APRe!

9

OUTUBRO 2026

NOTÍCIAS



EDITORIAL

Notas soltas

1. No último domingo de Outubro, atrasámos o relógio uma hora a fim de dar cumprimento ao Decreto-Lei n.º 17/96, de 8 de março, que regula a hora legal e estabelece os períodos de hora de inverno e de verão. No dia 25 de Outubro, atrasámos 52 anos, ao voltarmos a ver manifestantes cercados pela polícia de choque, ouvir relatos de bastonadas, ver pessoas feridas e a terem de ser assistidas nos hospitais e ao assistirmos à detenção de pessoas que protestam contra a crise da habitação. Estamos perante a violação do direito à manifestação e à expressão do descontentamento. No caso das *acampadas* pelo direito à habitação, no Rossio, em Lisboa, e na Praça D. João I, no Porto, a intervenção policial da madrugada desse dia levanta questões sérias sobre a necessidade, a intensidade e a proporcionalidade da força utilizada. "Não gostei do que vi", afirma o Senhor Presidente da República. Eu também não gostei. Pode questionar-se a legalidade da *acampada*, apesar de a Constituição não a proibir. Pode questionar-se se havia ou não perigo para pessoas e bens, apesar de ser uma manifestação pacífica, pode questionar-se se foram esgotadas todas as alternativas à força policial, pode questionar-se se a força foi dirigida apenas a quem a justificava, mas não se pode questionar ou aceitar o recurso a bastões, cães-polícia e outros meios coercivos! Para quem viveu o tempo da ditadura, as imagens que pudemos ver na comunicação social trazem recordações muito dolorosas que não aceitamos ver repetidas.

2. Chegou ao conhecimento da APRe! que cerca de três mil pessoas aposentadas da CGA (com incidência no período entre Maio e Agosto), que viram as suas pensões **formalmente atribuídas**, **notificadas e publicadas em Diário da República**, tinham recebido notificações com a redução do valor da sua reforma e para a restituição de quantias alegadamente pagas em excesso, passando a sua pensão definitiva a ser, **em média**, 93 € inferior à inicialmente calculada e comunicada. Segundo declarações públicas da tutela, a situação decorre de um *erro de parametrização informática na fórmula de cálculo da parcela P2* (tempo de serviço entre 1 de Janeiro de 2006 e 30 de Abril de 2026) das referidas pensões, da responsabilidade exclusiva da CGA. Tendo em conta que os cidadãos e cidadãs afectados agiram em total boa-fé, tendo pautado as suas vidas, orçamentos familiares e compromissos financeiros com base num acto administrativo definitivo e oficial, amplamente publicitado pelo Estado através do Diário da República e que a revogação ou alteração destes actos, com efeitos retroactivos e penalizadores, atenta gravemente contra o Princípio da Segurança Jurídica e da Proteção da Confiança, constitucionalmente consagrados, a APRe!, na qualidade estatutária de defensora dos direitos dos Aposentados, formalizou uma queixa junto da Senhora Provedora de Justiça.

3. Sobre o Orçamento do Estado e as reivindicações da APRe!, a questão prioritária é a alteração da regra de actualização das pensões, de modo a estancar a continuada perda de poder de compra de uma parte significativa dos pensionistas. Outra questão relevante e de toda a justiça é a incorporação dos *bónus avulsos* no valor permanente das pensões.

Estamos a viver tempos complexos, turbulentos e indefinidos que trarão alegrias ou decepções... Estejamos alerta e actuantes para mantermos uma navegação segura...

Maria do Rosário Gama

A APRE! E A COMUNICAÇÃO SOCIAL

1 de Outubro – Dia Internacional das Pessoas Mais velhas – José João Lucas participou numa conversa em direto com uma representante da ATLAS, entidade que intervém com voluntários junto de pessoas mais velhas, na Rádio Universidade de Coimbra (RUC).

Saiba mais em **RUC**



2 de Outubro – A Presidente da Direcção deu uma entrevista para o jornal Diário do Porto Canal sobre o complemento solidário para Idosos.

7 de Outubro – A Presidente da Direcção deu uma entrevista para a **TSF** sobre o pedido de reembolso das pensões da CGA atribuídas entre Maio e Agosto

e também para a **Rádio Renascença**

7 de Outubro – A - A Presidente da Direcção deu uma entrevista para a **TVI** sobre o pedido de reembolso das pensões da CGA atribuídas entre Maio e Agosto



e também para a **SIC** sobre o mesmo tema



8 de Outubro - A Presidente da Direcção deu uma entrevista para a **RTP Notícias** sobre o pedido de reembolso das pensões da CGA atribuídas entre Maio e Agosto.



8 de Outubro - A Presidente da Direcção deu uma entrevista para o **Expresso** sobre o pedido de reembolso das pensões da CGA atribuídas entre Maio e Agosto.

E também para a revista **Sábado**



8 de Outubro – A Presidente da Direcção entrou no programa Antena Aberta da Antena 1 para falar sobre as expectativas relativamente ao orçamento do Estado.

10 de Outubro – A Presidente da Direcção falou para **RTP** contestando os reformados que continuam a trabalhar .





E para a Antena 1, sobre uma comunicação da Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social onde afirma que há fundamento legal e obrigação legal para o reembolso de pensões.

