à SIC Notícias que em 2023 os pensionistas receberam um extra de meia pensão. Quem tinha 600 euros recebeu 300. “Agora, vai receber 150 euros”. Outra diferença é que, na altura, foram abrangidos todos os reformados, e, agora, só serão alguns - quem ganha até 1527,78 euros.”, Expresso*

[https://app.expresso.pt/economia/seguranca-social/2024-08-15-video-brinde-nao-convence-reformados-nao-e-com-100-a-200-que-vamos-resolver-o-problema-das-magras-pensoes-0aa3ad03?utm\\_source=site&utm\\_medium=share&utm\\_campaign=whatsapp](https://app.expresso.pt/economia/seguranca-social/2024-08-15-video-brinde-nao-convence-reformados-nao-e-com-100-a-200-que-vamos-resolver-o-problema-das-magras-pensoes-0aa3ad03?utm_source=site&utm_medium=share&utm_campaign=whatsapp)

## SIC



<https://sicnoticias.pt/economia/2024-08-15-video-gorgeta-extraordinaria-anunciada-por-montenegro-nao-convence-pensionistas-ec469b00>

## DN

<https://www.dn.pt/2174968860/pensionistas-dizem-que-suplemento-extraordinario-para-pensoes-nao-passa-de-um-penso-rapido/>

**18 de agosto:** NOW



**21 de agosto:** Uma peça da Sic Notícias com intervenção de Maria do Rosário Gama, sobre alterações das regras do CSI

[https://sicnoticias.pt/economia/2024-08-21-video-complemento-solidario-para-idosos-as-regras-mudaram-e-agora-ha-mais-pessoas-a-terem-direito-e80efc3d?fbclid=IwY2xjawFnZWJleHRuA2FlbQlxMQABHe14sRAExsnOzlyuBn5etbpdYzW\\_0-ZCy220HQi5wja7NOoqVNmyx7vWbQ\\_aem\\_wt5g7TuBzKdM7NvooNryXw](https://sicnoticias.pt/economia/2024-08-21-video-complemento-solidario-para-idosos-as-regras-mudaram-e-agora-ha-mais-pessoas-a-terem-direito-e80efc3d?fbclid=IwY2xjawFnZWJleHRuA2FlbQlxMQABHe14sRAExsnOzlyuBn5etbpdYzW_0-ZCy220HQi5wja7NOoqVNmyx7vWbQ_aem_wt5g7TuBzKdM7NvooNryXw)



sicnoticias.pt

Complemento Solidário para Idosos: as regras mudaram e agora há mais pessoas a terem direito

# A APRe! E A COMUNICAÇÃO SOCIAL

**25 de agosto:** O Polígrafo, num trabalho do jornalista Gustavo Sampaio, usa, no final, a palavra da presidente da Direção da APRe!, para validar o que conclui ...

**“Cerca de 1,4 milhões de reformados têm pensão de valor até 500 euros?”**

[...]

Numa altura em que o Governo decidiu atribuir um suplemento extraordinário às pensões mais baixas, nas redes sociais destaca-se que "um milhão e quatrocentos mil pensionistas recebem por mês a pensão cujo valor vai dos 300 euros aos 509,26 euros". Estes números têm fundamento?

[...]

De acordo com o relatório da **“Conta da Segurança Social de 2022”** (última disponível, publicada em abril de 2024), **66,7% dos pensionistas de velhice e invalidez auferiram um valor de pensão inferior ou igual ao valor do Indexante dos Apoios Sociais (IAS), correspondente a 443,20 euros.**

Daí que se possa estimar com relativa segurança que cerca de **1,4 milhões de reformados** terão uma pensão de valor até 509,26 euros, com base nos **dados de 2022**. Aliás, a presidente da direção da Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados (Apre), Maria do Rosário Gama, **apontou** recentemente para um número próximo.”

