



EDITORIAL

NOTÍCIAS

O desafio de envelhecer num país que também envelhece...

Dois jornais, Expresso e Jornal de Notícias, publicavam, no dia 24 de Julho, duas notícias sobre o mesmo tema: envelhecimento, uma realidade que não pode ser ignorada. **“Metade das famílias não consegue pagar o lar que procura”** (Expresso, 24/07)” e **“Envelhecer em Portugal custa mais do que a reforma dá para pagar”** (JN, 24/07). Também este mês, a 9 de Julho, participei num debate onde os temas relacionados com as sociedades longevas foram dominantes.

O diagnóstico está feito, a demografia não perdoa, o envelhecimento cresce mais rápido do que as respostas para o mesmo. Se queremos uma sociedade em que o envelhecimento não seja um problema, mas uma conquista da humanidade, é imperioso desenvolver o combate ao idadismo, a promoção de um envelhecimento saudável, a exigência de cidades e comunidades amigas das pessoas de todas as idades, a valorização da solidariedade entre gerações e respostas sociais adequadas para se envelhecer com dignidade. Uma sociedade para todas as idades é uma sociedade mais justa para todos. Porque cada criança de hoje será um adulto amanhã e, desejavelmente, uma pessoa idosa no futuro. Uma sociedade para todas as idades deve ser pensada ao longo de todo o ciclo de vida: infância, juventude, idade adulta a terminar na velhice. O objetivo central é garantir que viver mais anos significa viver com saúde, autonomia, segurança económica, participação social e dignidade. Construir uma sociedade para todas as idades é, portanto, construir uma sociedade onde a idade nunca determina o valor de uma pessoa, onde os direitos

acompanham cada cidadão ou cidadã ao longo de toda a vida e onde ninguém é excluído simplesmente porque envelheceu.

O envelhecimento da população não é o problema. O problema é continuarmos a olhar para uma conquista da humanidade com os olhos de um século que nunca imaginou que viveríamos tanto. A longevidade não é um fardo, é um património coletivo. É o sinal de que a humanidade venceu muitas das ameaças que, durante séculos, impediram milhões de pessoas de chegarem à velhice. O desafio do nosso tempo é transformar essa conquista biológica numa conquista social: construir sociedades onde viver mais signifique viver melhor. Um dos maiores desafios que se nos coloca é a mudança de mentalidades: o preconceito, enraizado em Portugal, que existe em relação à população mais velha, e que ainda é um preconceito bem tolerado pela sociedade, é o “idadismo estrutural”. Todos os dias são violados direitos humanos das pessoas mais velhas, muitos deles consagrados na Carta dos Direitos Fundamentais da UE, sem que alguém pareça muito incomodado com isso. Só situações extremas de abuso ou maus tratos, quando aparecem nos OCS, parecem despertar alguma opinião pública, mas logo passa, quando deixa de ser notícia...

O maior *preconceito* quanto à velhice não é pensar que os anos passam. É acreditar que, à medida que os anos passam, as pessoas perdem valor...

Maria do Rosário Gama

CONTACTOS COM O PODER POLÍTICO

1. REUNIÃO DA APRe! COM O GRUPO PARLAMENTAR DO PCP

No passado dia 7 de julho, a APRe! reuniu, a seu pedido com o Grupo Parlamentar (GP) do PCP. A reunião realizou-se *on line*. Pelo GP do PCP esteve o deputado Alfredo Maia. Foram abordados os diversos tópicos que constam do *Memorandum* que a APRe! elaborou para o debate sobre o OE de 2026, o qual foi sendo atualizado à medida que foram sendo conhecidos resultados e pareceres das entidades públicas que intervêm nesta área. Alfredo Maia deu conta de algumas iniciativas legislativas que o seu GP está a preparar, designadamente: a) Alteração da idade da reforma (sem penalizações) para quem tem 65 anos de idade e 40 anos de desconto; b) Atualização extraordinária de pensões. O PCP está de acordo com as propostas da APRe!, designadamente quanto à alteração da Lei n.º 53-B/2006 – que não faça depender do crescimento do PIB a atualização das pensões – quanto às dívidas à Segurança Social e aos “perdões” em caso de catástrofes ou incentivos, quanto ao aumento das contribuições para a Segurança Social de empresas multinacionais que operam, à escala global, com muito poucos trabalhadores, tendo em conta o seu volume de negócios, contra a fusão da CGA com a Segurança Social, entre outras. Relativamente a este último ponto, o PCP defende o pagamento pelo Estado das dívidas de muitos anos que tem à CGA. O PCP quer alargar as fontes de financiamento da Segurança Social e concorda com a proposta da APRe! de se fazer uma grande campanha nacional de inscrição de trabalhadores na Segurança Social. Partilha ainda com a APRe! a apreensão sobre o teor e os objetivos do relatório Jorge Bravo, encomendado pela Ministra do TSSS. O GP do PCP irá também estar atento às propostas que vão surgindo na UE sobre o tema das pensões de reforma nos vários países. O GP do PCP tem em estudo o tema pontual dos trabalhadores do sector bancário.

