

Não perca nesta edição:

Editorial - 1

Atualidades

Pandemia pode acelerar perda de população portuguesa - 2

A Saber

Montepio Rainha Dona Leonor no European Social Economy Summit 2021 - 3

Barómetro

Covid-19 | Maioria dos Portugueses quer ser vacinada - 4

Destaques Legislativos

Benefícios fiscais - 5

A nossa Rede

Fundação Montepio entregou viaturas adaptadas a IPSS - 6

Atividades Seniores - Associação de Socorros Mútuos "4 de Setembro 1862" - 7



Editorial

A 1 de janeiro, Portugal assumiu a Presidência rotativa do Conselho da UE, sendo esta a 4ª Presidência Portuguesa, que decorre até 30 de junho. Sucede à Alemanha e precede a Eslovénia, com os quais integra o trio de Presidências. Em conjunto, elaboraram um programa para 18 meses, a partir do qual cada Presidência define as suas prioridades específicas.

O programa da Presidência portuguesa do Conselho 2021 é o documento que apresenta as principais prioridades e linhas de ação, e está alinhado com a agenda estratégica da UE, o programa para 18 meses do trio de Presidências 2020/2021 e o programa de trabalho da Comissão 2021.

As prioridades são promover a recuperação, assegurando a transição verde e digital, concretizar o Pilar Europeu dos Direitos Sociais e reforçar a Autonomia de uma Europa aberta ao mundo.

Relativamente às linhas de ação, Portugal vai trabalhar por uma Europa Resiliente (promover a recuperação, a coesão e os valores europeus), Europa Verde (promover a UE como líder na ação climática), Europa Digital (acelerar a transformação digital ao serviço de cidadãos e empresas), Europa Social (valorizar e reforçar o modelo social europeu) e Europa Global (promover uma Europa aberta ao mundo).

O programa é influenciado pelo compromisso de fazer face à crise da COVID-19 e à recuperação. Assenta nas principais prioridades definidas na Agenda Estratégica 2019-2024, que são proteger os cidadãos e as liberdades, desenvolver uma base económica forte e dinâmica, construir uma Europa com impacto neutro no clima, verde, justa e social e promover os interesses e valores europeus na cena mundial.

O documento salienta ainda a importância de se chegar rapidamente a acordo sobre o próximo Quadro Financeiro Plurianual e os programas setoriais conexos, e de procurar uma parceria abrangente com o Reino Unido.

A data mais importante a destacar é a Cimeira Social marcada para 7 e 8 de maio no Porto, coincidindo com a Cimeira UE-Índia, que se realiza também a dia 8, na Invicta, e deverá juntar os líderes dos 27 e o primeiro-ministro indiano, Narendra Modi.

Pandemia pode acelerar perda da população portuguesa



Portugal tem assistido a uma diminuição de habitantes e estima-se que em 2030 estaremos abaixo dos dez milhões de habitantes. Previa-se uma quebra lenta, mas a pandemia alterou tudo e poderá fazer com que a fasquia dos nove milhões chegue mais cedo.

A queda contínua da população portuguesa tem sido uma constante e só a entrada de estrangeiros tem conseguido diminuir o desequilíbrio desta balança. Tem sido uma queda gradual, com uma ou outra surpresa como em 2019. No ano passado registámos um saldo positivo de 0,19% de residentes no país, contrariando a tendência de diminuição dos dez anos anteriores, segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE). A previsão para 2020 é de uma diminuição efetiva e que se irá manter em 2021.

As razões para o que aconteceu são fáceis de explicar: imigraram mais pessoas do que as que emigraram; houve menos nascimentos, mas também menos óbitos. Na realidade tudo o que não aconteceu neste ano com a pandemia. Prevê-se uma quebra da natalidade, assiste-se a um aumento da mortalidade e as fronteiras têm restrições. Os óbitos aumentaram, não se prevê uma subida de nascimentos, o que significa que poderemos ter mais dois ou três anos de crescimento negativo. Tudo vai depender da rapidez com que se voltará a instalar a segurança a nível da saúde e a recuperação do ponto de vista económico. Mas a pandemia poderá acelerar a perda da população e podemos chegar a 2030 com 9,8 milhões de pessoas em vez dos 9,9 milhões previstos. Em 2019 residiam 10 295 909 pessoas em Portugal, mais 19 292 do que em 2018. Isto num ano em que voltou a cair o número de nascimentos - passaram de 87 020 para 86 579, num sobe-e-desce que se tem verificado desde 2015, quando nasceram 85 500 bebés.

