



EDITORIAL

### Dia 1º de Maio - Reflexões sobre Direitos e Justiça

No 1º de Maio de 1974, dia em que se voltou a comemorar livremente o *Dia do Trabalhador* (celebrado em Portugal desde 1890, mas reprimido violentamente pela polícia durante o Estado Novo), viemos todos para a rua em grandiosas manifestações que festejavam, em simultâneo, o *Dia da Liberdade – 25 de Abril* e o *Dia do Trabalhador!* Inebriados e inebriadas por uma forte vontade de mudança, gritámos as palavras de ordem com a convicção de quem vai mudar o mundo: "Democracia já!" – exigindo o fim do regime autoritário do Estado Novo e a implementação de um sistema democrático, "Liberdade, liberdade!" – reivindicando liberdades civis e direitos fundamentais, "Trabalho digno para todos!" – reivindicando melhores condições de trabalho e direitos laborais, entre outras. Muitas foram as conquistas dos trabalhadores, nomeadamente o reconhecimento dos direitos laborais, a melhoria das condições de trabalho, o combate ao trabalho infantil, promoção da igualdade e da não discriminação, aumentos salariais, atribuição dos subsídios de férias e de Natal...

Passados 51 anos, numa reflexão sobre esta data, pensei em quantos daqueles que integraram as manifestações pelo país, também na luta pela dignidade, hoje fazem parte da lista das 757 pessoas que nos últimos três anos morreram em solidão, sem um círculo familiar ou de vizinhança ativo e solidário, ou das "2342 pessoas internadas de forma inapropriada o que totaliza 11,7% dos internamentos actuais ... E quantas destas pessoas, que permanecem hospitalizadas sem necessidade, não se infectarão com bactérias

*hospitalares e não morrerão em resultado deste prolongamento desnecessário dos internamentos?"* (Carmen Garcia, Público de 20/04/2025).

Desde sempre, a APRe! tem reivindicado um Serviço Nacional de Cuidados, nomeadamente através da criação de respostas sociais, como o aumento do número de camas de Cuidados Continuados e a implementação de uma rede de Cuidados Continuados Integrados com o reforço de um apoio domiciliário diversificado. Também faz parte do nosso Caderno Reivindicativo, a criação de um Sistema Nacional de Promoção dos Direitos das Pessoas Mais Velhas que promova dia a dia e em todo o território nacional, os seus direitos de modo a evitar situações como as descritas acima.

Nestes dias em que lamentamos a morte do Papa Francisco, destaco o seu compromisso incansável com os mais vulneráveis, a importância de se cuidar e respeitar os mais velhos, o reconhecimento da sua experiência e sabedoria. Podemos afirmar que o Papa Francisco teve com o mundo uma relação marcada por carinho, respeito e pelo reconhecimento do papel dos mais velhos na sociedade. O incentivo à inclusão na vida comunitária foi outra das mensagens deste Papa que, usando em Portugal a expressão "Todos. Todos. Todos", não excluía ninguém do direito a uma vida digna. Destaco ainda os seus apelos à Paz num mundo em que, lamentavelmente, o lobby do armamento se sobrepõe às palavras e às orações do Papa Francisco!

Maria do Rosário Gama

No âmbito da campanha para as Eleições Legislativas de 18 de maio de 2025, a Direção da APRe!, pensando em todas as pessoas aposentadas, pensionistas e reformadas, com percursos laborais e carreiras contributivas diversas, pediu uma reunião a cada um dos partidos PSD, PS, IL, BE, PCP, L, CDS E PAN, com o objetivo de apresentar o Caderno Reivindicativo 2025-2027, aprovado recentemente em Assembleia Geral da nossa associação.

O vasto conjunto de matérias abrangidas pode sintetizar-se nos seguintes tópicos essenciais:

## **I – Segurança Social**

Exige-se o respeito estrito pelos princípios gerais do atual modelo de sistema público, unificado e descentralizado de Segurança Social no seu mais largo alcance, mantendo-o independente dos interesses privados.

## **II – Serviço Nacional de Saúde**

O Serviço Nacional de Saúde deve ser robustecido e estabilizado sendo necessária a sua articulação, mediante protocolos regionais e locais, com a Segurança Social, abrangendo Misericórdias, Mutualidades e Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS). É necessário o aumento do número de unidades que permita uma verdadeira cobertura nacional da Rede Integrada de Cuidados Continuados, bem como da rede de Cuidados Paliativos.

## **III – Habitação**

Deve ser dado um forte incentivo às pessoas aposentadas, pensionistas e reformadas que, em razão de idade avançada ou de perda de autonomia, optem por continuar na sua residência através do devido apoio financeiro da Segurança Social e que, cumulativamente, usufruam de benefícios fiscais, em sede de IRS, em termos equivalentes aos que são prestados às pessoas idosas que optem por ir para uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI).

