



EDITORIAL

NOTÍCIAS

O “mundo cão” em que vivemos!

No espaço de poucos dias, as notícias sobre a violação dos direitos dos mais velhos atingiram-nos como se fosse um murro no estômago. Em 22 de Janeiro, no jornal SOL: *“Restos mortais encontrados em casa no Porto. Mulher vivia sozinha e morreu sem que ninguém desse por isso”*. Esta notícia é profundamente perturbadora e levanta questões sociais muito sérias. A morte de uma pessoa que permanece invisível durante tanto tempo evidencia situações de isolamento extremo, de solidão e, possivelmente, de fragilidade social que continuam a existir, mesmo em meios urbanos como o Porto. Não se trata apenas de um caso trágico individual, mas de um alerta coletivo: vizinhança ausente, redes de apoio frágeis e um ritmo de vida que, muitas vezes, ignora quem está ao lado. É também um aviso sobre a importância da atenção comunitária, do acompanhamento de pessoas que vivem sozinhas — sobretudo idosos ou indivíduos em situação de vulnerabilidade — e do papel crucial que serviços sociais, autarquias e a própria sociedade civil podem desempenhar. Ninguém deveria morrer sem que a sua ausência fosse sentida. Dia 24 de Janeiro, em investigação da RTP: *“Idosos podem ter morrido por falta de cuidados num lar ilegal”*. Esta notícia, acompanhada de imagens chocantes, reveladoras do horror, aponta para um grave atentado à dignidade humana e aos direitos fundamentais das pessoas mais velhas que, por não terem alternativa, enchem lares ilegais onde é ultrapassado o limite possível de camas e em que a medicação, alimentação, higiene e cuidados de saúde são amplamente deficitários. A possibi-

lidade de pessoas idosas terem morrido por falta de cuidados num lar ilegal revela falhas sérias na fiscalização, na proteção dos mais vulneráveis e no combate a estruturas clandestinas que operam à margem da lei. Casos como este levantam também questões difíceis sobre a insuficiência de respostas sociais formais, as dificuldades das famílias em encontrar vagas em lares legais e o desespero que pode levar à aceitação de soluções irregulares. No entanto, nada justifica a negligência, o abandono ou a exploração de quem depende totalmente de cuidados. Nunca ficamos a saber o que acontece aos responsáveis, a única informação que temos é que o lar foi encerrado (provavelmente abrirá noutro espaço, com os mesmos responsáveis, mas com outro nome!). Este tipo de situação exige uma resposta firme das autoridades, com investigação rigorosa e responsabilização dos culpados, mas também uma reflexão coletiva sobre como a sociedade trata os mais velhos. Garantir envelhecimento digno, seguro e acompanhado não é apenas uma obrigação legal, é um dever moral.

Dia 8 de Fevereiro (ou dia 1, para quem escolher o voto antecipado) temos, todas e todos, a obrigação de ir votar, pela democracia, pela seriedade, pela defesa da Constituição, pelos direitos humanos. Não fiquemos em casa, o momento é grave quando o próprio regime pode estar ameaçado.

Maria do Rosário Gama

27 de Janeiro: Alterações aos Estatutos aprovadas

Realizou-se em Coimbra a Assembleia Geral Extraordinária da APRe! convocada para discussão da proposta da Direcção para alteração de algumas disposições estatutárias e regulamentares no âmbito do processo de obtenção do **Estatuto de Utilidade Pública**.

Estiveram presentes 80 associados na sala e 57 através de uma plataforma on-line assegurando, assim, o quórum de 100 presenças exigido para este fim. Depois da leitura da Ordem dos Trabalhos, o Presidente da Mesa da Assembleia Geral (PMAG), Henrique Rodrigues, convidou a Direcção a esclarecer a Assembleia sobre as matérias em análise.



Maria do Rosário Gama, Presidente da Direcção, informou então que o presente processo, visando a obtenção do estatuto de utilidade pública, teve início já em 2023.

Com esse estatuto, a APRe! poderá, por exemplo, ter acesso a benefícios no campo fiscal, no acesso a projectos ou financiamentos e no recurso a tempos de antena, tudo concorrendo para maior influência, notoriedade e prestígio da APRe!.