Pandemia com impacto muito expressivo na vida das pessoas com deficiência e cuidadores

Pessoas com deficiência com apoios cortados total ou parcialmente e cuidadores exaustos e que se sentem esquecidos são alguns dos resultados de dois estudos do Observatório da Deficiência sobre o impacto muito expressivo da pandemia na vida destas pessoas.

Cerca de um terço das 725 pessoas inquiridas durante a fase de confinamento revelou que os apoios de assistência pessoal de que usufruíam tinham sido reduzidos ou suspensos, enquanto 40% disse mesmo que esses apoios lhes foram retirados, com destaque para a redução ou suspensão das terapias e o encerramento de Centros de Atividades Ocupacionais.

Dois estudos do Observatório da Deficiência e dos Direitos Humanos (ODDH), do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa (ISCSP-ULisboa), realizados durante e depois do período de confinamento, mostram que o impacto da pandemia se sentiu desde logo com a suspensão de vários serviços e apoios essenciais para o dia-a-dia das pessoas com deficiência.

A boa notícia é que morreram menos 1258 pessoas em 2019 do que em 2018 (de 113 051 para 111 793). Até aqui, todos os anos aumentava o número de mortes. Ainda assim, a diferença entre nascimentos e óbitos foi de menos 24 773, sendo que o valor mais elevado se registou em 2018 (-25 980). Foram os imigrantes que fizeram a diferença e contribuíram para o aumento da população portuguesa, com um saldo migratório positivo (entre saídas e entradas) de 44 506 em 2019. Em 2018, este saldo foi de mais 11 570 mil pessoas.

Em 2020 tudo mudou. A covid-19 limitou os fluxos migratórios, também para Portugal. Isto quando no ano anterior todas as regiões do país registaram mais entradas do que saídas, com maior expressão na Área Metropolitana de Lisboa, no centro e no norte.

O número de óbitos aumentou substancialmente, mais 10 776 entre 2 de março e 29 de novembro deste ano, mais do que a média dos últimos cinco anos, contabiliza o INE. Morreram 87 702 pessoas durante este período e, destas, 41,8% devido à covid-19. Novembro foi o pior mês, mais 2009 óbitos do que a média no mesmo mês entre 2015 e 2019. Destes, 1915 foram infetados com o SARS-CoV-2, representando 95,3% do acréscimo.

Do ponto de vista da natalidade, os primeiros resultados não são animadores. Os testes do pezinho indicam que se estão a fazer menos 230 rastreios em média por mês. Realizaram-se 78 374 testes até dezembro, menos 2340 do que em 2019. Se em 2019 a taxa de natalidade subiu e houve mais 87 020 bebés, neste ano poderá ficar pelos 85 mil.

Resta o aumento da imigração para equilibrar a balança, mas estima-se que o saldo migratório será próximo do zero neste ano.

Entre as pessoas com deficiência, 37,2% tem a perceção que o seu estado de saúde se agravou desde o início da pandemia, enquanto 51% referiram que sentiam mais tristes ou deprimidos do que habitualmente ou mais ansiosos (58%).

Já entre os 88 cuidadores que participaram no segundo estudo (em que participaram 326 pessoas), 73,4% disse que se sentiu muito ou bastante cansado na fase de confinamento e 64% revelou que se sentiu muito ou bastante exausto, tendo havido mesmo quem admitisse (48,2%) que os cuidados prestados à pessoa com deficiência interferiram na sua atividade profissional.

Relativamente a este último dado, o estudo revela que 39,5% dos cuidadores sentiram-se esquecidos durante o período de confinamento, um valor que aumenta para os 42,6% na fase de desconfinamento.

