



APM

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE MUTUALIDADES

NEWSLETTER

NÚMERO 39 - MARÇO 2019

VAMOS CONSTRUIR JUNTOS A EUROPA SOCIAL DE AMANHÃ

As várias entidades europeias da economia social, entre as quais a APM – Associação Portuguesa de Mutualidades e a Federação Nacional da Mutualidade Francesa, estão unidas e determinadas em fazer ouvir a voz dos seus associados e dos seus beneficiários junto do Parlamento Europeu sobre aquilo que consideram fundamental para a construção da Europa Social de amanhã.



O nascimento da União Europeia foi uma conquista histórica no percurso da democracia que temos o dever de honrar. Todos fazemos parte de um mesmo projeto e daquela causa comum e, para salvaguardar o nosso futuro, temos de fortalecer a Europa. É por isso que estas entidades defendem mais solidariedade, igualdade, sustentabilidade e justiça. Num mundo globalizado, só agindo em conjunto conseguiremos dar resposta aos desafios sociais, ambientais, económicos e de segurança que o futuro nos reserva. Precisamos de cooperação económica, precisamos de uma democracia forte. A crise tem ameaçado e destruído muitas conquistas sociais, democráticas e económicas e, como consequência, o conceito da União Europeia está a ser ameaçado. A solução coxa da austeridade que tem sido administrada em vários países em crise há alguns anos, só tem aumentado as desigualdades sociais e a injustiça, colocando em risco o bem-estar das populações, enfraquecendo a capacidade das sociedades prosperarem.

A ambição das entidades da economia social é a de criar um modelo social na Europa que seja capaz de revitalizar as ideias inerentes à criação da União Europeia e colocar o futuro da proteção social no centro dos debates políticos. Uma Europa que proteja os cidadãos e que seja capaz de satisfazer as respetivas necessidades. Um modelo social com respostas para a crise social, democrática e económica e com soluções para um amanhã mais positivo.

A sua opinião conta

A Europa é essencial para a construção de uma sociedade mais sustentável, democrática e igualitária e é isso que as entidades europeias da economia social estamos a pedir. Queremos uma União Europeia que seja pioneira de uma democracia mais direta e participativa, com políticas coerentes e sustentadas. Queremos lutar contra o desemprego, contra a falta de habitações, contra a pobreza, contras as desigualdades e discriminações para, todos juntos, ultrapassar estas e outras dificuldades, na construção de uma Europa social.

Para este efeito, foi lançado um questionário que pretende recolher a opinião dos cidadãos europeus sobre aquilo que a Economia Social, em geral, e o mutualismo, em particular, representam na construção do modelo social europeu e como é que este modelo pode influenciar positivamente a União Europeia do futuro.

Em vésperas de eleições europeias, este é o *timing* perfeito para fazer esta reflexão e esta consulta pública sobre aquilo que as pessoas gostariam que fosse a União Europeia e o que esperam dela. Esta é a oportunidade para TODOS poderem participar ativamente na construção de uma Europa mais justa, mais igualitária, mais coesa, mais respeitadora dos direitos humanos e do ambiente. Por isso, a sua opinião conta!

Junte-se a nós com o seu contributo, lendo o [manifesto](#) e respondendo ao breve [questionário](#).

1| Vamos construir juntos a Europa Social de Amanhã

2| LEGISLAÇÃO

Proposta de Lei 186/XIII
Medidas de apoio ao
cuidador informal

2| ATUALIDADES

Inquérito Nacional de Saúde
com Exame Físico (INSEF)

3| BARÓMETRO SOCIAL

As mulheres em Portugal, hoje

3| AGENDA

3| A SABER

Entidades da Economia Social
reunidas para debater o futuro
do setor no Portugal 2030

4| REDEMUT

Centro de Apoio Integrado da
MUSSOC

APM-RedeMut - Associação
Portuguesa de Mutualidades

Rua Júlio Dinis, 158/160 - 8º
4050-318 Porto
T: +351 220 004 510
geral@apmredemut.pt
<http://www.apmredemut.pt>

DESTAQUES LEGISLATIVOS



APRESENTAÇÃO PÚBLICA MEDIDAS DE APOIO AO CUIDADOR INFORMAL



PROPOSTA DE LEI 186/XIII

Estabelece medidas de apoio ao cuidador informal e regula os direitos e os deveres do cuidador e da pessoa cuidada. [[formato PDF](#)]

ATUALIDADES

Mais de metade dos portugueses tem, pelo menos, uma doença crónica

No âmbito do Dia Mundial do Doente, celebrado a 11 de Fevereiro, o Instituto Dr. Ricardo Jorge (INSA) realizou um **Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico** (INSEF), de onde se conclui que 3,9 milhões de pessoas afirmaram ter, pelo menos, uma doença crónica das citadas numa lista de 20 doenças.

