



EDITORIAL

NOTÍCIAS

“O dinheiro não estica até ao final do mês...”

Estas foram palavras do Presidente da República, a 24 de setembro, em reunião com o Papa Leão XIV.

Semanalmente temos vindo a assistir a uma variação no preço dos combustíveis, a maior parte das vezes, ao aumento do preço. Na semana em que os preços descem, o valor da descida é sempre inferior ao das subidas, o que se traduz num aumento real com um efeito muito mais amplo do que o simples aumento da despesa de quem tem automóvel e precisa de o usar. Ele funciona como uma espécie de “imposto indireto” sobre o custo de vida, porque o petróleo e os combustíveis entram direta ou indiretamente em muitos bens e serviços atingindo mesmo quem não usa automóvel: pesa no preço dos alimentos, nos transportes, nos serviços e, em última análise, no orçamento familiar. Para uma pessoa pensionista, sobretudo com uma pensão baixa, o problema é ainda maior: não tem grande margem para substituir despesas essenciais. E quando o combustível fica mais caro, muitas vezes não é apenas o consumo que reduz, é a própria liberdade de se deslocar, de ir ao médico, de visitar a família e de participar em actividades sociais. O efeito sobre a inflação já está a ser muito claro: segundo o INE, em agosto de 2026, a inflação homóloga em Portugal foi de 3,3%, mais 0,3 pontos percentuais do que em julho. Tendo o aumento máximo das pensões sido 2,8%, a vida dos pensionistas tem-se agravado, com a perda de poder de compra a ser sentida de forma muito mais intensa, não só por quem

tem baixas pensões, mas pelos pensionistas em geral. *“Em 2026, uma pensão de 800 euros foi aumentada em 22,40 euros. Mas, perante uma inflação homóloga de 3,3%, seriam necessários 26,40 euros apenas para acompanhar a evolução média dos preços. A diferença é de 4 euros por mês. Parece pouco. Mas quando falamos de pensionistas com baixos rendimentos, cada euro conta. E, além disso, a inflação não atinge todas as despesas da mesma maneira: os produtos energéticos aumentaram 12,2%. Por isso, o que importa não é apenas saber quanto aumentou a pensão, mas saber quanto aumentou aquilo que o pensionista precisa de comprar”* (resposta da IA).

E não é o anunciado bónus a pagar em dezembro a pensionistas com pensões até 1611,39 € que resolve as carências cada vez maiores da população em geral e dos pensionistas em particular. Também a descida do IRS como medida para aliviar o orçamento das famílias é enganadora, uma vez que cerca de 2,4 milhões de famílias portuguesas (42% dos agregados familiares) encontram-se isentas de pagar IRS, o que significa que o benefício não abrange quem mais precisa! Na primavera de 2027, os contribuintes terão os acertos ou através de menos reembolso ou através de pagamentos que até aí não seriam necessários.

O custo de vida aumenta, o povo não aguenta... A APRe! não se deixará iludir e não se calará!

Maria do Rosário Gama

A **APRe!** e o PODER POLÍTICO

APRe! reuniu com Grupo Parlamentar do Partido Socialista

No passado dia 24 de Setembro, uma delegação da APRe! constituída por Maria do Rosário Gama, Fernando Medeiros e José João Lucas reuniu, na Assembleia da República, com a deputada do Partido Socialista Ana Paula Bernardo, da área do Trabalho, Segurança Social e Inclusão. Esta reunião tinha sido pedida pela APRe!, há alguns meses, aos partidos políticos representados na AR, só agora tendo sido possível concretizá-la com o Partido Socialista. Entregámos o documento que preparámos para o debate orçamental de 2026 com algumas actualizações baseadas em dados oficiais mais recentes. Entregámos também o comunicado que divulgámos em 18 de Agosto passado, na sequência da apresentação pela Ministra do TSSS do chamado Relatório Bravo relativo à Segurança Social. Trocámos pontos de vista convergentes acerca desta iniciativa, bem como sobre a medida governamental mais recente – atribuição de bónus aos pensionistas dos escalões mais baixos. Foi expressa a posição da APRe!, discordante da atribuição de subsídios pontuais, que não tem um efeito estrutural nas pensões mais baixas, uma vez que, para além de serem atribuídos uma única vez ao longo do ano, não fazem subir a base de cálculo para as atualizações em anos futuros. A APRe! - como tem vindo a defender em situações semelhantes – defende medidas que ajudem a fortalecer o poder de compra das pessoas aposentadas e reformadas, designadamente as que recebem pensões mais baixas. Também abordámos a necessidade da revisão do Decreto lei n.º 53-B/2006, que faz depender a atualização das pensões não só do índice da inflação, mas também do crescimento do PIB, o que, em anos de crescimento mais reduzido, limita uma verdadeira reposição do poder de compra das pessoas reformadas. A questão dos “internamentos sociais” foi também abordada, havendo acordo quanto à necessidade duma estratégia de distribuição por todo o país das infraestruturas públicas que respondam a este problema. Ao longo desta reunião, foram feitas várias referências ao Livro Verde para a Sustentabilidade do Sistema Previdencial, divulgado em outubro de 2024, para o qual a APRe! contribuiu com várias propostas, que constam das páginas 233-235.