Plataforma “Diários da Economia Social” dá voz às suas histórias



Sabia que existe uma plataforma online que permite que stakeholders (grupos de interesse) da economia social compartilhem as suas histórias? Chama-se The Social Economy Diaries (Diários da Economia Social) e oferece uma oportunidade única de ter a sua voz ouvida. O objetivo é sobretudo mostrar o impacto da economia social e a sua resiliência, riqueza e variedade através das valiosas contribuições de todos.

Nesta comunidade de economia social podem-se descobrir iniciativas e projetos planeados e ativos, entrar em contato com outras partes interessadas e ganhar visibilidade para o seu próprio projeto.

A história mais autêntica pode até ser publicada nos diários abertos, com o respetivo consentimento ou mesmo apresentada durante a Cimeira da Economia Social Europeia em Mannheim em maio de 2021.

O trabalho atual em diferentes iniciativas e ações de apoio no domínio da economia social, no âmbito da Estratégia de Recuperação da UE, permite ter uma palavra a dizer sobre o direcionamento das futuras políticas de economia social.

Compartilhe a sua história [aqui](#).

Montepio Rainha Dona Leonor representou APM-RedeMut no European Social Economy Summit 2021

Realizou-se no passado dia 17 de dezembro um evento virtual no âmbito do European Social Economy Summit 2021, promovido pela Comissão Europeia. Com data marcada para 26 e 27 de maio 2021, esta cimeira do setor social que se realizará na Alemanha é precedida por workshops e conferências sobre os mais variados temas, numa antecipação intitulada The Digital Road to Mannheim.



A APM - RedeMut marcou presença num destes workshops através da representação do Montepio Rainha Dona Leonor, que efetuou uma preleção sobre Artificial Intelligence - A New World to Discover (Inteligência Artificial – Um Novo Mundo a Descobrir), elaborada por Luís Flores (Médico Chefe) e por João Gomes (Enfermeiro Chefe). A nossa associada abordou temas relacionados com inteligência artificial na saúde, como a cooperação e a uniformização do financiamento da saúde em sede dos estados membros, bem como a partilha de rede de informação.

A apresentação ficou a cargo de João Gomes, que começou por apresentar a mutualidade e mostrar uma grande preocupação em resolver problemas persistentes como a garantia de acesso a cuidados de saúde, o controle de custos, a melhoria da qualidade e a garantia de capital próprio.

«Aquilo que defendi foi a sustentabilidade das organizações, criando escala de produção e mais-valias para prestadores no controlo de custos à produção, assim como a necessidade de implementar sistemas de informação com capacidade de criar resultados ontime, mas nunca esquecendo a componente humana na atividade assistencial», refere João Gomes. «No que diz respeito à concertação de standards, ressalvei a assimetria na representatividade de sectores como o nosso nas tomadas de decisão visto, por exemplo, sermos a única mutualidade com este nível de diferenciação no nosso país», refere o Enfermeiro Chefe.

O Montepio Rainha Dona Leonor frisou a vontade de ir mais longe através da Inteligência Artificial, para antecipar problemas de saúde, reduzir erros médicos, agir proactivamente e providenciar cuidados médicos à medida da população. A apresentação deu destaque à importância da tecnologia, mas sempre aliada à componente humana.

A participação da nossa associada foi muito apreciada e bem recebida pelas cerca de 500 pessoas que estavam on-line. De ressaltar, ainda, que este contributo foi muito importante para a APM – RedeMut e muito contribuiu para a visibilidade das mutualidades nacionais.

Covid-19 | Maioria dos Portugueses quer ser vacinada

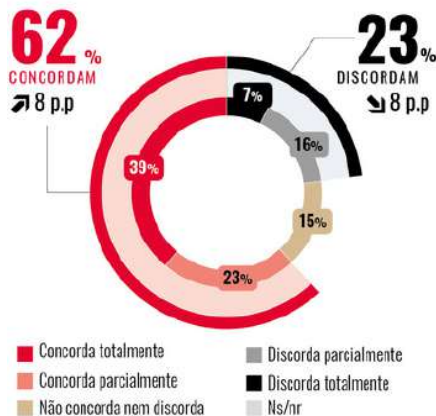
Há cada vez mais portugueses dispostos a tomar a vacina para a covid-19. Num mês, a percentagem de pessoas que manifestou essa vontade subiu 8% e continuam a ser os idosos e a população do Norte, região do país onde o número de infeções é superior.