O artigo pode ser lido, na íntegra, em:

<https://poligrafo.sapo.pt/fact-check/cerca-de-14-milhoes-de-reformados-tem-pensao-de-valor-ate-500-euros/>

**27 de agosto:** Eduarda Neves, da Direção da APRe!, esteve no programa "Economia Real" do Porto Canal, a debater o “suplemento extra para os pensionistas”:

O debate pode ser visionado no seguinte link:

[https://portocanal.sapo.pt/um\\_video/6361093262112](https://portocanal.sapo.pt/um_video/6361093262112)



**2 de setembro:** A dirigente da APRe!, Rosa Simões, participou num debate, na Sic Notícias, sobre as dúvidas surgidas a propósito das retenções na fonte aplicadas às pensões devido à entrada em vigor das novas tabelas relativas ao IRS.



**7 de setembro:** Maria do Rosário Gama falou na Sic Notícias sobre os despejos de pessoas mais velhas como parte da atual situação de crise na habitação. O vídeo com a presidente da Direção pode ser visto neste link:

[https://sicnoticias.pt/pais/2024-09-07-video-despejos-no-arrendamento-em-2023-foram-despejados-de-casa-mais-1600-idosos-do-que-no-ano-anterior-8f02d49e?utm\\_source=site&utm\\_medium=share&utm\\_campaign=facebook&fbclid=IwY2xjawFJQtNleHRuA2FlbQlxMQABHesERI7T5THhWT02VD283l0tWfBsIbXCP-L\\_oBYjoPCoXdAN6yQBzKJNYA\\_aem\\_7lWgTJSxFn6wOjGjeOnZNg](https://sicnoticias.pt/pais/2024-09-07-video-despejos-no-arrendamento-em-2023-foram-despejados-de-casa-mais-1600-idosos-do-que-no-ano-anterior-8f02d49e?utm_source=site&utm_medium=share&utm_campaign=facebook&fbclid=IwY2xjawFJQtNleHRuA2FlbQlxMQABHesERI7T5THhWT02VD283l0tWfBsIbXCP-L_oBYjoPCoXdAN6yQBzKJNYA_aem_7lWgTJSxFn6wOjGjeOnZNg)





## Velhas e Velhos filhos da pobreza

O malvado câncer a consumia. Mas não tolhia o antigo sorriso na cara plissada.

Naquele dia disse assim:

- **Eu não queria morrer ainda, o mundo é tão bonito, não é?**

No final da conversa, a suprema candura:

- **O que eu mais queria era que fosses ao meu funeral...**

Como é possível que uma vida tão malvada num mundo padraço, não lhe tenha roubado a inocência! E como é que, do largo trajeto, não se lhe apagaram as pegadas de dignidade e inteireza que lhe conheci?!

**Que sociedade temos construído! Que vida é essa que enlaça e asfixia particularmente as Velhas e Velhos filhos da Pobreza!**

Rebentam punhados de perguntas ferinas:

- Quem lhes amuralhou o espaço dos milhentos passos em peregrinação contínua?

- Quem lhes apequenou a vastidão da paisagem de um imenso mundo?

- Porquê a labuta implacável se lhes colou nas costas, desde a infância até à beira da tumba?

- Porquê o pão pouco e amargo que sequer lhes durava na mesa?

- Quem lhes roubou os dentes do sorriso banguela? E ignorou a névoa branca do olhar em catarata? E consentiu a dor dos nódulos de mãos e pés encarquilhados?

- Quem lhes cavou os sulcos na cara? E os fossos na alma?

**Que forma de vida! Que modelo de mundo é esse?**

O **trabalho**, promessa de bênção, sonho de realização pessoal e bem-estar social, fonte de alegria, saber e descoberta, virou tortura, maldição. No “figurino” que se urdiu, o trabalho, esse, devora o tempo, o espaço, a saúde, o prazer, a Vida. A alma se nos encolhe ao recolhermos testemunhos: patrões e chefes autoritários, malformados; más condições do espaço; sobrecarga de tarefas e horários; assédios; disputas e competição entre colegas... Produzem-se: fardos de cansaço e esgotamento, desânimo, depressão.

O “ir para e o voltar de” compõem as cenas que

conhecemos nessas cidades enlouquecidas de tráfego, barulho, poluição, com os transportes públicos vomitando e tragando sem parar magotes de gente em perene pressa. Tensas, tristes, caladas, desfilam Pessoas com caras de deus-me-livre.

