

# 48 ANOS EM DEMOCRACIA

FAZ ESTE ANO 48 ANOS QUE VIVEMOS EM DEMOCRACIA. TEMOS DE CONTINUAR A LUTA DE TODOS OS DIAS PARA QUE A NOSSA SITUAÇÃO NÃO SE AGRAVE FACE AO MOMENTO ACTUAL, E PARA QUE TODOS OS NOSSOS DIREITOS SEJAM CONCRETIZADOS COMO CONSTA NA CONSTITUIÇÃO PORTUGUESA QUE FEZ HÁ DIAS 46 ANOS.



DIA DO TRABALHADOR  
**1º DE MAIO**  
LUTAR E  
CONQUISTAR  
PARA O PAÍS  
AVANÇAR!

MAIS SALÁRIO  
35 HORAS  
EMPREGO COM DIREITOS  
CONTRATAÇÃO COLECTIVA  
SERVIÇOS PÚBLICOS



Para tal vamos participar nas comemorações do 25 de Abril desfilando por vários distritos do país e nas COMEMORAÇÕES DO 1.º DE MAIO que como sempre irão ser grandiosas, com a presença de nós todos, não esquecendo nunca o Direito dos Trabalhadores a Envelhecer com Direitos.



Visita de enfermeiros aposentados do SEP ao Museu do Aljube – Resistência e Liberdade. Visita guiada, muitíssimo interessante.



Intervenção do camarada Arlindo no Plenário de Sindicatos a 18 de Fevereiro de 2022 em Lisboa.



Participação da Inter-Reformados no 12.º Congresso da USC que decorreu no passado dia 11 de Março, no Convento de São Francisco em Coimbra.



Reunião Direcção Distrital dos IRL USL no dia 24 Março 2022.



No dia 23 de Março a IR-CGTP de Braga esteve presente no debate (Parar a guerra dar uma oportunidade à paz).



IR-CGTP de Braga esteve presente no passado dia 26 de Março junto ao mercado municipal numa acção contra o aumento do custo de vida.

# INTER REFORMADOS

## UMA FORÇA QUE CONTA

N.º 23 | Abril 2022

## EDITORIAL

Esta Folha Informativa chega até vós num momento bastante dramático para todos nós. Ainda não desapareceu esta pandemia com todo o dano que nos trouxe e já está em curso um outro acontecimento que nos irá trazer um futuro bastante complicado; referimo-nos à guerra na Ucrânia. Nesta Folha evidenciamos algumas estratégias que ajudarão a nossa saúde mental face a estas situações. A epidemia evidenciou inúmeras falhas no apoio aos idosos, demonstrando o quanto a maioria das pensões são baixas havendo dificuldades para chegar ao fim do mês, não só para comprar máscaras, gel para as mãos, medicamentos, como para pagar a electricidade ou o gás para o aquecimento, entre outras. Os apoios domiciliários escassearam, as visitas domiciliárias do médico e enfermeiro de família também se espaçaram não só devido à pandemia mas também devido à falta de contratação destes profissionais, por parte das unidades de saúde. A incapacidade da maioria dos lares para gerir esta situação foi demonstrada; esperemos que se tomem medidas para a sua solução. Já noutras Folhas Informativas demos algumas ideias

para a sua resolução iniciando-se logo por lares públicos. A emergência social em que vivemos exige que as pensões sejam aumentadas, como a CGTP e a IR defendem. O aumento verificado em Janeiro, já de si pouco, foi sugado pela inflação. O inimaginável aumento dos preços que se verifica nos bens de primeira necessidade é outra razão para esta exigência. Quer a situação política-social nacional, quer a internacional obrigam-nos a continuar a nossa luta para que a distribuição da riqueza produzida pelos trabalhadores seja mais equitativa.

