



### EDITORIAL

#### Ainda o idadismo!

Na bomba de gasolina, ao receber a factura correspondente ao combustível com que havia atestado o depósito, o jovem que me estava a atender despediu-se com um “bom dia, menina”! Num espaço onde se encontravam outros clientes, tive que dizer que não voltasse a usar esse tratamento para pessoas mais velhas que não o autorizaram a ser infantilizadas dessa maneira. Fez-se silêncio, espero que, pelo menos nesse espaço, o mesmo jovem não volte a utilizar esse tipo de cumprimento.

Há quem ache que é um tratamento carinhoso, eu não penso assim e defendo que ninguém deve aceitar ser tratado de um modo que não corresponda à sua idade. Dei comigo a pensar que nunca ouvi dizer “bom dia menino”, ou seja, esse tratamento é essencialmente dirigido às mulheres mais velhas. Já tive que devolver ao meu médico oftalmologista o “bom dia menino” em réplica ao “bom dia menina”, com que me recebeu. Percebeu e substituiu por “bom dia, como está?”

Este é um combate antigo da APRe!, já referido várias vezes a propósito do tratamento “por tu” em muitos lares, feito pelas/os auxiliares no contacto com os utentes e que se insere no combate mais amplo ao idadismo, ou seja, contra o preconceito que se manifesta através de atitudes discriminatórias em relação às pessoas com base na sua idade. Essa forma de discriminação, que também pode ser dirigida aos mais jovens, destaca-se predominantemente no tratamento das pessoas mais velhas, que muitas vezes enfrentam estereótipos negativos, marginalização e exclusão social.

Vejamos outro exemplo: a Caixa Geral de Depósitos (CGD) disponibiliza um serviço chamado “Caixa Azul”, serviço esse exclusivo, com um Gestor Dedicado, que o cliente acompanha mesmo à distância e que lhe oferece soluções financeiras à medida. Para usufruir desse serviço é preciso obedecer a certas condições e é na tabela disponibilizada sobre as condições de acesso que encontramos a discrimi-

nação em função da idade. Para obter condições idênticas às de um cliente com 32 a 50 anos que receba um salário líquido de 2500€/mês, um reformado com idade entre 71 e 80 anos tem de receber uma reforma líquida superior a 3500€/mês ou seja, uma reforma bruta da ordem dos 6000€/mês. *“Acima dos 80, ou as limitações deixam de existir, ou os “decisores” da CGD postularam que essa gente já devia estar morta. A “banca pública” não é para velhos!”* (António Dias Figueiredo, in Facebook). A discriminação na banca e também nos seguros é generalizada, tal como em diversos sectores da sociedade, incluindo a saúde e as representações na comunicação social. Nos cuidados de saúde, é possível os profissionais subestimarem as queixas de pacientes mais velhos, atribuindo as suas condições a factores relacionados com a idade, em vez de investigarem causas subjacentes. Na comunicação social, os *idosos* frequentemente são retratados de maneira estereotipada, reforçando a ideia de que são menos activos ou relevantes. O idadismo alimenta a crença de que a idade é sinónimo de incapacidade, ineficiência ou falta de relevância, desconsiderando as contribuições e as experiências valiosas que indivíduos mais velhos podem oferecer.

O combate ao idadismo é uma responsabilidade colectiva que envolve a vontade de construir uma sociedade mais justa e inclusiva. Valorizar a riqueza de experiências de todas as idades não apenas enriquece a nossa convivência, mas também cria um ambiente onde todos podem prosperar, independentemente de sua idade.

NOTA: As “Notícias APRe!” regressam em Setembro, após a interrupção no mês de Agosto. A todos e a todas desejo boas férias, ou se não as puder usufruir, um bom descanso, se possível, com quebra da rotina diária!

Maria do Rosário Gama



CONSELHO ECONÓMICO E SOCIAL

## A APRe! na posse de Luís Pais Antunes como Presidente do CES

No passado dia 4 de julho o novo Presidente do Conselho Económico e Social (CES), Luís Pais Antunes, foi empossado pelo Presidente da Assembleia da República, José Pedro Aguiar-Branco, no Parlamento.

Na sua breve alocução, Luís Pais Antunes começou por saudar os Presidentes do CES que o antecederam no cargo e que contribuíram para firmar o CES como entidade relevante na estrutura institucional socioeconómica do país. Pais Antunes propôs-se *“continuar esse trabalho e criar as condições para que o Conselho Económico e Social possa dar ao país aquilo que o país exige, com os parceiros e com os cidadãos nessa plataforma de debate e discussão democrática, podendo contribuir de forma efetiva para uma melhor execução das políticas públicas”*.



