



a voz dos reformados

Jornal dos Reformados, Pensionistas e Idosos

MURPI CONFEDERAÇÃO NACIONAL DE REFORMADOS, PENSIONISTAS E IDOSOS

Ano XXIV • N.º 173 • Setembro/Outubro 2021 • Preço 0,90 € • Diretor: Casimiro Menezes • Distribuição nacional • murpi@murpi.pt

RETOMAR O DIREITO A VIVER COM SEGURANÇA E CONFIANÇA AVANÇAR NO DIREITO A ENVELHECER COM DIREITOS

1 DE OUTUBRO
DIA DO IDOSO



A valorização e atualização de todas as pensões é uma das propostas constantes no Caderno Reivindicativo do MURPI para 2022, apresentado pela Direção da Confederação Nacional de Reformados, Pensionistas e Idosos. No dia 22 de Outubro, o MURPI – em conjunto com a Inter-Reformados/CGTP-IN – vai realizar uma ação descentralizada em todo o País para reafirmar o direito dos reformados de retomar a vida com direitos. | p3 | p8



«A união faz a força»

Em entrevista à «A Voz dos Reformados», Bernardo Loff, recém eleito presidente da Federação das Associações de Reformados, Pensionistas e Idosos do Distrito de Beja, considera que é «possível» reabrir todas as associações, «voltando as suas atividades normais ao nível das existentes antes da pandemia». | p4 | 5

Chantagem sob os beneficiários da ADSE

Os grandes grupos privados de saúde querem impor um regime de seguros aos beneficiários da ADSE, alerta o MURPI, que exige do Governo «uma tomada de posição justa e firme». | p7

Artigos sobre Saúde

Margarida Lage aborda os benefícios da proximidade e companhia frequente entre avós e netos. Por seu lado, José Miguel Carvalho destaca a importância do Serviço Nacional de Saúde na vacinação contra a COVID-19 e recorda que a vacina antigripal pode ser tomada a partir de Outubro. | p6

Em foco

Saúde – Os problemas de hoje pós-COVID

Bernardo Loff
Médico

A pandemia COVID-19 veio pôr a nu algumas maleitas de que o nosso Serviço Nacional da Saúde (SNS) padece. Se, por um lado, os serviços públicos da saúde conseguiram dar resposta aos problemas postos pelos doentes COVID-19, nomeadamente a nível do internamento hospitalar e de cuidados intensivos (devido em grande parte ao profissionalismo e dedicação incedível de todos os profissionais de saúde), por outro revelou carências há muito identificadas,

mas que iam sendo escamoteadas e varridas para debaixo do tapete e que é urgente resolver desde já, para que nos tempos pós-COVID seja reposta a prestação de cuidados de saúde de qualidade no SNS.

A Área de Saúde Pública revelou carências várias que foram resolvidas pela atribuição de responsabilidades a médicos da carreira de Medicina Geral e Familiar, desviados das suas atribuições normais.

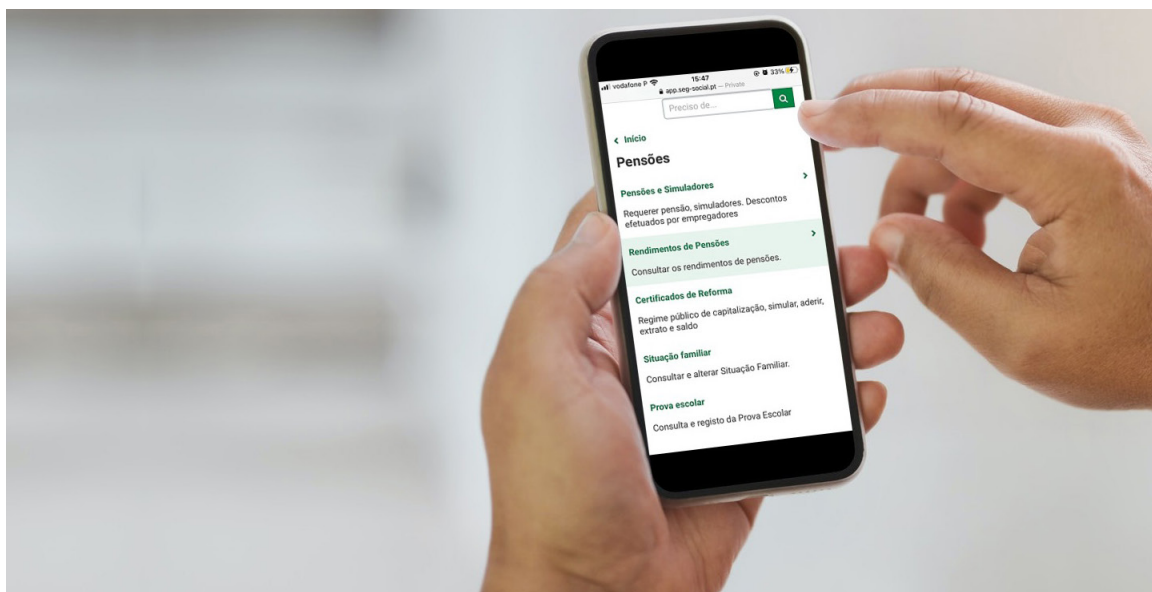
É urgente pôr em prática uma política de investimento em meios técnicos e humanos. É urgente a valorização das carreiras dos profissionais de

saúde. É urgente investir nos cuidados de saúde primários e nos cuidados preventivos. É urgente recuperar as listas de espera hospitalares. É urgente para todos a atribuição de médico e enfermeiro de saúde, assim como a retoma em condições de segurança das consultas presenciais e a disponibilização de visitas domiciliárias.



A luta pela defesa da saúde é intrínseca à nossa exigência de envelhecer com direitos e com dignidade!

Recibo da pensão



A comunicação a todos os pensionistas do valor líquido e ilíquido das respetivas pensões, com a discriminação das várias deduções, é uma reivindicação do MURPI há décadas.