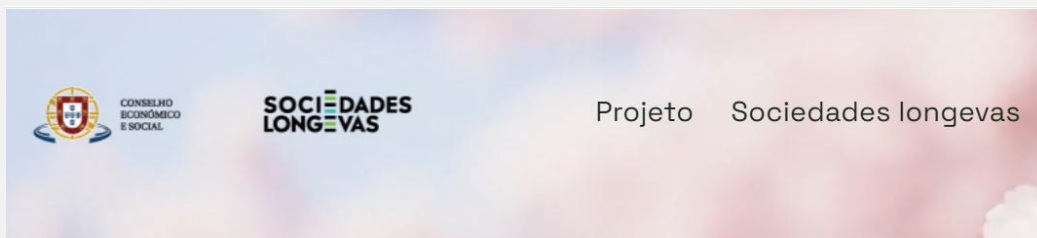
Ver [aqui](#)

APRe! reuniu na Presidência da República

No passado dia 24 de Setembro, uma delegação da APRe! constituída por Maria do Rosário Gama, Fernando Medeiros e José João Lucas reuniu na Presidência da República, no âmbito duma consulta promovida por esta entidade a diversas organizações que atuam na área da promoção dos Direitos Sociais e da Igualdade. Fomos recebidos pela assessora da Presidência Rita Saias e pelo consultor económico da Presidência João Miguel Coelho. Dos vários temas abordados destacam-se: actualização insuficiente das pensões de reforma e necessidade de revisão da Lei n.º 53-B/2006; relatório Bravo e suas falácias; necessidade de participação institucional da APRe! em várias áreas que dizem respeito às pessoas mais velhas (há países europeus em que as associações similares à nossa são chamadas com frequência pelos respetivos governos para consulta); Complemento Solidário para Idosos (CSI) e suas limitações; a nossa intervenção no Conselho Económico e Social (CES); propostas que temos para concretizar as ideias de “sociedades longevas” e de “cidades amigas das pessoas mais velhas”; Serviço Nacional de Cuidados e redução do número de camas na Rede de Cuidados Continuados. Entregámos dois documentos: o que preparámos para o debate orçamental de 2026 com algumas actualizações baseadas em dados oficiais mais recentes e o comunicado que divulgámos em 18 de agosto passado, na sequência da apresentação pela Ministra do TSSS do chamado Relatório Bravo relativo à Segurança Social. Foram referidas por nós as estratégias mais amplas que constam de documentos europeus e de projetos internacionais em que temos participado: SeFTi e StratAGEic. Referimos ainda que algumas medidas são de competência das autarquias e que iremos apresentá-las sempre que houver oportunidade de reunirmos com Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia.

Referimos o pedido de audiência com o senhor Presidente da República, que solicitámos há algum tempo, tendo sido respondido que ele será atendido logo que possível.





PROJECTO “NOVAS SOCIEDADES LONGEVAS”

GRUPO DE TRABALHO MULTIDISCIPLINAR APROVA

PARECER SOBRE TRÊS ESTUDOS

Realizou-se no passado dia 4 de Setembro a última reunião do Grupo de Trabalho Multidisciplinar criado para elaboração do Parecer sobre os três estudos realizados no âmbito do Projecto “As Novas Sociedades Longevas” uma iniciativa do Conselho Económico e Social (CES) com o objectivo de analisar e compreender a nova realidade demográfica e a longevidade crescente da nossa sociedade.

O Projecto assenta numa lógica de cooperação institucional e internacional, envolvendo centros de investigação e entidades de natureza consultiva e de diálogo social de Portugal e Espanha. Além do Conselho Económico e Social, participam no projecto a Fundación General de la Universidad de Salamanca e o Instituto Politécnico de Bragança.

Os três estudos agora concluídos visaram três temas fundamentais:

- Economia da Longevidade – desenvolvido pelo ISEG
- Esperança de vida e Anos de Vida Saudável – pela Universidade do Minho
- Economia do Cuidado – Universidade Católica do Porto

Conforme se explicita no Parecer, o objectivo final do Projecto *“é contribuir para a promoção de políticas públicas que permitam que vivamos mais, mas também que vivamos melhor”*.

O projecto de parecer analisado nesta reunião irá ser submetido a aprovação em Plenário das Comissões Especializadas e a consolidação final do Parecer será obtida até meados de novembro a tempo da Conferência Final prevista para o início de dezembro.

