

Que Vida
é Esta?

Que Vida é Esta?

**O aumento do custo de vida e o
seu impacto nas pessoas**

Ficha Técnica:

Título: Que Vida é Esta? O aumento do custo de vida e o seu impacto nas pessoas.

Autores: Ana Lopes
Maria José Vicente
Conselho Nacional de Cidadãos da EAPN Portugal

Edição: EAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal
Rua de Costa Cabral, 2368
4200-218 Porto
Tel. 225 420 800
E-mail: geral@eapn.pt

Design gráfico: Augusto Pires / makeup design©

Fotografia da capa: Juan Pedro Gomes©

Data de edição: 2023

ISBN: 978-989-8304-95-7

**Depois de subir uma grande colina, só se descobre
que há muitas outras colinas para escalar.**

Nelson Mandela

Porquê?

“As pessoas estão, compreensivelmente, preocupadas com o aumento do custo de vida, pois cada vez mais famílias têm dificuldades em pagar as suas contas. Agora é a hora de atuarmos; controlar as contas, conter a inflação e fazer as nossas economias crescerem. Devemos proteger os mais vulneráveis nas nossas sociedades”.

Presidente do Parlamento Europeu, Roberta Metsola

O momento histórico que vivemos é muito desafiante e incerto. Aos problemas estruturais do país que todos já conhecemos, somam-se outros que decorrem da conjuntura internacional e que estão a ter, e terão no futuro, um impacto muito significativo no bem-estar e nas condições de vida dos portugueses. A subida dos preços da energia, dos bens alimentares e dos combustíveis são evidentes e geram impactos diretos e imediatos nas famílias. De acordo com o Eurobarómetro do Parlamento Europeu (janeiro de 2023)¹, “o aumento do custo de vida é a maior preocupação de 93% dos cidadãos da União Europeia e de 98% dos portugueses”.

A EAPN Portugal ao longo dos últimos 30 anos tem procurado desempenhar um papel crucial não só na denúncia das situações de pobreza no nosso país, mas também na consciencialização social de que a erradicação da pobreza deve constituir um desígnio nacional - **porque a pobreza não é um problema exclusivamente das pessoas em situação de pobreza, mas da sociedade no seu conjunto**, avançando com propostas concretas e fundamentadas para os principais problemas sociais com que a nossa sociedade se confronta. Assim, face a este contexto deve-se privilegiar espaços de participação que promovam uma reflexão alargada sobre os constrangimentos que estas situações estão a provocar na vida diária das pessoas.

A EAPN Portugal tem já uma vasta experiência no trabalho com as pessoas em situação de pobreza e seria de toda a pertinência que as mesmas refletissem sobre o contexto atual e pudessem, na primeira voz, retratar as principais áreas afetadas por este contexto de crise socio económica bem patente no território nacional.

Portugal viu recentemente aprovada em Conselho de Ministros, a Estratégia Nacional de Combate à Pobreza 2021-2030 que visa ser um instrumento de política pública, com um conjunto de ações coerentes e articuladas e metas, que permitam reduzir de forma expressiva a incidência da pobreza.

Entretanto, para atenuar os efeitos do agravamento crescente das condições de vida, vão sendo adotadas medidas avulso e de caráter transitório².

¹ Este relatório estatístico europeu baseia-se em entrevistas feitas a 26 431 cidadãos pertencentes a Estados-membros da União Europeia, dos quais 1 028 cidadãos portugueses. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2932>

² <https://www.portugal.gov.pt/pt/gc23/comunicacao/noticia?i=principais-respostas-ao-aumento-do-custo-de-vida-do-cabaz-aos-combustiveis>

O Governo implementou algumas medidas para atender ao aumento dos preços e a outros problemas estruturais que o país enfrenta (como a habitação). No entanto, o facto de os salários e das prestações sociais não acompanharem a inflação continua a ser uma grande preocupação e tem um peso considerável no que se refere, sobretudo, ao acesso aos bens alimentares.

Se é essencial que existam medidas que ajudem a colmatar este impacto e que não permitam uma maior degradação das condições de vida das pessoas, não podemos por sua vez ignorar que estas medidas não têm qualquer impacto nas causas da pobreza.