Em Setembro, o site da Segurança Social passou a disponibilizar – através da Segurança Social Direta – a consulta do recibo mensal da pensão, onde consta essa essa informação detalhada.

Todavia, «todos os pensionistas que não sejam utilizadores destas ferramentas digitais,

seguramente mais de um milhão», continuarão sem dispor dessa informação básica, lamenta a Confederação, exigindo, uma vez mais, que o Instituto da Segurança Social envie anualmente uma comunicação com essas informações a quem não tenha registo na Segurança Social Direta. O MURPI sugere que seja utilizado o mesmo ofício em que é comunicado aos pensionistas o valor pago em cada ano para efeitos de IRS, a exemplo do que já há muito é praticado pela Caixa Geral de Aposentações.

Morreu Jorge Sampaio

Jorge Sampaio, antigo Presidente da República (1996/2006), morreu no dia 10 de Setembro, aos 81 anos. O funeral, com honras de Estado, realizou-se dois dias depois, antecedido por uma homenagem nacional no Mosteiro dos Jerónimos, em Lisboa.

Nos anos da ditadura, participou ativamente na crise académica de 1962, foi candidato nas listas da oposição democrática da CDE, em 1969, e, já como advogado,



assumiu a defesa de inúmeros presos políticos no Tribunal Plenário. Após do 25 de Abril de 1974 exerceu responsabilidades elevadas, designadamente

as de Secretário-geral do PS, e institucionais, tendo sido membro do Conselho de Estado, Presidente da República, entre 1996 e 2006, e presidente da Câmara Municipal de Lisboa.

a voz dos reformados
Jornal dos Reformados, Pensionistas e Idosos

BOLETIM DE ASSINATURA

NOME: _____
MORADA: _____
LOCALIDADE: _____ CÓD. POSTAL: _____
TEL./TELM.: _____ E-MAIL: _____
Jornal 1 ano 5 € / 2 anos 10 € Novo Renovação
Donativo _____ € Data ____/____/____
O assinante _____

O pagamento no ato da assinatura, pode ser feito por vale de correio ou cheque, emitido ao MURPI, para o endereço: RUA OVAR, Lt 548, 1 C, 1950-214 LISBOA. Pode, ainda, ser efectuado por transferência bancária para o NIB 0035 2177 0000 9361 7305 9, devendo neste caso avisar por e-mail para murpi@murpi.pt.

a voz dos reformados
Jornal dos Reformados, Pensionistas e Idosos

Diretor: Casimiro Menezes • **Conselho Editorial:** António Valverde, Casimiro Menezes, Joaquim Gonçalves, Manuel Passos, Manuel Pinto André, Maria Amélia Vicente, Vitor Lopes, Maria Isabel Gomes e José Núncio • **Chefe de redação:** Miguel Inácio • **Colaboradores:** Anita Vilar, António Bernardo Colaço, Conselho Português para a Paz e Cooperação (CPPC), Coutinho Duarte, Isabel Quintas, José Manuel Sampaio, Manuel Cruz, Zillah Branco, José Núncio e Eduardo Baptista • **Design Gráfico:** Fernando Martins • **Propriedade, Administração e Redação:** Confederação Nacional de Reformados, Pensionistas e Idosos/MURPI (70.000 sócios) • Rua de Ovar, Lote 548 - 1.º C, 1950-214 Lisboa Telf.: 218 596 081 • Email: murpi@murpi.pt • Site: http://www.murpi.pt. **Impressão:** MX3, artes gráficas - Pq. Ind. Alto da Bela Vista - Sulim Parque, 2735-340 Agualva Cacém - Telf.: 219 171 088 Assinatura anual: 5,00 € • **Periodicidade:** Bimestral • **Tiragem:** 2.000 exemplares.

Isento de registo no ICS ao abrigo do Decreto Regulamentar 8/99 de 9 de Junho, 12.º, n.º 1 a) • NIF: 500816794 • Depósito Legal n.º 67124

Em foco

MURPI reivindica o aumento das pensões e o reforço do SNS

A Direção da Confederação Nacional de Reformados, Pensionistas e Idosos – MURPI, reunida no dia 29 de Setembro, analisou as repercussões sociais, económicas e sanitárias provocadas pela COVID-19. A valorização e atualização de todas as pensões é uma das propostas contidas no Caderno Reivindicativo para 2022.

Apreciados foram não só os efeitos devastadores da epidemia na área da saúde, mais de um milhão de pessoas afetadas e quase 20 mil mortes, a grande maioria das quais reformados idosos, mas também as consequências sociais resultantes do encerramento de instituições.

«As associações de reformados viram-se obrigadas a encerrar por determinação das autoridades da Segurança Social, agravando as desigualdades sociais» e «acentuando a pobreza entre as pessoas idosas», acentua o MURPI, que, apesar das dificuldades sentidas, garantiu o «normal funcionamento democrático dos seus órgãos», denunciou e propôs «medidas que visaram atenuar os efeitos na saúde mental das pessoas idosas» e exigiu «um plano estratégico nacional de proteção das pessoas idosas residentes em lares».

Cumprir os direitos dos reformados

Na reunião foi ainda apresentado o Caderno Reivindicativo para 2022, que será apreciado por toda a organização do MURPI, a partir do trabalho das Federações, nos respetivos distritos, e da Confederação, nos distritos com associações não federadas, num trabalho de mobilização dos seus dirigentes e ativistas até à realização do X Congresso Nacional do MURPI, em Maio de 2022.

«Assumimos que os direitos dos reformados, pensionistas e idosos não podem ficar confinados, nem suspensos os direitos e as medidas políticas que mitiguem os impactos negativos neste grupo social», considera a Confederação, afirmando: «É importante dar um combate sem tréguas às desigualdades sociais e à pobreza entre os idosos, cumprir os direitos dos reformados a envelhecer com qualidade de vida e dignidade».