PLENÁRIO DO CES APROVA CGE’2025 E

CRIAÇÃO DA COMISSÃO TEMPORÁRIA PARA A LONGEVIDADE

Reunido no passado dia 10 de Setembro, o Plenário do Conselho Económico e Social (CES), deliberou sobre dois importantes temas, tendo aprovado o Parecer sobre a **Conta Geral do Estado 2025 (CGE’2025)** onde se destaca a importância do saldo da Segurança Social para manter positivo o saldo global da Administração Pública. Aliás, o Parecer sublinha que a Segurança Social registou o saldo mais elevado de sempre *“em razão do aumento expressivo do valor das contribuições que ultrapassaram, de forma expressiva, os gastos com prestações sociais”*.

No outro tema de relevância da Ordem de Trabalhos, o Plenário apreciou e deliberou pela criação da **“Comissão Especializada Temporária para a Longevidade (CETL)”**. Esta decisão, saudada pela APRe!, vem na sequência lógica dos trabalhos desenvolvidos no âmbito do Projecto “Novas Sociedades Longevas” iniciativa do CES que incluiu a realização de três estudos. As recomendações e conclusões destes estudos foram objecto de discussão e elaboração de Parecer por parte do Grupo de Trabalho Multidisciplinar criado para o efeito e no qual a APRe! participou activamente tendo apresentado uma proposta no sentido de a comissão a criar ultrapassar o carácter “temporário” e ser designada “Permanente”. A proposta vai ser analisada quanto à sua viabilidade em termos dos actuais estatutos do CES.

António Correia

2026/09/23

COMPOSIÇÃO DO CONSELHO ECONÓMICO E SOCIAL

REPRESENTANTES DAS ORGANIZAÇÕES REPRESENTATIVAS DOS REFORMADOS, PENSIONISTAS E APOSENTADOS

DECISÃO

Candidataram-se a membros do Conselho Económico e Social, ao abrigo da alínea e) do n.º 1 do artigo 3.º da Lei n.º 108/91, de 17 de agosto, na redação dada pela Lei n.º 81/2017, de 18 de agosto, as seguintes organizações:

APRe! - Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados;

ANAPR-MODERP - Associação Nacional de Aposentados, Pensionistas e Reformados.

Analizados os respetivos processos de candidatura, verifica-se que as duas organizações se enquadram, claramente, na respetiva categoria a que concorrem.

Nestas condições, decido, ouvido o Conselho Coordenador, que os dois lugares de representação no CES das representantes das organizações representativas dos reformados, pensionistas e aposentados, previstos na alínea ee) do n.º 1 do artigo 3.º da citada Lei, sejam atribuídos:

- a) Um à **APRe!** - Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados;
- b) Um à ANAPR-MODERP - Associação Nacional de Aposentados, Pensionistas e Reformados.

Notifique-se a entidade candidata.

Lisboa, 1 de setembro de 2026

Luís Pais Antunes



Na sequência da decisão do Presidente do Conselho Económico e Social, Dr. Luis Pais Antunes, a Direcção indicou, como representantes da APRe! no Plenário e nas Comissões Especializadas:

PLENÁRIO, CEPIN E CETL:

- **Efectivo** – António Augusto Vinagre Godinho Correia, Presidente do Conselho Fiscal da APRe!
- **Suplente** - Maria Eduarda Castro de Sousa Neves, Secretária da Direcção da APRe!

CEPES e CDROT:

- **Efectiva** - Maria Eduarda Castro de Sousa Neves, Secretária da Direcção da APRe!
- **Suplente** – António Augusto Vinagre Godinho Correia, Presidente do Conselho Fiscal da APRe!

A APRe! E A COMUNICAÇÃO SOCIAL

PENSÕES ABAIXO DO SALÁRIO MÍNIMO

Cerca de 74% dos pensionistas de velhice da Segurança Social (mais de 1,6 milhões de pessoas) recebem um valor mensal abaixo do salário mínimo nacional. No ano passado, havia mais de um milhão e 600 mil pensionistas que tiveram de viver com menos de 870 euros por mês, o que confirma que a população mais velha continue a ser um dos grupos mais vulneráveis à pobreza em Portugal.

17 de Agosto – A presidente da direcção foi contactada pela RTP para se pronunciar sobre uma notícia do CM, “Três em cada quatro com pensões abaixo do salário mínimo”.

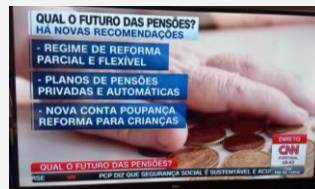
O [link](#) para esta intervenção, que começa ao minuto 29m55s



RELATÓRIO SOBRE SUSTENTABILIDADE DA SEGURANÇA SOCIAL

A APRe! não aceita a "mistura de contas" da Segurança Social e da Caixa Geral de Aposentações, feita para "criar uma imagem mais sombria do sistema público", ao sugerir um deficit nas contas da Segurança Social, o que poderia conduzir à futura privatização do sistema.