15 de Outubro - A Presidente da Direcção participou no programa "Praça da Alegria" da RTP 1 para falar sobre o pedido de reembolso das pensões da CGA atribuídas entre Maio e Agosto. **Link** minuto 18m30s





NOTÍCIAS SOBRE A ADSE

1. MEDICAMENTOS PARA TRATAMENTOS ONCOLÓGICOS

Foi tornado público, através da comunicação social, que a ADSE iria reduzir os valores pagos aos prestadores privados por vários medicamentos usados em tratamentos oncológicos, causando grande preocupação aos beneficiários, em especial àqueles que se encontravam em tratamento com aqueles medicamentos.

A questão foi esclarecida no âmbito do Conselho Geral e de Supervisão, tendo-se verificado que existe a garantia de que, em nenhuma situação, os tratamentos que estejam em curso, serão interrompidos pelos prestadores em caso de alteração de preços.

Entendendo tratar-se de matéria de especial gravidade para os beneficiários, o nosso representante defendeu que as alterações às Tabelas devem ser submetidas a parecer do CGS e apresentadas, em simultâneo, aos beneficiários e aos prestadores por forma a que todos tenham conhecimento integral das alterações feitas às tabelas.

2. SITUAÇÃO DOS ÓRGÃOS DE GESTÃO

A situação do Conselho Directivo (CD) e do Conselho Geral e de Supervisão (CGS) da ADSE continua sem alteração:

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

3. NEWSLETTER E ADSE DIRECTA

Já foi distribuída e encontra-se publicada no portal da ADSE a Newsletter de Setembro, que pode ser lida **aqui** . 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**]

Os Seniores no século XXI
CONGRESSO LISBOA 25.SET.26

A APRe! foi convidada a participar no congresso "Os Séniores no século XXI" realizado a 25 de Setembro, na Fundação Cidade de Lisboa.



António Correia representou a APRe! e numa intervenção inserida no painel IV "Pensões, dignidade e qualidade de vida" recordou o contexto em que a APRe! foi criada, como se desenvolveu, as suas participações em entidades como o Conselho Económico e Social, onde se desenvolve um projeto que visa preparar a sociedade para as realidades decorrentes das novas sociedades longevas.

Sobre o atual debate, em volta das pensões e do confronto entre o Livro Verde para a Sustentabilidade do sistema Previdencial e o relatório "Reformar as pensões em Portugal", António Correia esclareceu a atual situação de evidente sustentabilidade do sistema, com perspetivas de evolução muito positivas, segundo a generalidade de estudos de longo prazo de entidades credíveis.

CONSELHO ECONÓMICO E SOCIAL

Conferência sobre as Novas Sociedades Longevas no Porto

Realizou-se no passado dia 12 de outubro, a segunda Conferência integrada no projeto "Novas Sociedades Longevas" desenvolvido pelo Conselho Económico e Social - CES em parceria com as universidades de Bragança e de Salamanca.

A sessão decorreu na Fundação António Cupertino de Miranda e teve como oradores Maria Amélia Cupertino de Miranda, Presidente da Fundação onde decorria a conferência; Pedro Duarte, Presidente da Câmara Municipal do Porto; Luís Pais Antunes, Presidente do CES; e Maria João Guedes, Vice-Presidente do CES e Relatora do Parecer "Novas Sociedades Longevas".

Na sua intervenção, Maria Amélia Cupertino de Miranda destacou o papel da Fundação a que preside na divulgação da importância da literatura financeira com o programa "Eu e a minha reforma", dedicado ao esclarecimento de pessoas reformadas.

Pedro Duarte, salientou que a longevidade é uma conquista e não um problema, sendo a geração dos mais velhos um elemento indispensável a uma sociedade mais coesa. Contudo, essa fase na vida dos mais velhos deve ser vivida com Saúde, Autonomia e Dignidade.

Luiz Pais Antunes, destacou a grande participação social que o projeto "Novas Sociedades Longevas" está a suscitar, sublinhando que a longevidade determina um novo paradigma social, gerando o que já é designado como uma *revolução silenciosa*. A evolução tecnológica na área da saúde permite esperar que o futuro poderá trazer inovações extraordinárias no sentido do prolongamento da vida com saúde.

Maria João Guedes, Relatora do Parecer sobre os três estudos realizados no âmbito do projeto, deu nota do trabalho já realizado na preparação do Parecer.

Decorreu depois uma mesa-redonda sobre o tema "Do parecer às Prioridades", moderada por Álvaro Beleza, Presidente do Conselho Coordenador da SEDES — Associação para o Desenvolvimento Económico e Social e em que participaram André Trindade, Presidente da ACSS - Administração Central do Sistema de Saúde; Carolina Nogueira, Subdiretora-Geral

cont...

do PLANAPP-Centro de Planeamento e de Avaliação de Políticas Públicas; Inês Matos, Presidente da Câmara Municipal de Santa Comba Dão; e Maria Isabel Rodrigues dos Santos, representante da Região Autónoma da Madeira no CES.



Clara Marques Mendes, Secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão, encerrou a conferência, destacando a importância que o Governo atribui ao tema, estando a preparar a "Estratégia da Longevidade" que vai envolver todos os setores governamentais.

Estiveram presentes em representação da APRe! António Correia e Eduarda Neves.



O futuro da Segurança Social, o que está em jogo?



No dia 10 de Outubro, a Presidente da Direcção participou no Encontro Nacional sobre "O futuro da Segurança Social, o que está em jogo?", sessão de reflexão e debate promovida pelo BE.

A intervenção apresentada foi separada em dois blocos: Fortalecimento da Segurança Social e Financiamento.