A aprovação das propostas em discussão será sujeita a escritura pública a realizar na próxima semana, a fim de se cumprir o prazo definido pelo Centro Jurídico do Estado (CEJURE), adstrito à Presidência do Conselho de Ministros (PCM), que tutela e aprova o processo.

Ainda antes do início dos trabalhos, o PMAG esclareceu que estavam reunidas as condições para se considerar legal a participação na Assembleia Geral através de meios digitais. Foram ainda colocadas outras questões sobre a convocatória e a oportunidade da realização desta AG, tendo sido apontada pelo Presidente da MAG a já referida necessidade de cumprir o prazo imposto pelo CEJURE.

Foram depois postos à discussão os pontos da ordem dos trabalhos que, em síntese, alteram a natureza das maiorias a garantir para aprovação de disposições que se refiram à alteração dos estatutos, do local da sede da Associação e de deliberações da AG. Decorrentes dessas alterações estatutárias, foram também aprovadas alterações ao Regulamento Interno.

As alterações propostas foram aprovadas por unanimidade e foi também aprovada a possibilidade da elaboração da acta da reunião pela Mesa da Assembleia Geral, de modo a possibilitar a realização da escritura pública na próxima semana. No final, ainda se abordaram outros assuntos de interesse para a Associação, como a vantagem de vir a assegurar os adequados meios técnicos para a realização de futuras assembleias ou outras sessões com participação alargada e eficiente através de meios digitais. A Direcção referiu ainda o projecto *StratAGEic* sobre “Litigância Estratégica” em que a APRe! está a participar, no âmbito da AGE, e que tem por objectivo identificar casos de violação de direitos fundamentais das pessoas mais velhas, segundo uma metodologia que permite criar precedentes judiciais com potencial para promover reformas legais e transformações sociais mais amplas, que venham a garantir a protecção desses direitos.



A Filosofia das Pensões e o Complemento Solidário para Idosos

MUDANÇA DE PARADIGMA NAS PENSÕES SUPORTA O CSI E CONDUZ À DEGRADAÇÃO ACELERADA DAS TAXAS DE SUBSTITUIÇÃO

É num quadro marcado pela influência de ideias e de normas políticas difundidas ao nível transnacional e europeu que se inscrevem as reformas do sistema público de pensões conduzidas em Portugal, desde a viragem do século (essencialmente entre 2002 e 2007).

E, apesar do seu profundo impacto e consequências, parecem passar quase imperceptíveis à população.

No final do século passado - década de 1990 - consolidou-se o modelo de atribuição das pensões de reforma em Portugal, fixando-se o valor da pensão na média das remunerações dos 10 melhores anos dos últimos 15, devidamente revalorizados.

Tal conceito baseava-se no princípio de que a reforma consubstanciava um rendimento substitutivo do rendimento do trabalho e assegurava a continuação do padrão de vida anterior à passagem à reforma.

Daqui também o princípio das actualizações das pensões ao longo da vida, conformes com o aumento do custo de vida para todos.

Subsequente àquele princípio, as pensões mínimas deveriam ser elevadas ao nível do salário mínimo nacional líquido, estabelecendo-se como meta que tal aconteceria em 2006, conforme normativos legais, nomeadamente de 2002 e 2005.

Em paralelo e desde meados da década de 1990 (e mesmo anteriores a nível internacional), desenvolvem-se movimentos desde o Banco Mundial às diferentes instâncias internacionais e nacionais (Livro Branco e outros) com a intenção de reverter o paradigma do objectivo das pensões, **estabelecendo como princípio das pensões públicas o de assegurar (apenas) condições de sobrevivência**. O restante deveria passar para a responsabilidade e risco individual de cada um.

Três pilares da formação das pensões:

- Uma pensão pública mínima, com plafonamento das contribuições
- Um fundo de capitalização obrigatório
- Um fundo de capitalização voluntário (ou facultativo)

Do choque das supracitadas filosofias e da supremacia inequívoca da segunda nasceu o Complemento Solidário para Idosos (CSI), que anulou a equiparação da pensão mínima ao salário mínimo

nacional líquido.

Cronologia

- Em 22 de Dezembro de 2005 é publicada a última norma legal, que completa o processo de convergência da Retribuição Mínima Mensal Garantida (RMMG) líquida com as pensões mínimas.

