

### ELEIÇÃO dos CORPOS SOCIAIS da APRe! para 2026-2028



#### EDITORIAL

#### Mensagem do Presidente da Mesa da Assembleia Geral

Caros/as Associados/as

Cumprindo os preceitos estatutários, no próximo dia 29 de Abril de 2026 vão realizar-se as eleições para os órgãos sociais da APRe!, para um mandato que, se não houver surpresas, decorrerá até Março ou Abril de 2028.

Como é meu dever estatutário, convoquei as eleições; mas, para além desse dever formal, e da linguagem impessoal da convocatória, desejo lembrar convosco aquele frémito que nos aquece a alma sempre que somos chamados a votar, isto é, a escolher democraticamente, e em liberdade, entre várias alternativas.

A APRe! é constituída por aposentados, pensionistas e reformados, o que é dizer: por gente que ainda guarda memória viva dos tempos anteriores a Abril de 1974 e de como a simples enunciação do desejo de votar em liberdade constituía um acto de coragem e era vista com suspeição.

Claro que, pelo que representam no nosso modo de vida, as eleições nacionais para os órgãos de soberania suscitam uma movimentação sem paralelo no âmbito da cidadania. (E como temos, nos últimos dois anos, experimentado essa sensação inigualável de participar na escolha de quem nos representa!)

Ora, também a participação activa nos chamados corpos intermédios da sociedade civil constitui, a um nível mais próximo, esse mesmo exercício: o dos direitos de cidadania.

Pode dizer-se que a participação empenhada na vida das associações ou colectividades se desdobra por dois níveis de influência: para manter bem oleada a vontade de escolha livre, em todas as instâncias, por um lado; e, por outro, para, dentro da escala da capacidade de intervenção das associações e colectividades, ir melhorando, passo a passo, as condições de vida dos cidadãos.

A APRe! tem cumprido esse desígnio.

Recebeu o seu sopro vital com a ofensiva contra as pensões levada a cabo pelo governo da “troika”; e pode bem dizer-se que, ao longo de mais de uma década, soube manter esse carisma inicial, sendo devedora da sua intervenção cívica a preservação do estatuto de protecção social que abrange o grupo social dos aposentados, pensionistas e reformados.

Mantenho a convicção, de que dei conta há dois anos, num apelo idêntico ao que hoje faço, de que o que caracteriza a APRe! e lhe confere a credibilidade e proeminência social de que goza é a qualidade dos seus associados e o seu envolvimento na vida da Associação.

Quando se vislumbram no horizonte nuvens tão ameaçadoras como as que a APRe! combateu em 2012 e 2013 – e também, sejamos justos, em 2022, com a “engenharia” da meia pensão antecipada –, os órgãos sociais que vamos eleger necessitam da força e do apoio conjugado de todos os Associados, para continuar com êxito a missão de utilidade pública que a sua história lhe confere.

Os tempos vão feios ... Neste fim de mandato, 50 anos depois da aprovação da Constituição que nos defende (cujos debates tive o privilégio de acompanhar, *‘in loco’*, ao longo de várias sessões), deixo um alerta e um apelo.

Que a APRe! se mantenha consciente, atenta e vigilante, na defesa dos direitos dos Associados que representa!

É com confiança no futuro da APRe! que solicito a todas/os as/os associadas/os que participem, através do voto, nas eleições de 29 de Abril.

*Henrique Rodrigues*

Presidente da Mesa da Assembleia Geral

## INDICAÇÕES QUANTO À VOTAÇÃO

Lembra-se que o exercício do **direito de voto** está reservado aos Associados/as com as **quotas em dia**. São considerados com as quotas em dia os associados/as que, à data da votação, tenham efetuado o pagamento das quotas correspondentes ao ano de 2025.