Fortalecimento

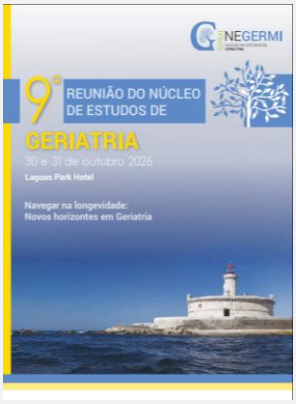
1. A Segurança Social é um direito social, não uma conta individual. A Segurança Social pública assenta numa lógica de solidariedade entre gerações e dentro de cada geração.
2. Defender a Segurança Social pública implica também exigir eficiência e transparência

Financiamento

1. Aumentar a base contributiva através do emprego e dos salários
2. Alargar as fontes de financiamento (Eventualmente)
3. Melhorar a cobrança das contribuições
4. Aumentar o emprego e a participação dos grupos que hoje estão menos integrados no mercado de trabalho
6. Usar a reserva acumulada para a sua finalidade: estabilizar o sistema



A APRe! foi convidada a participar no **9º Encontro do Núcleo de Estudos de Geriatria da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna**, que realizou nos dias 30 e 31 de Outubro no Hotel Lagoas Park, em Oeiras.

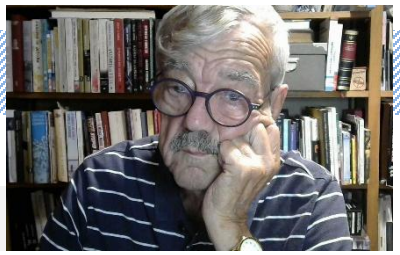


Anabela Paixão representou a **APRe!** no painel "*Linguagem e Idadismo: Como preferem os mais velhos ser chamados*", que foi coordenado pela Dra. Sofia Duque e incluiu representantes de mais três organizações, designadamente: **Santa Casa da Misericórdia do Porto**, **Associação Stop Idadismo** e **Idade Maior**.

A representante da **APRe**! abordou o idadismo institucional como uma violação de direitos humanos e deu a conhecer o movimento global que, após vários anos de mobilização, conduziu ao actual processo de elaboração de uma **Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas Mais Velhas.**



Apresentou também, de forma sucinta, o projeto europeu **StratAGEic,** em que a **APRe!** participa, destacando a oportunidade de reforçar a capacidade das organizações da sociedade civil para recorrer à **litigância estratégica** na defesa destes direitos.
O objectivo é promover mudanças nas leis e nas políticas públicas que permitem ou contribuem para normalizar a discriminação das pessoas mais velhas exclusivamente com base na idade..



As nossas apetecíveis reformas

Ciclicamente é lançada através da comunicação social um alarme: as reservas que garantem o pagamento das reformas não vão durar muito! É urgente reformar a Segurança Social-SS! Quem lança estes maus agoiros logo sugere uma solução: a substituição do sistema público pela iniciativa da finança privada, ou seja, gato escondido com o rabo de fora.

Em Agosto passado, o governo, que tem demonstrado grande fé nas soluções privadas para os problemas públicos, com grandes fiascos na área da Saúde - onde estão os prometidos médicos de família para mais de 1,5 milhões? e da Educação , onde desmantelou serviços do Ministério da Educação, e gastou depois milhões com empresas privadas - o mesmo governo lembrou-se que a Segurança Social, que aparentava boa saúde, podia afinal estar gravemente doente; e logo encomendou um estudo, que na impossibilidade de demonstrar o que lhe fora encomendado, martelou as contas misturando a SS com o extinto sistema da Caixa Geral de Aposentações -CGA, fechado desde 2006, em que ao longo de dezenas de anos o Estado, ao contrario da SS, não só não aplicou reservas em investimentos rentáveis, mas pelo contrário usou repetidamente em seu beneficio.

Ora o direito à reforma de quem trabalhou toda a vida tem de ser garantido, e as soluções propostas no dito relatório passam pelo recurso à economia de roleta russa, o mercado financeiro de capitais. Se este canto de sereia fosse seguido, corríamos o mesmo risco que vitimou milhares de norte americanos na crise de 2008, que obrigou muita gente a adiar a reforma ou mesmo a voltar ao mercado de trabalho.

No sistema português a almofada financeira que garante o pagamento das reformas, o Fundo de Estabilização Financeira da Segurança Social (FEFSS), é assegurado pela contribuição das empresas (23,75%) e pelos trabalhadores (11%). O regulamento de gestão estabelece um limite máximo de 25% da carteira em ações de sociedades cotadas em bolsa, sendo no mínimo de 50% do capital acumulado aplicada na aquisição de títulos garantidos da dívida pública nacional; um crash da bolsa não terá um efeito catastrófico nas poupanças, e o direito à reforma pode assim ser assegurado com mais garantias do que as oferecidas pelos modelos propostos.

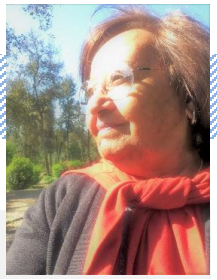
De qualquer forma o direito à reforma pode politicamente ser assegurado, desde que se incorporem automaticamente no FEFSS outras formas de financiamento, para além das atuais baseadas nos descontos sobre o trabalho; é o caso das empresas tecnológicas, que vivem à custa da nossa sociedade e movimentam milhões com reduzidos quadros de pessoal. Bastará passar a transferir automaticamente para a SS uma parte dos seus lucros, para que os mais de quarenta mil milhões de reservas do FEFSS atuais aumentem drasticamente.

Quem genuinamente se preocupe em garantir o direito à reforma e uma sociedade justa não deveria insistir na tecla gasta dos desastres anunciados, mas, por exemplo, perguntar porque razão algumas empresas (todas do PSI 20), têm o direito de pagar impostos fora do país, esbulhando-nos de milhões, deixando a fatura das despesas do Estado a pagar pelas pequenas empresas e pelos mesmos do costume?