18 de Agosto – Gravação para a Rádio Comercial



18 de Agosto CNN – [link](#) da intervenção na CNN



19 de Agosto – SIC Notícias – Declarações sobre o Relatório encomendado pelo governo a uma equipa liderada por Jorge Bravo, relativo à sustentabilidade da Segurança Social.



FALTA DE RESPOSTAS SOCIAIS

A falta de respostas sociais é dramática para quem necessita de recorrer a apoios sociais, seja a ERPIs, Apoio Domiciliário, Centros de Dia ou Centros de Noite. A fraca cobertura de lares legais e a preços acessíveis, faz com que proliferem os lares ilegais, um “cancro” na nossa sociedade. Tendo em conta que a população mais velha prefere permanecer em casa em vez de ser institucionalizada, há que investir no apoio domiciliário diversificado e nas restantes respostas possíveis.

1 de Setembro – Publicação no Jornal de Notícias de declarações, a propósito da falta de respostas sociais



1 de Setembro – Intervenções na SIC, TVI e RTP sobre as carências de respostas sociais

O [link para RTP](#) intervenção da presidente da APRe! a partir do minuto 16m30s



BÓNUS PARA OS PENSIONISTAS

O governo anunciou um bónus a ser pago aos pensionistas juntamente com a pensão de Dezembro. Esta é uma medida pontual, que não resolve o problema das baixas pensões. A APRe! tem defendido sempre aumentos estruturais das pensões.

8 de setembro – Entrevista para a Renascença sobre os bónus para os pensionistas anunciado pelo Primeiro Ministro.

9 de Setembro – Entrevista para a Rádio Observador, para a TSF, para a TVI, para a SIC e para a RTP, sobre os anunciados bónus para os pensionistas, com pensões até três IAS.

[Às 13 horas na TVI](#)

18 de Setembro – declarações para a SIC, no dia em que foram anunciados os valores dos bónus para os pensionistas.

19 setembro - A associação defendeu, uma vez mais, que o suplemento era "demasiado pouco" face às reais necessidades e que obrigava os idosos a "estar sempre a contar tostões".

**PARTICIPAÇÕES APRe!****APRe! reúne com serviços do Instituto de Informática**

Dando seguimento a anteriores contactos, realizou-se no passado dia 11 de Setembro, uma reunião através de videoconferência entre a APRe! (Rolando Rodrigues e António Correia) e o Instituto de Informática (Paulo Castro, Rosário Fernandes, Helena Silveirinha e Rita Teixeira). Recorde-se que o Instituto de Informática, agora sob a tutela do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, tem por missão desenvolver e cuidar de programas informáticos e “sites” da Segurança Social.

A reunião teve por objetivo analisar e estabelecer formas práticas e eficazes de relacionamento entre as duas entidades, de forma a facilitar o esclarecimento dos nossos associados e pretendentes a associado, sobre aspetos relacionados com a Segurança Social, especialmente no que toca ao importante momento da decisão de optar pela reforma e definição das condições dessa situação que irão perdurar em plena reforma.

Abordaram-se as vantagens mútuas desta colaboração e perspetivaram-se formas de a desenvolver através da utilização dos meios de comunicação da APRe! com os associados e da realização de sessões de esclarecimento a organizar nas delegações regionais da APRe!.

No âmbito desta colaboração, serão tratados temas específicos da reforma, da sua tributação e de sistemas que suscitam habitualmente dúvidas e que, por vezes, são de difícil esclarecimento através dos canais informativos da segurança social.

António Correia

2026/09/11

NOTÍCIAS SOBRE A ADSE



1. PARECER DO CGS SOBRE A PROPOSTA DE ORÇAMENTO DA ADSE PARA 2027

O Conselho Geral e de Supervisão da ADSE aprovou o Parecer sobre a Proposta de Orçamento da ADSE para 2027, que pode ser lido aqui:

https://www2.adse.pt/wp-content/uploads/2026/08/CGS-Parecer-3_2026-2026-30_07_2026.pdf

Destacamos, como principais preocupações do CGS, a necessidade de continuar:

- a melhorar os cuidados de saúde dos beneficiários
- os esforços de combate à fraude e à corrupção
- os esforços para a recuperação da dívida dos grandes grupos prestadores de serviços de saúde através da regularização da facturação em excesso
- o processo de reembolso das dívidas anteriores a maio de 2014 das entidades empregadoras
- o estudo e contínua análise da sustentabilidade da ADSE, pelo que reforça a importância de ser concluído e disponibilizado o estudo em curso no PlanAPP,
- o preenchimento urgente do mapa de pessoal da ADSE, com a reposição dos trabalhadores em falta, em especial nas áreas de deteção de fraude, desperdício e abuso e de auditoria.