Na sua perspectiva, o CES constitui-se como verdadeira plataforma de debate e discussão democrática assim como de diálogo social. Referindo alguns dos constrangimentos que o CES enfrenta na sua acção, afirmou querer prosseguir o trabalho do seu antecessor, designadamente, no que toca a recursos e instalações.

Quase coincidindo com a tomada de posse do novo Presidente, o CES lançou concurso público para a realização de um *“Estudo sobre a Economia da Longevidade em Portugal”*.

Conforme o “site” do CES *“O Conselho Económico e Social (CES) está a promover um concurso público para um Estudo inédito sobre a Economia da Longevidade em Portugal. Um projeto que surge no âmbito de um trabalho alargado a nível ibérico sobre “Novas Sociedades Longevas: o espaço transfronteiriço diante do seu futuro”, dedicado ao enorme desafio de transformação que a longevidade coloca às sociedades nas suas diferentes dimensões: organização do mercado de trabalho, sistemas de pensões, cuidados de saúde, qualificações ao longo da vida, adaptação às transformações digitais, idadismo, organização da vida familiar, entre outras. O projeto decorre até 2026 e resulta de uma parceria com o Instituto Politécnico de Bragança e a Fundação Geral da Universidade de Salamanca, com o apoio do Conselho Económico e Social de Espanha.”*



## 13ª REUNIÃO ORDINÁRIA DO CONSELHO CONSULTIVO DO IGFSS, IP

Realizou-se em 12 de julho a 13.ª reunião ordinária do Conselho Consultivo do Instituto de Gestão Financeira da Segurança Social (IGFSS).

Da ordem de trabalhos constava a aprovação da acta da reunião anterior do Conselho Consultivo, a apresentação, apreciação e emissão de parecer sobre a Conta da Segurança Social de 2023 e sobre o Relatório de Actividades do IGFSS, IP de 2023. Ambos os documentos mereceram parecer favorável do Conselho Consultivo.



Quanto à Conta de 2023, destaca-se a verificação de um saldo positivo de 5478 M€ (óptica da contabilidade pública) o que levou a APRe! a salientar que são muito pouco compreensíveis as recorrentes referências a alegadas dificuldades afectando o equilíbrio da Segurança Social. As principais rubricas que contribuíram para esta variação da receita efectiva envolvem a evolução muito positiva das contribuições e quotizações (+12,5%), suportada pela recuperação económica no país, criação líquida de emprego e actualização da retribuição mínima mensal (de 705€ para 760€ em 2023); nesta perspectiva, foi também importante o aumento das transferências do Orçamento do Estado para cumprimento da Lei de Bases da Segurança Social (+ 534,5M€).

António Correia

# GABINETE DE APOIO AO ASSOCIADO

## Revalorização das Remunerações para o Cálculo das Pensões iniciadas durante 2024

As remunerações declaradas anualmente à Segurança Social (SS) e à Caixa Geral de Aposentações (CGA) e que servem de base ao cálculo das pensões de invalidez e de velhice atribuídas em cada ano, são revalorizadas anualmente com base em **coeficientes de revalorização** fixados por portaria do Governo, tendo em conta o índice de preços no consumidor (sem a habitação) no final do ano anterior e os ganhos de produtividade das contribuições da Segurança Social.

É com base nos valores das remunerações assim revalorizadas que terão de ser calculadas e atribuídas as pensões a partir de 1 de janeiro de cada ano.

Acontece que, como, por via de regra, não é possível disponibilizar aqueles coeficientes de revalorização antes da atribuição das primeiras pensões no início de cada ano, as mesmas têm de ser determinadas, provisoriamente, com os valores das remunerações revalorizadas no ano anterior e recalculadas com os valores do ano após a publicação oficial dos coeficientes para o ano e, pagos os valores retroactivos das diferenças apuradas. As pensões calculadas e atribuídas após a publicação daqueles coeficientes já serão determinadas pelas remunerações revalorizadas para o ano, pelo que serão consideradas como definitivas.

No ano de 2024 em curso, a **portaria** com os coeficientes de revalorização das remunerações registadas na carreira contributiva dos beneficiários foi **publicada no dia 20 de junho**. Assim:

- As pensões atribuídas entre 1 de janeiro e (pelo menos) 20 de junho foram calculadas com os valores das remunerações revalorizadas do ano anterior, pelo que terão de ser recalculadas e pagas as diferenças acumuladas desde a sua atribuição até ao momento em que foram recalculadas pelos valores das remunerações revalorizadas para o ano.

- As pensões atribuídas depois daquela data já deverão incorporar o valor das revalorizações das remunerações para o ano, pelo que não serão sujeitas a novo recálculo ou revisão.