Neste sentido, é preciso «valorizar o trabalho essencial desenvolvido pelos trabalhadores e dirigentes das associações de reformados para mitigar as



carências resultantes do encerramento dos centros de dia, com dedicação e humanismo, indo para além do seu horário de trabalho» e «retomar a vida associativa, assegurando o normal funcionamento e o desenvolvimento das suas atividades sociais, culturais e de lazer, devolvendo a esperança, a confiança e a segurança no presente e no futuro justo e solidário», considera o MURPI.

Abordado foi igualmente o Dia do Idoso (1 de Outubro) e a Acção Nacional Descentralizada, que se vai realizar a 22 de Outubro sob o lema «Retomar o direito a viver, com segurança e confiança – Avançar no direito a envelhecer com direitos» (ver página 8).

Reivindicações

- Valorização e atualização de todas as pensões;
- Aumento do valor do Indexante de Apoios Sociais;
- Atualização do Complemento Solidário para Idosos, do Complemento por Dependência e de outras prestações sociais;
- Reforço do Serviço Nacional de Saúde, com mais médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde, para dar resposta urgente no tratamento e vigilância de doentes não-COVID, assegurar os programas de rastreio oncológico e o reforço dos serviços de saúde mental;
- Criar uma rede pública de equipamentos de apoio à terceira idade;
- Dotar as associações de reformados de apoios técnicos e financeiros que permitam a retoma das suas atividades;
- Garantia de rendas acessíveis e apoiadas e a requalificação das habitações;
- Exigência de uma rede de transportes pública a custos acessíveis, com horários adequados e frequentes.

51.º aniversário da CGTP-IN

A Direção da Confederação Nacional do MURPI saudou o 51.º aniversário da CGTP-IN, por ser «uma organização de classe, unitária, democrática, independente e de massas», que «assenta os seus princípios nas gloriosas tradições de organização e de luta da classe e dos trabalhadores portugueses».

O MURPI reafirmou ainda a sua disponibilidade «na convergência em ações de luta pelos direitos dos trabalhadores e reformados», por «melhores salários e reformas» e pelo «reforço do Serviço Nacional de Saúde e da Segurança Social».



EDITORIAL

Retomar a vida associativa com segurança e confiança

Casimiro Menezes

O movimento associativo dos reformados – onde se constroem laços de solidariedade baseados na partilha das dificuldades e também na conquista de direitos a viver com dignidade – é uma constante na vida dos reformados.

Assim tem sido desde os primórdios da alvorada de Abril, com a força e o entusiasmo que imprimiu na vida dos dirigentes e ativistas do MURPI, que «semearam» associações de reformados em todo o País. Nestes tempos conturbados provocados pela pandemia da COVID-19, sentimos quão importante foi, é e será o papel essencial, com características humanitárias, solidárias e imprescindíveis, que tiveram as ações por si desenvolvidas, na defesa dos direitos dos reformados, prestando a ajuda necessária em cada lar onde residisse uma pessoa dependente dos centros de dia. Há que reconhecer com extrema justeza o papel desempenhado por milhares de dirigentes e de trabalhadores que, de forma voluntária, superaram as dificuldades para suprir as carências que se acentuaram nestes tempos de crise pandémica. É também necessário afirmar que a conquista civilizacional do aumento médio da esperança de vida corresponde a melhores condições de vida para as pessoas idosas, assegurando o direito à saúde e o respeito pela sua autonomia social e financeira, rejeitando o recurso a medidas assistencialistas de caridade pública e a indigência permanente.

Agora que atingimos um dos objetivos da luta contra a pandemia, que foi o de ter mais de 98 por cento da população idosa devidamente vacinada, é preciso não baixar os braços e retomar a vida associativa, dando mais vida e alegria ao funcionamento regular das associações; retomando com confiança e segurança as atividades do são convívio; reativando as atividades culturais do canto e da música; reorganizando a vida democrática das associações; criando novos modelos de participação aberta aos interesses da comunidade onde estão inseridos; promovendo debates na defesa dos direitos dos reformados na segurança social, na saúde, na habitação com conforto e na mobilidade.

Façamos de Outubro um momento de reafirmação dos direitos das pessoas idosas a viverem o tempo da reforma com dignidade e no respeito pelo cumprimento dos seus direitos.

Quando tanto se fala de erradicação da pobreza, não podemos esquecer que Portugal continua a apresentar índices elevados nas crianças e nas pessoas idosas, reflexo dos baixos salários e das pensões. É, por isso, importante combater as causas que perpetuam este atentado aos direitos humanos.

A pandemia é causa e consequência das debilidades na saúde pública das populações e fruto das carências vividas pelas camadas da população com menos recursos sociais e financeiros. O reforço do Serviço Nacional de Saúde corresponde assim à emergência social que é preciso dar resposta, atempada e urgente, não só para travar a epidemia, como para recuperar os cuidados de saúde devidos a doentes não COVID. A Confederação Nacional de Reformados Pensionistas e Idosos tudo fará para prosseguir a luta pela defesa dos direitos dos reformados e das pessoas idosas.

Em Destaque

Entrevista a Bernardo Loff, presidente da Federação das Associações de Reformados

Sem força reivindicativa não se consegue

Recém eleito presidente da FARPIBE, Bernardo Loff considera que «é possível desde já reabrir todas as associações, voltando as suas atividades normais ao nível das existentes antes da pandemia». Deixa ainda um apelo: «inscrevam-se na associação do MURPI», tendo em conta que «quantos mais formos, mais força reivindicativa teremos!».

Que significado tem a eleição de uma nova Direção da FARPIBE/MURPI nestes tempos de epidemia?