1. SITUAÇÃO DOS ÓRGÃOS DE GESTÃO

Os mandatos do Conselho Directivo (CD) e do Conselho Geral e de Supervisão (CGS) da ADSE já atingiram o seu termo, encontrando-se fragilizados nos seus poderes e legitimidade:

- o CD está reduzido aos seus dois vogais, desde a aposentação, em Junho, da sua Presidente
- não se conhece a data prevista para a eleição directa dos representantes dos beneficiários no CGS.

1. NEWSLETTER E ADSE DIRECTA

Já foi distribuída e encontra-se publicada no portal da ADSE a Newsletter de Agosto, que pode ser lida aqui:

<https://mkt.adse.pt/vl/b70a1180e1a3076cda6224b1979a8c4c86d6c38f7e1ze0e8cxDe>

Sugerimos a subscrição da Newsletter da ADSE, como forma de estar a par das informações que a ADSE presta.

Aconselhamos os nossos associados/beneficiários da ADSE, que ainda o não fizeram, que adiram à ADSE Direta e que escolham o email como forma de contacto com a ADSE, para poderem ser contactados pela ADSE através de email, para conseguirem aceder aos serviços digitais, tais como o cartão digital da ADSE, envio online de pedidos de reembolso (que tornam o reembolso mais rápido) e receber notificações por email dos seus processos.

[Qualquer dúvida ou questão sobre assuntos da ADSE, podem ser-nos colocadas por mail para adse.cgs@apre-associacaocivica.pt]





Livro sobre a velhice

Acabo de ler um livro excepcional, cuja leitura recomendo a todos. Trata-se de “Vida, velhice e morte de uma mulher do povo” de autoria do filósofo Didier Eribon; nele faz duras críticas ao sistema social em França e conta como, sendo filho de operários fabris, se tornou trânsfuga de classe. Além de podermos ter sob os nossos olhos uma escrita primorosa, o que mais nos deslumbra, nesta era dominada pelas redes sociais, em que os jovens cada vez leem menos e deixaram de saber escrever, é a forma como o escritor tece considerações sobre a mãe e a sua doença na velhice.

Sente-se bem a sua revolta por o lar da terceira idade, onde foi obrigado a interná-la, não dispor de melhores condições, sobretudo a nível humano. (O mesmo acontece em Portugal, onde os lares para pobres, quantas vezes ilegais, são encerrados com frequência, deixando as famílias desesperadas. Claro que há excelentes lares, mas esses são caros e destinam-se aos ricos. Num artigo publicado na Visão, “*A longevidade não se improvisa*”, do Prof. Manuel Lopes, da Universidade de Évora, lê-se que Portugal investe 0,5 % do PIB em cuidados de longa duração, quando a média europeia é 1,7 %. A diferença não está a ser paga pelo Estado, está a ser paga silenciosamente pelas famílias – em especial pelas mulheres que abandonam o mercado do trabalho para cuidar de pais e sogros, sem apoio técnico, sem reconhecimento e, muitas vezes, sem protecção social”.

O nosso governo, mais de direita do que democrata, tem feito muito esforço, e durante muito tempo, em querer tirar direitos aos trabalhadores, em vez de lhes tornar a vida menos difícil. E hoje campeia a solidão, a indiferença, a falta de amor.

No hospital de Sta. Marta, onde dirigi um coro, lembro-me perfeitamente da fúria da funcionária responsável pelas admissões dos doentes, ao ver devolvido à procedência um doente com alta, que lá fora deixado pelo filho; este indicara uma morada que, como foi verificado, não existia. É um homem que tem no peito um seixo em lugar do coração.

Um facto que não posso deixar de referir, e que guardo como boa memória desse hospital, é que a Dra. Anabela Paixão – que agora tanto tem dado à APRE – trabalhou em Sta. Marta bastantes anos e era muito respeitada e estimada por todo o pessoal.

O filósofo relata com crueza, eivada de sinceridade, os problemas da mãe, que era racista e votava sempre na direita, embora tivesse tido uma vida dura, primeiro como mulher a dias e depois como operária. E o mais espantoso é que participara em manifestações de protesto contra o sistema assente na exploração do operariado.

Por ser do maior interesse, passo a transcrever a página final do livro: “*Porque não existe um movimento dos “velhos”, das pessoas idosas dependentes, porque não há um “nós” exequível, um livro que pretenda substituir esse “nós” impossível por um “eles”, cuja palavra levaria para o espaço público, não pode esperar obter mais do que um efeito limitado, que nada terá a ver com o produzido por um livro que entre imediatamente em consonância com a actividade social, cultural, política.*”

Eis a questão política fundamental. Quem fala? Quem pode tomar a palavra? E se este gesto político elementar permanece inacessível a tantas pessoas que estão entre as mais dominadas, as mais destituídas, as mais vulneráveis, não será que cabe aos escritores, aos artistas e aos intelectuais a tarefa de falar deles e por eles, de os tornar visíveis e de fazer ouvir as suas vozes, para retomar a expressão de Simone de Beauvoir ou, quiçá, de lhes dar uma voz, essa voz que eles não têm ou que deixaram de ter, no caso das pessoas idosas dependentes, que já não podem ter?”