Encimando a montanha de alienação nessa rota de quase tortura, chegam as Férias – magrinhas, miserentas, nutridas a farnéis e miragens.

**De repente, a velhice!** A fragilidade crescente, o cansaço crónico, a dor teimosa, o passo incerto, a mente nublada, a doença traiçoeira.

Nesse exemplar modelo de vida que se montou, as Infâncias fazem-se curtas e “adult-eradas”, e a Velhice alonga-se na solidão.

À crónica e sacralizada falta de tempo, acrescenta-se a falta de Espaço e de outras coisas nas casas onde toda a gente trabalha (e tem de trabalhar)...

Daí que, “depois de toda uma vida de trabalho”, as Velhas e os Velhos filhos da Pobreza desembarcam... Com poucos tostões – claro! (pois uma esmagadora minoria de gente outra pôde abarrotar-se à bruta de riqueza iníqua).

E assim, eles não têm onde ficar, estar, **viver**.

Dispensados, pois, pelas famílias, por justas ou injustas razões, estacionam-nos em Lares que, em geral, pouco de Lar têm. Instalações sofríveis, falta de higiene, pessoal impreparado e insuficiente e mal pago - apesar dos excessos impostos. Não há lugar para atividades alentadoras e estimulantes que espantem a tristeza e a solidão. Em muitos deles, não entra nunca o Sol, outros funcionam em roda livre, sem controle e inspeções regulares! Aí, como em Hospitais, Centros de Saúde e etc., Velhas e Velhos tornam-se surdos e tontos.

Falam-lhes com voz trovejante. E melando diminutivos à guisa de ternura: **a roupita, a sopita, a injeccãozita, o bracito...**

É proibitivo contentarmo-nos com **esse** modelo de vida e de mundo! É obrigatório **aspirar a outra “coisa” e levantar os braços!**

*Neise Garzesi*  
Associada n.º 4967



## Os avós de hoje

### Do passado sofrido à construção de um novo tempo

Pediram-me para escrever sobre a minha experiência de vida em África.

Na altura, só pedi tempo. Não que me referisse ao tempo que perdi na guerra. Esse tempo roubado não se procura. Marcel Proust terá de ir sozinho “**Em busca do tempo perdido**”. Não vale a pena eu ir! Ele está sempre ao lado de cada tempo meu - não descarta a companhia.

Falar daquela experiência imposta à primavera da minha vida? Não tenho vontade.

Já me ocupei dessa escrita com dor - para a suavizar. Agora só escrevo com amor - para o prolongar.

Contudo, penso que na *envelhescência* não se perdem vontades. Estas são simplesmente adequadas às novas situações. Não se perdem amores nem paixões. Pelo contrário, há paixões que se fortalecem com a possibilidade e a liberdade de serem (re)vividas.

Os que chegam à *idosidade* podem não amar a *saltimbançar*, mas amam mais em modos de concentração.

Amam com mais profundidade e racionalidade na escolha.

É por isso que encaram cada neto como um elixir de revivescimento psicológico para motivar a existência, que se projecta no estado biótico.

Agora - na fase em que a razão suplanta a memorização - com as experiências de vida selecionadas - apanágio dos mais velhos - e intercaladas com algumas novas aprendizagens que os mais novos e os canais sociais facultam, sentem-se válidos para muitas tarefas inerentes aos avós.

Os avós de hoje e seus contemporâneos - com um passado tão difícil quanto rico em vivências transformativas - não se sentem nem querem ser considerados fardos velhos descartáveis e abandonados no lar ou em lares.

Querem, acima de tudo, ser reconhecidos e dar a conhecer tudo em que foram protagonistas a favor dos mais novos, proporcionando-lhes o que agora têm: liberdade de pensar, de falar e de decidir.

A democracia, a carreira e o futuro não lhes chegaram em bandeja de prata: tudo foi conseguido com luta que provocou, sangue, suor e luto da geração dos avós, que:

— Suportou as contrariedades do Estado Novo. Sentiu as dificuldades e más condições de vida nos campos, nas fábricas ou nos bairros sociais: cá ou nos países de emigração.