## **IV – Imposto sobre Pessoas Singulares (IRS)**

Para além das melhorias recentemente introduzidas, deve apurar-se o seu equilíbrio entre a retenção na fonte e o imposto efetivamente devido e aumentar-se a Dedução Específica (DE).

## **V - Estatuto do Cuidador Informal**

A legislação sobre Estatuto do Cuidador Informal deve ser alterada no sentido de, para a sua obtenção, serem eliminados os requisitos de coabitação com a pessoa cuidada e de condição de recursos, incluindo a situação de reformado. Deve ser acautelado o descanso semanal do cuidador ou da cuidadora e o seu regime de trabalho e de remuneração deve ser repensado.

## **VI – Promoção dos direitos, proteção e acessibilidade aos serviços**

Deve ser criado um Sistema Nacional de Promoção dos Direitos das Pessoas mais Velhas que promova os direitos das pessoas mais velhas e a prevenção e tratamento de situações de pobreza, de exclusão social e de violência.

## **VII – Participação e representação**

Deve ser reforçada a participação institucional das pessoas mais velhas – designadamente através da APRe! - em estruturas de representação de organismos públicos ou em grupos de trabalho, em áreas como o envelhecimento, a inclusão e a proteção social das pessoas mais velhas, dando continuidade ao que já acontece e abrindo outras oportunidades, quer no âmbito nacional, quer no âmbito local.

Consulte a versão integral do Caderno Reivindicativo 2025-2027 [aqui](#).

## COMBATER A POBREZA - UMA QUESTÃO DE SOLIDARIEDADE

Da leitura do relatório de sustentabilidade da Segurança Social que acompanha a proposta do Orçamento do Estado para 2025, constata-se que em dezembro de 2023 cerca de 296 mil pensionistas do regime contributivo tinham uma pensão inferior ao montante da pensão mínima inferior a 15 anos de contribuições (291,48€) e cerca de 1 265 mil pensionistas tinham uma pensão situada entre aquele montante e 1,5 IAS (720,65€), dos quais cerca de 802 mil mulheres.

O relatório diz-nos ainda que nas pensões atribuídas em 2023 o cenário quase não se alterou, com 77,4% das novas pensões de velhice de valor inferior a 1,5 IAS, dos quais 66,2% eram homens e 88,3% eram mulheres.

De igual modo, o relatório da CGA relativo ao ano de 2023 indica-nos que cerca de 29% (143 mil) dos aposentados e reformados do regime convergente tinham pensões não superiores a 1,5 IAS.

São sobejamente conhecidas as causas que deram origem a um tão baixo nível de pensões ao longo do tempo: **muito baixas remunerações** efectivas, ou declaradas, e **carreiras contributivas muito curtas** para uma parte muito significativa dos trabalhadores por conta de outrem ou trabalhadores independentes.

Aquele cenário foi ainda **muito mais grave para as mulheres**, em parte por falta de oferta de empregos mas, ainda mais acentuadamente, por dedicarem uma parte significativa da sua vida activa à maternidade e cuidado dos filhos, dada a ausência de apoios e de consideração destes períodos para a formação das respectivas carreiras contributivas.

Perante aquela realidade e no sentido de atenuar um pouco os valores das pensões mais baixas, no início dos anos 90 (1993) foi criado o **complemento social** que é uma prestação do subsistema de solidariedade que acresce ao montante da pensão de velhice do regime contributivo da Segurança Social. Este acréscimo tem lugar quando a pensão estatutária ou regulamentar, definida a partir das regras gerais de cálculo das pensões, é inferior ao valor mínimo garantido que varia consoante o tempo de descontos de cada beneficiário.

No início da primeira década deste século (2002) procurou-se **alargar aquele subsistema de solidariedade**, estabelecendo-se que:

1 - O subsistema de solidariedade destina-se a assegurar, com base na **solidariedade de toda a comunidade**, direitos essenciais por forma a prevenir e a erradicar situações de pobreza e de exclusão e a promover o **bem-estar e a coesão sociais**, bem como a garantir prestações em situações de comprovada necessidade pessoal ou familiar, não incluídas no subsistema previdencial.

2 - O subsistema de solidariedade abrange também

situações de **compensação social ou económica** em virtude de insuficiências contributivas ou prestativas do subsistema previdencial.

Com este normativo estabelecia-se que as pensões para carreiras contributivas até 14 anos teriam uma pensão igual a 65% da remuneração mínima mensal garantida (menos quotizações) e as pensões para carreiras contributivas com mais de 30 anos teriam uma pensão igual à da remuneração mínima mensal garantida (menos quotizações).

Poucos anos depois, com as reformas de 2005/2007, os valores daquelas pensões de mínimos passaram a ser referenciadas ao IAS - Indexante de Apoios Sociais, entretanto criado, o que fez com que os referencias daquelas pensões se afastassem cada vez mais da remuneração mínima mensal garantida, ainda que com a manutenção do complemento social para assegurar os novos mínimos.

Neste período foram criados **diversos apoios sociais** para cobrir variadas situações de carência, pobreza e exclusão social com efeitos positivos, mas sempre limitados.