- Em 29 de Dezembro de 2005 (apenas uma semana depois) é publicada legislação que institui o CSI e anula o processo anterior. **Este fica sujeito à condição de recursos**, isto é, baseia-se na nova filosofia das condições de sobrevivência.

Consequência

Os níveis mínimos de pensão começam a divergir do SMN líquido a partir de 2007

Apesar do aliviar de algumas condições de recursos ao longo do tempo, o acesso ao CSI está sempre muito limitado nas suas possibilidades de alargamento e expansão, não fosse exactamente esse o seu objectivo específico.

A inclusão de alguns benefícios, como medicamentos, transportes e outros, não superam a condição de ser um apoio à sobrevivência.

A nova filosofia das pensões conduziu a uma sequência de alterações legislativas, entre 2000 e 2007, alterando-se sucessivamente as bases de cálculo e determinação das pensões, passando da regra das melhores remunerações de 10 anos dos últimos 15, para a consideração de toda a carreira contributiva.

Estas alterações traduzem-se numa queda brutal das taxas de substituição no momento da passagem à reforma, isto é, do rácio entre a última remuneração profissional e a primeira prestação de reforma.

Os seus valores têm descido sucessivamente desde os cerca de 80% a 90%, para 60% a 70% na actualidade, podendo chegar a valores da ordem dos 40% a 45%, dentro de 20 anos e, isto, sem plafonamentos de quotizações ou contribuições.

Estas modificações concretizadas ao longo do tempo passam completamente à margem das populações que não se dão conta das enormes consequências para a vida de todos.

cont...

A PROPÓSITO...

...cont

É fundamental lançar alertas para se inverter tão trágico caminho, pois será impossível aos futuros reformados viver com as pensões públicas que os esperam, apesar das contribuições que lhes estão a ser subtraídas.

Naturalmente, isto corresponde à (nova) filosofia das pensões que é:

- Atribuir um mínimo de pensão pública e o adicional terá de ser por conta e risco de cada um: responsabilidade individual e risco pessoal.

Consequência directa

Trabalhadores que se reformem a partir de 2042 - que iniciaram carreias a partir de 2002 - serão os mais penalizados porque a partir de 2042, as taxas de substituição da pensão pública vão reduzir-se devido a o cálculo da pensão passar a ser baseado em toda a carreira contributiva.

Consequências indirectas

As instituições de fundos, nacionais e interna-

cionais, preparam-se para captar aplicações dos trabalhadores.

O presidente da ASF - Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões – defendeu, em Conferência de 12.01.2026, “a inscrição automática dos trabalhadores em planos de pensões profissionais com contribuição definida”, ainda que com a possibilidade de o trabalhador não participar nesse fundo, se assim o decidir.

O mesmo vem sendo defendido pela Comissária Europeia, Maria Luís Albuquerque.

O Governo já começou a isentar algumas parcelas de remunerações dos trabalhadores de contribuições e quotizações, sugerindo que sejam canalizadas para os fundos.

Daqui ao plafonamento das contribuições e das pensões poderá ser um passo...

Rolando Rodrigues

[Adaptado da apresentação feita em reunião da Delegação Norte, em 20/01/2026]

A APRe! E A COMUNICAÇÃO SOCIAL

7 de janeiro: Maria do Rosário Gama teve mais uma participação na “Praça da Alegria” (RTP1), desta vez para tratar a questão da atualização anual das pensões e da nova tabela de retenção do IRS (que entrará em vigor neste mês de fevereiro) e dos efeitos que tem, ou não, nas condições de vida das pessoas.

A participação, que foi ilustrada com projeção de diapositivos, pode ser visionada [aqui](#), a partir dos 29:01min.



22 de janeiro: A partir de números divulgados na síntese de informação estatística da Segurança Social, o JN publica uma peça muito detalhada sobre o Complemento Solidário para Idosos (CSI) que terá atingido um “record histórico” de beneficiários e insere um curto excerto de declarações proferidas pela Presidente da Direção da APRe!





Entre a Memória e a Luta

Nascida à porta da segunda metade do século XX, pertenço a uma geração que acordou para a vida num país cinzento e de horizontes cortados pela moralidade católica castradora e por um poder político cerceador de todas as liberdades, servindo-se de uma polícia de Estado assassina.