Fonte: Aximage para DN, JN, TSF

Sondagem sobre a vacinação contra a covid-19

Em que medida concorda com a seguinte afirmação: "Assim que uma vacina para a covid-19 fique disponível, vou tomá-la"

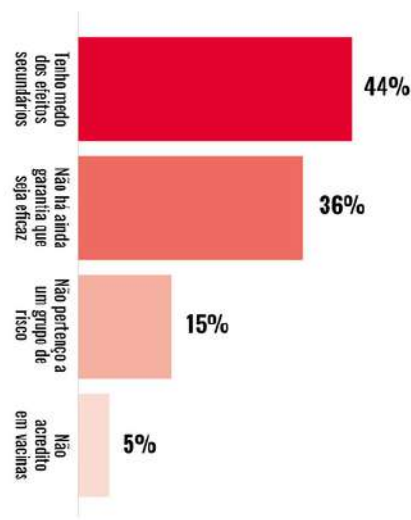
↗ (variação em pontos percentuais face a novembro)



Se, no barómetro de novembro, 54% dos inquiridos davam conta da intenção de tomar a vacina, assim que estivesse disponível, já em dezembro essa ambição é assinalada por 62%. A vontade é maioritária em todas as regiões, com especial relevância no Norte: passou de 63% em novembro para 71% neste mês. O interesse pela vacina está a agigantar-se com o aproximar do momento em que arrancará a imunização da população prioritária. Sendo voluntária, os idosos são aqueles que demonstram maior vontade: 73% querem ser vacinados de imediato. Há um mês, eram 69%.

O segundo grupo etário que também anseia pela imunização é o dos portugueses entre 50 e 64 anos: 65% só esperam pela chamada do Serviço Nacional de Saúde (SNS). Em comparação com os resultados do barómetro do mês passado, continua a verificar-se um maior interesse entre os homens (67%) do que entre as mulheres (57%).

Por que motivo não pretende vacinar-se contra a covid?

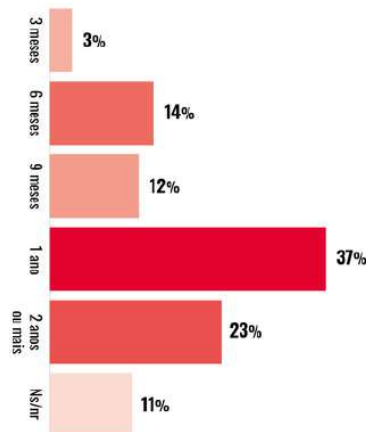


Cerca de 23% dos inquiridos (em novembro eram 31%) ainda desconfiam da vacina. Destes, quase metade teme os efeitos secundários. São os mais velhos e os residentes nas áreas metropolitanas do Porto e de Lisboa que expressam maior receio.

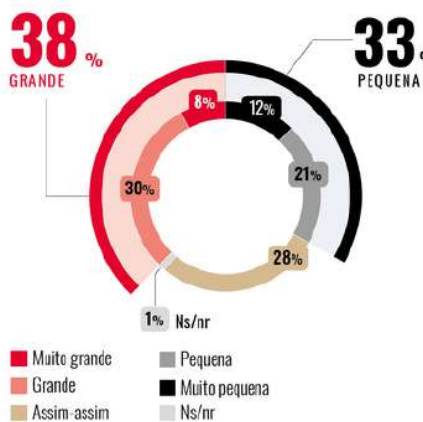
Mais de um terço (36%) considera que a imunização não será eficaz (os jovens dos 18 aos 34 anos são o grupo etário que mais duvida da eficácia) e 5% não acreditam em vacinas. Olhando para as regiões, essa descrença é ligeiramente superior (7%) no Sul e nos arquipélagos da Madeira e dos Açores.