A pandemia desmantelou quase por completo as atividades das associações. Se é certo que, à semelhança de outras pandemias, os meios simples de higiene e de auto-proteção, com o uso de máscara e o afastamento físico, são reconhecidos como eficazes em evitar a transmissão da infeção antes do aparecimento de defesas contra essas mesmas pandemias (no caso da COVID-19, a vacinação), também é certo que muita desinformação sensacionalista originou receios infundados que levaram à cessação pura e simples de todas as atividades das associações. Mesmo com uma vacinação alargada, os impedimentos obrigatórios da sua reabertura progressiva foram demasiado prolongados no tempo, para além de continuarem na mente das pessoas medos sem razão de ser. Para vencer estes últimos entraves, a eleição desta nova Direção tem um enorme papel, no sentido de ir motivando e esclarecendo que é possível desde já reabrir todas as associações, voltando as suas atividades normais ao nível das existentes antes da pandemia.

O que pode Bernardo Loff acrescentar à história desta Federação?

Quero começar por recordar o anterior presidente da FARPIBE/MURPI, António Valverde Martins, falecido no início do presente ano. O Valverde foi o grande dinamizador desta Federação desde a sua constituição, a quem os reformados, pensionistas e idosos do distrito de Beja muito devem. Tive o privilégio de privar com ele, em particular durante os dois últimos anos, quando a constituição de uma lista para os órgãos sociais desta Federação se tornou premente. Homem persistente, lutador, dialogante e diligente na defesa dos interesses dos idosos. Aqui fica este desprezioso registo para memória futura do homem que foi Valverde Martins. A atual Direção quer manter vivos os objetivos de defesa intransigente dos direitos dos idosos do distrito de Beja, que merecem uma vida com dignidade e qualidade. Esperamos honrar a memória do nosso antecessor.



Bernardo Loff,
presidente da FARPIBE

Quais as consequências do encerramento forçado das estruturas de apoio aos mais idosos?

Numa região como é o distrito de Beja, em que as más acessibilidades, os péssimos serviços públicos de transporte e as longas distâncias são uma constante, as estruturas de apoio aos idosos são fundamentais para diminuir as consequências da ausência da família, do viver só e longe de tudo e de todos. As medidas restritivas e o encerramento forçado destes apoios agravaram de um modo dramático a solidão, a tristeza e o sofrimento destas pessoas, com graves repercussões na saúde física e mental, de que vai ser difícil (mas não impossível) recuperar.

Que outros problemas existiam antes da pandemia?

A pandemia veio pôr a nu insuficiências que já existiam mas que iam sendo escamoteadas: transportes públicos com horários inadequados às necessidades, muitos utentes idosos sem médico e enfermeiro de família, grandes atrasos na marcação de exames complementares de diagnóstico e de consultas hospitalares especializadas, rede insuficiente de residências para idosos, carências na rede regional de cuidados continuados integrados, o já referido encerramento de serviços públicos de proximidade – apenas para referir os que mais afetam os reformados, pensionistas e idosos.

Quais as principais reivindicações desta Federação?

Para responder a esta pergunta socorro-me das respostas a um inquérito escrito realizado recentemente por nós às várias associações do distrito de Beja, contendo as reivindicações que gostariam de ver incluídas no Caderno Reivindicativo para 2022: aumento geral das reformas e das pensões, aproximando o seu valor progressivamente do valor mínimo estipulado para o salário mínimo nacional; melhoria dos serviços públicos de saúde, dotando o SNS com os meios necessários, garantindo a gratuitidade dos serviços prestados; defesa do sistema público de Segurança Social e garantir a sua sustentabilidade futura; exigir apoios às pessoas de menores rendimentos na compra de medicamentos, no pagamento da renda da casa, água e luz; apoios estatais para cobrir as enormes discrepâncias entre os valores da mensalidade exigidos pelos lares e os valores das pensões mais baixas.

Que papel poderá ter este jornal - «A Voz dos Reformados» - na mobilização em torno de ações reivindicativas?

Sendo que os meios de comunicação social, a imprensa e a televisão, omitem por sistema as iniciativas do MURPI e o conteúdo das suas lutas e justas reivindicações, um meio de informar toda a população, em particular os reformados, pensionistas e idosos, é o Jornal «A Voz dos Reformados». O Jornal é um importante veículo de informação, esclarecimento e comunicação entre os reformados e o MURPI. As recentes melhorias dos seus conteúdos contribuem muito para a sua aceitação. É agora urgente aumentar o número de assinantes e divulgá-lo em instituições que sejam frequentadas por idosos.



... que dificuldades esperas encontrar?

A doença prolongada do anterior presidente motivou um hiato de alguns anos sem eleições, o que não significa que não tenha havido trabalho desenvolvido. Ultrapassados os atrasos na constituição da atual lista que foi eleita, haverá sobretudo dificuldades relacionadas com a presença dos membros da Direção nas reuniões, motivadas pelas distâncias existentes até Beja. Procuraremos fazer reuniões descentralizadas. Iremos também ultrapassar as dificuldades relacionadas com a inexistência de alguns documentos importantes do último ano. Como a atual Direção é otimista, estamos confiantes em ultrapassar as dificuldades que entretanto forem aparecendo.

Porque é que o MURPI é tão importante para defender os direitos dos reformados?

É bem conhecido o aforismo «A união faz a força». Cada um de nós, uns mais, outros menos, tem sentido na pele a subida do custo de vida, não acompanhada do aumento correspondente dos valores das pensões. Tem assistido à degradação progressiva da prestação de cuidados de saúde de qualidade e à desvalorização do Serviço Nacional de Saúde

(SNS). Tem assistido ao encerramento de serviços públicos de proximidade, que prejudicam claramente os idosos, tais como Postos de Correio, da Caixa Geral de Depósitos, entre outros. São três problemas que os afetam. Sem uma estrutura organizada e sem força reivindicativa não se conseguem conquistas significativas. Daí a importância do MURPI, a quem se deve, pela sua luta persistente e apoiada por todos os idosos, as melhorias conseguidas, embora não tanto como o desejado, nos valores das pensões. Assim sendo, é oportuno deixar um apelo: inscrevam-se na associação do MURPI mais próxima da sua residência e participe! Quantos mais formos, mais força reivindicativa teremos!