Essa geração, a que muitos chamaram de generosa, embalada pelas baladas de Adriano, os cantares de Zeca, Fanhais, Manuel Freire, fez o seu caminho de revolta e sofreu a repressão activa, sem misericórdia, nas masmorras, nos campos da morte lenta, na guerra colonial.

Depois do 25 de Abril, e passados os dias intensos do PREC, o tempo tornou-se voraz. Mergulhámos na urgência de construir famílias e carreiras numa democracia que, embora conquistada, se foi degradando ao longo das décadas, transformando o quotidiano numa luta pela sobrevivência.

Hoje, beneficiando de uma maior longevidade, temos à nossa frente um caminho que nos permite ter uma vida activa, intervir criticamente na sociedade, opinar e lutar por aquilo que consideramos justo e que nos é devido.

Mas para isso é preciso estar atento. A nossa sociedade valoriza pouco o capital histórico, cultural, que as gerações mais velhas têm.

Temos a vantagem, face às gerações anteriores, de possuir uma consciência crítica apurada pelas vivências passadas de luta. No entanto, a experiência ensinou-nos que, para sermos mais eficazes, a luta tem de ser coletiva.

Há uma tentativa para nos varrerem para baixo do tapete, ao contrário de outras culturas onde os mais velhos são considerados sábios, uma sabedoria feita de experiência e saber acumulados.

Como seres gregários, juntamo-nos em cooperativas, associações, unindo esforços para alcançar objectivos comuns, promovendo o debate de ideias, a entreajuda, defendendo o envelhecimento digno e os direitos fundamentais, combatendo o idadismo - essa discriminação silenciosa que tenta retirar a voz a quem tanto deu ao país.

Não podemos permitir que a liberdade conquistada há cinquenta anos se desvaneça na indiferença institucional. Unir esforços através do associativismo é a única forma de garantir que a justiça social não seja apenas uma miragem, mas uma realidade tangível para todos nós.

O custo de vida galopante sufoca quem vive de pensões que o Estado insiste em olhar como um peso e não como um direito de quem trabalhou uma vida inteira. A crise da habitação atingiu de forma impiedosa a população mais idosa que foi obrigada a sair de casas onde habitaram toda a vida, por pressão dos que apostam no lucro desbragado.

De igual modo, o SNS é uma conquista fundamental e não um conceito abstrato. Ver o acesso a cuidados médicos, exames e medicamentos tornar-se um labirinto de esperas é uma forma de violência institucional que nos atinge particularmente.

Vivemos, sofremos e sonhámos em comunidade. Unir esforços é continuar o caminho que começámos ao som das baladas de Abril: um caminho de exigência, de dignidade, de entreajuda.

Maria Jorgete Teixeira
Associada n.º 6813



Associativismo

A ideia de pessoas se organizarem em grupos para interesses comuns existirá desde tempos remotos. O associativismo moderno surge em força com a Revolução Industrial, dando resposta às más condições de trabalho e de vida dos operários.

O associativismo constitui uma forma organizada de participação coletiva, na qual as pessoas se unem voluntariamente em torno de objetivos comuns, procurando defender interesses, promover direitos ou fortalecer identidades sociais.

Quando os associados participam ativamente nas decisões, desenvolvem o sentido de integração, responsabilidade social e consciência responsável na vida coletiva. Além disso, o associativismo favorece a troca de conhecimentos, o apoio mútuo e o fortalecimento social dos associados.

Ao estimular a participação, o **associativismo ativo** serve como ponte para ligar diferentes grupos e instituições, aumentando a coesão. Também promove o bem comum, o voluntariado e a solidariedade. É um importante pilar no reforço da cidadania democrática.

Apesar da sua relevância, o **associativismo ativo** enfrenta diversas variáveis de dificuldades, que podem comprometer a sua sustentabilidade e eficácia. Especifico duas:

- **A baixa participação dos associados** – Quando poucos membros têm de concentrar as decisões e as responsabilidades, surgem as sobrecargas e as desmotivações, que podem dar origem ao enfraquecimento da dinâmica associativa;
- **Escassez de recursos humanos, financeiros e materiais** que limitam a capacidade de ações e a sua continuidade, bem como a execução de projetos, uma vez que muitas das associações, só dependem das contribuições dos associados.