Fernando Serafim

Associado 7180

ESPAÇO DA DIRECÇÃO

APRe! reuniu com associadas e associados nas Caldas da Rainha



No dia 23 de Setembro, uma delegação da direcção da APRe! constituída por Maria do Rosário Gama, José João Lucas, Jorge Fernandes, Fernando Medeiros e Jürgen Henninger reuniu, nas Caldas da Rainha, com um grupo de associadas e associados da região do Oeste. Esta iniciativa foi sugerida e promovida pelo associado local Carlos Nobre. Iniciou-se o encontro por troca de informações e de pontos de vista entre as pessoas presentes, incidindo sobre as nossas tomadas de posição mais recentes, designadamente sobre o orçamento de estado 2026, a actualização das pensões e o relatório Bravo.

Foi ainda explicitada a intenção da Direcção de, dentro das suas possibilidades, se deslocar a várias regiões do País para além do Norte, Lisboa, Algarve, Setúbal e Centro, onde há pessoas associadas, de modo a estabelecer com elas uma relação de maior proximidade.

Seguiu-se um almoço em que prevaleceu um ambiente de saudável convivência, que continuou com a visita guiada ao Centro de Artes das Caldas da Rainha, instituição cultural municipal que inclui vários núcleos dedicados aos escultores António Duarte, João Fragoso, Barata Feyo e Leopoldo de Almeida que, juntos, constituem um dos mais importantes núcleos museológicos de escultura do país. No final, tivemos ainda uma visita comentada à exposição "O Exercício da Liberdade", que ali está por empréstimo da Fundação Serralves e que assinala o 50.º aniversário do 25 de Abril, apresentando obras de diferentes épocas, locais e disciplinas que revelam a diversidade e abundância de práticas artísticas associadas a esta temática.

Foi ainda incluída nesta iniciativa uma entrevista com a Câmara Municipal de Caldas da Rainha, que se realizou, ao fim da tarde, com o vice-presidente Joaquim Beato Caetano, por ausência do presidente Vítor Marques. Foram apresentadas as propostas da APRe! relativamente aos temas que dizem respeito principalmente às pessoas mais velhas e que se inscrevem dentro do rol de competências das autarquias locais: espaço público mais seguro, transportes públicos mais eficientes, melhores oportunidades de participação cívica, mais direitos para os cuidadores informais, práticas intergeracionais, entre outras. Foram referidas por nós as estratégias mais amplas que constam de documentos europeus "Sociedades para todas as idades", "Sociedades Longevas" e de projetos internacionais em que temos participado: SeFTi e StratAGEic.

Ficou combinado que, logo que possível, teremos uma reunião com o Presidente da Câmara Municipal, que é responsável pelos pelouros da área social.



ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

DELEGAÇÃO DELISBOA

Reunião da Comissão Social de Freguesia de Belém

A APRe!, a convite da Comissão Social de Freguesia de Belém, participou com dois associados numa sessão de trabalho sobre Participação Cidadã, promovida em parceria com a Fundação Aga Khan, e que decorreu no dia 8 de Setembro na Universidade Lusíada de Lisboa. Estiveram presentes 12 outras entidades e, com base numa checklist de 10 passos para preparar a Participação Cidadã, desde a identificação do problema que queremos ajudar a resolver, passando pela metodologia de intervenção e comunicação, até à avaliação de todo o processo, pôs-se em relevo aquilo que deverá ser feito para atingir os níveis de participação desejados.

Aulas de Teatro e Expressão Dramática organizadas pela Delegação de Lisboa

Recomeçaram no dia 9 de Setembro as aulas de Teatro e Expressão Dramática organizadas pela Delegação de Lisboa.

Estas aulas estão a decorrer todas as quartas feiras das 14h30 às 15h30, na Sala de Ensaios do Lagar de S. Vicente em Telheiras.

Quem estiver interessado em participar nestas aulas pode inscrever-se enviando um mail para apre.deleglisboa@gmail.com



Clube de Leitura Tecendo Histórias na Casa do Artista

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.

Nesta sessão, realizada no dia **16 de Setembro**, pelas 15h00, na **Casa do Artista**, contámos **com a presença de Rui Zink**, professor universitário, autor do livro **"O Avô Tem Uma Borracha Na Cabeça"**.

O livro conta a história da amizade entre um neto e um avô que lentamente vai perdendo as suas memórias e do neto inventor que se dedica a encontrar uma cura.
TEMA: ESPERANÇA.