2. REUNIÃO DA APRe! COM O GRUPO PARLAMENTAR DO PSD

No passado dia 16 de julho, a APRe! reuniu, a seu pedido com o Grupo Parlamentar do PSD. A reunião realizou-se *on line*. Pelo GP do PSD estiveram as deputadas Leonor Cipriano e Helga Correia.

A APRe! começou por apresentar uma síntese do *Memorandum*, que as deputadas do PSD foram comentando, em muitos casos, remetendo para medidas já tomadas pelo Governo ou em vias de ser tomadas. Quer no que diz respeito aos Internamentos Sociais, quer ao Complemento Solidário para Idosos, as deputadas acentuaram o papel que algumas iniciativas governamentais tiveram na melhoria das condições de vida dum importante segmento de Reformados. Quanto ao relatório “Jorge Bravo,” ele está a ser analisado e sobre ele será tomada uma posição pública muito brevemente. Houve ainda uma troca de impressões acerca das respostas sociais às pessoas mais velhas, tendo a APRe! acentuado que, como se tem dito frequentemente, é desejável que as pessoas mais velhas possam ficar na sua casa até o mais tarde possível, para o que tem de haver entidades que lhes prestem o serviço de apoio à limpeza da casa, à lavagem de roupa e a refeições saudáveis. A APRe! acentuou que é preciso consolidar o Fundo de Equilíbrio Financeiro da Segurança Social (FEFSS) e manifestou discordância quanto a decisões que permitam que segmentos significativos dele sejam canalizados para outras áreas, designadamente para investimento em indústrias militares.



A APRE! E A COMUNICAÇÃO SOCIAL

15 de julho - A Presidente da Direcção participou no programa Praça da Alegria, da RTP1 para falar sobre a falta de respostas sociais para a população mais velha e sobre a proliferação de lares ilegais.



Praça da Alegria - minutos 39m30s neste [link](#)



15 de julho - A convite da TSF, a presidente da direcção da APRE! interveio no fórum da TSF dedicado ao tema "**O Governo e a subida do preço das casas**".

Neste [link](#)

Fórum TSF: o Governo e a subida do preço das casas



0:05:02 / 1:25:35

16 de julho - A Presidente da Direcção deu uma pequena entrevista ao NOW e ao Correio da Manhã, sobre o projecto da Lei das Rendas e as suas implicações para a população mais velha.



ECLIPSE SOLAR TOTAL



Partilhamos uma informação útil e de interesse, que nos foi transmitida pelo associado da APRE!, Mariano Garcia, para todos os que pretendam observar, em segurança, o **eclipse solar total do próximo dia 12 de agosto**. Será a primeira vez, em mais de um século, que Portugal poderá assistir a este fenómeno astronómico excecional.

No entanto, a observação deste fenómeno exige alguns cuidados, uma vez que olhar diretamente para o Sol, sem proteção adequada, pode causar lesões irreversíveis nos olhos.

Com o objetivo de divulgar informação rigorosa e promover uma observação em segurança, realizou-se, no passado dia **10 de julho**, o webinar "**Controlo de Riscos no Eclipse Solar de 2026**", promovido pela Fraternal Escotista de Portugal, tendo como orador o Prof. Paulo H. dos Marques, especialista na área da segurança e gestão de riscos.

A gravação integral da sessão encontra-se em: <https://youtu.be/ecyAuAfvteI>

A PROPÓSITO

Projecto Novas Sociedades Longevas - Conferência “Onde Estamos”

O Conselho Económico e Social realizou no passado dia nove, no Teatro Thalia, em Lisboa, a primeira conferência do ciclo “Um Debate para o Futuro”, no âmbito do projeto Novas Sociedades Longevas, dedicada ao tema “Onde Estamos”.

A iniciativa reuniu especialistas, académicos e representantes da sociedade civil, promovendo uma reflexão alargada sobre os desafios demográficos do país e sobre a necessidade de preparar Portugal para uma sociedade mais longaeva, inclusiva e coesa.

Ao longo da sessão, foi sublinhada a importância de valorizar a evidência científica como base para a definição de políticas públicas eficazes, orientadas para a promoção de mais anos de vida com saúde, qualidade, participação social e solidariedade entre gerações. Esta conferência marcou o início de um ciclo de debate dedicado ao futuro demográfico do país e às respostas que deverão ser construídas coletivamente.