Hipertensão arterial, enfarte agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, disritmia cardíaca, diabetes, insuficiência renal crónica, cirrose, hepatite crónica, asma, doença pulmonar obstrutiva crónica, dor crónica, osteoporose, artrite reumatoide, artrose, cancro, depressão, ansiedade crónica, úlcera gástrica ou duodenal, colesterol elevado e alergia são as 20 doenças citadas na lista.

Mais de metade dos inquiridos (57,8%), tiveram alguma doença ou problema de saúde que dura há mais de seis meses ou que se espera que venha a durar mais de seis meses.

Quase 20% dos inquiridos (19,4%) têm uma doença crónica, 17% apontaram duas e 10,4% referiram três patologias crónicas.

Os dados referem, ainda, que 5,2% pessoas sofrem de quatro doenças crónicas, 3% de cinco e 2,7% de seis patologias crónicas.

Segundo os dados do **INSA**, a ocorrência de doença crónica foi mais frequente nas mulheres (62%) do que nos homens (53,1%) e no grupo etário dos 65-74 anos.

Nos homens, as doenças crónicas mais frequentes foram hipertensão (25,1%), colesterol elevado (23,7%), alergia (11,4%), diabetes (10,4%), dor crónica (7,4%) e artrose (7,3%).

Nas mulheres, as doenças crónicas mais apontadas foram hipertensão (26,1%), colesterol elevado (25,7%), artrose (20,6%), alergia (18,1%), depressão (15,2%) e dor crónica (13,5%).

O **INSEF** tem como finalidade contribuir para a melhoria da saúde dos portugueses, apoiando as atividades nacionais e regionais de observação e monitorização do estado de saúde da população, avaliação dos programas de saúde e a investigação em saúde pública.

Instituto Nacional de Saúde
Doutor Ricardo Jorge



Inquérito Nacional de Saúde com
Exame Físico 2013-2016

BARÓMETRO SOCIAL...“As mulheres em Portugal, hoje”

Assimetria do nível de escolaridade entre ela e ele

| % de mulheres por categoria | Geração anterior Mães vs. pais das entrevistadas | Geração atual Mulheres entrevistadas vs. companheiros |
|--|---|--|
| Ela tem um nível de escolaridade superior ao companheiro | 23 | 44 |
| Ela e o companheiro têm o mesmo nível de escolaridade | 46 | 38 |
| Ela tem um nível de escolaridade inferior ao do companheiro | 31 | 18 |

De acordo com o recente estudo "As mulheres em Portugal, hoje", divulgado pela Fundação Francisco Manuel dos Santos, as mulheres portuguesas são mais mal remuneradas do que os homens, apesar de cada vez mais instruídas, e a maioria delas vive infeliz e cansada com a vida profissional e pessoal.

De um modo geral concluiu-se que existem três principais etapas de mudança na vida das mulheres, em que a forma de pensar se altera: aos 28 anos, aos 35 e, por último, aos 50. Entre todas elas, a maioria considera que o companheiro é a componente das suas vidas que mais influencia a sua felicidade.

Ganham menos do que os companheiros

Em 46% dos casais portugueses, a mulher auferir menos rendimentos do que

o companheiro - apenas em 15% dos casos ela recebe mais. Dois terços têm rendimentos que não ultrapassam os 900 euros líquidos mensais e, entre as mulheres que trabalham por conta de outrem (86%), quase um terço tem vínculo contratual instável, cenário que se verifica mais frequentemente entre aquelas que estão empregadas na administração pública, sem serem funcionários públicos.

Traçando um desenho geral do ciclo de vida do sexo feminino em Portugal, o estudo permite dizer ainda que, em média, entram no mercado de trabalho aos 20 anos, saem de casa dos pais por volta dos 23 e são mães aos 27 anos.

Infelizes e com menos saúde

A maioria das mulheres portuguesas (51%) estão descontentes com a sua vida laboral e 44% admitem mesmo que o seu emprego está abaixo ou muito abaixo das expectativas.