**As taxas de revalorização** apuradas para 2024 são as seguintes:

- **Aplicável a todas as revalorizações em geral, excepto o caso seguinte: 4,30%**

- **Aplicável a remunerações registadas a partir de 1 de janeiro de 2002, para efeitos de cálculo da pensão com base em toda a carreira contributiva: 4,80%.**

**Nota importante: A aplicação destas taxas aos coeficientes de revalorização deverá traduzir-se num incremento do montante das pensões de valor aproximado.**

Nesta conformidade, recomenda-se:

1. aos titulares de pensões atribuídas desde o início do ano que verifiquem quando as suas pensões são rectificadas e quando os valores em falta são processados e pagos;
2. aos restantes (e a todos) que verifiquem se as tabelas dos coeficientes de revalorização aplicados às suas remunerações estão conformes (ver tabela ao lado)

COEFICIENTES DE REVALORIZAÇÃO DAS REMUNERAÇÕES PARA O CÁLCULO DAS PENSÕES					
Art. 27.º n.º 1 do DL n.º 187/2006 de 10 de Maio					
Ano	2023	2024	DL n.º 187/2006 de 10 de Maio		
	Coeficientes		Art. 27.º n.º 2 e 3		
Até 1951	119,6522	124,7972	Ano	2023	2024
1952	119,6522	124,7972	Coeficientes		
1953	118,5849	123,6841	2000		
1954	117,5270	122,5807	2001		
1955	113,6624	118,5499	2002	1,5094	1,5819
1956	110,4593	115,2090	2003	1,4546	1,5244
1957	108,7198	113,3948	2004	1,4173	1,4853
1958	107,0074	111,6087	2005	1,3814	1,4477
1959	105,7387	110,2855	2006	1,3381	1,4023
1960	102,9589	107,3861	2007	1,3030	1,3655
1961	101,0392	105,3839	2008	1,2647	1,3254
1962	98,4785	102,7131	2009	1,2647	1,3254
1963	96,7374	100,8971	2010	1,2423	1,3019
1964	93,4662	97,4852	2011	1,1977	1,2552
1965	90,3928	94,2797	2012	1,1650	1,2209
1966	85,8431	89,5344	2013	1,1566	1,2121
1967	81,5223	85,0278	2014	1,1566	1,2121
1968	76,9078	80,2148	2015	1,1508	1,2060
1969	70,5577	73,5917	2016	1,1420	1,1968
1970	66,3135	69,1650	2017	1,1258	1,1798
1971	59,2616	61,8098	2018	1,1114	1,1647
1972	53,5817	55,8857	2019	1,1035	1,1565
1973	47,3756	49,4128	2020	1,0993	1,1521
1974	37,8702	39,4986	2021	1,0805	1,1324
1975	32,8735	34,2871	2022	1,0000	1,0480
1976	27,3946	28,5726	2023	1,0000	1,0000
1977	21,5029	22,4275	2024		1,0000
1978	17,6107	18,3680			
1979	14,1795	14,7892			
1980	12,1609	12,6838			
1981	10,1339	10,5697			
1982	8,2793	8,6353			
1983	6,5970	6,8807			
1984	5,1020	5,3214			
1985	4,2766	4,4605			
1986	3,8288	3,9934			
1987	3,4997	3,6502			
1988	3,1931	3,3304			
1989	2,8360	2,9579			
1990	2,5008	2,6083			
1991	2,2447	2,3412			
1992	2,0614	2,1500			
1993	1,9356	2,0188			
1994	1,8399	1,9190			
1995	1,7674	1,8434			
1996	1,7142	1,7879			
1997	1,6775	1,7496			
1998	1,6333	1,7035			
1999	1,5965	1,6651			
2000	1,5530	1,6198			
2001	1,4880	1,5520			
2002	1,4375	1,4993			
2003	1,3916	1,4514			
2004	1,3601	1,4186			
2005	1,3310	1,3882			
2006	1,2908	1,3463			
2007	1,2606	1,3148			
2008	1,2285	1,2813			
2009	1,2285	1,2813			
2010	1,2116	1,2637			
2011	1,1681	1,2183			
2012	1,1365	1,1854			
2013	1,1334	1,1821			
2014	1,1334	1,1821			
2015	1,1284	1,1769			
2016	1,1220	1,1702			
2017	1,1066	1,1542			
2018	1,0963	1,1434			
2019	1,0939	1,1409			
2020	1,0939	1,1409			
2021	1,0805	1,1270			
2022	1,0000	1,0430			
2023	1,0000	1,0000			
2024		1,0000			



## Calamidade pública

Esta é a designação que se me oferece quando oiço o número de mulheres e homens assassinados às mãos de companheiros.

A situação é tão grave que tento entender as razões que assistem a agressores, autoridades e vítimas.

Um acontecimento da minha vida foi ponto de partida para uma reflexão sobre este assunto.

Estávamos em pleno mês de abril de 2012 quando minha mulher, a Tita, caiu do terceiro degrau da escada da nossa residência, batendo com a cabeça na parede em frente, fazendo um enorme lanho na testa sangrando abundantemente de um corte profundo.