A nossa Presidente, Maria do Rosário Gama, interveio na mesa-redonda que encerrou a Conferência, e em que participaram também Maria João Guedes, relatora do Parecer do CES sobre as Novas Sociedades Longevas, Francisco Garcia da Confederação Nacional da Juventude, Manuel de Lemos, da União das Misericórdias Portuguesas. Ana Sofia Santos, do CES, moderou.

Rosário Gama salientou que a longevidade não pode ser encarada como um problema, mas sim como conquista da sociedade que não deve deixar ninguém para trás. Feito o diagnóstico, haverá agora que definir o “tratamento” e passar decisivamente à prática. Referiu, a propósito, que a APRe! está também empenhada num projecto europeu, no âmbito da AGE Platform Europe com o objectivo da criação de uma “Europa para todas as idades”.

No que toca às relações Intergeracionais, referiu que não há competição entre gerações, pelo contrário, essas relações são fáceis e gratificantes pois os mais velhos e os mais novos têm muito a aprender uns com os outros. Embora reconheça haver ainda barreiras sociais a abater. Em relação aos “mitos” sobre a sustentabilidade da Segurança Social, lembrou que ela depende fundamentalmente do emprego que deve ser desenvolvido com condições e enquadramento dignos.

Destacou, ainda, a necessidade de manter a luta contra o idadismo e propôs a criação de uma Estratégia Nacional interministerial como estrutura permanente para a longevidade, com metas, orçamento e avaliação pública.

Uma sociedade portuguesa para todas as idades deve deixar de tratar o envelhecimento como problema sectorial e passar a encará-lo como projeto colectivo. O desafio não é apenas cuidar melhor dos mais velhos; é mudar o país para que cada geração possa viver, aprender, trabalhar, cuidar, participar e envelhecer com dignidade.

António Correia

2026/07/09



Conferência “Um Debate para o Futuro”



do Parecer do CES sobre as Novas Sociedades Longevas, Francisco Garcia da Confederação Nacional da Juventude, Manuel de Lemos, da União das Misericórdias Portuguesas. Ana Sofia Santos, do CES, moderou (Ver a secção “A PROPÓSITO”).

No dia 9 de julho, a Presidente da Direcção participou, no teatro Thalia, em Lisboa, numa mesa redonda, promovida pelo Conselho Económico e Social e incluída num ciclo de conferências “Um Debate para o Futuro”, no âmbito do projeto Novas Sociedades Longevas, dedicada ao tema “Construir uma Sociedade para todas as Idades”. Na mesa redonda também Maria João Guedes, relatora

Reunião da APRe! com CIP/CEP



trabalham. A taxa de substituição é a razão aritmética entre o valor da primeira pensão e o valor do último vencimento antes de se entrar na situação de reforma. A taxa de substituição situa-se atualmente num valor médio entre 60% e 64%, conforme os estudos realizados, e tende a decrescer nas próximas décadas. Está, como se sabe, muito condicionada pela evolução dos salários e dos consequentes descontos e também pelos fatores económicos, sociais e políticos que interferem na consolidação das contas da Segurança Social. Sendo este o motivo essencial da reunião, manifestaram-se sensibilidades diferentes quanto às expectativas sobre a evolução futura do atual sistema de pensões, tendo a troca de pontos de vista incidido sobre o que interessa salvaguardar para que o sistema se mantenha sólido e fiável e também sobre as iniciativas que convém introduzir para que o sistema corresponda às expectativas de quem trabalha e desconta na atualidade, tendo em vista a sua reforma futura. A APRe! comprometeu-se a estudar as propostas da CIP/CEP e as suas implicações no sistema da Segurança Social, tendo afirmado que, infelizmente, tem havido, nos últimos tempos, algumas distorções nas estatísticas e projeções apresentadas acerca deste segmento da Segurança Social Pública, o que condiciona inevitavelmente os diversos pontos de vista sobre ele.

No passado dia 22 de julho, uma delegação da APRe!, composta por Maria do Rosário Gama, José João Lucas e António Godinho Correia, reuniu com o presidente da CIP/CEP (Confederação Empresarial Portuguesa), Armindo Monteiro, e o Director Geral, Rafael Alves Rocha, nas suas instalações da Junqueira, em Lisboa. Esta reunião resultou dum convite da CIP/CEP à APRe! com vista a uma troca de pontos de vista acerca do futuro da Segurança Social, que, na perspetiva da CIP/CEP, levanta apreensões quanto à taxa de substituição futura para as gerações que hoje



Da PSU à “sustentabilidade” da Segurança Social

O mundo mudou – e os tempos que correm são uma permanente ameaça à saúde e sossego dos mais velhos, boa parte deles mais consciente do rumo que ele veio tomando. Quem contava com algum descanso na fase final da vida, confiando na protecção da lei e nas garantias constitucionais que a sua geração ajudara a consolidar, já terá entendido como estes tempos a tratam.