Participaram vários associados da APRe!, tendo-se estabelecido um debate muito interessante.

A próxima sessão do Clube de Leitura será no dia 21 de Outubro pelas 15h na Biblioteca Orlando Ribeiro em Telheiras. O livro que vamos analisar é **"Esperança de Vida"** do Dr. David A. Sinclair. Tema: Futuro. A pessoa convidada pela CML para apresentar o livro é Carlos Vaz, associado da APRe!, pelo que, por mais esta razão, convidamos todos os associados da APRe! a estarem presentes.

Apresentação na SEDES do Relatório "Reformar as Pensões em Portugal"

A APRe! foi convidada pela SEDES (Associação para o Desenvolvimento Económico e Social) e esteve presente no dia 15 de Setembro pelas 18h, representada por uma das coordenadoras da Delegação de Lisboa, na apresentação do Relatório sobre a Segurança Social "Reformar as Pensões em Portugal", elaborado, a pedido do Governo, pelo Grupo de Trabalho para a Reforma da Segurança Social, sob a coordenação do Prof. Jorge Bravo.

Esta apresentação realizou-se na Sede Nacional da SEDES em Lisboa, onde fomos recebidos pelo seu Presidente, Dr. Álvaro Beleza que presidiu à sessão, que a definiu como um espaço plural de reflexão e debate. Depois da apresentação do relatório pelo Prof. Jorge Bravo, na fase de perguntas e respostas e de amplo debate que se seguiu, a APRe! teve oportunidade de manifestar o seu desacordo com alguns pressupostos e conclusões do estudo.



cont...

DELEGAÇÃO DE LISBOA

Jantar de Verão e Música na Baía

Numa organização da Delegação de Lisboa da APRe!, decorreu no dia 18 de Setembro, no Restaurante "O Bispo" no Seixal, um jantar convívio, **"Jantar com Música na Baía" com música e canções de grandes autores e cantores portugueses** (Zeca Afonso, Adriano Correia de Oliveira, José Mário Branco, Sérgio Godinho, Rui Veloso, etc) **na voz de Vítor Sarmento**, bem como com algumas intervenções entre as quais poemas declamados por José Zaluar.



Antes do jantar pudemos admirar a bela Baía do Seixal e o pôr-do-sol na Baía.



Foi uma noite excelente em boa companhia entre amigos e um reencontro depois do período de férias, numa altura em que retomamos em força as actividades da APRe!

Esperam-nos novos desafios e novas lutas em defesa dos Aposentados, Pensionistas e Reformados.

Há músicas que nos unem e que nunca deixamos de cantar.

A APRe! está Viva! Viva a APRe!

A reportagem mais completa pode ser consultada no [site](https://www.facebook.com/groups/apreassociados) da APRe! e no Grupo de Associados da APRe! no Facebook, no seguinte link <https://www.facebook.com/groups/apreassociados>

Sessão de Esclarecimento Testamento Vital

No âmbito da participação da APRe! como entidade parceira do CMPI (Conselho Municipal para as Pessoas Idosas) da cidade de Lisboa, vários associados da APRe! participaram na **Sessão de Esclarecimento Testamento Vital**, realizada no dia 24 de Setembro pelas 10h30 no CIUL (Centro de Informação Urbana de Lisboa) no Picoas Plaza em Lisboa.

O tema foi apresentado pela Dra. Paula Guimarães da Associação Alzheimer Portugal que defendeu a importância de todos fazerem e registarem o seu Testamento Vital para não deixarem para os outros as decisões sobre a sua própria vida.



O PROJECTO StratAGEic



Reunião do Consórcio do Projeto StratAGEic em Bruxelas



Nos passados dias 8 e 9 de Setembro de 2026 decorreu em Bruxelas a reunião intermédia do [Projeto StratAGEic](#) que se iniciou em outubro de 2026 e do qual a APRe! é uma das entidades parceiras.

Nesta reunião foi feito um balanço do primeiro ano do projeto e das tarefas já desenvolvidas, nomeadamente a pesquisa e identificação de situações de violação de direitos das pessoas mais velhas que possam vir a configurar-se como situações passíveis de um processo de litigância estratégica e a [formação internacional sobre litigância estratégica](#), que contou com dezenas de participantes de diferentes países europeus.

O projeto terminará em setembro de 2027. Até lá, serão realizadas visitas de campo nos vários países representados no consórcio, cujo planeamento foi iniciado nesta reunião. Estas visitas, juntamente com outras actividades do projeto, serão importantes momentos formativos sobre as possibilidades de acção estratégica em prol dos direitos das pessoas mais velhas, aos níveis nacional e europeu.

Em representação da APRe! participaram nesta reunião três pessoas: presencialmente Teresa Alves Martins, consultora externa do projeto, e online Anabela Paixão, membro da Direção da APRe! e Sérgio Aires que integra, a partir do mês de setembro de 2026, a equipa portuguesa do StraTAGEic.