Apesar de já ter sido dado o pontapé de saída no plano de vacinação, grande parte dos inquiridos está convencida de que o regresso à normalidade não será para breve: 37% estão convictos de que poderá acontecer dentro de um ano, para o final de 2021. Porém, 23% são mais pessimistas e atiram o retorno à normalidade para daqui a dois anos ou mais.

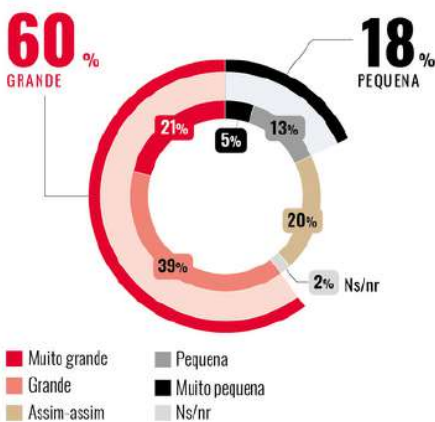
Agora que já há vacinas, daqui a quanto tempo acha que conseguiremos regressar à normalidade?



Confiança no Governo para implementar um plano de vacinação



Confiança no Serviço Nacional de Saúde para implementar um plano de vacinação



Esse pessimismo é maior entre os inquiridos da Região Centro (31%) e entre as pessoas de 35 a 49 anos (29%). Cerca de 17% defendem que será possível deixar as máscaras e voltar ao convívio mais alargado com familiares e amigos dentro de seis meses. Esta convicção predomina entre os idosos e os mais jovens e, em particular, no Norte.

Os portugueses manifestam uma maior confiança no SNS do que no Governo para levar a bom porto o plano de vacinação no território nacional. Uma larga maioria (60%) confia que as unidades de saúde públicas serão capazes de implementar o programa. Entre os utentes com mais de 65 anos, essa confiança dispara para os 71%.

O barómetro da Aximage revela que os portugueses têm bastante confiança na capacidade de implementação do plano de vacinação pelo SNS. Apenas 18% expressam desconfiança.

Benefícios fiscais: deduções à coleta de 15% na saúde e 20% na segurança social

Saiba quais os benefícios fiscais de que gozam as quotas pagas pelos associados, no ano de 2021, para modalidades de benefícios mutualistas complementares de segurança social e de saúde.



Quotas pagas para as modalidades de saúde

O benefício fiscal aplicável às quotas pagas pelos associados para modalidades de saúde é regulado no Código do Imposto sobre os Rendimentos Singulares (CIRS). Com efeito, nos termos do disposto na alínea b) do n.º 1 do art.º 78-C do CIRS é dedutível à coleta de IRS, 15% do valor suportado a título de despesa de saúde, por qualquer membro do agregado familiar, com o limite global de 1000€, que correspondam a contribuições pagas a associações mutualistas que tenham por objecto a prestação de cuidados de saúde que cubram exclusivamente os riscos de saúde relativamente ao sujeito passivo ou aos seus descendentes, pagos por aquele ou por terceiro, desde que, neste caso, tenham sido comprovadamente tributados como rendimento do sujeito passivo.

Quotas pagas para as modalidades complementares de segurança social

As quotas pagas pelos associados para algumas modalidades complementares de segurança social mantêm o benefício fiscal consagrado no Estatuto dos Benefícios Fiscais (EBF). Com efeito, por força do disposto nos arts.º n.º 3 do 16º e n.º 2 do 21º do EBF, “as contribuições dos associados para modalidades de benefícios que garantam exclusivamente o benefício da reforma, complemento de reforma, invalidez ou sobrevivência, incapacidade para o trabalho, desemprego e doença grave” são dedutíveis à coleta do IRS, nos termos e condições do respetivo Código, 20 % dos valores aplicados no respetivo ano por sujeito passivo não casado, ou por cada um dos cônjuges não separados judicialmente de pessoas e bens, em planos de poupança-reforma, tendo como limite máximo:

- 400€ por sujeito passivo com idade inferior a 35 anos;
- 350€ por sujeito passivo com idade compreendida entre os 35 e os 50 anos;
- 300€ por sujeito passivo com idade superior a 50 anos."