— Sofreu perseguições arbitrárias e limitações da polícia política: as mordagens, as agressões e as prisões.

— Contestou o que havia a contestar e a modificar: o analfabetismo, a miséria, o colonialismo, as proibições, ...

De punhos cerrados rasgou passados. Dos trapos fez projectos para uma vida melhor para os vindouros.

— Arriscou-se em contestações académicas e na revolução social que lhe foi inerente. Foi agente da mudança no ensino e no modo de estar na sociedade.

— Enfrentou e refutou a falsa estabilidade e a paz podre de Tomás, Salazar, Caetano, seus quejandos e capangas.

— Enfrentou a contragosto uma guerra - estúpida como todas as guerras - em cenários longe do país que habitava, uma guerra colonial - lá longe onde o ar abafado e o sol quente não eram o que castigava mais - que não era sua nem por si promovida nem desejada.

**E Abril floriu em cravos vermelhos.**

*Ireneu de Sousa Mac (Machado)*

Associado n.º 499

# ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

## DELEGAÇÃO DE LISBOA

### Visita Guiada à Exposição "A Revolução em Marcha: os cartazes do PREC, 1974-1975"

Organizada pela Delegação de Lisboa, realizou-se no dia **10 de Setembro** uma Visita Guiada à Exposição "A Revolução em Marcha: os cartazes do PREC, 1974-1975" na Biblioteca Nacional, tendo como guia o comissário da exposição Dr. Paulo Catrica, investigador no Instituto de História Contemporânea da Universidade Nova de Lisboa e em que participou um interessado grupo de associados da APRe!



### Reabertura das Instalações da APRe! em Lisboa a partir de 19 Setembro

Após o período de férias, a Delegação de Lisboa retomou, a partir do dia 19 de Setembro, a abertura das suas instalações na **Av. D. Carlos I, nº 98 loja**, em Lisboa, às **5<sup>as</sup> feiras das 15h às 17h**, para atendimento aos associados e público em geral. Também poderemos receber o pagamento de quotas e entregar o cartão actualizado de associado(a) da APRe! a quem eventualmente não o tenha



**Nas primeiras e terceiras quintas-feiras de cada mês**, com início já no mês de Outubro, das 15h30 às 17h00, teremos aqui uma **Tertúlia**, para debatermos vários temas, em que todos os associados poderão participar, mediante inscrição prévia.

Venham ter connosco para trocar ideias, participar na Tertúlia, dar-nos as vossas sugestões ou pedir alguma informação.

Teremos muito gosto em receber a vossa visita!

# Convite à participação

## Estudo para validação da escala de solidão de Jong Gierveld

A APRe! foi contactada pelo investigador João Malva, Diretor do Instituto de Farmacologia e Terapêutica Experimental (Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra), no sentido de apelar à participação de associadas/os num estudo que visa a validação da **escala de solidão de Jong Gierveld**.

Apelando a uma adesão significativa, transcrevemos algumas passagens do texto-convite:

“A Universidade de Aveiro (UA) [...] está a desenvolver o estudo **“Tradução, adaptação e validação da escala de solidão de Jong Gierveld para a população idosa portuguesa”**. Trata-se de um estudo aprovado pelo Regulamento Geral de Proteção de Dados da UA e pela Comissão de Ética da Unidade Investigação em Ciências da Saúde [...].

A solidão afeta negativamente o bem-estar e saúde das pessoas mais velhas. A *escala de Jong Gierveld* é das mais utilizadas no mundo na avaliação da solidão. A validação para a população portuguesa permitirá identificar melhor as necessidades desta população e desenvolver intervenções mais eficazes para prevenir e/ou minimizar este fenómeno.

Assim, vimos solicitar a sua/vossa colaboração na identificação e recrutamento de potenciais participantes para este estudo. Os **critérios de inclusão dos participantes** são:

- **ter 65 ou mais anos;**
- **capacidade de compreender e interpretar as questões do questionário;**
- **residir na comunidade (i.e., não incluir utentes de Estrutura Residencial para Idosos (ERPI), Unidade de Cuidados Continuados e Centro de Dia);**
- **residentes em Portugal.**

A colaboração envolve a resposta a um protocolo de recolha de dados que inclui informações sociodemográficas, autoperceção de solidão, humor, suporte social e resiliência, bem como satisfação com a vida (duração aproximada: 45-60 minutos).