Estávamos acompanhados de uma empregada que não assistiu ao acidente. Apercebendo-se de que algo tinha acontecido, aproximou-se sugerindo que transportasse a Tita ao hospital para ser suturada. Assim fiz!

Porém, ao passar pelo quartel de bombeiros próximo, pedi ajuda e a Tita foi transportada de ambulância para o Hospital S. Francisco Xavier, entrando de imediato na urgência.

Aqui começa um novo capítulo da *estória*.

Rapidamente foi assistida pela equipa médica de serviço que pediu para a Tita relatar o acidente, o que ela fez, pois estava absolutamente lúcida apesar das dores que sentia. Como resultado, os médicos passaram a inquiri-la.

*Tem a certeza de que caiu sozinha? O seu marido estava em casa próximo de si?*

*Onde estava o seu marido quando caiu?*

Sem o saber, eu estava perante uma possível acusação de *violência doméstica*.

Bastaria uma afirmação da Tita e teria sido alvo de uma acusação que certamente seguiria os trâmites normais. A queixa que daí resultasse iria ser apresentada num qualquer

órgão de polícia.

Sem culpa, seria, todavia, incomodado tendo de provar, o que seria difícil, que não era verdade o que a Tita afirmara.

Em Portugal, ultimamente, muito se tem falado deste problema, tanto mais que se têm verificado inúmeros homicídios de mulheres e até de homens que relataram as suas *estórias* às autoridades por vezes mais do que uma vez.

Apesar das soluções que hoje são encontradas como proibição de aproximação, botões de pânico etc., continuamos a assistir a homicídios, modernamente perpetrados com armas brancas, pois as armas de fogo são difíceis de obter. Com frequência, os homicidas usam simples facas de cozinha ou outros instrumentos de uso comum e fácil obtenção.

A opinião pública acusa frequentemente a polícia de não agir perante as queixas de potenciais vítimas. Porém, perante a facilidade das acusações, quantas vezes apenas como forma de vingança para com o outro, prevalece a dúvida quanto à veracidade dos factos.

Ponho-me na posição da autoridade que recebe a queixa. Serão os acontecimentos como relatados, ou haverá exagero?

Natural é que se pense que o tempo irá esclarecer esta dúvida. Enquanto isso, o pior acontece. Que fazer então? Culpar as autoridades?

Sinceramente não sei. Porém há que pensar em eventuais soluções que permitam reduzir ou mesmo acabar com esta CALAMIDADE PÚBLICA.

*Carlos Valador*  
Associado n.º 6955



## Turismo Sénior – uma experiência

Em 2019, a Eurostat desenvolveu um estudo que analisa a relação entre a idade e o comportamento turístico, focando-se no público sénior. Os dados apresentados no artigo permitem compreender algumas das preferências deste público, bem como a sua expressividade no mercado e padrões de sazonalidade. Concluiu-se então que os turistas com 65 ou mais anos optavam por estadias em época baixa (57%), nomeadamente nos meses de março a junho ou de setembro a novembro. De facto, ao viajarem em época baixa, os seniores encontram ao seu dispor um vasto leque de atividades e serviços prontos para os receber, não estando estes sobrecarregados ou com valores inflacionados, tornando as estadias e experiências mais acessíveis, cómodas e personalizadas.

Boa parte das pessoas maduras apreciam um envelhecimento bem sucedido e viajar por prazer tornou-se, nos últimos anos, uma forma de bem-estar psicológico e satisfação com a vida: consome-se cultura, buscam-se experiências e emoções, conforto, lazer e qualidade, enfim, uma vida com novos conceitos de envelhecimento e vida com maior autonomia; por isso, o turismo sénior, enquanto fenómeno social, cultural e económico, acompanha o aumento da longevidade, a descida do preço dos transportes, o aumento médio do poder de compra e a crescente propensão da população idosa para viajar.

Na época do digital, há formas de viajar pela «nossa» Europa sem recorrer a agências de viagens. São mais acessíveis, em termos económicos, e podem satisfazer um desejo pessoal de relação humana e absorção de informação.

Por favor, acompanhe-nos porque vamos até à região da Baviera, no sul da Alemanha. Escolha uma companhia de aviação low cost, procure um alojamento próximo da estação

central de caminhos de ferro e lá desloque-se sempre de comboio. Aterrámos, literalmente, numa pista ladeada de campos de milho, mas uma hora depois estávamos em Munique, graças ao serviço combinado com autocarro.