No entanto, a dedução do valor das quotas só opera:

- Quando pagas e suportadas por terceiros, tenham sido, comprovadamente, tributadas como rendimentos do sujeito passivo;
- Quando pagas e suportadas pelo sujeito passivo, não constituam encargos inerentes à obtenção de rendimentos da categoria B.

Modelo 37 – Portaria 320/2018, de 13 de dezembro

Considerando que as deduções à colecta, em sede IRS, passaram maioritariamente a ser calculadas pela Autoridade Tributária e Aduaneira (AT) com base na informação que lhe é transmitida pelas entidades, é de extrema importância o cumprimento das obrigações declarativas que decorrem dos benefícios fiscais supramencionados.

Assim, de acordo com a nova portaria, as associações mutualistas que recebam quotas para as modalidades de benefícios suprarreferidas devem, até ao final do mês de Janeiro, preencher e enviar a declaração Modelo 37 que se destinada a declarar:

- As contribuições pagas a associações mutualistas que tenham objecto a prestação de cuidados de saúde;
- As importâncias aplicadas em regimes complementares de segurança social incluindo os disponibilizados por associações mutualistas.

A declaração a que se refere o artigo anterior deve ser apresentada por transmissão eletrónica de dados, devendo as entidades observar os seguintes procedimentos:

- Efetuar o registo, caso ainda não disponham de senha de acesso, através do Portal das Finanças, no endereço www.portaldasfinancas.gov.pt;
- Possuir um ficheiro com as características e estrutura de informação, a disponibilizar no mesmo endereço;
- Efetuar o envio de acordo com os procedimentos indicados na mesma página.



Fundação Montepio entregou 15 viaturas adaptadas a IPSS

A Fundação Montepio ofereceu, no passado dia 15 de dezembro, 15 viaturas adaptadas a 15 instituições de solidariedade social de todo o país, no âmbito da 13.ª edição do projeto Frota Solidária, devolvendo à comunidade mais de 128 mil euros angariados pela consignação fiscal.

O projeto Frota Solidária concretiza uma cadeia de solidariedade objetiva e transparente, orientada para a inclusão social e que responde à redução das desigualdades fixada pelos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, procurando contribuir para uma sociedade mais coesa e solidária, para a melhoria da qualidade dos serviços e das respostas sociais oferecidas pelas IPSS e para a redução do isolamento da população.

Desde 2008, e ao longo de 13 edições (2020 inclusive), o projeto assegurou a entrega de 238 viaturas, através de uma seleção de candidaturas que procura garantir uma distribuição geográfica adequada, mas também critérios de equidade suscetíveis de satisfazer necessidades distintas e de reconhecimento do mérito e da qualidade de intervenção assegurada por cada uma das IPSS beneficiadas.

Em 12 anos, a Fundação Montepio devolveu à sociedade civil 4,3 milhões de euros e apoiou 238 instituições de solidariedade social de todo o país.



Associação Mutualista Montepio garante alimentos a quem mais necessita

A Associação Mutualista Montepio (AMM) atribuiu donativos, no Natal, a 15 projetos de intervenção social, tendo em vista a resposta ao atual quadro de emergência alimentar, apoiando, desta forma, a aquisição de géneros alimentares destinados a famílias carenciadas.

Num ano marcado pela pandemia gerada pelo vírus Covid-19 e pelos impactos económicos decorrentes da necessidade de confinamento, muitas famílias sofreram uma forte quebra de rendimentos e viram-se obrigadas a recorrer à ajuda alimentar.

Em resposta a esta emergência social e aos apelos lançados pelas instituições de solidariedade social no sentido da aquisição de géneros alimentares destinados às novas famílias carenciadas, a AMM tomou a iniciativa de entregar donativos a 15 projetos de intervenção social que ajudam quem se encontra em situação de maior vulnerabilidade. Em causa estão 14 instituições de solidariedade e um movimento cívico (iniciativa criada pela sociedade civil e destinada a apoiar profissionais do setor dos audiovisuais), de norte a sul do país.

No âmbito desta ação solidária da AMM, mas também dos seus associados e colaboradores, cada projeto de intervenção social receberá um donativo que pretende tornar menos difícil esta quadra natalícia tão singular.