Entre os apoios sociais com efeitos directos nas pensões mais baixas está o **CSI - Complemento Solidário para Idosos**, suportado pelo subsistema de solidariedade e sujeito à condição de recursos do próprio e do cônjuge ou da pessoa com quem viva em união de facto.

Apesar do seu aperfeiçoamento ao longo do tempo, esta medida tem um **efeito muito limitado** enquanto instituto de redução da pobreza e da exclusão social, como se pode avaliar pelos números de referência atualizados:

- **Beneficiários de CSI** em Fevereiro de 2025: **211 937** (estatísticas da Segurança Social)

- Titulares de pensões do regime contributivo, de **montante inferior ao valor de referência do CSI**: cerca de **1,5 milhões** (estimativas do MTSSS).

Constata-se que, apesar dos esforços de aumentos extraordinários das pensões de mínimos levadas a cabo nos últimos anos, persiste um universo muito significativo de **pensionistas com rendimentos muito baixos**.

Esta realidade convoca-nos para um **esforço colectivo e solidário** pela melhoria das pensões de mínimos, com vista à **redução da pobreza e da exclusão social**, desses extractos da população.

*Rolando Rodrigues*

*Coordenador do Gabinete de Apoio ao Associado*

# A APRe! E A COMUNICAÇÃO SOCIAL

Foi um mês de abril ocupado pela morte do Papa Francisco, por uma intensa pré-campanha eleitoral, com grande profusão de debates e de comentadores, e até com um estranho e inédito apagão ibérico... Não sobrou espaço à Comunicação Social para dar relevo às questões dos reformados. Com uma única exceção devida ao atraso no pagamento das pensões da Segurança Social. O atraso foi de “apenas” umas horas, mas lançou o alarme em quem precisa da pensão que recebe, a cada dia 8, para viver.

**8 de abril** – A TSF ouviu, de manhã bem cedo, a Presidente da Direção da APRe! sobre o já detetado atraso no pagamento das pensões da Segurança Social e a **Executive Digest** reproduziu também parte dessas declarações.



Ainda não recebeu a pensão de reforma este mês? Segurança Social diz que “problema de processamento” com um banco será resolvido hoje

*“Maria do Rosário Gama, presidente da Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados, afirmou à TSF que têm sido reportadas várias reclamações desde a manhã desta segunda-feira. “Hoje tivemos reclamações de pessoas que ainda não receberam a sua pensão, como é costume, e isto é um alarme para as pessoas que estão nessa situação. Não é geral, há quem tenha recebido, mas também há pessoas que não receberam”, sublinhou, salientando que a ausência do pagamento provoca ansiedade e incerteza entre os pensionistas.”*

Ler a notícia, na íntegra, [aqui](#)



## CONSELHO ECONÓMICO E SOCIAL

### Eleições nas Comissões Especializadas

No passado dia 11 de abril, as três Comissões Especializadas do CES (CDROT - Desenvolvimento Regional e do Ordenamento do Território; CEPES – Política Económica e Social; CEPIN – Interdisciplinar para a Natalidade) elegeram os respectivos Presidentes e Vice-Presidentes.

A APRe! tem assento em duas das Comissões, a CEPES e a CEPIN. A CEPES elegeu Armindo Monteiro (CIP) para Presidente; Lucinda Dâmaso (UGT) e Carla Castro (ANPL) como Vice-Presidentes. A Comissão tem em andamento o **Estudo sobre o Sistema Fiscal**.

A CEPIN elegeu Manuel Lemos (U. Misericórdias) para Presidente; João Vieira Lopes (CCP) e Lucinda Dâmaso (UGT) como Vice-Presidentes. Esta Comissão tem em preparação **Pareceres sobre a Política de Migrações e sobre a Longevidade**.

António Correia



# 25 de Abril – A **APRe!** saiu à rua na Festa da Liberdade

Explica-se em poucas palavras: amamos a **Liberdade** porque sabemos como foi viver sem ela e não aceitamos retrocessos na **Democracia** porque estivemos do lado da sua construção.

E por isso a **APRe!** esteve na rua, em muitos dos sítios onde se fez a festa da Liberdade!

Com um agradecimento a quem as fez, aqui ficam algumas fotografias da tarde do passado dia 25.



**BRAGA**



**COIMBRA**



**PORTO**



**LISBOA**





## Celebrar o 25 de Abril com Esperança no Futuro

1. O 25 de abril marcou as nossas vidas não só pelo que nos permitiu viver, mas também por aquilo que coletivamente construímos.

Das liberdades de associação, de reunião e de manifestação, dos direitos dos trabalhadores, à generalização da rede da Escola Pública, ao Serviço Nacional de Saúde, à construção de um Estado Democrático de Direito e de um Estado Social, tudo isto, e muito mais, só foi possível graças ao 25 de abril.

Isto não significa que não haja muito para fazer, mas quem pretende atacar em bloco estes 50 anos, está a pretender privar-nos não apenas do nosso passado, mas a pôr em causa o nosso futuro, dos nossos filhos e netos.