Perante mais uma tentativa de nos enganarem com declarações de boas intenções, já temos idade para repetir "*Nunca se queixe do engano, quem pela amostra compra o pano*".

José Cavalheiro
Associado nº 889

Nota da Direcção: As opiniões emitidas nos artigos da rubrica "TEM A PALAVRA..." são da exclusiva responsabilidade de quem os assina.



MOBILIDADE – Como se perde!

A perda da mobilidade pode ocorrer em qualquer fase da vida e, se se tratar de um problema reversível, a solução, quase sempre difícil, será encontrada e resolvida.

Mas na velhice torna-se mais difícil de ultrapassar porque é originada pelo desgaste natural ocorrido ao longo da vida, muitas vezes agravada pelo sedentarismo, obesidade, ou pelos efeitos secundários de alguma medicação. Há sinais precoces que nos devem alertar, como a perda de massa muscular, diminuição da flexibilidade, dores nas articulações... É claro que estes sintomas podem ser revertidos mantendo-nos activos.

No meu caso, os sintomas começaram cedo e foram-se agravando com o tempo, apesar dos cuidados, talvez devido a algum excesso de peso.

Dois acontecimentos recentes contribuíram para o meu estado actual. Com a ameaça da Covid 19, habituei-me a passar demasiado tempo em casa e o sedentarismo aumentou o peso e diminuiu, pouco a pouco, a minha mobilidade. Apareceram as dores nas ancas e caminhava cada vez com mais dificuldade. Após consulta médica, iniciei sessões de fisioterapia dirigidas ao meu caso. Consegui também reduzir bastante o peso, sem recurso a medicamentos, e melhorei bastante. Era a altura certa para pôr em prática a decisão de alterar o círculo vicioso em que vivi até aí: precisava de caminhar para diminuir o peso e deixar de ter dores, mas as dores não me permitiam andar a um ritmo que fosse eficaz.

Exactamente nessa altura, fracturei a coluna. Não tinha caído, mas dores fortíssimas resistentes aos analgésicos levaram-me às urgências e a TAC confirmou as suspeitas médicas. Seguiram-se os trâmites normais em tais situações: radiografias, ressonância magnética, análises, medicação, o colete, que usei durante dois meses, e repouso. O apoio da família mais próxima foi decisivo, muito especialmente no acompanhamento durante a noite e ajuda em deslocações e nos cuidados em casa. O importante então era a recuperação da mobilidade, sem aumentar o peso. Porém, apesar dos efeitos positivos dos medicamentos e da ajuda preciosa do colete, as dores nas ancas são agora mais intensas quando ando ou fico de pé, obrigando-me a parar e a sentar-me mais frequentemente, limitando ainda mais qualquer deslocação. Novamente com acompanhamento médico, retomei a fisioterapia, com procedimentos diferentes, e terei de continuar a perder peso, com recurso a ajuda especializada.

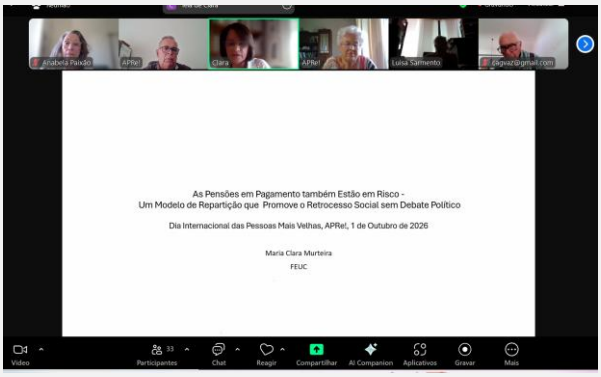
Em todas as situações, pude sempre contar com os amigos, que não esperam o meu pedido de ajuda. Oferecem o braço para me apoiar, boleias para as deslocações e tentam impedir a minha recusa à participação em programas sociais. Os colegas do Coro APRe! Coimbra têm sido incansáveis e fundamentais. Como é bom ter amigos!

Maria Vieira

Associada nº5125

Nota da Direcção: As opiniões emitidas nos artigos da rubrica "TEM A PALAVRA..." são da exclusiva responsabilidade de quem os assina.

Webinar APRe! no Dia Internacional das Pessoas Mais Velhas





No dia 1 de Outubro, Dia Internacional das Pessoas Mais Velhas, a Direcção promoveu um **webinar**, com Clara Murteira, Professora da Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra, subordinada ao tema **"As Pensões em Pagamento também Estão em Risco - Um Modelo de Repartição que Promove o Retrocesso Social sem Debate Político".**

O grupo de trabalho criado pelo primeiro governo de Luís Montenegro para equacionar a reforma do sistema de Segurança Social, coordenado por Jorge Bravo, apresentou recentemente uma proposta que envolve uma mudança radical na configuração do sistema público de pensões e a expansão dos regimes complementares privados. Na componente pública, o modelo proposto inclui dois elementos: uma "Garantia Integrada para a Velhice" (GIV), financiada por impostos e vocacionada para assegurar um rendimento mínimo em caso de insuficiência de recursos (Pilar 0); e um elemento contributivo de repartição, que passaria a ser de "contribuição definida" e com contas individuais "virtuais" ou "nocionais" (Pilar 1). Na componente privada, o modelo proposto inclui dois pilares de poupança complementar: os planos profissionais, preferencialmente de inscrição automática com possibilidade de saída (quase-obrigatórios) (Pilar 2), e os planos de pensões pessoais (Pilar 3).