Aos mais velhos, os poderes, numa condescendência paternalista, deixam-nos a “pregar aos peixes”, quando não no deserto (dos que já não contam, excepto para o voto ou para ilustrar cenários, para entreter ou para afiançar um afecto muito próprio: “os nossos idosos”).

Contra isso, só o combate cívico e a resistência organizada – e é esse o papel da APRe!.

1. Ainda não entrámos na “silly season” – mas também ainda não saímos de uma sequência, até ver imparável, de dislates, numa chuva de trapalhadas políticas que vêm alimentando o burlesco da “estação”.

2. “Prestação Social Única”

Acordada com a UE, propunha a simplificação do nosso sistema de apoios sociais (27 prestações, entre nós; no projecto, a PSU abrangia 13 delas, unificando-as).

Em abstracto, faz todo o sentido: pela lógica da nossa Segurança Social (que governos vieram desrespeitando, reduzindo universos diversos ao genérico “pensões”/ “pensionistas”); e pelo que decorre dessa distinção entre o que seja de base contributiva ou relativo ao sub-sistema de solidariedade (essencial encargo do OE).

E não só faz sentido como vem tarde – há muito que a complexidade de apoios a exigia, porque a confusão instalada tanto prejudica essa lógica como o esclarecimento e acesso (a quem mais precisa). A pensão estatutária é um direito, de formação continuada, que radica num contrato – não concessão, benesse, tença ou mercê de qualquer governo de turno. Nesse sentido, a recomendação de que o montante mínimo de reformas seja superior ao da PSU, dado o distinto enquadramento, entende-se. O Estado deve ser coerente – no caso, incentivando os actuais trabalhadores a pagarem as suas contribuições, na perspectiva de que, quando se reformarem, outros continuarão esse compromisso. É isso a “solidariedade inter-geracional”.

Em abstracto, dizia... Outra coisa será a prática – e ainda nada se sabe, em concreto, do seu desenho (para o que lhe cumpre: assegurar condições de subsistência minimamente dignas a quem delas não disponha). Todavia, “pela aragem...”.

3. E o relatório sobre a “sustentabilidade da Segurança Social”?

Segundo a Ministra, já terá ido ao Governo mas continua a ser objecto de “retoques finais”. “Muito volumoso” (e só “versão pré-final”), há-de ser enviado aos parceiros e divulgado, na “versão final”. Quando? Que “depende um bocadinho do andamento dos trabalhos”...

Era para Janeiro, depois foi adiado para Junho. Agora, há-de ser... quando for. Férias costumam ser propícias à divulgação de documentos que governos temam gerar contestação...

Boas férias – e o melhor descanso possível!

Aida Santos
Associada nº 42



Não se pode agradar a todos...

Não é só quando o dinheiro falta nalguns sistemas que aparecem opiniões e pressões para os reformar. E quando se trata de dinheiros públicos, chovem as recomendações para reduzir os benefícios dos contribuintes, a pretexto de que o sistema está em risco ou com o argumento de que se pode fazer melhor; regra geral, para terceiros ...É o caso no nosso sistema de pensões, que goza de saúde financeira, com melhoria de reservas e de anos de cobertura dos encargos futuros. Normalmente, os “reformadores” procuram contestar a realidade, refugiando-se em projecções a longo prazo, com pressupostos discutíveis. Mas, uma após outra, a data apontada como de rotura do sistema avança no tempo. Exercício que se poderá ir repetindo, na expectativa de a longo prazo estarmos todos mortos...

Claro que tal desperta o interesse de entidades que funcionam com lógica de mercado, como o é o caso dos fundos privados de pensões, os quais agitam como bandeira a canalização dos dinheiros da segurança social para reforço da sua dieta, alegando habilidade lhes proporcionar melhores rendimentos, dinamizar o mercado financeiro e acelerar o desenvolvimento. Só lhes falta a restauração do couro cabeludo.

Esta fórmula encontrou acolhimento na UE, que no quadro do próximo orçamento comunitário, pretende condicionar o acesso dos Estados-Membros às verbas ali inscritas à realização de reformas dos sistemas públicos de pensões, permitindo a canalização de contribuições da segurança social para fundos privados de pensões com opções de capitalização, com o velho argumento da sustentabilidade financeira e dos incentivos à poupança privada. Uma opção inédita em termos europeus, que suscita rejeição política e reservas quanto ao respeito pela repartição de competências entre a União e os Estados-Membros.