### Votação Presencial

A **votação presencial** decorrerá no próximo dia **29 de abril (quarta-feira)**, entre as **10:00h e as 18:00h**, nos seguintes locais:

- **Sede da APRe!: Coimbra**, Rua Jorge Mendes, Lote 1, nº 5, r/c Esq., onde funcionarão duas mesas de voto: uma, para os **votos por correspondência**, outra para os **votos presenciais**, esta correspondente à **Delegação Centro**;
- **Braga**: Nas instalações da Junta de Freguesia de S. Vítor, Rua de S. Vítor, nº 11;
- **Porto**: Sede da Delegação Norte, na Rua António Mariz Carneiro – Largo Diogo Gomes, 124, Bloco 25, Pasteleira;
- **Lisboa**: Sede da Delegação de Lisboa, Avenida D. Carlos I, nº 98, Loja;
- **Cascais**: Nas Instalações de S. João do Estoril, da União de Freguesias de Cascais e Estoril;
- **Seixal**: Sede da Delegação de Setúbal, Rua Quinta Nossa Senhora do Monte Sião, nº 1, Torre da Marinha, Seixal.
- **Faro**: Sede da Delegação do Algarve, Rua Actor Nascimento Fernandes nº 1, r/c dto;

**IMPORTANTE:** Quem votar presencialmente **poderá escolher qualquer um dos locais referidos** para exercer o seu direito de voto, **independentemente do local de residência**.

### Votação por Correspondência

Para o exercício do **voto por correspondência**, o conjunto de procedimentos a adoptar é o que foi indicado, com todo o detalhe, em mail próprio, enviado no passado dia 14/04, e deve estar concluído, ou em vias de conclusão, na data em que esta edição está a ser distribuída, dada a necessidade de **o voto enviado dar entrada na Sede, em Coimbra, por via postal, até ao dia 29 de abril e até à hora do encerramento das urnas**.

A Mesa da Assembleia Geral estará na Sede, durante todo o período do acto eleitoral, para análise das reclamações ou resposta a pedidos de esclarecimento de dúvidas por parte de eleitores, escrutinadores ou elementos das Mesas.

**No dia 29 de Abril, exerça o seu direito, cumpra o seu dever!**

**VOTE!**



# ELEIÇÃO dos CORPOS SOCIAIS da APRe! para 2026-2028

Lista A - Repensar e Renovar a APRe! - Uma Associação para novos Desafios”

## MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

	Secretária	Presidente	Secretário
Berta Alves			
		Vítor Sarmento	José Simões

## DIRECÇÃO

### EFFECTIVOS


		Presidente		Vice-Presidente			
							
		Luís Granjo		António Chora			
Tesoureiro	Secretária	Secretária	Vogal	Vogal	Vogal	Vogal	Vogal
							
Carlos Ferreira	Joscilina Basílio	Fernanda Queirós	José Eliseu	Manuela Pereira	Rui Távora	Maria Isabel Caldas	

### SUPLENTES

				
Jaime Pereira	Maria Helena Figueiredo	Mário Santos	Joao Oliveira	Carlos Alberto Neves

## CONSELHO FISCAL

### EFFECTIVOS

Secretário	Presidente	Secretário
		
Samuel Marques	Carlos Neves	Carlos Matias

### SUPLENTES

	
Adelino Sousa	Paulo Mourão

O programa de candidatura da [Lista A](#) pode ser descarregado [AQUI](#)

# ELEIÇÃO dos CORPOS SOCIAIS da APRe! para 2026-2028


**Lista B** - Por uma APRe! Unida e Forte, Continuando na Defesa dos Direitos dos Aposentados, Pensionistas e Reformados

## MESA DA ASSEMBLEIA GERAL






	Presidente	
Secretária		Secretário
Maria Beatriz Coelho	José Castro	Álvaro Sampaio

## DIRECÇÃO

### EFFECTIVOS

	Presidente	Vice-Presidente				
						
	Maria do Rosário Gama	José João Lucas				
Tesoureiro	Secretária	Secretária	Vogal	Vogal	Vogal	Vogal
						
Jorge Fernandes	Eduarda Neves	Isabel Raposo Martins	Anabela Paixão	Celeste Raposo	Fernando Vaz Medeiros	Jürgen Henninger

### SUPLENTES


				
Mª Irene Rodrigues	Rosa Simões Silva	Mª Fernanda Carvajal	Mª Fernanda P. de Sousa	Mª Teresa Santos Costa

## CONSELHO FISCAL

### EFFECTIVOS

Secretário	Presidente	Secretária
		
Rolando Rodrigues	António Godinho Correia	Arminda Serra

### SUPLENTES

	
Fátima Leão	José Martins Bom

O programa de candidatura da [Lista B](#) pode ser descarregado [AQUI](#)