A mudança que o grupo de trabalho pretende introduzir no sistema de repartição é muito significativa: o sistema passaria a operar segundo a lógica da capitalização, como um mecanismo de poupança para a reforma. Passaria a ser de "contribuição definida" e, portanto, a pensão deixaria de ser definida a priori por uma regra de cálculo; as contribuições passariam a ser a base da acumulação de direitos – a pensão tornar-se-ia a variável de ajustamento. Num sistema de repartição com contas virtuais, a receita contributiva continua a ser utilizada de imediato para financiar as pensões em pagamento. Por isso, não há dinheiro nessas contas; aí apenas se regista o valor das contribuições individuais e a sua valorização "virtual". No momento da reforma, a pensão é calculada dividindo o saldo acumulado nas contas virtuais pela esperança de vida restante. Para alcançar sempre a meta do equilíbrio financeiro da repartição, o grupo de trabalho propõe incluir um mecanismo de equilíbrio automático (MEA), que seria acionado quando as "responsabilidades" do sistema de repartição ultrapassassem o valor dos "ativos". O MEA faz recair o ónus dos ajustamentos sobre os pensionistas – a valorização dos direitos em formação e das pensões em pagamento seria reduzida o necessário para repor o equilíbrio. Isto significa que, em conjunturas mais desfavoráveis, os saldos das contas individuais podem ser desvalorizados e as pensões em pagamento podem sofrer perdas de valor nominal. Em caso de dificuldades financeiras, a solução seria cortar pensões automaticamente, o que dispensaria a atuação discricionária dos governos e o debate político.

Fez-se, ainda, uma breve referência ao conjunto de medidas propostas para a expansão dos regimes complementares privados (planos profissionais e planos pessoais), que assentam em apoios do Estado – subsidiação da poupança privada, incentivos fiscais, créditos fiscais etc. –, e, por isso, envolvem a mobilização de elevados recursos públicos. O resultado seria o agravamento da situação orçamental do Estado, que criaria ainda maior pressão para a posterior contenção da despesa pública com pensões.

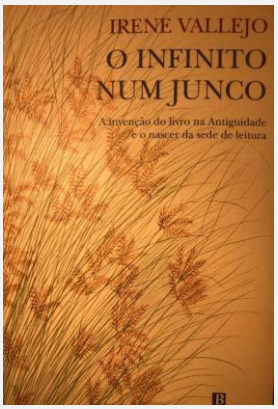
Finalmente, fez-se uma breve alusão à proposta de desenvolver instrumentos de mobilização do património imobiliário das famílias para gerar rendimento na reforma, apresentados como mecanismos de "proteção social complementar". Estes instrumentos transformam a casa própria em ativo financeiro, funcionando como meios de expansão do setor financeiro à custa do empobrecimento das classes médias."

DELEGAÇÃO NORTE

Clube de Leitura do Núcleo de Braga

No dia 15 de setembro decorreu mais uma sessão do Clube de Leitura do Núcleo de Braga, na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva.

A obra lida e comentada foi «O Infinito num Junco», de Irene Vallejo. Livro sobre a história dos livros desde o seu nascimento até à atualidade, desde a escrita na pedra e na argila até aos ecrãs atuais. Uma evolução ao longo de mais de 30 séculos. É também um livro de viagens com muitas escalas através dos séculos e das civilizações que se foram sucedendo, até à atualidade. Considerado pela imprensa internacional um dos melhores livros do ano da sua publicação.



«Os primeiros apontamentos eram desenhos esquemáticos.

Equacionou-se de imediato um problema: são necessários demasiados desenhos para dar conta do mundo exterior e interior. A solução foi uma das maiores genialidades humanas, original, simples e de incalculáveis consequências: deixar de desenhar as coisas e as ideias, para começar a desenhar os sons das palavras.

O alfabeto foi uma tecnologia ainda mais revolucionária do que a internet. Construiu pela primeira vez essa memória comum, expandida e ao alcance de toda a gente.»

Irene Vallejo, nascida em Saragoça em 1979, filóloga e apaixonada pela mitologia grega e romana, promove, como escritora, palestrante e educadora, o conhecimento sobre o mundo clássico.

Comunidade de Leitores APRe!



7 de outubro,26, 94.ª sessão. 23 participantes após a interrupção de verão. Um livro descoberto um tanto ao acaso, atenção despertada entre tantos talvez pela imagem da capa. Qual a ligação entre aves que voam para Sul e um cão? Lida a sinopse, sem reticências.
Ali estava Bo levando uma vida tranquila no norte da Suécia, rodeado pelas suas memórias, com a companhia fiel do seu cão Sixten. Mas a velhice chega com perdas — de autonomia, de espaço, de voz — e o seu filho quer agora levar-lhe tudo o que lhe resta: o cão. «Na iminência de perder Sixten, Bo sente-se obrigado a resistir. É nesse confronto que emergem os silêncios de uma vida inteira, os amores mal expressos e a urgência de se reconciliar com o que — e quem — realmente importa.» Os cuidadores sucedem-se no dia a dia, várias vezes por dia, deixando registo escrito. Entre maio e outubro, quando Bo «adormece em paz» e os grous voam para sul. Terno e lúcido, «Quando as Aves Voam para Sul» é um romance comovente sobre envelhecer, lutar por dignidade e encontrar palavras para o que nunca se soube dizer.» (WOOK). Apesar de, em algumas leitoras, ter despertado um sentimento de profunda tristeza, compensado por momentos de riso e de ternura, a opinião generalizada foi do grande interesse do tema do livro. O desenrolar da narrativa, ao confrontar-nos com a assistência domiciliária a Bo, levou-nos a uma comparação natural com o nosso sistema. Foram enunciados vários casos pessoais que mostram como a falta de apoio e as características do que existe, em muitos casos, nos colocam em situação de SUSTO.