Atividades Seniores - Associação de Socorros Mútuos “4 de Setembro 1862”

Durante anos verificamos que os atuais seniores permaneceram limitados à rotina, fruto do trabalho profissional. Contudo, após atingir a reforma a maioria vê uma nova oportunidade de realizar aquilo que não tinha tido oportunidade de fazer.

Com o aumento da esperança média de vida e a antecipação da idade da reforma é cada vez maior a percentagem de seniores que procura opções para ocupar o seu tempo livre, de forma útil e enriquecedora. Surge, então, a importância da existência de instituições que desenvolvem atividades lúdicas, socioculturais e recreativas destinadas a esta faixa etária, que contribuam para a melhoria do seu bem-estar físico, emocional, psicossocial e cognitivo.

Além de auxiliar os seus associados a nível da saúde, a Associação de Socorros Mútuos (ASM) 4 de Setembro 1862 - instituição integrada na APM-RedeMut - desenvolveu um projeto de animação sociocultural, onde promove atividades multidisciplinares destinadas aos sócios (5€/mês), mas também seus familiares e amigos (10€/mês).

Com uma licenciatura em Ciências de Educação sou responsável há cinco anos pela planificação, organização e execução das atividades seniores da ASM 4 de setembro 1862 (Rua João Tavira nº59 - 3º).

A maioria dos participantes remete para a realidade das universidades seniores, predominando as mulheres, os sexagenários e os septuagenários, sendo as idades compreendidas entre os 50 e os 90. A maioria está inscrita há pelo menos dois anos e as atividades mais frequentadas são Ginástica, Informática, Yoga e Inglês. Dispomos também de Danças Latinas, Teatro, Literatura e Cultura Portuguesa e Hidroginástica. Dinamizamos frequentemente ações de sensibilização de educação para a saúde, caminhadas, passeios e excursões de caráter turístico e cultural.



As atividades de aprendizagem e de lazer prestadas pela associação são cuidadosamente planeadas, diversificadas e resultam de parcerias com entidades e professores.

O principal objetivo da associação é proporcionar um local de convívio, aquisição e partilha de saberes, adaptando as atividades à satisfação das necessidades bio-psico-sociais dos utentes, contribuindo para uma melhor qualidade de vida pós-reforma.

A necessidade de ocupação e de se manter ativo, o combate à solidão, a melhoria do bem-estar físico, mental e social, a melhoria do estado de espírito, da disposição e energia, o interesse pelo desenvolvimento de conhecimentos, o exercício da mente e estimulação da memória, bem como, simplesmente o convívio e as novas amizades são as principais razões para os seniores frequentarem a nossa instituição.

Os seniores que integram as atividades demonstram sempre interesse e propõem novas ideias, que normalmente são tidas em conta na elaboração de novos projetos. São pessoas com elevado nível de escolaridade e enorme experiência de vida, que diariamente me dão ensinamentos. É uma mais valia trabalhar com pessoas que têm histórias de vida tão únicas, especiais e, por vezes, complexas.

A conjuntura atual, fruto da pandemia, trouxe-nos novos desafios e houve uma necessidade de adaptação. A continuação das aulas no período de confinamento foi possível através do Zoom e do Facebook, graças às aprendizagens adquiridas nas aulas de informática. Estabeleci contatos telefónicos com quem não tinha forma de aderir às novas tecnologias, para manter-me presente nas suas vidas.

Atualmente, as aulas já são realizadas presencialmente, tendo algumas alterações (disposição de lugares, número limite de alunos por aula, sinalética de percursos de entrada e saída) para cumprir as normas de higiene e segurança emitidas pela DGS para o bem-estar e saúde de todos.

Envelhecer faz parte do percurso de vida. É um processo natural. O envelhecimento nunca deverá ser sinónimo de má qualidade de vida, de sentimentos de tristeza e inutilidade, pois é perfeitamente possível envelhecer de forma saudável, com qualidade. Por isso, instituições como a nossa são tão importantes. Faz com que os seniores se sintam mais alegres, mais “vivos” e úteis, e contribui para o envelhecimento saudável.