Em Portugal, elas estão sempre ou quase sempre "demasiado cansadas", o que pode refletir-se na saúde. Uma em cada dez toma diariamente medicação para a ansiedade, distúrbios de sono ou antidepressivos - ainda que a maioria continue a ser pautada por mulheres que nunca necessitaram de recorrer a estes medicamentos.

Tarefas domésticas: Mulheres (74%) vs Homens (23%)

Em mais de dois terços dos casais, as mulheres fazem muito mais do que o companheiro. Em média, elas ainda efetuam 74% das tarefas domésticas, contra os 23% que o companheiro efetua. E, de acordo com a investigação, serão necessárias cinco a seis gerações para que se alcance uma distribuição equilibrada das tarefas domésticas entre sexos, entre os casais em que ambos têm trabalho pago.



DIA DA MULHER
UM DIA DE REFLEXÃO DE TODOS

CATARINA OLIVEIRA
PSICÓLOGA CLÍNICA

SANDRA CARVALHO
GERONTÓLOGA

DOCUMENTÁRIO/ DEBATE

7 Mil Milhões de Outros, é mais o que nos une ou o que nos separa?

MARÇO 07 | 9:30 12:30 H
#NÃO SE CALE

Local: Rua Formosa 325 1º andar

AGENDA



2019 | JORNADAS MULTIDISCIPLINARES DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR

SHERATON - PORTO
07-08 MARÇO 2019



36º ENCONTRO NACIONAL DE MGF

Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar

Braga
13 a 16 março 2019
Forum Braga

Na linha da frente

Para mais informações: www.apmgf.pt

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR

altice FORUM Braga



15º CONGRESSO PORTUGUÊS DE Diabetes

08 a 10 MARÇO 2019

A SABER

Entidades da Economia Social reunidas para debater o futuro do setor no Portugal 2030

A CPES – Confederação Portuguesa de Economia Social vai realizar no próximo dia 29 de Março, no Centro Social Paroquial de Azambuja, uma Jornada Nacional de Reflexão sobre a temática da Economia Social no Portugal 2030.

Este encontro, com início às 10h00, terá como principais oradores os representantes das várias Entidades da Economia Social, donde se destacam Juan António Pedreño, Presidente da CEPES Espanha e Jorge de Sá, Presidente do CIRIEC Internacional e vice-Presidente da APM.

De salientar, ainda, a participação especial do Pe. Lino Maia, Presidente da CNIS, Manuel Lemos, Presidente da União das Misericórdias Portuguesas e Maria de Belém Roseira, ex-ministra da saúde, como comentadores desta iniciativa.

A sessão de encerramento terá lugar pelas 17h00, na presença do Senhor Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa.

O programa do evento será brevemente divulgado no site da APM.



A NOSSA REDE DE SAÚDE MUTUALISTA

DISPONIBILIZA UM VASTO CONJUNTO DE SERVIÇOS DE SAÚDE E DE BEM-ESTAR COMPLEMENTAR DO SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

Centro de Apoio Integrado da MUSSOC—Associação Mutualista dos Trabalhadores da Solidariedade e Segurança Social

A MUSSOC, Associada da APM, lançou recentemente o projeto **CAI – Centro de Apoio Integrado**, um serviço de proteção social multidisciplinar que pretende dar apoio a diferentes necessidades sociais.

Tutoriais Escolares e Orientação/Aconselhamento Vocacional

Ao nível da intervenção na área escolar, o **CAI** presta acompanhamento psicopedagógico e faz despistes e rastreios para a aprendizagem, desenvolvendo programas de competências. Atualmente o **CAI** disponibiliza 2 tipos de serviços nesta área: os **tutoriais escolares**, que pretendem ser uma ferramenta de apoio ao estudo, acompanhando o aluno no processo de aprendizagem e a **orientação/aconselhamento vocacional**, que tem como objetivo ajudar o aluno a planificar o seu futuro e definir o seu projeto de vida partindo da identificação das suas competências, interesses, desejos e expectativas, bem como analisando as várias opções possíveis e percursos académicos e profissionais mais adequados.

Outras Valências

O **Centro de Apoio Integrado** disponibiliza, ainda, outros serviços, mais dirigidos para a saúde e bem-estar e que estão relacionados com a orientação e acompanhamento social, psicológico e terapêutico, designadamente: **Intervenção Individual** (Psicologia clínica, psiquiatria, apoio social individual, terapia da fala, psicomotricidade, fisioterapia e pilates); **Intervenção na família** (apoio e aconselhamento parental, terapia familiar, formação parental e apoio social familiar); e **Intervenção em grupo** (formações e ações de sensibilização).