M. Eugénia Faria

Conversas sobre Arte

No dia 28 de Outubro, foram retomadas as *Conversas sobre Arte*, na sede da Delegação, depois de um longo descanso de verão.

O objectivo, até ao fim do ano, centrar-se-á na análise de obras de referência pertencentes a colecções de Museus. Esta ideia surgiu da curiosidade levantada pela leitura do livro *Os Olhos de Mona,* de Thomas Schlesser, no âmbito da Comunidade de Leitores, dinamizada por Eugénia Faria. *cont...*

...cont

DELEGAÇÃO NORTE

***cont...* Conversas sobre Arte**

Assim, a escolha para esta sessão recaiu sobre o Museu do Louvre. Analisaram-se as várias obras propostas, tirando partido das intervenções e interpretações dos presentes e acrescentando mais alguns conteúdos relevantes. Ao mesmo tempo, eram lidos pela dinamizadora da Comunidade de Leitores alguns excertos do livro, referentes às obras em apreço, criando assim uma complementaridade de pontos de vista, mais enriquecedor.

Estabeleceu-se uma dinâmica diferente que agradou a todos os presentes, alguns dos quais também tinham participado na referida Comunidade de Leitores.





William Turner, 1845

DELEGAÇÃO CENTRO

Dia Internacional das Pessoas Mais Velhas

O dia **1 de Outubro**, **Dia Internacional da Pessoas Mais Velhas**, foi comemorado em Coimbra, através de algumas actividades.



De manhã, na Sede da APRe! (Coimbra), Catarina Calado (CresSer), a partir do tema "O papel do autocuidado na vida dos Avós" referiu, entre outras atitudes, a necessidade de aprendermos a lidar com os nossos limites (o que consigo fazer de forma saudável), a importância da flexibilidade do conversar connosco, do dar e pedir apoio. Em diálogo interativo, referiu que cuidar de nós próprios envolve um conjunto amplo de práticas (sono, alimentação, mas, particularmente, a forma como lidamos com as emoções, com as relações e até com a natureza, a espiritualidade, a contemplação, o auto-perdão, o estar de bem connosco) que permite o equilíbrio e a saúde mental ao longo do tempo.

De seguida, Ana Rita Silva (FPCE-UC), abordou a temática "Cuidar do cérebro, prevenir o declínio cognitivo", demonstrando que é possível promover a saúde do cérebro e evitar o declínio cognitivo ao recorrer a estratégias que potenciem a mudança de estilos de vida e a flexibilidade cognitiva e emocional. Referiu a importância da monitorização de fatores de riscos fisícos/funcionais bem como a prevenção de fatores de risco psicossociais (depressão, ansiedade ou isolamento social). Falou do programa "Reminder" (projecto que coordena) e suas estratégias (aprender, exercitar, modificar, melhorar e adotar), que visam promover a saúde do cérebro.



cont ...

...cont

DELEGAÇÃO CENTRO

...cont **Dia Internacional das Pessoas Mais Velhas**



À tarde, **cerca das 15h30, nas "IV Jornadas Nacionais de Promoção de um Envelhecimento Ativo e Bem-Sucedido",** que decorreram no Convento São Francisco, foi entrevistada **Maria do Rosário Gama (Embaixadora desta edição das Jornadas)**. Diga-se, para nosso orgulho, que **Maria do Rosário Gama** foi homenageada pela Câmara Municipal de Coimbra, reconhecendo-se o seu contributo nesta área.



O dia terminou com um muito agradável convívio, a partir das 19h30, na Tertúlia d'Eventos, que teve início com "Cantares do Zeca", da Aposenior (não foi esquecido que este dia é, também, o "Dia Mundial da Música"). Participação bastante aplaudida.

APRe! viva. VIVA A **APRe**!

Atividades Calendarizadas

Decorrem às terças feiras os **ensaios do Coro APRe!** Coimbra, apelando a todos os interessados do núcleo que se integrem neste excelente exercício musical.

Decorrem as **caminhadas** nas quartas-feiras e desafiamos quem ainda não participa a vir caminhar "pela sua saúde".

O **grupo de teatro** retomou a sua atividade com sessões de ensaio às terças feiras, 15h, este ano sob a orientação da Associada Laurinda Bonito, aposentada da Escola Secundária D. Maria, onde lecionou a disciplina de Expressão Dramática. Mais uma vez deixamos registado o nosso agradecimento ao José Vieira Lourenço que dirigiu o grupo de teatro no ano passado levando a bom termo um trabalho muito apreciado.

Em colaboração com a Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra, reiniciou-se o projecto **"Reminder"** com um novo grupo de Associadas e Associados.

DELEGAÇÃO DE LISBOA

III Encontro Municipal dedicado ao Envelhecimento e Longevidade – Gerações em Diálogo

A APRe! participou no dia 29 de Setembro de 2026 no **III Encontro Municipal dedicado ao Envelhecimento e Longevidade – Gerações em Diálogo** no MUDE – Museu do Design, especialmente dedicado ao tema das práticas e experiências intergeracionais. Participaram neste encontro vários associados da APRe! que tiveram oportunidade de intervir e de falar sobre a actividade e a importância da APRe! nas suas vidas e na sociedade.