2. Sabemos que no mundo que vivemos nada está definitivamente adquirido, vivemos tempos perigosos e fascinantes, em que não podemos remeter-nos à passividade. Que os tempos são perigosos, basta vermos como países que eram democracias se tornaram em regimes autoritários, que designamos por democracias iliberais.

Mas os tempos são também fascinantes, percebemos que é ação coletiva que molda o futuro, que se nada está definitivamente adquirido, também nada está irremediavelmente perdido.

Como dizia uma canção brasileira de Geraldo Vandré, quando éramos jovens, “(...) Vem, vamos embora/ Que esperar não é saber/ Quem sabe faz a hora/ Não espera acontecer.”

3. Por vezes, há a ideia de que a construção do futuro já não é nossa tarefa, mas não está inscrito nos astros que assim tenha de ser.

O presente e o futuro não devem ser construídos sem nós, porque está sempre em causa a nossa qualidade de vida.

A história não deve ser vista com um percurso em que as gerações se sucedem de forma linear.

Quando éramos jovens construímos a democracia depois do 25 de abril em aliança com as gerações que nos tinham antecedido, partilhando sonhos e experiências. É isso que temos de fazer hoje. Não devemos ficar fechados com os das nossas idades, mas devemos estar abertos a construir pontes, a continuar a partilhar sonhos e experiências com os mais novos e não apenas com os nossos filhos e netos. É possível? Sim, é possível e desejável.

É interessante constatar, para dar apenas um exemplo, como nos Estados Unidos, perante as ameaças à democracia por parte da oligarquia dominante, a aliança entre um senador Bernie Sanders, de 83 anos, e uma congressista, Alexandria Ocasio-Cortez, de 35 anos, desperta a Esperança no futuro da democracia e mobiliza multidões.

A Esperança é construída dia a dia com as nossas opções, com a nossa ação coletiva.

Não somos dispensáveis, nem descartáveis.

*José Leitão*

*Associado n.º 6633*



## A minha reflexão sobre a HABITAÇÃO

Deram-me a palavra, pois bem, aqui vai!

Muitos da nossa geração tem sido vergonhosamente abandonados no seu final de vida com total desrespeito em relação ao direito e à dignidade de se manterem nas casas (arrendadas) onde viveram toda a vida.

São expulsos pelo aumento brutal que lhes pedem pelo arrendamento!

A requalificação das cidades, sendo uma boa medida, foi feita de uma maneira selvagem abrindo as portas a todo o tipo de oportunistas.

Casas com “vida” passaram rapidamente a alojamentos locais, hotéis, etc.

Defendo medidas para limitar o alojamento local e incentivos ao arrendamento de longa duração.

Defendo o limite para os aumentos abusivos do arrendamento.

Defendo investimento público em habitação acessível.

A cidade está diferente, mas nem sempre para melhor... Mais cosmopolita, mas mais desumana.

Acolhedora para turistas e madrasta para quem viveu nela. Sim, digo viveu porque foram obrigados a deixarem a sua cidade, onde casaram, criaram os filhos e gostariam de viver até ao fim das suas vidas.

As reformas são baixas para suportar os preços da habitação.

Nós, os velhos, que deveríamos ser acarinhados, como memória viva, somos esquecidos e até por vezes descartados.

As eleições estão aí, não nos deixemos iludir com exaltações de campanha eleitoral. Vamos, mais uma vez, estar no centro das atenções. Porque somos muitos e porque votamos sempre!

A **APRe!** nasceu exatamente para exigir um tratamento digno e justo para os mais velhos.

Tem sido uma experiência e uma luta muito positiva no esclarecimento e divulgação dos nossos direitos.

Vamos todos trazer mais companheiros de geração para a nossa luta: refletida, sensata, digna e muito firme.

*Maria Teresa Carreira*

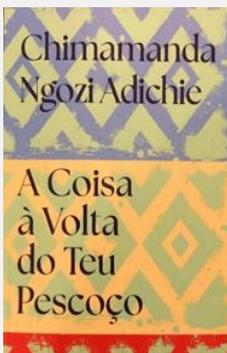
*Associada n.º 6756*

## DELEGAÇÃO NORTE

### Núcleo de Braga

#### Clube de Leitura

Chimamanda Ngozi Adichie é uma escritora nigeriana e uma das mais jovens autoras de língua inglesa de sucesso. Feminista, rebelde e independente, vivendo entre a Nigéria e os Estados Unidos, é uma referência incontornável da nova literatura africana.



Compreende-se, pois, que o Clube de Leitura tenha escolhido para a sessão de abril, que decorreu no dia 24, a obra «A Coisa à Volta do Teu Pescoço», desta autora. Trata-se de um extraordinário conjunto de 12 contos onde, além dos seus temas habituais, a dignidade, a maturidade e a independência da mulher, está também muito presente o choque entre dois mundos tão diferentes, a América e a Nigéria.