Reformados, Pensionistas e Idosos do Distrito de Beja (FARPIBE/MURPI)

conseguem conquistas significativas



individual é inevitável. Mas também nos ensinam que os componentes do nosso organismo são para ser usados, pois, caso não o sejam, vão perdendo progressivamente as suas capacidades. As articulações e os músculos existem para cumprir as nossas necessidades de locomoção. Use-os praticando exercício físico regular e a sua função não se deteriora. As nossas células cerebrais existem para pensar, refletir, questionar, trocar impressões com os nossos familiares e conhecidos. Use-as lendo, convivendo, colaborando em eventos culturais ou outros, e, importante, participando nas iniciativas das associações do MURPI, onde pode e deve dar a sua opinião e lutar pelas suas justas reivindicações para que possa envelhecer com saúde, com qualidade de vida, com direitos e com dignidade. Se assim o fizer, verá que, apesar da folhinha do calendário se virar inexoravelmente todos os anos, não se sentirá envelhecer, sentir-se-á vivo e útil aos seus filhos e netos, aos seus conhecidos e amigos e à sociedade!

Quais as prioridades da FARPIBE para os próximos três anos?

A Direção recentemente eleita está ainda em fase de instalação e de diagnóstico de problemas que urge resolver. Seja como for, podemos adiantar que estão na lista das nossas preocupações visitas e reuniões periódicas com as direções das associações do distrito, sendo prioritária a divulgação do Caderno Reivindicativo para 2022 logo após a sua aprovação pela Confederação do MURPI. Estão também na nossa lista de prioridades as comemorações do Dia do Idoso, a nossa participação no Dia Internacional da Mulher, nas comemorações do 25 de Abril e no 1.º de Maio. Incentivaremos ainda as associações a participarem no Picnicão Nacio-

nal. Faz ainda parte da lista a preparação do X Congresso do MURPI a realizar em Maio de 2022 e a eleição dos respetivos delegados. Como estrutura intermédia que é, a Federação de Beja procurará estabelecer a ponte entre a Confederação e as Associações.

Que mensagem queres transmitir aos reformados deste distrito?

As leis biológicas ensinam-nos que o nosso fim de vida



O movimento associativo dos reformados

Joaquim Gonçalves

A qualidade de vida do idoso tem como suporte fundamental a sua independência económica, isto é, uma pensão ou uma reforma que lhe permita enfrentar a vida sem os constrangimentos da pobreza e da miséria, mas é também fundamental que desenvolva uma atividade cognitiva e psicomotora para o bem da sua saúde física e mental.

As associações unitárias de reformados constituem os principais polos do associativismo dos reformados; devendo privilegiar múltiplas e variadas ações de índole cultural, animação, musical, desportiva e social, outras formas de arte que valorizam os tempos livres e promovem laços de amizade e de solidariedade e um vasto apoio à saúde e segurança social dos associados e utentes.

Torna-se necessário que os dirigentes das atuais associações de reformados aceitem aplicar à vida associativa os princípios contidos na Carta de Princípios das associações de reformados, pensionistas e idosos, aprovada no 7.º Congresso Nacional do

MURPI, ao mesmo tempo que se dedicam à organização das respostas sociais aos seus associados e aos seus utentes. Devem zelar pela integração social e cívica dos seus associados, promovendo debates, mobilizando-os na defesa das causas que lhes são próximas, organizando a luta pela defesa dos seus direitos.

As associações de reformados devem envidar esforços para combinar atividades relacionadas com as respostas sociais (centros de dia, apoio domiciliário e outras) com outras atividades dirigidas aos reformados, pensionistas e idosos da comunidade donde provêm, com a realização de atividades que promovam uma ocupação saudável dos seus tempos livres, valorizando os seus saberes tendo em vista a satisfação da sua realização pessoal e social, tais como a realização de programas culturais e de lazer, na defesa do património cultural nas suas vertentes mais diversas: música, teatro, pintura, artesanato, dança e outras.

As associações devem desenvolver ações que promovam a sua relação com os sócios e o reforço da

sua ligação aos reformados, designadamente junto de novas camadas de reformados.

As associações devem fazer ouvir a sua voz relativamente à situação dos reformados, nas decisões dos poderes políticos que afetam o bem-estar e os direitos dos reformados.

É de valorizar a intervenção dos dirigentes associativos, que, com o seu trabalho voluntário, organizam a gestão para uma intervenção social e cultural dos associados e utentes, contribuindo para a qualidade de vida da comunidade e garantindo uma intervenção democrática e isenta pelo respeito da vontade expressa dos seus associados e com total independência dos poderes políticos, religiosos e de outra índole, devendo pautar a sua ação pelo funcionamento coletivo e democrático das suas direções e pelo incentivo de participação dos seus associados.

É necessário retomar a vida associativa para mitigar a solidão e o isolamento a que os reformados e pensionistas estiveram e estão sujeitos como causa da crise pandémica.

Avós e netos



Margarida Lage
Médica

Para o saudável desenvolvimento das crianças e dos adolescentes será benéfico ou não a proximidade, companhia frequente, entre avós e netos?

Muitas publicações de psicólogos, psiquiatras, terapeutas familiares, médicos de família apontam como benéfico para ambas as partes que os avós convivam com os netos desde a primeira infância, para a adolescência e até à idade adulta, se tiverem essa sorte.