...cont

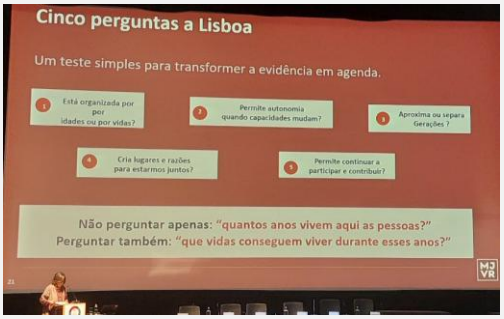
DELEGAÇÃO DE LISBOA

Reunião da Comissão Social de Freguesia do Lumiar

A APRe! participou no dia 7 de Outubro de 2026 em mais uma **reunião plenária da Comissão Social da Freguesia do Lumiar**. As várias entidades deram informações sobre as suas iniciativas e os diversos grupos de trabalho informaram sobre o trabalho que estão a desenvolver. A APRe! participa no Grupo do Envelhecimento e no Grupo do Ambiente e Sustentabilidade. No grupo de Envelhecimento, estamos a desenvolver um projecto de "Preparação para a Reforma" no âmbito do qual está a ser elaborado um Guia de Recursos com informação útil e respostas dirigidas especialmente a pessoas a partir dos 55 anos.

Lisboa Cidade Com Vida Para Todas as Idades

A APRe! participou, no dia 12 de Outubro de 2026, no **1º Encontro Lisboa Com Vida Para Todas as Idades**, que decorreu no Forum Lisboa, integrado nas comemorações do mês das pessoas mais velhas. Este encontro visou reforçar a colaboração, o trabalho em rede e a partilha de experiências entre os parceiros da Rede Social de Lisboa. O programa contemplou momentos de reflexão e debate, apresentação de iniciativas, projectos e boas práticas, entre as quais o projecto RADAR e ainda uma interessante conferência de Maria João Valente Rosa sobre o tema "Cidades da Longevidade".



Nova Sede da Delegação de Lisboa da APRe!

No dia 13 de Outubro de 2026 decorreu na Câmara Municipal de Lisboa (CML) a cerimónia de **assinatura de auto de cedência e entrega das chaves das novas instalações da Sede da Delegação de Lisboa da APRe!.**

Assinale-se que a antiga Sede de Lisboa apresentava desde há algum tempo fracas condições de habitabilidade e salubridade, tendo chovido lá dentro durante o inverno passado e havendo várias infiltrações, para além de o acesso se fazer por uma escada de ferro, difícil de utilizar por pessoas mais velhas.

A entrega de novas instalações representa o reconhecimento do trabalho da APRe! na região de Lisboa que é membro efectivo e fundador do Conselho Municipal para a Pessoa Idosa da Cidade de Lisboa (CMPI), membro do Conselho Local de Acção Social (CLAS) de Lisboa e tem colaborado activamente em vários projectos e actividades do Departamento de Direitos Sociais da CML.



A nova Sede situa-se na zona de Entrecampos /Campo Pequeno, entre a Av. das Forças Armadas e a Av. Álvaro Pais, é um edifício recente, r/c sem escadas e é servida por METRO, vários autocarros e comboio.

Agora teremos algum trabalho pela frente, para adaptar o espaço às nossas necessidades e trazer os materiais da antiga Sede. Quando tivermos o espaço preparado, convidaremos todos os associados para a inauguração.

...cont

DELEGAÇÃO DE LISBOA

Aulas de Teatro e Expressão Dramática organizadas pela Delegação de Lisboa

Durante o mês de Outubro, dias 7, 14, 21 e 28, continuámos com as **aulas de Teatro e Expressão Dramática** organizadas pela Delegação de Lisboa, que decorrem **todas as quartas feiras das 14h30 às 15h30**, na Sala de Ensaios do Lagar de S. Vicente em Telheiras.

Têm sido aulas muito animadas e apreciadas por todo o grupo.



Visita ao Arquivo EPHEMERA no Barreiro e Almoço Convívio no Seixal

Numa organização da Delegação de Lisboa realizou-se, no dia 20 de Outubro de 2026, uma **Visita Guiada à EPHEMERA no Barreiro, tendo como guia o Dr. Pacheco Pereira**. O autocarro em que viajámos foi cordialmente cedido pela Junta de Freguesia do Lumiar, a quem muito agradecemos.







O Arquivo Ephemera apresenta-se como uma colecção nacional e internacional, com considerável impacto público, dedicado à preservação da memória coletiva.

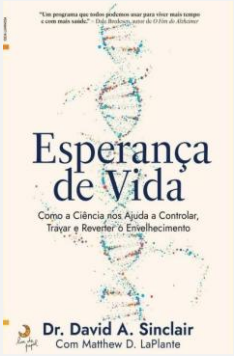
Como diz Pacheco Pereira, "anda aos papéis" há mais de dez anos..
A sua prioridade é salvar tudo o que faz parte dessa memória, através de uma política activa de recolha e da actividade de mais de 90 voluntários. Distribuído por quatro grandes armazéns, com mais de sete quilómetros de estantes, o Arquivo Ephemera reúne um vasto património.
Visitámos também a Exposição "A Outra Guerra - Propaganda em Português na Segunda Guerra Mundial", que decorre num outro armazém, no mesmo local.

Os materiais da época aqui reunidos oferecem uma perspetiva documentada das terríveis circunstâncias vividas entre 1939 e 1945.

Depois da visita à Ephemera, fomos almoçar no Restaurante O Bispo no Seixal, onde o nosso companheiro da APRe! Vitor Sarmento nos presenteou com algumas belas canções de Jorge Palma, Luís Represas, Zeca Afonso, José Mário Branco, Carlos do Carmo, Pedro Barroso e Sérgio Godinho, com que todos vibrámos e cantámos em conjunto.