**Expressamos ainda a nossa solidariedade com os povos vítimas da guerra. Não à guerra! Dar uma oportunidade à paz.**

**TEMOS PELA FRENTE DUAS DATAS IMPORTANTÍSSIMAS, O 25 DE ABRIL E O 1º DE MAIO**



**DEMONSTREMOS A FORÇA DA NOSSA RAZÃO E DA NOSSA LUTA**



# O ESPETÁCULO DA GUERRA E A SAÚDE MENTAL



SABE-SE QUE AS GUERRAS SÃO TRAGÉDIAS COLETIVAS, INDEPENDENTEMENTE DO LADO EM QUE CADA UMA SE POSICIONE. A GUERRA QUE AGORA DECORRE NA UCRÂNIA, PAÍS DA EUROPA, RELATIVAMENTE PRÓXIMO DE PORTUGAL, QUE DESDE HÁ BASTANTES ANOS ACOLHEU E ACOLHE EMIGRANTES UCRANIANOS.

A ofensiva militar da Rússia no território da Ucrânia, desencadeada em fins de fevereiro, desperta compreensivelmente uma preocupação coletiva, sobre a guerra e os seus dramas e horrores, sobre o sofrimento da população e sobre as consequências que pode vir a ter em Portugal e no mundo inteiro.

A guerra na Ucrânia tem sido intensamente relatada, mostrada, visonada, comentada, nomeadamente pelos canais de televisão portuguesa e europeus, ocupando grande parte dos noticiários e debates. A guerra na Ucrânia é sentida como próxima, tanto no plano geográfico, como social e cultural. E o relato intensificado e permanente sobre os acontecimentos, os intervenientes, as armas, as destruições, as vítimas e fugitivos, inunda os canais de televisão a horas nobres e numa redundância programada. Compreende-se a importância de noticiar factos de grande significado para o mundo. No entanto, a repetição persistente já não corresponde a informação objetiva e realista, mas o que, sem exagero, se pode apelidar de formatação do

cérebro e da mente do espectador pelos canais de televisão. As notícias e narrativas, em tempo real, da guerra que prossegue, tem um impacto maior, com repercussão na mente e nas emoções do espectador. O diário televisivo de guerra, repetido à exaustão, produz em muitas pessoas desarranjos psíquicos na esfera emocional, nos mais sensíveis, em crianças, em idosos, em doentes psíquicos, e mesmo em quem nunca vivenciou estados de perturbação psíquica.



As pessoas sensíveis começam a sofrer por ver as imagens repetidas, de aflições de velhos e crianças, de mães em pânico, a notícia de mortes, as imagens de destruições, as filas de fugitivos, consequências da guerra. No termo desta reflexão convém, agora, aconselhar as pessoas interessadas. Deve evitar-se uma exposição frequente, quotidiana, a imagens e notícias da guerra. As notícias da rádio e dos jornais são significativamente menos perturbadoras.

A INFORMAÇÃO TELEVISIVA, COM IMAGENS TRAUMATIZANTES, DEVE SER EVITADA OU RESTRINGIDA PREVENTIVAMENTE. ESTA INDICAÇÃO É DE MAIOR IMPORTÂNCIA PARA AS PESSOAS QUE SOFREM PERTURBAÇÕES EMOCIONAIS E PARA AS CRIANÇAS.

(leia o texto na íntegra em [www.cgtp.pt](http://www.cgtp.pt))