Também os geriatras, de uma forma geral, reconhecem o benefício para o idoso de ter o envelhecimento acompanhando os netos, colaborando na sua educação, transmitindo os valores familiares, contando as histórias que ilustram a vida dos seus pais e avós, quando as famílias eram mais alargadas e a vida em Portugal era eminentemente rural. Nas aldeias, em geral, viviam na mesma casa três gerações. Isso, sendo sinal de dificuldades económicas e sociais era, por outro lado, um bom aproveitamento de recursos. Enquanto os pais trabalhavam no campo as crianças pequenas eram cuidadas em casa pelos avós, principalmente as avós. No princípio do século XX a esperança de vida era muito menor que agora. Por outro

lado, era-se pai e mãe entre os vinte e os trinta anos, e os avós eram pessoas válidas, muitas vezes com quarenta a cinquenta anos, ainda com todas as suas capacidades físicas. Perfeitamente aptos a cuidar dos netos, alimentá-los, conversar com eles e educá-los.

Provavelmente na memória dos que agora temos 70 anos permanecem as histórias de gerações passadas, lendas, mitos, crenças, «segredos familiares» que só as avós sabiam e contavam pacientemente aos netos. Depois começou a vida cada vez mais citadina. Os jovens casais emigraram para as cidades, tiveram filhos que já só viam os avós de visita ou nas desejadas e divertidas férias em que iam «à terra». Essas férias, tão desejadas e compensadoras, permitiram à minha geração conhecer formas de vida diferentes, trabalhos agrícolas, primos que viviam materialmente pior que os citadinos mas que tinham vidas muito mais divertidas.

Por vezes a avó passava uma temporada (inverno) em Lisboa, como a casa era pequena dormia no mesmo quarto dos netos e lá vinham as mesmas histórias que ouvíamos sem nos aborrecermos de serem sempre as mesmas...

Quando os avós eram idosos não podiam ficar sós na aldeia e por vezes vinham para «Lisboa», mas

as casas pequenas não comportavam o alargamento da família e era (e ainda é) em lares que passavam a residir.

As visitas aos lares eram a «salvação» destas relações avós/netos. Com a pandemia tudo isto se agravou. Visitas através de um vidro de janela, comunicações por telefone e internet que muitas vezes o idoso não sabe manejar e tem que conversar com os entes queridos na presença de um funcionário do lar para manipular o aparelho, são enormes barreiras de comunicação. A COVID foi um grande passo atrás na convivência intergeracional. Esperemos que em breve esteja ultrapassada!

Os avós modernos e mais informados ultrapassaram melhor os confinamentos. Uma amiga cujos netos vivem em Londres diariamente fala com eles on-line, conta-lhes histórias, ajuda-os nos TPC, ouvem os seus desabafos e fazem uma vida quase normal.

Está provado que há menos depressão em jovens e adultos que tiveram muita convivência com os avós, assim como está provado que nos idosos que acompanham os netos também existem menos depressões. Depois do «ninho-vazio» resultante da saída dos filhos adultos de casa e também devido à entrada na reforma, é frequente a pessoa idosa sentir-se desvalorizada.

Os netos são uma excelente terapêutica para esta fase de desmotivação, por vezes tendendo para depressão.

Como todos os medicamentos a dose deve ser adaptada. Nem demais nem de menos.

Há avós que, entrados na reforma e cheios de planos para realizar o que não puderam durante a vida ativa, se veem, de repente, a trabalhar a tempo inteiro para os netos, não se permitindo pôr em prática os seus projetos.

Como em tudo o bom senso deve imperar: conciliar os interesses e gostos de todos para evitar frustrações por defeito ou por excesso.

Vivamos a vida sem medo



José Miguel Carvalho
Médico

Quase parece que gostamos de ouvir que somos os piores do mundo (salvo no futebol), mas, de fato, com mais de 80 por cento da população imunizada contra a COVID-19, somos dos países com maior taxa de vacinação do planeta – 20 por cento acima da União Europeia, com que tanto nos comparamos.

A experiência do Serviço Nacional de Saúde nas décadas mais recentes, levou, com certeza, os portugueses a aderir à proposta de vacinação. Uma campanha bem organizada completou o quadro.

Com estes 80 por cento de vacinados, sabemos que estamos bastante protegidos para as formas mais graves da doença. Sabe-se que com esta, e com todas as vacinas, a proteção nunca é de 100 por cento, mas que melhora muito (íssimo) o panorama geral.

Desvalorizemos os discursos e notícias alarmistas, que visam fomentar e manter o medo nas nossas cabeças. Continuará a haver casos de doença, e alguns fatais, infelizmente, mas a vida deve e tem que continuar. Como sempre, se nos sentirmos doentes, procuremos ajuda dos serviços de saúde: seja COVID ou outra das muitas doenças que existem, o diagnóstico e o tratamento precoce é a forma segura de ultrapassar essa provação.

No dia a dia, a enorme maioria das pessoas não tem qualquer sintoma, nem está doente! Vivamos a vida sem medo, com responsabilidade, sensatamente. Mantermo-nos ativos é a melhor maneira de resistir às doenças: manter ligação com os amigos e familiares, com as atividades culturais e desportivas da nossa zona de residência, fazer umas caminhadas regularmente (maiores ou menores, segundo a capacidade de cada um), ou praticar algum desporto que seja do nosso gosto (se tal é possível).

Os cuidados individuais, sobretudo o lavar das mãos regularmente, e o uso da máscara nos ambientes fechados, devem continuar a estar presentes.

Sair, andar ao ar livre, não só nos permite ter mais atividade física, como nos ajuda a melhorar a disposição de espírito e a combater os estados depressivos.

E, ao ar livre, a diluição do ar, a sua renovação eficaz no exterior, são a melhor proteção coletiva. Terminando, relembramos que a vacina antigripal a partir de Outubro está aí para ser usada e continua a ser uma ajuda importante. Todos nós, com mais de 65 anos, apenas temos que nos dirigir ao nosso centro de saúde e seremos vacinados gratuitamente.