O questionário pode ser aplicado de três formas:

1. Pela equipa de investigação do projeto. Neste caso, pedimos que, por favor, façam uma primeira abordagem com os potenciais participantes e mediem o contacto connosco.

[...]

3. Diretamente aos participantes (formato papel). Neste caso, serão os participantes a preencher o questionário (previamente enviado pela equipa), de modo autónomo.

Para mais informações ou esclarecimentos, não hesitem em contactar-nos através dos seguintes emails:

- João Tavares: joaoptavares@ua.pt
- Sara Guerra: sara.guerra@ua.pt
- Carolina Soares: carolinasoares96@outlook.pt

[...]



# NOTÍCIAS INTERNACIONAIS

## Reunião do Grupo de Trabalho para os Assuntos Internacionais da BAGSO



No passado dia 16 de Setembro, em Bona/ Alemanha, realizou-se a Reunião do Grupo de Trabalho Para os Assuntos Internacionais da BAGSO Associação Nacional Alemã de Organizações de Pessoas Mais Velhas, no edifício do Ministério Federal da Alimentação e da Agricultura.

Participaram cinco elementos da BAGSO, da direcção e do secretariado, designadamente: Heidrun Molenkopf (membro da direcção da BAGSO e presidente da AGE), Ina Voelker, Komla Digoh, Ana Brükner e Mona Gerhold ; 23 representantes de associações membros da BAGSO; e quatro convidados internacionais: uma delegação da AGE Platform Europe (AGE) constituída por dois elementos do secretariado - Philippe Seidel e Marine Luc - e três membros nacionais da AGE, nomeadamente a APRe! Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados, de Portugal, a NOPO Organizações Nórdicas de Pessoas Mais Velhas da Suécia, Noruega e Dinamarca, e a Fundação Tulip da Bulgária representados, respectivamente, por Anabela Paixão, Åsa Lindestam e Maria Petkova.

Este encontro teve por objetivo estabelecer um intercâmbio entre as organizações membros da BAGSO e os membros da AGE em torno dos seguintes temas: 1) Como é que as pessoas mais velhas se organizam politicamente em outros países europeus? 2) Como é que as pessoas mais velhas se organizam para reforçar a democracia? Qual é a situação das pessoas mais velhas na Europa?

Esta oportunidade foi ainda aproveitada para dar a conhecer o projeto MEET [MEET project](#) (Mobilizar a Europa - Participar em Conjunto), em que a AGE está envolvida, e que visa reunir e mobilizar os cidadãos e os decisores políticos no contexto das eleições europeias e do seu acompanhamento, para que seja dada prioridade à solidariedade intergeracional na próxima legislatura.

No final, a reunião foi considerada como muito bem sucedida, rica de informação, e que valorizou as sinergias entre os diferentes países de todos os intervenientes.



# APRe!

Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados

INÍCIO   SOBRE NÓS ▾   ASSOCIADOS ▾   NOTÍCIAS ▾   ATIVIDADES ▾   ARQUIVO

**Dia Internacional das Pessoas Idosas**  
Programa:  
**16.00h - A aldeia que nos reúne**  
Adriana Teixeira  
**16.15h - Encontro de gerações**  
Aida Veloso  
**16.30h - 25 de Abril, SEMPRE**  
Projeção de um documentário e debate  
**17.15h - Cantando Abril**  
Alimentando a **ESPERANÇA**  
À viola: Catarina Santos  
**17.30h - Lanche partilhado**

**1 de Outubro**

VIVÊNCIAS DE ONTEM  
PRESENTES NO PRESENTE

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 – Membro Efectivo
2. OEWGA – Grupo de Trabalho para o Envelhecimento da ONU – ONG acreditada
3. ECOSOC – Conselho Económico e Social das Nações Unidas – ONG com estatuto consultivo na área do envelhecimento

## 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