«Ele (o americano) mostrou-te fotografias da casa de férias e tu perguntaste-te porque se chamava casa de férias, porque os edifícios daquele tamanho no teu bairro da Nigéria eram bancos e igrejas».

Vale muito a pena ler.

#### Comemoração do 25 de Abril



O 51º aniversário do 25 de Abril foi assinalado, pelo Núcleo, com o já tradicional almoço comemorativo e de confraternização.

Toda a gente animada e muitos dos presentes evocaram as suas memórias pessoais do «Dia da Liberdade». Falou-se também da APRe!, dos valores que lhe são inerentes, da sua relevância no presente e no futuro.

No final cantou-se a «Grândola Vila Morena».



### Núcleo do Grande Porto

#### Comunidade de Leitores APRe!

Realizou-se, no dia 2 de abril, no auditório da Biblioteca Florbela Espanca, em Matosinhos, a 80.ª sessão desta comunidade. Estiveram presentes vinte leitoras que revelaram grande interesse pela leitura efetuada justificando-o, no geral,

com uma participação ativa.

Irene Solà é uma escritora jovem que, por este livro – “Eu Canto e a Montanha Dança” - recebeu variados prémios de que nos pareceu bem merecedora. É considerada uma das principais vozes da literatura catalã na atualidade.

O encontro ultrapassou as duas horas previstas, tendo-se dado algumas informações e pedido a compreensão no sentido de serem dadas respostas às mensagens enviadas. Lembrou-se, uma vez mais, o livro escolhido - *A Livraria*, de Penelope Fitzgerald - para a sessão de maio.



M. Eugénia Faria

cont...

## DELEGAÇÃO NORTE

### Actuação do APRe! Coro -GP

No passado dia 8, o APRe! Coro - GP foi cantar para os utentes do Lar de Sant'Ana, em Matosinhos, muito próximo do local de ensaio. Aliás, já no mês anterior o coro cantou para os utentes do Centro de Dia da Misericórdia de Matosinhos.

O público reagiu com agrado, pedindo que voltássemos outra vez.

Saímos felizes por termos proporcionado um momento de alegria e bem-estar àquele grupo de pessoas. A próxima actuação está agendada para o Lar dos Pescadores.

*A Coordenação: Conceição Lopes; Elisa Lopes; Zélia Tello Almeida*



### Conversas sobre Arte

No dia 22 de Abril, as Conversas sobre Arte elegeram, como tema, a Pintura e a Escultura Neoclássicas na Europa, referindo a importância de Paris e Roma, como os seus dois centros de desenvolvimento.

Seguidamente, Natália Lobo apresentou as características da Pintura Neoclássica e foram projectadas obras de dois dos principais pintores europeus. De Jacques Louis David, *O Juramento dos Horácios*, *A Morte de Sócrates*, por exemplo, de Jean Dominique Ingres vimos, entre outros, vários nus femininos. Os seus contemporâneos consideraram a obra como um sinal da ruptura com o Neoclassicismo, indicando uma mudança em direcção ao Romantismo exótico.

A Escultura Neoclássica foi, por sua vez, analisada com algum detalhe, focando a obra dos três escultores mais reconhecidos: o italiano Antonio Canova, o francês Jean-Antoine Houdon e o dinamarquês Berthel Thorvaldsen.

Terminada a sessão, os presentes foram chamados a sugerir as próximas temáticas a desenvolver... o que foi feito! E talvez haja algo de novo.



*Antonio Canova, Cupido e Psyche, 1787-93*

### Comemorações Populares do 25 de Abril no Porto

Como habitualmente, a Delegação Norte da APRe! integrou a Comissão Organizadora das Comemorações Populares do 25 de Abril no Porto, tendo-se feito representar na festa da Avenida dos Aliados na noite do dia 24 e com mais força e visibilidade no desfile da Liberdade na tarde do dia 25 e na presença na Praça General Humberto Delgado com materiais alusivos e de divulgação da nossa Associação.

A presença e a participação dos associados no desfile foi significativa e acompanhada de diversos e simbólicos materiais de difusão da marca da nossa Associação, como bem ilustra a imagem.



## DELEGAÇÃO CENTRO

### Caminhadas

As tardes de quarta-feira continuam a ser preenchidas com o “Caminhar pela nossa saúde”.



Assim, o dia 21 de Março é um marco especial de aprendizagens, experiências, vivências para o grupo de Associados que abraçou e continua a abraçar a dita actividade. Importava, pois, celebrar o seu 2.º aniversário, escolhendo um espaço adequado (recaiu na Tertúlia d` Eventos) e um dia em que a maior parte dos caminhantes pudesse estar presente (2 de Abril, foi o encontrado) e deste modo se garantisse mais um agradável momento de socialização, tão importante para a nossa saúde mental.

A chuva que apareceu e que impediu a caminhada semanal não obsteu a que a celebração merecida acontecesse, à hora marcada ... comeu-se, bebeu-se, assistiu-se a um PowerPoint com fotografias das caminhadas, cantou-se e até teatro se fez.