FARPIBE/MURPI NO DISTRITO DE BEJA
R: DOS AÇOUTADOS 18 • 7800-493 BEJA

FARPIL/MURPI NO DIST. DE LISBOA
R OVAR 548 1 C • 1950-214 LISBOA

FARPIP/MURPI NO DISTRITO DO PORTO
R DE CONTUMIL BL1 ENT. 724 CV 18 • 4350-130 PORTO

FARPIE/MURPI NO DISTRITO DE ÉVORA
R DE MACHEDE 53 • 7000-864 ÉVORA

FARPIS/MURPI NO DIST. DE SETÚBAL
AV 25 DE ABRIL - EDF MONTE SIÃO
TORRE DA MARINHA • 2840-443 SEIXAL

FARPILE/MURPI NO DISTRITO DE LEIRIA
R 18 DE JANEIRO 13 • 2430-256 MARINHA GRANDE

FARPIR/MURPI NO DIST. DE SANTARÉM
R DR BERNARDINO MACHADO 17 • 2090-051 ALPIARÇA



MURPI • Confederação Nacional de Reformados Pensionistas e Idosos
RUA OVAR, 548, 1.º C – 1950-214 LISBOA | Telef. 218 586 081 | murpi@murpi.pt | www.murpi.pt
www-facebook.com/MURPI-Confederação-Nacional-de-Reformados-Pensionistas-e-Idosos

Informação

Os beneficiários da ADSE dizem não à chantagem

O MURPI denuncia a «chantagem» dos grandes grupos privados de saúde, que querem impor o regime de seguros aos beneficiários da ADSE, e exige do Governo «uma tomada de posição justa e firme».

A Direção da Confederação Nacional de Reformados, Pensionistas e Idosos – MURPI lembra que os representantes dos beneficiários e das estruturas associativas de reformados acompanharam nos últimos anos o trabalho desenvolvido pelo Conselho Diretivo da ADSE – Instituto Público de Gestão Participada na atualização dos valores de atos médicos constantes da tabela do regime convencionado, com o objetivo de garantir o acesso aos beneficiários de maior número de atos médicos de acordo.

«Em Abril, aquando da votação da proposta de parecer sobre a revisão daquela tabela, aqueles representantes votaram contra, porque consideraram inaceitável que, no atual contexto económico e social em que se vive e face à saúde financeira da ADSE, se verificasse um aumento de encargos para os beneficiários, nomeadamente na comparticipação do preço das consultas», recorda o MURPI, em nota divulgada no dia 9 de Setembro.

Entretanto, «após negociações de vários meses com os grupos prestadores privados de saúde das novas tabelas de preços propostas pelo Conselho Diretivo da ADSE, num processo longo, transparente e de diálogo, eis que no momento de entrada em vigor, a 1 de Setembro, os grandes grupos privados de prestadores de cuidados de saúde vieram manifestar a intenção de se retirarem, de forma unilateral, com o corte de prestação de alguns cuidados de saúde, tentando impor aos beneficiários da ADSE novas tabelas em regime livre».

«Nós, beneficiários da ADSE, estamos sucessivamente sujeitos a formas de chantagem por parte



dos grandes grupos privados, que recorrem a todos os meios para impor o regime de seguros aos beneficiários da ADSE em prejuízo do regime convencionado», aponta a Confederação.

Neste sentido, exige-se do Governo «uma tomada de posição justa e firme na defesa do atual regime da ADSE, combatendo energicamente todas as manobras de chantagem, que também ferem os valores da ética e da moral na prestação integral de cuidados de saúde aos beneficiários da ADSE».

Lucros excessivos

Num estudo intitulado «A nova estratégia dos grandes grupos de saúde para atrair os beneficiários da ADSE e assim manter lucros excessivos»,

o economista Eugénio Rosa analisa o comportamento duplice de alguns grandes grupos de saúde que, por um lado, pedem à ADSE a assinatura de mais convenções e a associação de milhares de atos, e, por outro lado, criaram uma chamada «Tabela de preços especial – ADSE, IASFA, PSP», com preços muito mais elevados que os das convenções da ADSE, para a qual procuram «empurrar» os beneficiários, criando até situações de fatos consumados.

«Com esta ação, o que pretendem é esvaziar o regime convencionado da ADSE e impor um regime livre paralelo para assim poderem cobrar os preços que querem aos beneficiários da ADSE e aumentarem os seus lucros», explica o economista.

MURPI EM MOVIMENTO



Lavradio

A Associação de Reformados do Lavradio (AURPIL) comemora no dia 1 de Outubro 45 anos de existência. A data será assina-

lada, no dia seguinte (2 de Outubro), com uma sessão solene no Auditório Ermelindo Batista, às 15h00. Ali será também celebrado o 16.º aniversário do Grupo Musical Harmonia. José Abreu, vice-presidente da Mesa da Assembleia Geral do MURPI, marcará presença nas iniciativas. «Associamo-nos a este evento com toda a alegria, entusiasmo e solidariedade com o propósito de reforçar o MURPI e os seus objetivos na defesa dos direitos dos reformados», respondeu a Confederação.

Couço

«De volta às nossas rotinas, ao nosso convívio», lê-se na página de Facebook da Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos (ARPI) do Couço, no concelho de Coruche. Uma das atividades que voltou a ser realizada no Centro de Convívio foi o «Atelier de costura». O que nunca parou, apesar da epidemia por COVID, foi mesmo o Serviço de Apoio Domiciliário.



Últimas

Palavras de Paz

Evocações e ameaças



Agosto e Setembro são dois meses que nos lembram os horrores da guerra e nos convocam a todos para uma acção mais determinada em defesa da paz e do desarmamento: a 6 e 9 de Agosto evoca-se os bombardeamentos nucleares norte-americanos sobre as cidades japonesas de Hiroxima e Nagasáqui, em 1945, e as suas dramáticas consequências, que ainda perduram; a 29 de Agosto celebra-se o Dia Internacional contra os Testes Nucleares, a 21 de Setembro o Dia Internacional da Paz e a 26 de Setembro o Dia Internacional para a Eliminação Total das Armas Nucleares – estes três últimos consagrados pela Assembleia-geral das Nações Unidas.