Tendo os caminhos de ferro por perto, pudemos visitar o campo de concentração nazi de Dachau, uma experiência dolorosa mas necessária para quem está do lado dos que não querem mais um futuro de guerra na Europa. Vivemos uma experiência de pertença quando nos vimos no meio de centenas de pessoas que todos os dias se reúnem na linda Marienplatz, no centro de Munique, cuja atração é um relógio mecânico no alto de uma torre gótica, na fachada da prefeitura, onde às 11 horas se verifica uma dança de bonecos em miniatura – um espetáculo coletivo e multinacional. Se está na sua hora de almoço, tem bem perto a Viktualienmarkt – uma praça arborizada, onde encontra fruta, flores e legumes, e onde pode comer, em mesas corridas, o característico joelho de porco assado ou as salchichas alemãs, tudo bem regado com cerveja. Continuando a deslocar-se de comboio, pode visitar um dos famosos castelos da Baviera, como por exemplo, o Neuschwanstein Castle, no cimo duma colina, aparentando os dos contos de fadas, e que reflete o mundo imaginário e poético do rei Luís II da Baviera. Se ainda tiver tempo e lhe agradar, invista num bilhete familiar de pouco mais de trinta euros e vá de comboio a Salzburgo, a cidade austríaca plena de palácios e arquitetura imperial, famosa pela sua contribuição cultural, sendo o berço da música clássica austríaca e o local de nascimento de Wolfgang Amadeus Mozart.

*Margarida Martins*  
Associada nº 1066

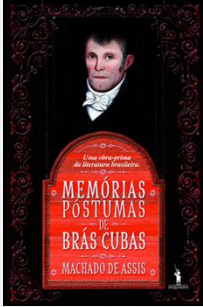
# ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

## DELEGAÇÃO NORTE

### Núcleo de Braga

#### Clube de Leitura

No dia 27 de junho realizou-se mais uma sessão do Clube de Leitura do Núcleo de Braga, na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, como sempre. A obra escolhida foi o romance «**Memórias Póstumas de Brás Cubas**», de Machado de Assis.



Obra extraordinária onde os privilégios da elite da época são expostos de forma irónica. O romance começa com a morte do narrador e a história é por ele contada de modo inverso, do fim para o começo.

Formalmente muito avançada para a época, com esta obra o autor muda radicalmente o panorama da literatura brasileira rompendo com os cânones do romantismo até então reinante. Nas palavras do autor, «há na alma deste livro, por mais risonho que pareça, um sentimento amargo e áspero que está longe de vir nos seus modelos. É taça que pode ter licores de igual escola, mas leva outro vinho».

Machado de Assis (1839-1908) é por muitos considerado o maior expoente da literatura brasileira. «Um dos maiores da história da Literatura», nas palavras de Susan Sontag.

### Núcleo do Grande Porto

#### Conversas sobre Arte

No dia 2 de julho, realizou-se a última sessão, antes da interrupção de Verão, sobre *A Arte Nova em Portugal*.

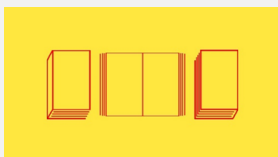
Concluimos o tema da sessão anterior, *Arquitectura Arte Nova na Europa*, com a análise do movimento da *Secessão Vienense* na Áustria, destacando os **arquitectos Olbrei e Otto Wagner** e o **pintor Klimt**.

A Arte Nova portuguesa, assumindo a sua natureza fundamentalmente decorativa, afirmou-se, sobretudo, nos revestimentos de superfícies, atingindo uma certa expressão na produção da azulejaria. Estas aplicações vão estar presentes principalmente nos estabelecimentos comerciais (lojas da moda, tabacarias, cafés), nos animatógrafos e também nas fachadas de alguns palacetes burgueses, reflectindo um gosto modernizante da classe média urbana, sobretudo em Lisboa, Aveiro e Porto. Assim, fez-se uma análise cuidada de alguns dos edifícios mais representativos deste movimento, em cada uma das referidas cidades.



#### Comunidade Leitores APRe!

3 de Julho - A sessão deste mês foi substituída por três interessantes visitas às exposições no momento patentes nos espaços culturais adjacentes à Câmara Municipal de Matosinhos e aqui apresentadas a seguir. A primeira, conforme, em pleno, à nossa atividade mensal. A segunda, de Alfredo Cunha, integrada nas comemorações do ano. A terceira, o «Fogo que arde...», como tradição destacada das festas do Bom Jesus da cidade que nos acolhe.



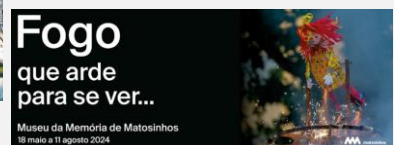
Para Ser Eterno Basta Ser  
Um Livro — Editorial e design  
do livro em Portugal no século XX  
Casa do Design (04.05.2024 - 27.10.2024)



Galeria Municipal



MUMMA



# ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

Núcleo do Grande Porto *cont...*

## Piquenique

À semelhança dos últimos anos, no dia 10, marcámos o encerramento das actividades, antes das férias, com um convívio-piquenique, em que cada um traz a sua “multa”.