Não há dúvida que esta iniciativa, proporciona um companheirismo digno de registo, digno de comemoração, a bem da nossa saúde física, mas também psíquica!



### Oficina Zig-Zag



O **Zig-Zag**, nas tardes de quintas-feiras, dedicou-se à pintura sobre pano e, porque este mês o 25 de Abril fala alto, os cravos foram o mote para sacos que desfilaram, também, na Manifestação de Coimbra.

### Legislativas 2025

No dia **17 de Abril**, na sede da APRe!, às 10:30 h, no âmbito das próximas eleições legislativas e a pedido do Bloco de Esquerda, aconteceu uma reunião em que participaram elementos da APRe! e do BE numa troca de ideias e apresentação de sugestões, em nome das necessidades e interesses dos nossos Associados.



### Comemorações do 25 de Abril

No **dia 25 de Abril** os Associados da APRe! uniram-se em nome da conquista que o nosso 25 de Abril nos trouxe: a LIBERDADE expressa em sorrisos (muitos), ainda que alguns recordassem o que vivenciaram antes deste dia histórico (por exemplo os gritos que ainda tem nos ouvidos dos filhos do vizinho que a PIDE veio buscar), ainda que contivessem lágrimas de alegria pelo evocar de um acordar em festa. Festa que, este ano, vibrou em todos nós ao registarmos, também, a presença de gente jovem que perante as bandeiras esvoaçantes da APRe!, quiseram saber o seu significado. A APRe! saiu à rua. A APRe! pelo número de participantes e pelo espírito exteriorizado impôs-se pela “garra” que nos dá sentido.

“APRe! Viva! VIVA a APRe!”



## DELEGAÇÃO DE LISBOA

### Espectáculo de Teatro “Novo, Estalo Novo” – Companhia Maior

No dia 29 de Março de 2025, numa divulgação da Delegação de Lisboa, vários associados da APRe! assistiram à peça “Novo, Estalo Novo” da Companhia Maior, na Capela do Museu do Dinheiro em Lisboa. Na assistência esteve Iva Delgado, filha de Humberto Delgado, que foi noutras edições deste espectáculo, estreado em 2013, intérprete do seu próprio texto.



### 759º Aniversário da Junta de Freguesia do Lumiar

A APRe!, representada pelo seu Núcleo Lisboa Norte, como membro da Comissão Social de Freguesia do Lumiar, foi convidada pelo Presidente da JF para este 759º Aniversário e esteve presente, no dia 2 de Abril, na sessão solene e na festa de Aniversário que se seguiu.



### A Delegação de Lisboa em Projecto intergeracional – Gerações em Cena

Durante o Mês de Abril de 2025, nos dias 2, 23 e 30, prosseguiram as oficinas intergeracionais para construção dos storyboards relativos aos guiões dos dois pequenos filmes de animação sobre o idadismo que estamos a produzir, tendo também sido construídos em cartolina, plasticina e outros materiais, os cenários e os protagonistas destes filmes e iniciados os trabalhos de filmagem.



Todos estes trabalhos têm sido realizados, em colaboração, por vários associados da APRe!, utentes do Centro Comunitário de Telheiras da Santa Casa da Misericórdia Lisboa, jovens utentes da APCL (Associação de Paralisia Cerebral de Lisboa), crianças e adolescentes da Escola Básica 2+3 de Telheiras.

A apresentação final deste projecto à comunidade e público em geral, com entrada livre, terá lugar no dia 21 de Maio às 18h30 no Auditório da Biblioteca Orlando Ribeiro em Telheiras.

### Reunião do CLAS – Conselho Local de Acção Social de Lisboa

No dia 4 de Abril, realizou-se o 42º Plenário do CLAS de Lisboa, tendo a APRe! estado presente. A reunião foi aberta pela vereadora dos Direitos Sociais da CML. Foram aprovadas 6 novas adesões à Rede Social, duas das quais na área dos mais velhos, essencialmente de voluntariado e ligadas a Juntas de Freguesia. A Rede Social tem agora 571 parceiros. Foi apresentado, em linhas gerais, o trabalho dos diversos Grupos de Trabalho, que deram origem ao Plano de Desenvolvimento Social 2025-2030. A sessão foi encerrada pelo Presidente da CML.

Posteriormente houve marcação de reuniões de trabalho dos diversos GT, continuando a APRe! representada no GT 65+, nova terminologia para Idosos.

### Tertúlia das Quintas na Sede da APRe! em Lisboa

Realizou-se no dia 3 de Abril de 2025 mais uma **Tertúlia das Quintas na Sede da APRe! em Lisboa**, desta vez subordinada ao tema **“A Comunicação Social e os Perigos da Informação Parcial”**, numa organização da Delegação de Lisboa.