Trata-se de momentos privilegiados para suscitar a reflexão acerca da realidade que nos rodeia e das graves ameaças que marcam o nosso tempo, a última das quais vem da região do Indo-Pacífico, mas os seus efeitos a todos nos devem preocupar: a Austrália, o Reino Unido e os Estados Unidos da América firmaram um tratado militar, denominado AUKUS, que agravará a tensão naquela região. Dirigido contra a República Popular da China, o AUKUS abre a porta ao reforço dos contingentes militares norte-americanos no Pacífico e à transformação da Austrália num foco de agressão contra o país asiático. Há muito que os EUA e seus aliados vêm levando a cabo uma política de cerco militar à China, procurando dessa forma condicionar o seu desenvolvimento, cumprindo dessa forma aquele que é um dos seus objectivos estratégicos fundamentais.

Para além das bases há muito instaladas na República da Coreia, no Japão e no Índico, os EUA têm hoje dezenas de instalações militares e frotas navais em vários pontos da região, tanto na Ásia Central como no Pacífico. No fundo, trata-se de replicar a estratégia implementada na Europa desde o pós-Segunda Guerra Mundial e com mais vigor ainda desde a viragem do século, em torno da União Soviética, primeiro, e da Rússia, depois.

Como o Conselho Português para a Paz e Cooperação afirmou desde cedo, nada de fundamental separa a política externa da administração Biden daquela que era seguida pelo seu antecessor: os alvos são os mesmos e os métodos, no essencial, também. Sobre a retórica e algumas questões tácticas. Com Biden ou com Trump (e poderíamos recuar mais), os EUA mantêm e agravam a sua política de agressão e chantagem e constituem os motores fundamentais do aumento constante das despesas militares, da corrida aos armamentos, incluindo nucleares, e da militarização das relações internacionais.

Que as efemérides que se assinalaram nestes dias constituam também um estímulo acrescido para reforçar a luta pela paz. As potencialidades existem, cabe-nos aproveitá-las!



O Dia Internacional do Idoso comemora-se anualmente a 1 de Outubro. A data foi instituída em 1991, pela Organização nas Nações Unidas (ONU)

MURPI assinala Dia Internacional do Idoso e promove ações em todo o País

Num folheto intitulado «Retomar o direito a viver, com segurança e confiança. Avançar no direito a envelhecer com dignidade», a Confederação Nacional de Reformados, Pensionistas e Idosos – MURPI assinala o Dia Internacional do Idoso «determinado em contribuir, pela sua ação e luta, para que sejam superadas as consequências gravosas da pandemia e das medidas de confinamento na vida dos reformados, pensionistas e idosos».

No dia 22 de Outubro, o MURPI, em conjunto com a Inter-Reformados/CGTP-IN, vai realizar uma ação descentralizada em todo o País.



«Para garantir o envelhecimento com dignidade, exigimos uma política de atualização anual de todas as pensões, dando especial atenção às mais baixas, melhorando todas as prestações sociais (Complemento Solidário para Idosos, complemento por dependência, atualização do Indexante de Apoios Sociais e de outras prestações so-

ciais)», acentua a Confederação no folheto, considerando «urgente» dotar a segurança social «de meios técnicos e humanos necessários em todos os serviços dos centros distritais e Centro Nacional de Pensões, por forma a garantir respostas em tempo útil aos utentes».

Garantir mais saúde

Reforçar o Serviço Nacional de Saúde (SNS) é outra das reivindicações do MURPI, sendo necessário que sejam «contratados, com urgência, os técnicos profissionais que faltam, enfermeiros e médicos» e «atribuídos um médico e um enfermeiro de família a todos os utentes e, no caso específico dos reformados e idosos, que lhes sejam assegurados cuidados de saúde específicos perma-

nentes e de proximidade».

Simultaneamente, é fundamental «dar resposta urgente no tratamento e vigilância de doentes não-COVID», «assegurar os programas de rastreio oncológico e reforçar os Serviços de Saúde Mental», bem como «o rastreio permanente com testagem e maior abrangência da vacinação anti-COVID associada à vacinação antigripal».

Rede de Equipamentos e Serviços

Pôr fim aos lares ilegais e criar uma Rede Pública de Equipamentos de Apoio à Terceira Idade nas suas múltiplas valências, assegurando o papel do Estado na garantia de cobertura nacional, na igualdade de acesso e na qualidade dos serviços prestados, é outra das exigências. «O surto epidémico veio trazer para primeiro plano a necessidade de ser avaliada a situação dos lares residenciais, as condições do seu funcionamento, a necessidade de dotá-los com recursos humanos e técnicos e perspetivar a rede pública de equipamentos de apoio aos idosos», defende a Confederação.

É tempo de...

- Devolver a alegria e o prazer de viver o tempo da reforma, liberto do isolamento e do medo, promovendo o direito a viver com segurança e confiança, retomando o convívio familiar e social e a fruição saudável dos tempos livres;
- Dar combate às desigualdades sociais e à pobreza entre os idosos, cumprir os direitos dos reformados, pensionistas e idosos, promovendo o direito a envelhecer com qualidade de vida;
- Retomar a vida associativa assegurando o normal funcionamento das associações de reformados, pensionistas e idosos e dos seus grupos culturais;
- Retomar o funcionamento das universidades seniores e promover o acesso a bens e serviços que

promovam a fruição desportiva e cultural dos reformados, pensionistas e idosos.

Apoiar o movimento associativo

- É importante dotar as associações de reformados de apoios técnicos e financeiros que permitam a retoma das suas atividades como importantes centros cívicos de associativismo, privilegiando atividades que contribuam para a convivência cívica e democrática e o desenvolvimento das suas atividades culturais, sociais e desportivas.

Promover a fruição cultural

- Descontos ou gratuidade para os cidadãos com mais de 65 anos no acesso à programação dos espaços culturais públicos (museus, património histórico e cultural, exposições culturais, entre outros);