Este ano, o S. Pedro colocou-nos algumas dúvidas de última hora e no próprio dia, com a generosidade da Eugénia Faria, a dinamizadora da Comunidade de Leitores, foi decidida a alteração do local escolhido – Quinta da Conceição – para um espaço exterior no jardim da casa dela, mas que é coberto.

Como sempre, a mesa estava farta: bolas, rojões, empadas de galinha, rissóis, panados, calamares, salada de feijão frade com atum, bacalhau com grelos, empanada de atum, azeitonas, broa, covilhetes e cristas - estes dois últimos, especialidades de Vila Real, pois a associada Manuela Jorge vem expressamente de lá para estar presente nas actividades e reuniões realizadas -, além de fruta variada e de dois bolos e um pão-de-ló.

Imaginamos que quem nos leia fique com água na boca!

O convívio, muito agradável e bem humorado, durou até ao fim da tarde e estreitou ainda mais os laços de amizade e cumplicidade entre todos os presentes.

## DELEGAÇÃO DE LISBOA

### Exposição “Representações do Trabalho” no ISCTE



No dia 1 de Julho alguns associados da APRe! participaram numa Visita Guiada de encerramento da **Exposição “Representações do Trabalho”** dirigida por Pacheco Pereira.

Esta exposição, com materiais do arquivo Ephemera, esteve patente no ISCTE e fez parte das comemorações dos 50 anos do 25 de Abril.

### A APRe! em projecto intergeracional

A Delegação de Lisboa da APRe! vai colaborar em projecto proposto pelo Centro de Arte Moderna da Fundação Gulbenkian.

Trata-se do **“Parlapatório”**, uma oficina sobre teatro, democracia e assembleias, dirigida a público entre os 15 e os 18 anos e para maiores de 65 anos. Esta oficina decorre em 5 sessões semanais e será orientada pela atriz Sara Barros Leitão. É um projeto intergeracional e de participação gratuita.

No dia 10 de Julho realizou-se a primeira reunião entre as duas entidades para definir a possível participação dos associados da APRe! no projecto, que vai decorrer no próximo ano.



# ESPAÇO DAS DELEGAÇÕES

## Núcleo do Seixal

### Visita a Tomar

O Núcleo do Seixal da APRe! organizou, no dia 6 de Julho, uma visita a Tomar com cerca de 50 pessoas. Visitámos o Convento de Cristo e outros monumentos históricos da cidade, enquadrados por uma guia oficial. Almoçámos num restaurante local. Tivemos o apoio da C.M.Seixal que nos forneceu o transporte. Todas as restantes despesas foram suportadas pelos participantes.



## DELEGAÇÃO CENTRO

### Núcleo de Coimbra

#### Programa REMINDER

No dia 18 de Julho, aconteceu a última sessão Boost, do programa REMINDER.

Com o seu sorriso cativante e motivador a neuropsicóloga Ana Rita Silva recordou a importância de se promover a Saúde do Cérebro, ao lembrar as cinco estratégias, que devemos ter em atenção: aprender, exercitar, modificar, melhorar e adoptar. Muito interessante o testemunho, que foi acontecendo pois, os participantes têm agora consciência de que são capazes de assumir o autocuidado, a autoestima, a autoimagem, a autocompaixão. Em suma, de que é possível enchermos o nosso “frasco”, dia-a-dia, de coisas que nos fazem sentir gratos e, por isso mesmo, enviar mensagens de positividade ao nosso cérebro em nome do “não declínio”. Tarde muito gratificante que terminou num lanche/convívio, mostra do muito que se foi fomentando. Muito Obrigada, Professora Doutora Ana Rita Silva.

**Manuela Areias**, uma das associadas participantes, leu no final o seguinte texto que havia escrito:

#### **Melhorar a nossa qualidade de vida**

*Tantas vezes ouvi e li estas palavras. Mas chega o dia em que somos defrontados com situações nunca antes imaginadas. Como combater os lapsos de memória, o esquecimento dos nomes de pessoas que conhecemos há anos, a estranheza de colocar em sítios inusitados objetos do nosso quotidiano? Com o passar dos anos deparei-me com a necessidade de socorrer-me, cada vez mais frequentemente, de anotações ou pequenos "lembretes" como auxiliares de memória. As idas ao supermercado eram mais rápidas e facilitadas se, previamente, elaborasse lista de compras; as datas dos aniversários dos amigos e familiares não tão próximos não eram esquecidas se registadas no telemóvel; as horas das marcações na cabeleireira, nem sempre iguais, não se baralhavam com o agendamento de outras atividades não programadas. Tornou-se um hábito e um poderoso auxiliar da memória recorrer a esses registos sistemáticos. Assim, foi com natural interesse e alguma curiosidade que aderi imediatamente à participação no Programa REMINDER, coordenado e dinamizado pela neuropsicóloga Professora Doutora Ana Rita Silva (elemento do Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra).*



cont...