Desenvolveu-se um vivo debate sobre os perigos da Comunicação Social poder ser usada como ferramenta de manipulação e propaganda por governos, grupos económicos e outros grupos de interesse, o que pode levar à distorção da realidade e à manipulação da opinião pública.



cont...

cont...

## DELEGAÇÃO DE LISBOA

...cont

Foram identificadas algumas recomendações para lidar com este problema, entre as quais o desenvolvimento do pensamento crítico e a capacidade de avaliar a credibilidade das informações, a utilização de fontes de informação diversificadas e credíveis e o uso responsável e consciente das redes sociais. Terminámos com um agradável lanche/convívio.

### Almoço da Primavera 2025

No dia 9 de Abril de 2025 realizou-se no Restaurante Caravela de Ouro em Algés, o “Almoço da Primavera 2025”, habitual iniciativa da Delegação de Lisboa da APRe! para reforço do espírito associativo, possibilitando um momento de convívio entre associados e dirigentes.

Estiveram presentes a Presidente da Direcção, Maria do Rosário Gama, o Vice-Presidente, José João Lucas e outros elementos da Direcção da APRe!.

Arminda Serra, da Delegação de Lisboa, deu as Boas-Vindas a todos, nomeadamente aos novos associados presentes no almoço, vincando a necessidade de aumento do número de Associados da APRe! e anunciando a Campanha para novos associados, a decorrer na Delegação de Lisboa, “Traz um Amigo Também”.



O almoço foi muito participado e houve oportunidade para Rosário Gama e José João Lucas falarem sobre questões relevantes que nos preocupam, tanto no plano nacional, sobre a sustentabilidade da Segurança Social que interesses privados tentam fazer passar a ideia de estar ameaçada, como no plano internacional.

Vários associados intervieram expondo várias questões e sublinhando a importância da intervenção da APRe!

No final, houve o tradicional momento musical com a intervenção de Jorge Mendes que nos trouxe canções do repertório tradicional e da luta política.

Reportagem completa no Site da APRe!

<https://www.apre-associacaocivica.pt/categoria/atividades-delegacao-lisboa/>

### Parlpatório - Projecto Intergeracional no CAM - Fundação Calouste Gulbenkian

De 19 de Março a 16 de Abril de 2025 em 5 sessões às quartas-feiras, decorreu no CAM (Centro de Arte Moderna), com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian, um **Parlpatório**, projecto intergeracional orientado pela atriz Sara Barros Leitão, em que vários associados da APRe! participaram, na sequência de convite formulado à APRe! pelo CAM.

Aproximando duas gerações não contíguas – uma que ainda não tem idade para votar (jovens dos 15 e os 18 anos) e outra que ainda tem memória de viver num Portugal sem eleições livres (pessoas com 65 anos ou mais), na base do projeto está o foco em abrir o espaço do museu e a arte à comunhão e ao diálogo, usando exercícios teatrais para trabalhar questões basilares da democracia, como o dissenso e o consenso, ou a tomada de decisão em grupo.

Foram jogos de aproximação, que balançam tempo de escuta e tempo de fala, como um simples exercício de «aquecimento de ideias» – dizer uma palavra à pessoa ao lado, que a repete antes de propor uma nova ao próximo – que pode até ser metáfora do próprio projeto: ouvir, partilhar, transformar. E quem melhor para pensar em conjunto do que quem viveu o passado e quem viverá o futuro.



### Reunião do Grupo do Envelhecimento da Comissão Social de Freguesia do Lumiar

No dia 21 de Abril de 2025 a APRe! participou em mais uma reunião do Grupo do Envelhecimento da Comissão Social da Freguesia do Lumiar. Nesta reunião estiveram presentes duas fisioterapeutas do Hospital Pulido Valente sediado no Lumiar, que apresentaram o “Programa de Reabilitação de Idosos Frágeis” a funcionar naquele hospital e que poderá ser alargado à população em geral da Freguesia com a intervenção do Grupo de Envelhecimento.

cont...

## DELEGAÇÃO DE LISBOA

### Clube de Leitura "Tecendo histórias" - Envelhecimento e Longevidade

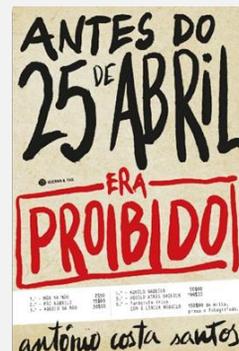


Correspondendo ao convite endereçado à APRe! pela CM Lisboa, vários associados da APRe! participaram nos dias 26 de Março e 23 de Abril de 2025 em duas sessões do Clube de Leitura "Tecendo Histórias" dedicado à temática do envelhecimento e longevidade.

Na 1ª destas duas sessões, realizada na Biblioteca Espaço Cinema Europa em Campo de Ourique, foi debatido o livro "Um tempo sem idades" de

Maria João Valente Rosa que foi convidada para falar sobre o livro.

Na 2ª sessão, realizada na Biblioteca dos Coruchéus em Alvalade, foi debatido o Livro "Antes do 25 de Abril era Proibido", da autoria de António Costa Santos, tendo como convidado o actor Carlos Paulo em representação da Casa do Artista.