Mas, com muitos candidatos à captura dos dinheiros públicos, eis que surge mais um. Um “fundo soberano”, onde as intenções do governo português não são claras, nem quanto à origem das fontes, nem dos escoadouros.

Com efeito, não são previsíveis descobertas de novos recursos que possam alimentar um fundo soberano e o nosso orçamento do Estado oscila em torno de um equilíbrio precário, agora com perspectivas negativas no contexto financeiro internacional e pressões populistas para aumento da despesa e/ou redução da fiscalidade. Ora, indo ao detalhe, só há excedente nas contas da

segurança social e no conjunto das administrações locais, este de expressão reduzida.

Quanto ao destino dos dinheiros desse fundo, pistas não há. Não por falta de problemas que seja urgente resolver. Um deles, o da habitação, atinge de forma crítica os mais jovens e os mais pobres. Não é um problema universal, visto que em Portugal cerca de 80% das famílias dispõe de habitação própria, fruto de investimentos pessoais realizados num passado em que as condições eram favoráveis e da venda da habitação social construída aos moradores.

A experiência política mostra que a mera resistência a medidas apresentadas como reformadoras é, regra geral, ineficaz, sobretudo quando não há um projecto alternativo capaz de ganhar adesão pública. Pelo que se apresenta uma sugestão com interesse pela ligação social e económica possível entre os reformados - que contribuíram para a segurança social e que também gostariam de ver os seus activos melhor remunerados-, e os mais jovens - que precisam de financiamento não especulativo para a construção da sua habitação.

Trata-se da criação de um **fundo público imobiliário**, no âmbito de uma componente contributiva da segurança social, o Fundo de Estabilização Financeira, com gestão profissional independente contratada por concurso público internacional.

No final de 2025, este fundo dispunha de 42 mil milhões de euros, o que permite assegurar o pagamento de pensões, superando o mínimo exigido por lei (2 anos), e continua a crescer. A sua rentabilidade - 3,92% - é modesta, fruto das imposições governamentais que obrigam a aplicações financeiras em títulos de dívida pública.

Actualmente, os 5 maiores fundos imobiliários portugueses, detêm activos oscilando entre 1405 e 523 milhões de euros, o que dá uma ideia do enorme potencial do fundo sugerido. E a rentabilidade dos 5 melhores no último ano oscilou entre 8,31% e 5,30%.

É óbvio que este projecto não será do agrado dos actuais fundos imobiliários privados nem dos bancos e seguradoras que os suportam. Mas não se pode agradar a todos...

António Crisóstomo Teixeira
Associado nº 1732

DELEGAÇÃO NORTE

Clube de Leitura do Núcleo de Braga

Mais uma sessão do Clube de Leitura, no dia 25 de junho, na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva.



A obra selecionada: «**Os Alferes**», de Mário de Carvalho. Insistindo-se neste autor, o escolhido já para a anterior sessão, procurou-se aprofundar o conhecimento sobre este nome grande entre os autores contemporâneos.

Este volume reúne 3 contos extraordinários, também 3 dramas, com um ponto em comum: Em cada um deles a personagem principal é um alferes miliciano, no tempo do serviço militar obrigatório e da guerra colonial. «Mais um passo na picada, menos um passo para Lisboa, dizia o alferes para consigo, convencendo-se de que, a cada passo, deixava para trás um pedaço de África ...

Entretenhas de tropa, modos de não pensar em nada e ir negaceando o medo».

Contos magistralmente construídos, escrita despojada de arrebiques, descrições exemplares em que a atenção aos pequenos pormenores dá ritmo e verosimilhança à narrativa.

Conversas sobre Arte

A 30 de Junho, o Núcleo do Grande Porto realizou a última sessão das *Conversas sobre Arte*, antes das férias, com o tema *O Romantismo na Pintura Portuguesa*.

A sessão iniciou-se com uma reflexão conjunta sobre o Romantismo, enquanto movimento cultural e ideal de vida, sustentado em princípios ideológicos e filosóficos que colocavam os ideais e os sentimentos acima da razão.

Passou-se, seguidamente, à análise das obras dos pintores mais representativos: Tomás da Anunciação (1818-1879) que, após terminar os seus estudos, foi contratado como desenhista do Museu de História Natural, facto que aumentou o seu interesse pelas formas da natureza, evidente nas obras analisadas, onde a representação de animais é uma constante; João Cristino da Silva (1829-1877), Leonel Marques Pereira (1828-1892) e José Rodrigues (1828-1887), que privilegiaram as temáticas ao ar livre, de natureza e de costumes, fascinados pelas tradições, pelo mundo rural e quotidiano do povo.