# ELEIÇÃO dos CORPOS SOCIAIS da APRe! para 2026-2028

## TEM A PALAVRA ...



### Lista A - “Repensar e Renovar a APRe! - Uma Associação para os novos Desafios”

O presente texto visa explicitar as razões que conduziram este grupo de associados a constituir uma lista candidata às eleições da APRe!. Reafirmamos que o Caderno Reivindicativo constitui o documento de referência da Associação, por nele se consagrarem as reivindicações consideradas pelos associados essenciais para a melhoria das condições de vida de aposentados, pensionistas e reformados. É em torno dessas reivindicações que esta candidatura se compromete a atuar. Atenta a sua relevância, o Caderno Reivindicativo deverá ser objeto de atualização anual, integrando as propostas aprovadas em Assembleia Geral.

#### Prioridades reivindicativas

A candidatura considera prioritário pugnar por um aumento extraordinário e compensatório das pensões, promovendo medidas eficazes de combate à pobreza e à privação material.

- A candidatura compromete-se a defender a reposição progressiva de valores retirados aos reformados com 60 ou mais anos de idade e, pelo menos, 40 anos de descontos, designadamente em resultado da aplicação do fator de sustentabilidade, do congelamento de pensões e de atualizações inferiores à inflação. Defenderá, igualmente, que o valor de referência do Complemento Solidário para Idosos seja equiparado ao valor apurado anualmente para o limiar da pobreza.
- Combate pelo aumento extraordinário das pensões que sofreram uma década de congelamento e cortes que até hoje não foram compensados.
- A candidatura pugnará pela redução da taxa de contribuição para a ADSE, tendo em conta o alargamento recente do universo de beneficiários, defendendo uma diminuição da taxa atualmente fixada em 3,5% da remuneração.
- A candidatura promoverá iniciativas visando o aumento da dedução específica do IRS, defendendo que esta corresponda a 14 vezes o Indexante de Apoios Sociais (IAS). Entende-se que a dedução específica deve refletir um patamar mínimo de subsistência que não deve ser objeto de tributação. Regista-se, ainda, que a dedução específica não tem acompanhado, ao longo do tempo, as atualizações do IAS.
- Com vista ao reforço do diálogo interassociativo, a candidatura trabalhará na preparação de um Encontro Nacional com outras associações de reformados, promovendo a unidade das reivindicações comuns e o aumento da sua visibilidade pública.
- No quadro do envelhecimento demográfico, a candidatura considera necessário reforçar ações de reflexão e debate sobre o envelhecimento da sociedade e sobre os impactos do progresso económico e social nas pessoas mais velhas com baixos rendimentos. Valorizar a participação e a autonomia dos cidadãos mais velhos constitui um contributo para a construção de respostas públicas adequadas aos desafios colocados pelo envelhecimento da população, designadamente através de legislação eficaz que proteja os direitos sociais, humanos e políticos, assegurando o pleno exercício da cidadania.

#### Reorganização interna da APRe!

Considera-se necessária uma reorganização interna da Associação. Apresentam-se, de seguida, as medidas que se reputam mais relevantes:

- Descentralização e rotatividade dos locais de realização das Assembleias Gerais, tendo em consideração as especificidades regionais.
- Atendendo ao carácter nacional da APRe!, entende-se que a realização recorrente das Assembleias Gerais na cidade de Coimbra condiciona a participação dos associados residentes noutras regiões do país, em virtude de custos e constrangimentos associados às deslocações. A candidatura defende, por isso, uma maior equidade territorial na escolha dos locais de realização.
- Revisão dos Estatutos, do Regulamento Interno e do Regulamento Eleitoral. Tendo estes documentos sido elaborados aquando da criação da Associação, considera-se que carecem de atualização e de alterações orientadas para o reforço da justiça, da transparência e da participação democrática na APRe!.
- Adoção do método da proporcionalidade direta na composição dos Órgãos Sociais, garantindo a representação das listas concorrentes em função dos votos obtidos.
- A candidatura considera que a afetação de mandatos e lugares nos Órgãos Sociais em proporção dos votos expressos constitui uma solução mais representativa, plural e conforme com os princípios democráticos.
- Revisão do modelo organizativo, com vista à criação de uma estrutura de funcionamento efetivamente representativa, que assegure mecanismos de participação e de eleição democrática dos representantes dos associados em todas as instâncias da Associação.
- Criação de Delegações Regionais da APRe! nas regiões onde ainda não existam, promovendo a expansão territorial da Associação e assegurando o acompanhamento e a dinamização dessas estruturas.