### Comemorações Populares do 25 de Abril – Desfile na Av. da Liberdade em Lisboa

No dia 25 de Abril a APRe! saiu à rua em Lisboa para celebrar o 25 de Abril e festejar o dia da Liberdade. Estivemos como é habitual, com uma banca a meio da avenida para servir de ponto de encontro dos associados e para divulgar a APRe! e incentivar a adesão de novos associados.

Milhares de pessoas encheram a Av. da Liberdade num impressionante desfile que durou mais de quatro horas. Quem receou que a "festa da liberdade" estivesse a perder adesão popular com o passar dos anos, teve neste dia mais uma resposta inequívoca de que, pelo contrário, a adesão da população vai sendo cada vez mais forte. Via-se na participação um verdadeiro entusiasmo festivo com a presença de famílias e de gerações mais novas, garantindo-se que o espírito desta celebração vai perdurar.



Trata-se da festa da liberdade e democracia e a presença da APRe! constitui uma afirmação da sua força e de que estamos unidos, solidários e determinados na defesa dos direitos dos aposentados, pensionistas e reformados.



Reportagem completa no Site da APRe!

<https://www.apre-associacaocivica.pt/categoria/atividades-delegacao-lisboa/>



## Celebrar a solidariedade entre gerações para um futuro sustentável para todas as idades

Artigo especial

No dia 29 de abril de 2025, celebramos o **16º Dia Europeu da Solidariedade entre Gerações**, um dia instituído pela AGE, que destaca o papel vital que as ligações intergeracionais desempenham na construção de um futuro sustentável para todas as idades.

Descubra a campanha AGE, que apresenta os membros da AGE ao lado de diferentes gerações numa série de imagens que mostra que todos nós, **independentemente da nossa idade, partilhamos objectivos comuns**. Leia as histórias pessoais dos membros sobre a importância deste dia, respondendo ao seguinte: *“Consegue lembrar-se de um momento em que o contacto com outra geração fez a diferença na sua vida?”*

[Leia mais](#)

## Destaques



### Convenção da ONU: Um marco histórico para os direitos das pessoas mais velhas

O Conselho dos Direitos Humanos das Nações Unidas adoptou uma resolução para a criação de um grupo de trabalho para redigir uma Convenção das Nações Unidas sobre os direitos das pessoas mais velhas. Quer saber o que isto significa? Encontre respostas concretas a quatro questões essenciais.

[Leia mais](#)



### Carta de condução: limites de idade injustificados previstos no acordo provisório alcançado

Se, há um ano, saudámos a votação do Parlamento Europeu sobre a diretiva relativa à carta de condução, hoje estamos preocupados com o acordo provisório alcançado pelo Conselho e pelo Parlamento Europeu.

[Leia mais](#)



### Relatório Anual da AGE 2024

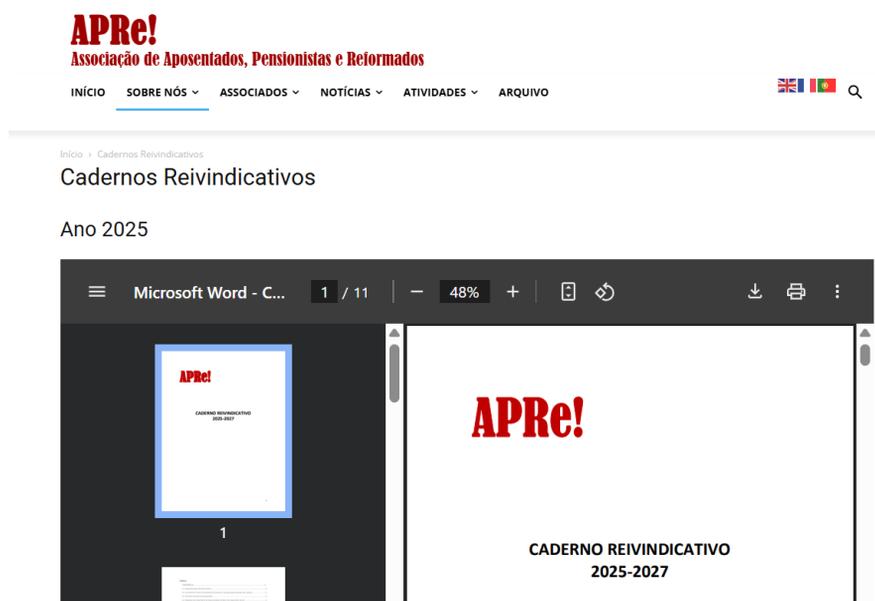
Consulte o nosso Relatório Anual 2024, disponível nas versões integral e resumida, e descubra as nossas principais realizações.

[Versão integral](#)

[Versão resumida](#)

# VISITE O NOSSO SITE

<https://www.apre-associaocivica.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](mailto:apre2012@gmail.com)