## Núcleo de Coimbra

...cont

*Todas as sessões foram extremamente importantes para aprender a conhecer melhor o meu cérebro, para exercitar a minha memória, para modificar ou melhorar rotinas diárias. Reconheço que um dos pontos altos do programa se prende com a aprendizagem de estratégias e a utilização de ferramentas que possuímos, mas que desconhecemos em grande parte. A consciencialização dos problemas que enfrentamos no nosso dia-a-dia é o primeiro passo para a respetiva superação. Não há que esconder dos outros, e de si mesmo, as tais falhas de memória que tanto embaraço ou transtorno nos causam nas nossas relações. A socialização é uma necessidade básica e contribui significativamente para o equilíbrio da nossa saúde mental. Partilhar experiências, receios ou alegrias tece redes de empatia, fortalecendo o sentimento de pertença e expulsando o espectro da solidão. A ligação à comunidade pode ser expressa de diferentes formas sendo uma delas a prática de ações de voluntariado. Esta, e outras experiências pessoais, comprovaram que tais atividades promovem o sentimento de autorrealização, solidificam o autoconhecimento das capacidades individuais e favorecem o desenvolvimento saudável, essenciais para a nossa felicidade.*

*Referiria também que, neste programa, não menos importante foi a aprendizagem de um exercício "tão simples" com o qual iniciávamos cada sessão: o exercício respiratório! Apelando muitas vezes à nossa imaginação, transportando-nos em pensamento para locais paradisíacos, relaxando o corpo e controlando a respiração, efetuávamos vários exercícios respiratórios que nos preparavam para explorar melhor os meandros do nosso cérebro e treinar a nossa memória. Passei a aplicá-lo diariamente, mas confesso que nem sempre foi fácil, devido à interferência de fatores externos, incontroláveis, tais como o ruído do trânsito ou o toque do telemóvel do vizinho do apartamento ao lado. No entanto, se esses exercícios forem praticados sistematicamente, acredito que podemos atingir um grau de concentração benéfico, que nos ajudará, não só a promover a nossa atenção, mas também a resolver problemas ou a ultrapassar situações difíceis.*

*Para concluir o meu testemunho, só me resta agradecer a oportunidade que me foi oferecida pela APRe! (graças ao protocolo estabelecido com a Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra) de poder participar neste programa e esperar que outras iniciativas semelhantes venham a ser implementadas, a fim de identificar riscos, prevenir doenças e melhorar o nosso dia a dia. E ainda agradecer o empenho, a disponibilidade e a simpatia demonstrados pela Professora Doutora Ana Rita que sempre nos incentivou a participar ativamente nas sessões, auscultando a nossa opinião e solicitando sugestões para o alinhamento dos temas tratados. Quanto aos colegas participantes quero dizer que fiquei mais rica por tê-los conhecido melhor. Bem hajam!*

*" Para que a velhice não seja uma irrisória paródia da nossa existência anterior, só há uma solução - é continuar a perseguir fins que deem um sentido à nossa vida" Simone de Beauvoir*

## Caminhadas no Choupal



No dia 24 de Julho, a habitual Caminhada das quartas-feiras começou com uma sessão de sensibilização pela **engenhreira Mafalda Simões** (Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas - ICNF) sobre as plantas invasoras existentes na Mata Nacional do Choupal. Da teoria passou-se à prática e foi ver os caminhantes, juntamente com a engenheira e as quatro assistentes operacionais do ICNF, a retirarem uma cinta (com cerca de quarenta centímetros de altura), à volta do tronco das mimosas, fazendo com que a seiva não circule, o que levará a árvore e as raízes a secarem. Em dias de menos calor, os caminhantes irão aliar esta tarefa às suas caminhadas, contribuindo, deste modo, para o combate àquela planta invasora.



## A digitalização e as pessoas mais velhas: o nosso apelo aos decisores políticos da UE

Em conjunto com os nossos membros, publicámos um contributo para o debate da UE sobre as questões da digitalização e do envelhecimento, incluindo recomendações para uma transição digital harmoniosa para todos, de todas as idades.

Leia mais em: <https://www.age-platform.eu/digitalisation-and-older-people-our-call-to-eu-policy-makers/>



## Dia Mundial de Sensibilização para os Maus Tratos a Idosos: Os Estados da UE têm de reforçar os direitos das vítimas!

No Dia Mundial de Sensibilização para os Maus Tratos a Idosos, 15 de junho, apelamos à adoção de normas vinculativas para garantir uma melhor proteção das vítimas de maus tratos a idosos em todos os países da UE.