O **Centro de Apoio Integrado** tem no seu ADN os valores que caracterizam o movimento mutualista (humanismo, participação, solidariedade, ausência de fins lucrativos, entre outros) e, conseqüentemente, os serviços que presta vão ao encontro das necessidades reais das pessoas tendo em conta a sua condição socioeconómica.

A aspiração da MUSSOC é que todos consigam ter acesso a estes serviços para que possam ser pessoas integradas e felizes.

Para os pais e encarregados de educação este investimento nos filhos é mais uma forma de os ajudar a superar alguns obstáculos e a encontrar um rumo no meio da encruzilhada de possibilidades com que eles se deparam.

Informações e/ou marcações: telefone: 218 400 704 ou cai@mussoe.com

ORIENTAÇÃO E ACONSELHAMENTO VOCACIONAL

JÁ TE PERGUNTASTE...

Quem sou? O que quero fazer? Que caminhos há? Que oportunidades existem? Como lá chegar?

Es tu quem tem de descobrir e planejar o futuro!

É o TEU PROJETO DE VIDA! VEM CONSTRUI-LO! É A TUA VIDA. JÁ, DE AGORA, É TU!

O que te propomos é trabalhar contigo o TEU PROJETO DE VIDA. Sim, ele passa pela escola/universidade agora, mas vai muito além dos estudos e é hora de ver mais longe!

IDENTIDADE, INTERESSES E COMPETÊNCIAS PESSOAIS

OPÇÕES E OPORTUNIDADES

PLANO DE AÇÃO

Vamos ajudar-te a conhecer-te melhor, a identificar as tuas competências, interesses, desejos e expectativas. Partindo da visão que tens de ti mas também da forma como os outros te vêem.

Vamos analisar em conjunto as opções sobre os possíveis percursos académicos e profissionais existentes.

Vamos ajudar-te a aplicar os conhecimentos que adquiriste e construir o TEU plano de ação para chegares onde queres.

"O acompanhamento ajudou-me bastante na decisão do curso. Não é um acompanhamento que pretende apenas explorar uma área ou um curso a seguir, mas um acompanhamento que explora o que sou e o que quero ser, a nível pessoal e profissional. A partir daí começaram a surgir algumas possibilidades de cursos e futuras profissões. Fez-me refletir sobre os meus gostos, qualidades, aptidões e aquilo que me vai movendo, e teve um papel fundamental para a escolha do curso em que estou."

Sabe mais em www.mussoe.com

Afonso

TUTORIAS ESCOLARES

Sentes dificuldade em estudar?

Alguma vez pensaste que a tua forma de estudar pode não ser a mais adequada?

Gostavas de rentabilizar mais o teu tempo de estudo?

Que estratégias de estudo são mais adequadas ao meu perfil?

Como encaro o estudo?

Que métodos de estudo existem?

AS TUTORIAS ESCOLARES PODEM SER UMA RESPOSTA PARA TI!

O sucesso escolar está muito ligado à forma como estudas.

As tutorias não são uma explicação!

É um acompanhamento próximo que te pode ajudar a ter um processo de aprendizagem e desenvolvimento mais positivo a partir do teu perfil pessoal!

Vamos ajudar-te a traçar o teu perfil de estudo: identificação dos teus pontos fortes e as áreas que necessitas de melhorar para que tenhas um percurso escolar de maior sucesso.

Vamos ajudar-te a analisar a forma como encaras o estudo e, em conjunto, encontrar os motivos que te podem ajudar a transformar a visão que tens da escola.

Partindo dos conteúdos escolares, vamos ajudar-te no treino de diferentes métodos de estudo.

PODE SER...

- Individual ou em pequeno grupo
- Do 5º ao 12º ano
- No nosso espaço ou em casa

"Para mim as tutorias foram importantes, porque me ajudaram a definir um rumo na escola e no estudo. Ajudaram a organizar-me melhor a nível pessoal e escolar, a subir as notas e a passar de ano! Ajudaram a concentrar-me melhor nas aulas, a empenhar-me mais naquilo que eu achava que era uma seca... a escola! Sem a tutoria, acreditava sempre em mim, provavelmente estava a repetir novamente o 9º ano!"

Gonçalo

Sabe mais em www.mussoe.com