Cristino da Silva, Cinco Artistas em Sintra, 1855

José Rodrigues teve muitas vezes que pintar retratos para sobreviver, o que, não só o impediu de pintar as obras que desejava, como o tornou um homem melancólico

e doente; e, por fim, Francisco Metrass (1825-1861), que privilegiou a pintura histórica. Sobre a obra de Metrass, Regina Anacleto considera as telas *Camões na gruta de Macau* e *Só Deus* como o expoente máximo do romantismo português.

Caminhada em Espinho

No dia 6 de Julho, o Núcleo do Grande Porto propôs a caminhada quinzenal nos passadiços de Espinho. Após um fim-de-semana prolongado de muito calor, este percurso à beira-mar foi mesmo um bálsamo para os corpos e abençoado aquele nevoeiro matinal que vimos e sentimos à chegada! Foi só de lamentar alguns imprevistos de última hora que impediram alguns associados de comparecer...

O mar estava sereno, não havia vento nem calor: o ideal para andar a pé sem esforço.

Cada um, como é habitual, andou ao seu ritmo, fazendo cerca de 4km.

Na volta, o almoço foi muitíssimo bem servido, num restaurante escolhido por alguns de nós que fomos um pouco mais cedo, com o intuito de encontrar um local simpático e económico, o que foi plenamente conseguido. Até se pensa repetir o ponto de partida, em Setembro, percorrendo então o passadiço em sentido contrário, para Norte. E já teremos restaurante!

A escolha ocasional dos percursos pelo litoral, em Junho e Julho, embora não tenha sido propriamente um desígnio das caminhadas, foi acertada, pois é garantia de uma temperatura menos elevada.



cont...

DELEGAÇÃO NORTE

Homenagem a Maria Barroso

No dia 7 de Julho e na sequência de um convite dirigido à Direcção da APRe! e à Delegação Norte, esta Delegação esteve presente numa homenagem à Dr.^a Maria Barroso, no centenário do seu nascimento, organizada pela Fundação Gramaxo de Oliveira, em Matosinhos.

Entre os testemunhos levados à celebração, merecem destaque os da Dr.^a Maria João Aguiar, do Ex-Bispo das Forças Armadas D. Januário Torgal Ferreira e do Dr. Victor Ramalho, entre outros, todos com fortes ligações com a homenageada.



Visita à Igreja de Santa Clara

No dia 8 de Julho, a convite dos Serviços Sociais da CMPorto e no âmbito do Programa o Porto é Lindo +65, efectuou-se uma visita guiada à Igreja de Santa Clara, recentemente restaurada, de estilo predominantemente Barroco, onde sobressai a talha dourada dos diferentes altares e demais obras arquitectónicas.

Foi ainda possível apreciar alguns aspectos dos hábitos e rotinas das Freiras Clarissas no antigo Convento anexo à Igreja.



Comunidade de leitores APRe!

8 de julho, 93ª sessão. MUMMA (Museu da Memória), Galeria Municipal e Auditório da Biblioteca Florbela Espanca, Matosinhos.

Para encerramento de mais um «ano letivo», 25/26, promoveu-se um dia diferente. A manhã foi dedicada a duas visitas guiadas a exposições temporárias: “Corpo Paisagem: variações em vermelho”, da autoria de Cristina Ataíde, uma mostra de pintura e escultura, no primeiro espaço, e, no segundo, “Entre a Terra e o Mar: o Monte Castelo de Guifões” que é um projeto de arqueologia em desenvolvimento.



Após as visitas, em que participaram catorze leitoras, realizou-se um almoço convívio a seguir ao qual se desenvolveu a atividade literária prescrita: homenagem a Mário Zambujal e António Lobo Antunes, ambos falecidos em março deste ano. Escolha de obras livre.

Com um número um pouco superior ao da manhã, dezoito, iniciou-se a sessão com uma projeção com referências aos escritores e a todas as suas obras. Passando-se ao debate, destacaram, para o primeiro, “Crónica dos Bons Malandros” ainda que se tenha abordado “À Noite Logo se Vê” e “Romão e Juliana”. Da abundante obra do segundo, as referências recaíram em: “Os Cus de Judas”, “A Ordem Natural das Coisas”, “NÃO ENTRES TÃO DEPRESSA NESSA NOITE ESCURA” e “Livro de Poemas”. Foi, de acordo com apreciação unânime, um dia muito gratificante.

M. Eugénia Faria

cont...

DELEGAÇÃO NORTE

Piquenique

A 15 de Julho, o Núcleo do Grande Porto organizou o piquenique anual, como marca do encerramento das actividades antes das férias.