Clube de Leitura Tecendo Histórias, neste mês de Outubro, na Biblioteca Orlando Ribeiro em Telheiras



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 **21 de Outubro,** pelas 15h00, **na Biblioteca Orlando Ribeiro em Telheiras**, analisámos o **livro "*Esperança de Vida*".** A pessoa convidada pela CML para apresentar o livro foi Carlos Vaz, associado da APRe! e um dos participantes mais assíduos deste Clube de Leitura.
O livro, escrito pelo cientista e investigador australiano Dr. David A. Sinclair, fala de como a ciência nos ajuda a controlar, travar e reverter o envelhecimento. Tema: Futuro.

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

...cont

DELEGAÇÃO DE LISBOA

Sessão de Trabalho sobre "Participação Cidadã"

No âmbito da participação da APRe! na Comissão Social de Freguesia (CSF) do Lumiar, participámos, no dia 22 de Outubro, numa sessão de trabalho de reflexão sobre o tema da **"Participação Cidadã"** onde, através de metodologias participativas e da aplicação do instrumento da OCDE "Diretrizes da OCDE para Processos de Participação Cívica", procurámos identificar desafios, recursos, oportunidades e possíveis soluções num debate alargado com os outros parceiros da CSF.

Estas reflexões estão a decorrer nas várias freguesias de Lisboa, considerando que a participação activa dos cidadãos constitui um dos pilares fundamentais de uma sociedade mais coesa, inclusiva e democrática, encontrando-se alinhada com os princípios e objetivos do Plano de Desenvolvimento Social, que promove o envolvimento dos cidadãos na identificação de necessidades, definição de prioridades e construção de soluções para os desafios dos territórios.

Os resultados serão apresentados no Encontro Anual das Comissões Sociais de Freguesia (CSF) que irá decorrer no mês de Novembro sobre o tema "Participação Cidadã".

O PROJECTO StratAGEic

O projecto StrAGEic entrou numa nova fase, passando da formação sobre litigância estratégica ao desenvolvimento de estratégias concretas de combate à discriminação com base na idade.

Estão previstos novos workshops online, assim com a elaboração de um roteiro prático de litigância estratégica, que cada um dos parceiros do consórcio poderá adaptar ao respetivo contexto jurídico e social. Este instrumento ajudará as organizações a identificar decisões fundamentais, antecipar possíveis consequências e enfrentar os desafios associados ao recurso à justiça para promover mudanças nas leis e nas políticas públicas.

Entre os próximos resultados previstos encontram-se um modelo de estratégia de litigância e o desenvolvimento de estratégias nacionais. Durante o áno de 2027, serão realizadas visitas de intercâmbio em Chipre, na Grécia, na Polónia e em Portugal, para partilhar experiências, conhecer diferentes realidades jurídicas e institucionais e explorar abordagens a casos semelhantes.

A divulgação do projeto deverá ser reforçada nos órgãos de comunicação social e nos diversos canais de comunicação das organização do consórcio, designadamente nas redes sociais, nos seus sites e em eventos e conferências, dando maior visibilidade às atividades e às aprendizagens em curso.

Esta nova etapa do StratAGEic pretende dotar as organizações da sociedade civil de ferramentas práticas, reforçar a cooperação entre países e criar condições para mudanças efetivas na defesa dos direitos das pessoas mais velhas.





Outubro 2026

A AGE PLATFORM EUROPE TEM UMA NOVA PRESIDENTE.

Na Assembleia Geral realizada em 30 de setembro, os membros da AGE elegeram Maria Petkova como Presidente. Sucede a Heidrun Mollenkopf, que ocupou o cargo entre 2023 e 2026.



Maria Petkova representa uma das organizações europeias associadas da AGE Platform Europe: a Older Women's Network (OWN) Europe, que tem mais de 30 anos de experiência na promoção dos direitos, inclusão e bem-estar das pessoas mais velhas. Maria liderou iniciativas nacionais e europeias, incluindo projetos sobre inclusão digital, empoderamento, direitos humanos e violência contra pessoas mais velhas, e contribuiu para o trabalho de importantes organizações europeias e internacionais.

Destaques

1 de Outubro: Dia Internacional das Pessoas Mais Velhas

ELABORAÇÃO DA CONVENÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS SOBRE OS DIREITOS HUMANOS DAS PESSOAS MAIS VELHAS

Uma Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos Humanos das Pessoas mais Velhas tem o potencial de gerar mudanças significativas numa ampla gama de questões que as afetam.
Ao estabelecer **obrigações claras para os Estados** e **mecanismos de responsabilização mais robustos**, pode ajudar a garantir igualdade de acesso a serviços essenciais, cuidados de qualidade, locais de trabalho inclusivos para todas as idades e muito mais.
Exemplos ilustrativos de como uma Convenção da ONU poderia impulsionar mudanças em áreas-chave da vida das pessoas mais velhas.
Veja aqui



https://youtu.be/21gW5Z3BvH0?si=sXxrISXZS0hV1xeC

12 e 13 de Outubro - Reunião do Conselho de Administração em Dublin

O Conselho de Administração, reunido em Dublin, elegeu a Comissão Executiva, um dos órgãos de governação da AGE que é responsável pela elaboração das diretrizes políticas e pela gestão diária da AGE Platform Europe, bem como pela gestão da equipa operacional.







VISITE O NOSSO SITE



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 – Representante efectivo de Portugal no Conselho de Administração e 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