“Que Vida é Esta?” tem como objetivo dar visibilidade a várias vozes e preocupações de quem vivencia as situações de pobreza e o verdadeiro impacto do aumento do custo de vida. A participação das pessoas é um imperativo urgente e exige compromisso e continuidade. Por isso a EAPN Portugal, atenta a este flagelo, dinamiza nos territórios Conselhos Locais de Cidadãos³, assumindo as pessoas o papel de protagonistas e de atores ativos no âmbito da ação e luta contra a pobreza. Neste sentido, esta publicação pretende ser, na primeira voz, um alerta, mas também um apelo aos nossos governantes de que é imperativo agir!

Estas mensagens são verdadeiras palavras de ordem e encontram-se nesta publicação através de um conjunto de fotografias (tiradas pelos próprios) que refletem as suas experiências e vivências, mas também os seus contributos para que se combata as vulnerabilidades existentes.

Através da metodologia do Photovoice procurou-se dar expressão visual à(s) realidade(s) existentes promovendo o conhecimento e a partilha. Imagens que evocam mensagens, muitas vezes escondidas em pequenos detalhes que transmitem vivências reais para que possam ser valorizadas e reconhecidas como um meio de conhecimento válido e útil.

Cada fotografia aqui presente constitui um pequeno pedaço de uma grande narrativa: o sufoco e a angústia de muitos portugueses em várias dimensões das suas vidas em que sentem dificuldade em aceder a um conjunto de bens e serviços fundamentais para a garantia da sua dignidade.

Assim, convidamo-vos a lerem e a interpretarem as várias imagens que a publicação contempla, promovendo a reflexão e a consciência social para a realidade de muitas situações que nos interpelam a todos para o combate às injustiças e as desigualdades! **O aumento dos bens essenciais é real e necessita que todos tenhamos presentes as suas consequências e efeitos na vida das pessoas para que possamos em conjunto definir estratégias eficazes.**

³ Atualmente, a EAPN Portugal dinamiza 19 Conselhos Locais de Cidadãos. Um por cada distrito incluindo igualmente a Região Autónoma da Madeira.

“Agora, mais do que nunca, é tempo de implementar mudanças estruturais a longo prazo e de colocar as pessoas no centro das políticas.”

Documento de conclusões da Cimeira das Pessoas 2023⁴

⁴ 1 A Cimeira das Pessoas contou com a participação de profissionais de entidades públicas e não governamentais, nacionais e europeias, parceiros sociais e cidadãos que vivem em situação de vulnerabilidade. O presente documento resulta da reflexão realizada no encontro e dos contributos apresentados pelos participantes. Ao longo do documento são apresentados, em itálico, vários testemunhos recolhidos no encontro - <https://www.eapn.pt/dimensao-europeia/conclusoes-da-cimeira-das-pessoas-nao-ha-europa-social-sem-direitos-sociais/>

Qual o impacto
que o aumento
do custo de
vida tem na
minha vida?

Qual foi a
área mais
afetada?

O aumento do preço da energia é especialmente grave e já deixámos de fazer muitas coisas devido ao aumento do custo de vida. Estamos a privar-nos!