O Monte de S.Brás, em Matosinhos, mostrou-se um local extremamente agradável, tranquilo e com as condições adequadas. Eugénia Faria, através de contacto telefónico, conseguiu que as Capelas de S.Brás e a de S. Sebastião – esta em recuperação - fossem abertas e, assim, pudemos visitá-las, antes do almoço.

Como habitualmente, cada um dos presentes esmerou-se na sua “multa” e foi tudo muito elogiado. A conversa continuou já com o apetite bem satisfeito e, a meio da tarde, subimos uma escadaria para ver o Homem da Maça, escultura em granito, de grande valor histórico-cultural, objecto de estudo e de várias interpretações.

Após a subida ao cimo do Monte, o grupo regressou com vontade de, para o ano, repetir este espaço, que satisfaz em pleno.



DELEGAÇÃO CENTRO

Visita a Tomar, Cidade Templária



No dia 2 de julho decorreu a visita programada a Tomar, cidade riquíssima em património. A manhã incluiu a visita ao Convento de Cristo e à Sinagoga, seguindo-se a surpresa de um delicioso almoço de cariz medieval (na Taverna Antiqua servido ao som suave e envolvente do dedilhar de uma harpa).

A tarde contou com a aventura da subida ao Castelo de Almourol. O programa foi preparado pelos coordenadores do Núcleo de Coimbra com a colaboração especial do associado Manuel Dias da Silva que documentou muito bem a importância da Ordem dos Templários em Portugal e do seu Mestre Gualdim Pais. Recordou, também, a importância do Rei D. Dinis que protegeu os Templários portugueses da perseguição do Papa Clemente V e criou a Ordem de Cristo para a qual passou todos os seus bens.



O Coro APRe! Coimbra no Café Santa Cruz



Dia 7 de julho o Coro APRe! Coimbra apresentou-se no Café Santa Cruz, com a sala completamente cheia (de turistas e associados da APRe!), num concerto integrado na semana das festas da Rainha Santa, encerrando, com assinalável êxito, a sua atividade do ano 2025/26. O seu repertório incluía uma peça dedicada à Rainha Santa Isabel com música do nosso Maestro, Paulo Bernardino.

cont...

DELEGAÇÃO CENTRO

Reunião com a Presidente da Câmara Municipal

No dia 14 de Julho, por solicitação da APRe!, decorreu, na Câmara Municipal de Coimbra, uma reunião com a Senhora Presidente, Dr^a Ana Abrunhosa e um membro do Gabinete de apoio à Vereadora da Cultura (Dr. Alcino Silva). Nesta reunião foram expostos pelos dirigentes da APRe! os principais problemas vividos pelos mais velhos e suas famílias, especialmente: o isolamento, a saúde, a falta de respostas para o seu acompanhamento na velhice e a avaliação das ofertas e condições da cidade de Coimbra para que se torne mais amiga dos seus cidadãos. Diálogo interessante onde se registou o que foi sendo dito pelas partes, incluindo algumas propostas, nomeadamente a criação do Provedor das Pessoas mais Velhas.

DELEGAÇÃO DE LISBOA

Tecendo Palcos - Oficina de Teatro Sénior Comunitário

No dia 2 de Julho a Delegação de Lisboa esteve representada pelos seus coordenadores, na sessão de **Apresentação do Trabalho Final do Projecto Tecendo Palcos - oficina de teatro sénior comunitário**, que decorreu na Casa do Jardim da Estrela, por convite da Câmara Municipal de Lisboa (CML) no âmbito da participação da APRe! no CMPI – Conselho Municipal para a Pessoa Idosa na cidade de Lisboa.

O trabalho apresentado **“Desconcerto da vida”**, foi construído a partir de textos de Mia Couto e António Lobo Antunes.



Pudemos apreciar o trabalho de 8 pessoas com idades compreendidas entre os 50 e os 94 anos que todas as quintas-feiras, das 10h30 às 12h00, se reúnem e exploram, através das ferramentas do teatro, a poesia, a literatura e as suas histórias de vida, num espaço e num tempo de criação conjunta, cujo resultado é posteriormente partilhado com o público em diferentes momentos.

Sessão de Teatro “Carmen Miranda” de Filipe La Faria

No dia 12 de Julho um grupo de associados da APRe! foi assistir ao espectáculo **“Carmen Miranda”** de Filipe La Faria no Teatro Politeama em Lisboa.

Os bilhetes foram oferecidos à APRe! pela CML e foram disponibilizados prioritariamente aos associados que estão a frequentar às quartas feiras das 14h30 às 15h30, as aulas de Teatro e Expressão Dramática organizadas pela Delegação de Lisboa.



Estas aulas que estão a decorrer até fim de Julho na Sala de Ensaios do Lagar de Telheiras, serão interrompidas em Agosto e retomadas em Setembro.