Em síntese, o **associativismo ativo** é a vitalidade do tecido social que, através da união e ações concertadas, renova os seus membros e o território onde se inserem, sendo um suporte essencial para uma sociedade mais forte e participativa.

O meu primeiro contato com a realidade associativa:

Pelos meus 8 anos de idade, percebi que um elemento da minha família se dirigia, duas vezes por mês a um velho armazém próximo da nossa residência. Um dia, perguntei-lhe o que faziam nesse local, para onde convergiam pessoas de todos os estratos sociais? Respondeu-me: “É um local onde as pessoas disponíveis criam condições para ajudar outras pessoas”. Nos dias de hoje, seria uma “associação informal”. Fiquei contente e sempre pronto para este propósito.

A nossa **APRe!** tem estabilidade e experiência, o que é, igualmente, um indicador de credibilidade e maturidade, em especial quando se trata de uma Associação sem fins lucrativos e que só depende do voluntarismo dos seus associados e dirigentes.

Deixo um pedido: Participem nas reuniões/eventos promovidos pela Direção, Delegação da vossa área e pelos Núcleos. Quando o fizerem, levem mais um associado e/ou amigo.

A vossa sabedoria e experiência, contribuirão para uma **APRe!** ainda melhor.

BOM 2026

João Clemente
Associado n.º 3750

ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

DELEGAÇÃO NORTE

Comunidade de Leitores «APRe!»

No dia 14 de janeiro realizou-se, de novo na Biblioteca Florbela Espanca, a 87ª sessão.



Neste dia estiveram presentes vinte e quatro leitores o que deve ter tornado esta sessão a mais participada desde o início da comunidade. O livro escolhido para este momento foi «O Colibri» do escritor italiano Sandro Veronesi. Sobre ele, estes autores, entre outros, disseram: “O colibri é um feito memorável, um verdadeiro presente para o mundo.” Michael Cunningham.

“Amo O colibri. Uma verdadeira obra-prima. Um livro engraçado, comovente e profundo que me fez chorar como uma criança na última página.” Leïla Slimani.

E as opiniões dos participantes não desmereceram. Foi unânime a apreciação muito positiva. Deste livro há uma adaptação cinematográfica que vale a pena ser vista até em termos de comparação.

M. Eugénia Faria

Clube de Leitura



Na sessão de janeiro, dia 15, o **Clube de Leitura do Núcleo de Braga** «insistiu» em John Steinbeck, Prémio Nobel da Literatura em 1962, tendo sido selecionado, desta vez, o romance «A um Deus Desconhecido», publicado em 1933. O local foi o habitual, a Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, integrada na Universidade do Minho.

Livro perturbador cujo centro é a natureza, a terra e a relação dos homens com ela. O cenário é a colonização do Oeste americano, da Califórnia.

Tragédia anunciada com ressonâncias da antiga tragédia grega e a memória de velhos cultos pagãos locais. E se há um deus, há também alguém que, à moda clássica, é sacrificado para o seu apaziguamento.

Extraordinária obra, uma das maiores do autor, onde este evidencia a sua grande capacidade narrativa e desenha personagens muito fortes e inesquecíveis.

NOVA SEDE DA DELEGAÇÃO NORTE

No dia 20 de Janeiro realizou-se uma reunião especial da **Delegação Norte** na sua nova sede, no Porto, com a presença da Presidente e do Vice-Presidente da Direcção.

O objectivo principal da reunião foi o de proceder à inauguração formal da nova sede e divulgar as funcionalidades destas instalações.

No final da reunião e para solenizar o evento, foi servido um "Porto de Honra" aos presentes.



cont...

DELEGAÇÃO NORTE

Conversas sobre Arte

O **Núcleo do Grande Porto** recomeçou a 28 de Janeiro, na Sede da Delegação Norte, as Conversas sobre Arte, interrompidas em Maio por motivos de força maior. Apesar do tempo pouco convidativo a saídas e de a nova Sede da Delegação ser ainda desconhecida da maioria dos associados “frequentadores” destas Conversas, a sessão teve presenças de alguns associados pouco habituais.

Natália Lobo iniciou a sessão relembrando as características da pintura Neoclássica para depois passar à análise das obras mais significativas dos pintores Vieira Portuense e Domingos Sequeira.