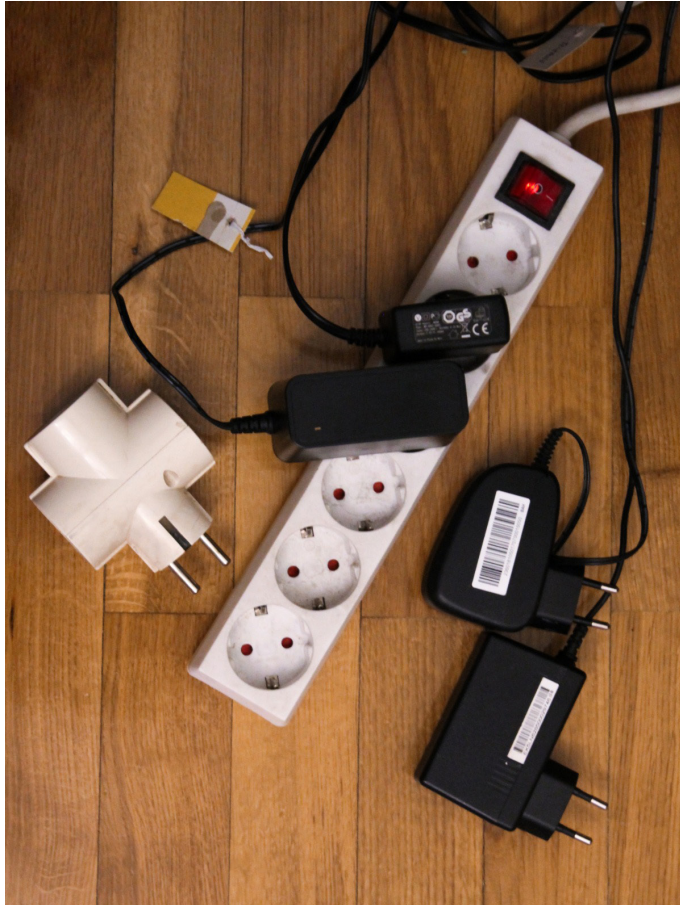
Para mim, aflitiva. Tira-me a paz e põe em causa a esperança no futuro.



Necessidade de mediar as despesas médicas: uma área da vida na qual não devemos poupar.



O preço elevado da energia causa fortes desigualdades sociais.



A inflação leva a uma parca alimentação.



O cabaz de bens essenciais que antes podíamos levar para casa por 50€, hoje encontra-se drasticamente reduzido.



É muito difícil garantir o acesso à alimentação.

Muito caro como comprar?



A minha renda em 2017 era de 270 euros, em 2021 de 277€ e em 2023 de 325€...
A inflação na renda da minha casa!



AGUAS do AUTO MINHO
Grupo Águas do Nordeste
Rua São Bernardino dos Reis, s/n 14
4900-919 Viana do Castelo



VALOR A PAGAR 22,11 €
PAGAVEL ATÉ 2021.08.18

CONTACTOS
188 888 888
PRODUCENTE
188 888 888
CORPORACAO AUTONOMA
DE AGUAS DO NORTHE
DE PORTUGAL
ADAMINET
SALICAO DIGITAL, CONSULTA NA TELA
OU WHATSAPP, CONSULTE NA TELA
CONSULTE E CONSULTE USUARI

MENSAGENS

TALÃO DE CONTROLO
MIG PAGAMENTO DA FATURA
17841
ENTIDADE 502 304 310
REFERENCIA 32.11 EUR
MONTANTE



RESERVADO A LEITURA ÓPTICA NÃO DEBEA-SE NÃO ESCRIBER
0342467210507043160815 175

endesa

Módulo de Fornecedor

TOTAL A PAGAR 21,51 €
Data Límite de Pagamento 12 Setembro 2022
Luz 12,35 €
GÁS 4,17 €
SERVIÇOS 5,19 €
TAXAS E IMPOSTOS 0,20 €
OUTROS

CONTINUAMOS
A ser a melhor de meterização e gás, só limitada com base
em consumos reais
24 horas por dia
188 888 888 188
A sua melhor opção
Chama
0215871000
Ou seja, não há custos
Chama 188 888 888 - 1888 1888 - 1888 1888
2102808000

Comprenda os seus valores e o seu 22 e 24 de cada mês
para os seguintes serviços
Não há QR Code / Link, consulte nesta página: MyEndesa ou
Endesa.pt
Endesa.pt

Agua Cliente / Utilizador
www.endesa.pt

Banco: BILLENUM BCP
Conta: 402104234

Importo de 21,51 € em dívida até 12 de Setembro de 2022
Documento disponibilizado por Computador

Original: 2154/2023

Contribuição	325,00
Rentão	0,00
Outros Valores	0,00
Total do Recibo	325,00



Endesa

Agua Cliente
800 54 88 88
800 21 52 15

Abastecimento Preteritorial
Luís Caldeira Lameiras/Porto

Sou o espelho da sociedade!