José Manuel Jara  
Médico Psiquiatra

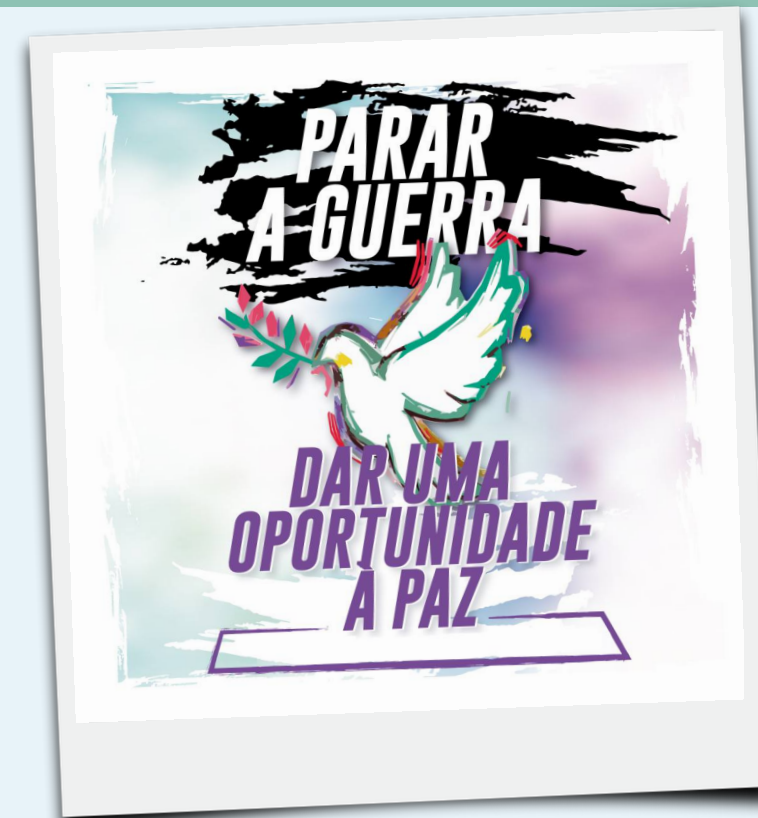
# NÃO À GUERRA!

A GUERRA NÃO PODE SER NUNCA A SOLUÇÃO PARA A RESOLUÇÃO DE QUALQUER PROBLEMA E A SITUAÇÃO QUE SE VIVE EM VÁRIAS REGIÕES DO MUNDO, PREOCUPA, NATURALMENTE, TODOS OS QUE DEFENDEM A PAZ E QUE DESDE SEMPRE SE MOBILIZARAM NA SUA DEFESA BEM COMO NA RESOLUÇÃO PACÍFICA DOS CONFLITOS.

## DAR UMA OPORTUNIDADE À PAZ!

HÁ, POR ISSO, QUE APELAR A UM CAMINHO DE DIÁLOGO QUE CONSTRUA UMA SOLUÇÃO PACÍFICA PARA OS CONFLITOS QUE, VITIMIZAM EM PRIMEIRO LUGAR OS TRABALHADORES E AS POPULAÇÕES.

Em Portugal, as consequências da mais recente guerra, entre tantas em curso, já se fazem sentir por parte dos trabalhadores e das populações com o aumento brutal do custo dos produtos energéticos que se irá também reflectir no aumento dos preços de praticamente tudo aquilo que consumimos. Paralelamente a isto, verificamos que desde o começo desta guerra, a indústria do armamento está mais rica, assistindo-se à valorização em bolsa das empresas norte-americanas e europeias de defesa enquanto outras vêm uma descida acentuada do valor das suas acções. A CGTP-IN afirma que é necessário garantir todo o apoio aos refugiados, combatendo todas as demonstrações de racismo e xenofobia e reforça a necessidade de se prestar apoio humanitário para fazer frente às dificuldades que as populações estão a sofrer, na Ucrânia e países vizinhos. A defesa da paz exige o combate ao militarismo e à corrida aos armamentos, privilegiando o estabelecimento de acordos e mecanismos de diálogo assente na confiança mútua, na cooperação e na segurança dos países e povos da Europa. É, absolutamente urgente, colocar um fim na escalada bélica em curso. É, por isso, imperioso o respeito pelo direito internacional e pelos princípios da Carta das Nações Unidas.



Apelamos também ao Governo que desenvolva uma acção que pugne pelo cumprimento da Constituição da República Portuguesa, que consagra “a solução pacífica dos conflitos internacionais” e o “desarmamento geral, simultâneo e controlado”. Expressamos a nossa solidariedade com todos os povos vítimas da guerra, o povo e os trabalhadores da Ucrânia, mas também da Palestina, do Saara Ocidental, do Líbano, da Somália, da Síria e do Afeganistão, reafirmando que o caminho da paz deve ser construído pelo Direito Internacional e no quadro da ONU. Uma solidariedade que se reforça na luta pela paz e pelo direito dos trabalhadores e dos povos. Uma luta que combata todos os aproveitamentos para aumentar preços, assim como o ataque aos direitos e o aumento da exploração. Uma luta por um mundo de paz, solidariedade e progresso social onde seja valorizado o trabalho e os os trabalhadores assim como os pensionistas e reformados.