Este último, com a obra *A Morte de Camões*, desempenhou um papel relevante na transição do Neoclassicismo para o Romantismo. A obra *Adoração dos Magos* foi alvo de uma campanha de angariação de fundos, iniciada pelo Museu Nacional de Arte Antiga, para a sua aquisição.

Na escultura, destacam-se Machado de Castro (*Estátua Equestre de D. José I* e a *Cascata dos Poetas*), que dirigiu o programa escultórico para o Palácio Nacional da Ajuda, e João José Aguiar que colaborou com ele, sendo ambos autores de várias esculturas aí existentes.



Adoração dos Magos (1828), Domingos Sequeira

DELEGAÇÃO CENTRO

As Janeiras pelo CoroAPRe!Coimbra

No dia 6 de Janeiro, Dia de Reis, às 17:30 h, o CoroAPRe!Coimbra foi até ao *Diário de Coimbra* cantar as Janeiras, dirigido pelo maestro Paulo Bernardino, que se fez acompanhar do seu acordeão. Entoando canções que fazem parte do nosso repertório tradicional das Janeiras, desejaram um Bom Ano aos trabalhadores deste jornal.

Foi um momento de musicalidade, alegria e simpatia pois a interacção, entre os coralistas e todos os presentes (incluindo o Director Adjunto do Diário de Coimbra), foi plena, numa simbiose de sorrisos e notas musicais.



ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

DELEGAÇÃO DE LISBOA

Visita Guiada à exposição da EPHEMERA “Francisco Sá Carneiro e a Construção da Democracia Portuguesa”

No dia 13 de Janeiro, organizada pela Delegação de Lisboa, decorreu a visita guiada à exposição “Francisco Sá Carneiro e a Construção da Democracia Portuguesa”, no “*Lisboa Social Mitra*”, tendo como guia o Dr. José Pacheco Pereira.

Participaram cerca de 40 associados da APRe!. A visita foi muito interessante, não só por toda a documentação escrita, bibliográfica, de correspondência e fotográfica, mas também pela autêntica aula que nos proporcionou Pacheco Pereira, testemunha ao vivo de muitas situações ali retratadas.

A exposição mostra também o arquivo pessoal de Sá Carneiro, cedido pela sua secretária pessoal, Conceição Monteiro.

Pode aperceber-se o percurso político do leader histórico do PPD em fases marcantes da sua vida.

É muito curioso que, ao contrário do que alguns tentam fazer passar, Sá Carneiro tinha uma formação vincadamente social-democrata a ponto de alguns dos seus pensamentos, ali transcritos, poderem agora ser considerados perigosamente de esquerda.

No final, foi tempo de agradecer a Pacheco Pereira a criação e divulgação da **EPHEMERA**, um contributo notável para a manutenção de testemunhos históricos fundamentais para a compreensão da construção da democracia no Portugal pós 1974.



Clube de Leitura *Tecendo Histórias*

Dia 13 de janeiro, às 16h, na Casa do Jardim da Estrela, a APRe! esteve presente, representada por vários associados, na **Apresentação da edição de 2026 do Clube de Leitura Tecendo Histórias**, promovido pela CML (Câmara Municipal de Lisboa) em colaboração com várias entidades parceiras.

Este Clube de Leitura é dedicado à temática do Envelhecimento e Longevidade, sendo a APRe! uma das Entidades Parceiras no âmbito da nossa participação no Conselho Municipal para as Pessoas Idosas da Cidade de Lisboa.

A 2.^a temporada do Clube de Leitura Tecendo Histórias, decorrerá no ano 2026 num novo horário, com início às 15h00.

cont...

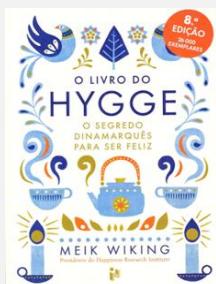


ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

cont...

DELEGAÇÃO DE LISBOA

...cont

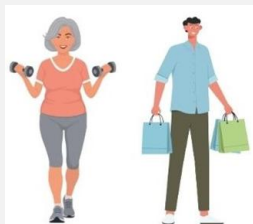


E é precisamente a **APRe!** a entidade parceira convidada pela CML para a 1ª sessão desta 2.ª Temporada que vai ter por tema “a Felicidade” e vai decorrer no dia 18 de Fevereiro das 15h às 16h30, na Biblioteca Municipal da Penha de França em Lisboa e em que a conversa vai ser sobre “O Livro do Hygge – O Segredo Dinamarquês para ser Feliz” de Meik Wiking.