O aumento de todos os bens essenciais, tornou o poder de compra cada vez mais difícil. A alimentação e a habitação foram as áreas mais afetadas.



Habitação
como um Direito

A inflação aumentou significativamente os preços dos alimentos.



ANTES DA INFLAÇÃO

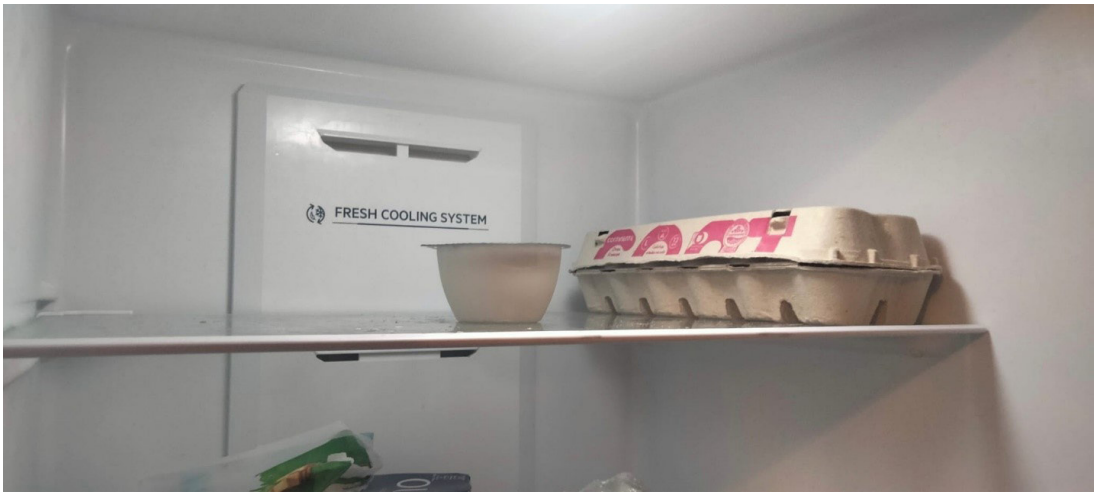


DEPOIS DA INFLAÇÃO

Pensante ... tal é o impacto! Dia a dia, hora a hora, não paramos de pensar numa forma de aligeirar a preocupação de não ter o suficiente para cobrir as necessidades básicas da Família.



Para além da alimentação, a área mais afetada foi a do lazer e da cultura que passou para segundo plano em função do maior custo dos produtos e bens essenciais.



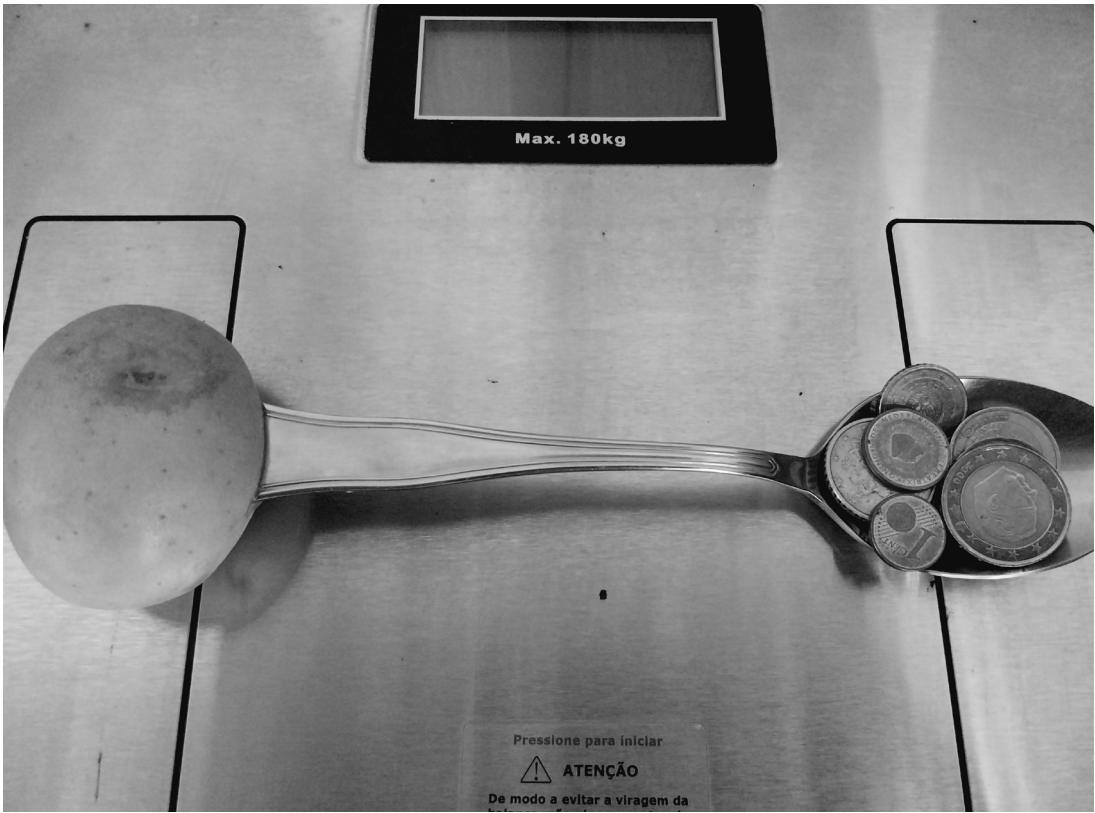
Quando o alimento disponível é do tamanho de uma colher de chá.