Quem estiver interessado em participar, a partir de Setembro, nestas aulas / ensaios de Expressão Dramática pode inscrever-se enviando um mail para apre.deleglisboa@gmail.com

Clube de Leitura Tecendo Histórias na Biblioteca Camões

A APRe!, como entidade parceira que integra o CMPI - Conselho Municipal para a Pessoa Idosa da cidade de Lisboa, participou em mais uma sessão do **Clube de Leitura Tecendo Histórias**, organizado pelo Departamento dos Direitos Sociais da Câmara Municipal de Lisboa (CML), dedicado à temática do envelhecimento e da longevidade e que se realiza nas terceiras quartas-feiras de cada mês.

cont...

ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

cont...

DELEGAÇÃO DE LISBOA

...cont

Nesta sessão, realizada no dia 15 de Julho pelas 15h30 na **Biblioteca Camões**, contámos **com a presença do autor do livro "Dos Palcos da Vida até à Casa do Artista", Dr. Luís Paulino Pereira**, médico na Casa do Artista.

"Este livro é um repositório de depoimentos e histórias de quem tem vivido para a humanização da medicina, longe de estatísticas e objectivos de quantos pacientes por hora. Nestas linhas, boas de ler e sonhar, conta-se a história deste médico de família que adoptou essa outra enorme família de gente com a estranha forma de vida de ser artista".

Participaram vários associados da APRe!, tendo-se estabelecido um debate muito interessante. Esta foi a última edição antes das férias.



O Clube de Leitura voltará no dia 16 de Setembro com uma sessão às 15h na Casa do Artista em que falaremos sobre o livro **"O Avô tem uma Borracha na Cabeça"** de Rui Zink e em que se abordará o tema da amizade entre um neto e um avô que lentamente vai perdendo as memórias.

O PROJECTO StratAGEic



Materiais de formação úteis sobre a protecção dos nossos direitos à medida que envelhecemos

Ao longo de três momentos de aprendizagem, *online*, os participantes compreenderam o conceito de litigância estratégica, examinaram estudos de caso e exploraram abordagens práticas para promover a igualdade em todas as idades.

Pode encontrar um conjunto de materiais concebidos para ajudar a compreender o conceito de litigância estratégica e a sua relevância para os direitos das pessoas mais velhas neste [link](#)

Após o verão, os relatórios e gravações também estarão disponíveis e serão exibidos no [site do projeto](#).



Começaram em Genebra as negociações para uma Convenção da ONU sobre os Direitos das Pessoas Mais Velhas

Começaram as negociações para uma **Convenção da ONU sobre os Direitos das Pessoas Mais Velhas**.

Treze membros da AGE participaram na sessão e contribuíram ativamente para o debate global.

Saiba o que aconteceu durante a primeira sessão substantiva, realizada em Genebra, de 13 a 17 de julho, que se centrou no conteúdo da futura convenção.

A sessão marcou o início de um processo global de elaboração que tem o potencial de transformar a forma como os direitos humanos são protegidos na velhice. **Saiba mais** neste [link](#)

Destaques

Conferência Anual da AGE de 2026 - Resultados

A AGE celebrou o seu 25º aniversário com uma conferência em que foi discutida a forma como a Europa pode contribuir para a elaboração de uma Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas Mais Velhas (PMV), que promova mudanças reais na vida das PMV de hoje e de amanhã.

Conheça os principais [resultados](#)



Notícias do Membros

Miguel Ángel Cabra de Luna, membro da AGE, recebe o Prémio de Economia Social



Parabéns ao membro do Conselho de Administração da AGE e Secretário-Geral da nossa organização associada, Plataforma de Mayores y Pensionistas (PMP), pela atribuição do Prémio de Economia Social 2026 do CIRIEC-Espanha.

[Saiba mais](#)

Mais Notícias

Criação de um curso sobre intimidade na terceira idade em colaboração com pessoas mais velhas

O projeto «Intimidade na Terceira Idade através da Aprendizagem Participativa e Baseada nas Artes» acaba de concluir uma fase importante: ouvir as próprias pessoas mais velhas reunir parceiros de vários países para começar a delinear um novo curso-piloto.

[Saiba mais](#)



TEMPO DE DESCANSO



Desejamos, a quem nos lê, que possa usufruir de uma pausa estival retemperadora, com saúde e boa disposição.
Voltaremos em Setembro.

*A equipa das Notícias **APRe!***

APRe! REPRESENTAÇÕES

ORGANIZAÇÕES NACIONAIS

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

ORGANIZAÇÕES INTERNACIONAIS

1. AGE Platform Europe – Membro Efectivo com representação em três *Task Forces*
2. 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