Esta sessão é de Entrada Livre e convidamos todos os associados da APRe!, tanto de Lisboa como de outras localidades, a participarem e a virem debater connosco este livro e este conceito de Felicidade.

Saúde - Equilíbrio, Mobilidade e Estabilidade – Sessão on-line gratuita

Decorreu no dia 23 de Janeiro das 18h às 19h mais uma sessão experimental on-line por zoom, com a fisioterapeuta Rita Paixão que já tem colaborado em sessões presenciais e on-line da APRe! e que tem experiência de mais de 10



anos a trabalhar com pessoas de mais de 65 anos, onde participaram vários associados da APRe! e onde fizemos em conjunto alguns exercícios simples e seguros que contribuem para aumentar o Equilíbrio, a Mobilidade e a Estabilidade.

Em futuras sessões poderão participar os associados da APRe! de todo o País e não apenas os de Lisboa. Se desejarem participar ou quiserem mais informações podem contactar-nos para o endereço de mail da Delegação de Lisboa – apre.deleglisboa@gmail.com

Reunião pedida à Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social (MTSSS)

A APRe! solicitou à MTSSS, Maria do Rosário Ramalho, uma reunião de trabalho para apresentação de um conjunto de preocupações acerca da situação actual e perspectivas de futuro das pessoas que representa.

Na carta que dirigiu à Senhora Ministra, a Direcção elencou as questões que gostaria de ver tratadas. Apresentamos aqui a correspondente lista de tópicos:

- A - Pensões de reforma ou aposentação
- B - Revisão negociada das leis n.º 53-b/2006, de 29 de dezembro, e n.º 52/2007, de 31 de agosto
- C - Dívidas à Segurança Social
- D - Contribuições para a Segurança Social
- E - Segurança Social e Caixa Geral de Aposentações
- F - IRS dos reformados que trabalharam no estrangeiro
- G - A Comissão Europeia e as reformas
- H - Desvio de fundos para a Defesa
- I - Fundo de Estabilização Financeira da Segurança Social (FEFSS)
- J - Tema Pontual: reformados bancários com carreira contributiva na Seg. Soc. após 01.01.2011.

Gostaremos ainda de saber o que se seguirá à recente aprovação, pela Assembleia da República, do “Estatuto da Pessoa Idosa”.

O PROJECTO StratAGEic



O envelhecimento da população europeia coloca desafios significativos à proteção dos direitos fundamentais das pessoas mais velhas. Apesar de a idade ser um fator expressamente protegido pela [Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia](#), continuam a verificar-se práticas que excluem ou limitam o acesso de cidadãos mais velhos a bens, serviços e cuidados essenciais.

A **APRe!** é um dos membros da AGE Platform Europe que integra um **consórcio** de organizações nacionais congéneres – **Bonum Vitae** (polaca), **Observatório da Terceira do Chipre** (cipriota) e **People Behind** (grega) – **coordenado pela Age Platform Europe em parceria com a ENIL** (Rede Europeia para uma Vida Independente), que vai desenvolver este projecto, co-financiado pela União Europeia, ao longo dos próximos 21 meses.

A **Litigância Estratégica** é uma metodologia que parte da identificação de casos concretos que evidenciam práticas recorrentes de discriminação, neste caso discriminação etária contra pessoas mais velhas, em que se demonstra a existência de potenciais violações de direitos fundamentais e se utiliza o sistema judicial para além da defesa dos casos individuais expostos, antes e sobretudo, para provocar mudanças mais amplas no direito, nas políticas públicas ou nas práticas sociais.

Assim, a **Litigância Estratégica** tem impacto muito para além do caso concreto. Promove mudanças sistémicas no âmbito da protecção de direitos humanos e justiça social. Não se limita aos tribunais, mas estende-se a campanhas de comunicação e outros instrumentos, para aumentar o nível de consciencialização da sociedade.

As organizações não-governamentais, os movimentos sociais e outras entidades de defesa do interesse público são chamadas a contribuir para a melhoria da resposta jurídica às violações dos direitos das pessoas mais velhas ou de outros grupos particularmente vulneráveis, para protecção dos direitos fundamentais.