Temos de voltar aos tempos dos nossos bisavós. Onde tínhamos de dividir um carapau por 5 pessoas.



A balança tornou-se o melhor prato e a melhor carteira. É preciso pesar tudo, para escolher umas coisas e abdicar doutras.



O lazer fica no saco até quando tiver de ser. Agora, é tempo de pagar as contas.

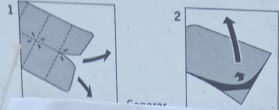


Escolher entre o que posso comprar dentro dos bens alimentares essenciais para ter uma alimentação saudável.



pingo doce
ATUM POSTA
em óleo
NUTRI-SCORE
B
Peso líquido / Net weight: 120 g
Peso líquido escurido /
Net drained weight: 85 g e

Na saúde e na compra de medicamentos. “São tostões em cima de milhões”.
(referência às farmacêuticas)



PC
SN 04048846018953
Lote 10012366471795
VAL 205975
09 2025



Pradaxa® 110 mg cápsulas

dabigatrano etexilato

60 x 1 cápsulas

Via oral

Cartão de alerta para o doente no interior.



Tudo em torno de mim. Nas pequenas coisas à volta..... Uma avaria leva semanas a ser consertada, assim o mesmo acontece com a inflação nas nossas vidas!



Quem consegue comprar uma casa deste valor com o ordenado mínimo???

Apartamento T3 totalmente remodelado 369.000€

Centro Aveiro Área útil: 100 m2 / Área Bruta: 110 m2

Maria Gomes
911 842 409

✓ Situado no coração da cidade, Avenida Lourenço Peixinho.
 ✓ Com cozinha e lavandaria equipada pela marca Bosch, equipamento de aquecimento das águas com ligação Wi-Fi.
 ✓ A combinação perfeita entre localização, remodelação e urbanismo, esta é a solução que se encaixa melhor no seu estilo de vida.

AGENDE VISITA! Ref^o 2198-2597 KW ÁREA AVEIRO

Hóstina Meloção Imobiliária, Lda. - AMI 18437
Estado de conservação de acordo com o Regulamento Geral de Informação ao Consumidor

VENDA
Terreno Urbano com projeto de urbanização 49.000€

Talão de Vencimento

N ^o Mecanográfico		Nome		Código	
Categoria		Centro Cívico		Serviço	
Unid. Orgânica		Vinculo		C.I.T. -Cód Trab. - S/ Termo	
				Exerc.	