#### Contactos

Para informações adicionais, poderão ser consultados os seguintes contactos:

e-mail – [grupodereflexao@gmail.com](mailto:grupodereflexao@gmail.com)

Rui Távora – 966 466 609

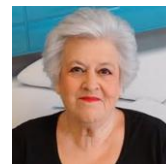
Luís Granjo – 919 503 87

Luís Granjo

Associado nº 6846

Candidato a Presidente da Direção pela Lista A

## TEM A PALAVRA ...



### Lista B - Por uma APRe! unida e forte.

#### Continuando a defender os direitos das pessoas aposentadas, pensionistas e reformadas

Apresento-me como candidata a presidente da Direcção, na Lista B, que concorre à eleição para os órgãos sociais da APRe!, cuja votação decorrerá em 29 de Abril. Volto a candidatar-me com quase toda a equipa dos órgãos sociais em exercício, apenas com três substituições na Direcção e uma na Mesa da Assembleia Geral, substituições essas que ocorrem por limitações pessoais. Em equipa ganhadora mexe-se o mínimo possível e, por isso, cá estamos nós para afirmar que:

- Queremos continuar a manter a APRe! como voz digna e forte nas reivindicações das pessoas aposentadas, pensionistas e reformadas, sempre que os seus direitos forem atacados e a sua vida dificultada;
- Queremos continuar a combater o idadismo e outras formas de discriminação, nas palavras e nos actos, promovendo sempre a dignidade das pessoas mais velhas;
- Queremos continuar a representar, com competência e sabedoria, as pessoas aposentadas, pensionistas e reformadas e as pessoas mais velhas em geral no Conselho Económico e Social, no Instituto de Gestão Financeira da Segurança Social e no Conselho Geral e de Supervisão da ADSE;
- Queremos dar maior visibilidade social ao projecto europeu “StratAGEic – Litigância Estratégica” – em que participamos no âmbito da AGE Platform Europe, com conclusão prevista para 2027 – com vista a denunciarmos situações reais, em que as pessoas mais velhas são penalizadas ou excluídas por empresas prestadoras de serviços;
- Queremos reforçar o nosso papel social e reivindicativo, designadamente junto do poder político, à escala europeia, nacional e local, com destaque nas políticas de saúde, de segurança social e de cuidados;
- Queremos continuar a incentivar os nossos associados e associadas a participarem em Conselhos Locais de Ação Social (CLAS) e noutros organismos locais em que sejam abordados problemas e procuradas soluções para as vidas difíceis das pessoas mais velhas;
- Queremos continuar a promover a divulgação da nossa reflexão junto da AGE-Platform Europe e das associações estrangeiras nela filiadas, propondo a concertação de acções comuns;
- Queremos manter a credibilidade junto da comunicação social, reconhecendo-a como aliada na denúncia das injustiças e das discriminações, bem como na promoção do bem-estar físico e psicológico das pessoas mais velhas;
- Queremos continuar a responder a todas as solicitações que nos venham a ser dirigidas da parte de diversas instituições e de centros de investigação do ensino superior;
- Queremos incentivar as delegações e os núcleos a promoverem atividades culturais, designadamente em interacção com outras associações, cultivando uma crescente perspectiva intergeracional.

Queremos manter a APRe! viva e actuante!

Não se engane: **VOTE LISTA B!**

Se não puder deslocar-se aos locais de votação, vote por correspondência!

Por tudo o que está em causa, **apelo ao seu voto na LISTA B!**

*Maria do Rosário Gama*

Associada nº 1

Candidata a Presidente da Direcção da APRe!

## **APRe!**

Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados

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

### BREVES

21/04/2026



**BREVES**  
Vamos celebrar os 52 anos da "Revolução dos Cravos"  
21 de Abril, 2026  
1974 - 2026  
52 anos do 25 de ABRIL  
1976 - 2028

<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. ECOSOC – Conselho Económico e Social das Nações Unidas – ONG com estatuto consultivo na área do envelhecimento

## ENDEREÇOS COM INTERESSE

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

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

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

## MAIS INFORMAÇÕES

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

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

(Página Institucional no Facebook)