O contributo inicial da APRe! foi a identificação de um conjunto de “casos tipo”, baseados em relatos individuais e notícias da comunicação social (jornais e televisão) em que se evidenciam potenciais violações dos seguintes artigos da Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia:

- Art. 1 – Dignidade humana;
- Art. 3 – Direito à integridade física e mental;
- Art. 16 – Liberdade de empresa
- Art. 21 – Não discriminação (incluindo idade e deficiência);
- Art. 25 – Direitos das pessoas idosas;
- Art. 34 – Protecção social e económica;
- Art. 35 – Direito à proteção da saúde;
- Art. 38 – Defesa dos consumidores

Nas etapas subsequentes, a acção de cada associado (a) será essencial para dar voz, força e impacto ao **StratAGEic**.

Contamos com todos(as) para fazer deste projecto um motor de mudança real.

Envelhecer não pode significar perda de direitos, voz e dignidade.

Os direitos humanos não têm prazo, nem idade!



Estudo sobre discriminação com base na idade na UE



1 DE NOVEMBRO DE 2025

Estudo sobre discriminação com base na idade na UE

Publicado estudo sobre discriminação com base na idade na União Europeia

O relatório final do «**Estudo sobre discriminação com base na idade na UE**», encomendado pela Direção-Geral da Justiça e dos Consumidores da Comissão Europeia, foi publicado.

Agradecemos a todos os membros da AGE que contribuíram para o estudo, divulgando o convite à participação, respondendo aos inquéritos, aceitando ser entrevistados e partilhando as melhores práticas e as informações que constam no relatório.

Descarregue o relatório [aqui](#)

Convenção da ONU sobre os direitos das pessoas mais velhas

Reuniões preparatórias das ONG

A AGE incentiva os seus membros a participarem nas reuniões preparatórias antes da sessão do IGWG (Grupo de Trabalho Intergovernamental sobre pessoas mais velhas).

A primeira, *online*, será a **3 de fevereiro de 2026** - Aliança Global pelos Direitos das Pessoas Mais Velhas (GAROP): «Sessão informativa virtual para ONG, antecedendo o Grupo de Trabalho Intergovernamental» (coordenação da sociedade civil e prioridades em matéria de defesa)

Inscrição para a reunião da GAROP online [aqui](#)



Virtual briefing for NGOs ahead of the IGWG

Data e hora

3 fev. 2026 01:00 da tarde em Lisboa



Destaques



A BAGSO vai continuar com a série de eventos intitulada «**Uma sociedade civil participativa como motor de uma sociedade amiga das pessoas mais velhas: um intercâmbio internacional**», este ano, em cooperação com o Grupo de Trabalho Permanente sobre o Envelhecimento da Comissão Económica das Nações Unidas para a Europa (UNECE), a AGE Platform Europe e o Comité de ONG sobre o Envelhecimento de Genebra, e o apoio do Ministério Federal Alemão da Educação, Assuntos Familiares, Cidadãos Seniores, Mulheres e Juventude.

Os eventos online terão lugar nos seguintes dias: quinta-feira, 25 de junho de 2026 e quarta-feira, 2 de dezembro de 2026 (a confirmar), das 13:30 às 15:30 h (hora de Portugal).

APRe!

Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados

<https://www.apre-associacaocivica.pt/>

[INÍCIO](#) [SOBRE NÓS](#) [ASSOCIADOS](#) [NOTÍCIAS](#) [ATIVIDADES](#) [ARQUIVO](#)



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://www.apre-associacaocivica.pt/> (site da APRe!)

<https://m.facebook.com/groups/apreassociados/> (Grupo de Associados no Facebook)

<https://m.facebook.com/APRe-Associa%C3%A7%C3%A3o-de-Aposentados-Pensionistas-e-Reformados-593878590700923/>

(Página Institucional no Facebook)

Propriedade/Editor: Direção da APRe!
APRe! Associação de Aposentados Pensionistas e Reformados
NIPC510435564
R. Jorge Mendes, Lote 1, nº 5 - r/c esq. | 3000-561 Coimbra
Tel. 239704072 | Tlm. 926254700
apre2012@gmail.com