Abonos	PP	Quant.	Val. q/ Redu. lei	Val. q/ Redu. lei	Descontos	Incidência	Desconto
101	001		761,56	761,56	100/101	761,56	,00
301	001		114,40	114,40	001/312	761,56	26,66
301	101		-3,00	-15,60	000/400	761,56	83,77
960			3,00				
			Total Líquido	840,36		Total Descontos	110,43
						Total Líquido	729,93

CONTA BANCÁRIA	IBS	SITUAÇÃO: Outros N.O. O TIT: Ex-Residente: Não
V. REL. JURÍDICA EMPREGO	INT. REMUNER.	5

Mensagens

* Processado por Computador *

É necessário que a sociedade e as entidades de decisão entendam que a pobreza não se resolve com sobras. Por isso, é urgente um novo olhar sobre a pobreza e as pessoas”

Conselho Nacional de Cidadãos da EAPN Portugal

O que
faria para
alterar

essa

situação?

Compre e ajude o comércio local.

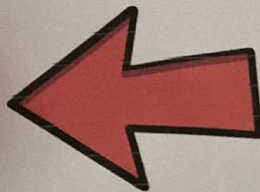


Basta! É necessária uma fiscalização sobre a especulação dos preços.



Mais investimento, compromisso e responsabilidade!

É preciso investimento,
compromisso e
responsabilidade



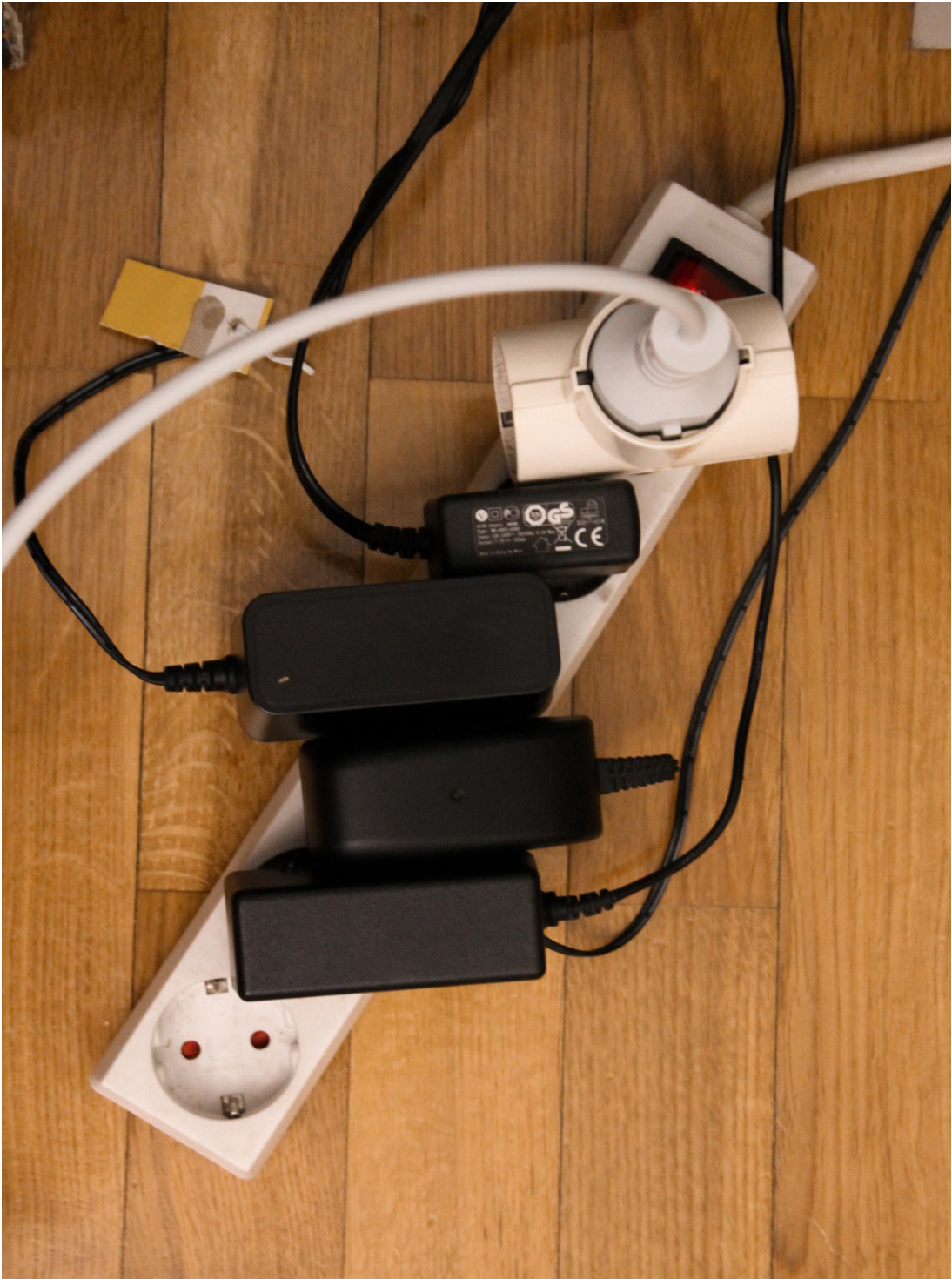
Um dia vamos ter de invadir as casas abandonadas para nos abrigarmos da chuva e do frio...porque já não vamos poder pagar nem as rendas aos senhorios nem as prestações aos bancos!