Leia a nossa política e recomendações em: <https://www.age-platform.eu/world-elder-abuse-awareness-day-eu-states-must-reinforce-victims-rights/>



## Adequação das pensões: travar o aumento da pobreza na velhice!

A pobreza e a exclusão social dos mais velhos, e em especial das mulheres idosas, têm vindo a aumentar gradualmente desde 2015. Este é um dos resultados do Relatório sobre a Adequação das Pensões da UE 2024, lançado recentemente numa conferência de alto nível onde a AGE foi convidada a intervir.

Leia o nosso artigo em: <https://www.age-platform.eu/pension-adequacy-halt-the-increase-of-old-age-poverty/>



## É tempo de apostar na Europa social: a reação das plataformas sociais às eleições europeias

Numa carta aberta, a Plataforma Social das ONG sociais europeias partilha a sua profunda preocupação com o crescimento dos grupos extremistas nas últimas eleições e apela aos decisores políticos da UE para que se unam numa coligação pró-europeia e defendam os valores da UE em matéria de direitos humanos.



## A AGE dirige uma carta aberta a Ursula von der Leyen

No dia 18 de julho, Ursula von der Leyen, foi eleita pelo Parlamento Europeu, com 401 votos a favor. Antes da sua reeleição, usou da palavra na sessão plenária do Parlamento Europeu e expôs a sua visão e os seus planos enquanto Presidente da Comissão, seguindo-se um debate com os eurodeputados.



**OPEN LETTER**  
to the President of the  
European Commission,  
Ursula von der Leyen

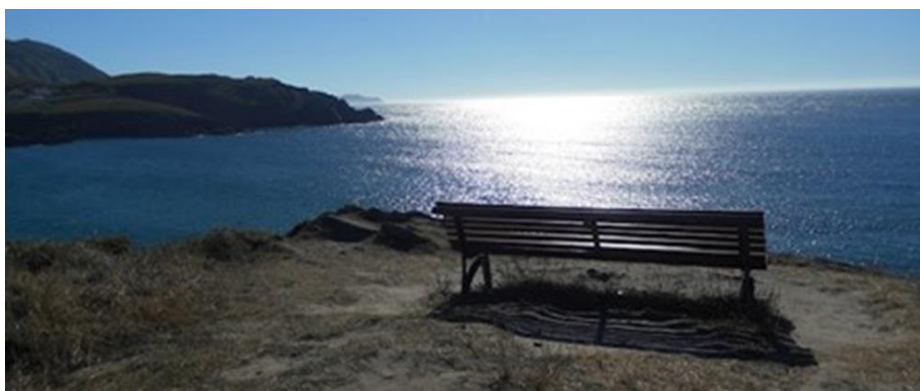
A AGE ficou muito preocupada com o facto de as pessoas mais velhas, de hoje e de amanhã, não terem sido mencionadas nas prioridades da Comissão Europeia (ORIENTAÇÕES POLÍTICAS PARA A PRÓXIMA COMISSÃO EUROPEIA 2024-2029 em:

[https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648\\_en?filename=Political%20Guidelines%202024-2029\\_EN.pdf](https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648_en?filename=Political%20Guidelines%202024-2029_EN.pdf)), nem na apresentação ao Parlamento Europeu.

Para expressar as nossas preocupações e reagir à omissão da igualdade na velhice entre as prioridades da Comissão Europeia, a AGE escreveu uma carta aberta a Ursula von der Leyen, com um pedido de divulgação a todos os seus membros, para amplificar a voz das pessoas mais velhas:

[https://www.age-platform.eu/content/uploads/2024/07/Open-letter-to-President-von-der-Leyen\\_FINAL.pdf](https://www.age-platform.eu/content/uploads/2024/07/Open-letter-to-President-von-der-Leyen_FINAL.pdf)

## 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!***

**PROTOSCOLOS:** Veja no nosso site <https://www.apre-associacaocivica.pt/>



A **APRe!** tem em funcionamento um protocolo de parceria com as [Caldas da Felgueira](#)

[Termas Caldas da Felgueira](#)

[Termas do Carvalho](#)

A **APRe!** tem em funcionamento um protocolo de parceria com as [Termas do Carvalho](#)



## **APRe!** REPRESENTAÇÕES

### ORGANIZAÇÕES NACIONAIS

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

### ORGANIZAÇÕES INTERNACIONAIS

1. AGE Platform Europe – Membro Efectivo
2. OEWGA – Grupo de Trabalho para o Envelhecimento da ONU – ONG acreditada
3. ECOSOC – Conselho Económico e Social das Nações Unidas – ONG com estatuto consultivo na área do envelhecimento

## MAIS INFORMAÇÕES

<https://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](mailto:apre2012@gmail.com)