Importa relembrar que o StratAGEic é coordenado pela AGE Platform Europe e reúne organizações da sociedade civil com diferentes níveis de conhecimento sobre a Carta dos Direitos Fundamentais da UE e diferentes experiências de colaboração com atores europeus e nacionais: a **ENIL**, Rede Europeia para a Vida Independente, com conhecimentos e recursos sobre litigância estratégica, em defesa das pessoas com deficiência, e sobre a aplicação da Carta dos Direitos Fundamentais da UE, a **Bonum Vitae** (da Polónia), a **Cyprus Third Age Observatory** (do Chipre), a **People Behind** (da Grécia) e a **APRe!** (de Portugal).

Litigar é preciso

Sérgio Aires

Há uma idade a partir da qual parece que deixamos simplesmente de envelhecer e passamos a constituir um problema. Um problema para a Segurança Social, para o Serviço Nacional de Saúde, para os seguros, para os bancos, para as famílias e, pelos vistos, até para quem desenha aplicações e decide que toda a gente tem obrigação de saber onde fica o raio do QR Code.

Leia o artigo [aqui](#)





Novo relatório sobre a discriminação com base na idade e os direitos humanos das pessoas velhas

O relatório «**Idadismo e Direitos Humanos das Pessoas Mais Velhas**», publicado sob a autoridade do Secretário do Centro Global de Envelhecimento da (ASEM Asia–Europe Meeting) , analisa a forma como o idadismo afecta as pessoas mais velhas em países com diferentes contextos demográficos, institucionais e culturais, incluindo a Austrália, a União Europeia, a Indonésia, a República da Coreia e a Polónia. A Directora de Defesa de Direitos Humanos da AGE, Nena Georgantzi, é uma das autoras do relatório. A sua contribuição centra-se na **União Europeia**, onde a idade é reconhecida como uma característica protegida, mas a discriminação com base na idade continua a ser generalizada e muito frequentemente normalizada.

Leia o relatório [aqui](#)

Destaques

Reunião da *Task Force* da AGE sobre Envelhecimento Digno e Saudável em Lovaina

Nos dias 15 e 16 de Setembro, realizou-se, em Lovaina (Bélgica), a reunião anual presencial da **Task Force sobre Envelhecimento Digno e Saudável** (TF DHA) da AGE, coordenada por Philippe Seidel. Participaram 18 representantes de organizações de 13 estados membros da UE, entre as quais a APRe!. Foram debatidos temas fundamentais para a saúde e dignidade das pessoas mais velhas, numa perspetiva de direitos humanos, nomeadamente os cuidados de longa duração, o uso adequado de medicamentos psicotrópicos e a prevenção de práticas de “contenção química”, as diferenças de género no estado de saúde das pessoas mais velhas e a promoção da saúde e a prevenção da doença ao longo de toda a vida.

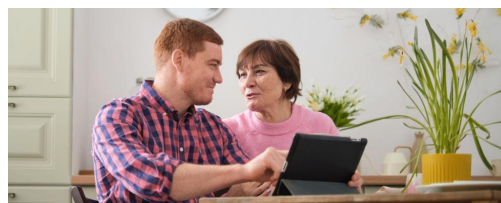


A reunião assumiu particular relevância num momento em que decorre a 5ª revisão do Plano de Ação Internacional de Madrid sobre o Envelhecimento (**MIPAA**) e avançam, nas Nações Unidas, os trabalhos para uma **Convenção Internacional sobre os Direitos das Pessoas Mais Velhas**. Estes dois processos constituem oportunidades fundamentais para transformar princípios como a igualdade, autonomia, dignidade e direito à saúde e a cuidados, nesta fase do ciclo de vida, em compromissos mais efectivos e, no caso da futura Convenção, em direitos e obrigações juridicamente vinculativos.

Mais Notícias

Acções para melhorar a igualdade digital

A 28 de Setembro, **Dia Internacional do Acesso Universal à Informação**, a AGE Platform Europe, o Fórum Europeu das Pessoas com Deficiência e a Federação Internacional dos Direitos Humanos apresentaram uma queixa colectiva, contra a Bélgica, ao Comité Europeu dos Direitos Sociais.



Com o apoio da Unia e do Serviço de Combate à Pobreza, defendem que a **digitalização não pode impedir o acesso aos serviços públicos, sociais e privados essenciais**. Por isso, pedem que continuem disponíveis balcões de atendimento, linhas telefónicas e comunicação por correio. [Saiba mais](#).



APRe!

Associação de Aposentados Pensionistas e Reformados

**A encomenda da Senhora Ministra sobre as contas da
Segurança Social e o relatório do grupo de trabalho, ou como
“antes de o ser já o era”**

<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 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