A população deve manifestar-se contra o que provoca o aumento dos preços e também a necessidade de aumentar os salários. A população não pode ficar acomodada com a situação!

MANIFESTAR
È
PRECISO!
+ SALARIO

A energia é suportada por recursos naturais.



O Estado como representante da sociedade tem de dar a cara pelo bem-estar dos que representa.



ROBALO
8 50

DENOMINAÇÃO COMERCIAL
DOURADA

MÉTODO DE PRODUÇÃO

CAPTURADO

CAPTURADO EM ÁGUA DOCE

DE AQUICULTURA

ZONA DE CAPTURA

ATLÂNTICO NORDESTE

PORTUGAL

PREÇO/KG

€ 10 00

Mais poder de compra às pessoas, aumentando os salários!



É imperativo que se limite o aumento dos preços dos bens essenciais e que se analise a condição das famílias à luz da sua situação atual.



Lista das compras do mês

- 6 leite
- 1 azeite
- 1 óleo e azeite
- 1 espargate e especiarias
- 2 kts carne picada, costeletas, bifanas
- 1 frango, peixe de peixe, chouriço.
- 1 queijo ovos
- 1 embalagem bacalhau, coqueiros
- Fruta: maçãs, pêras, laranjas, bananas, passifloras, morangos, melancia.
- legumes: brócolos, azeitona, espinaço, cebolas, cenouras, batatas, alhos, 1kg azeitona
- 2 pão
- 1 manteiga e manteiga sem sal
- 1 leite e ~~leite~~
- 1 leite e sumos.



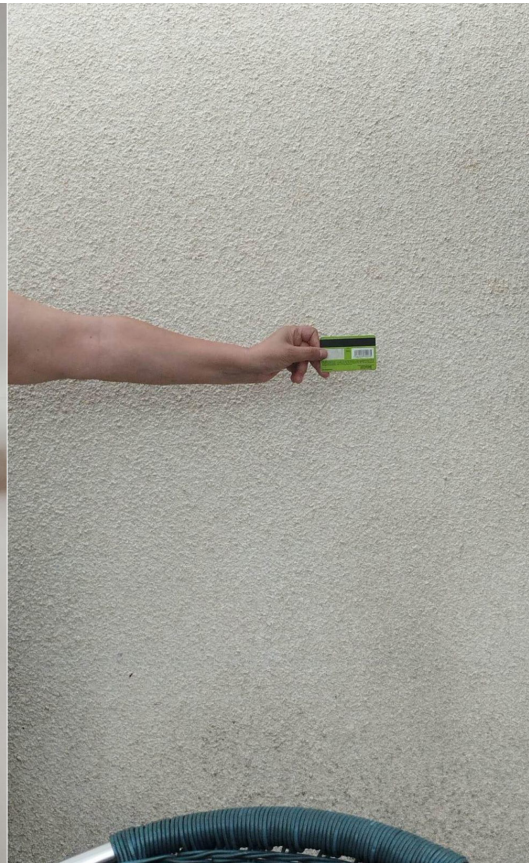
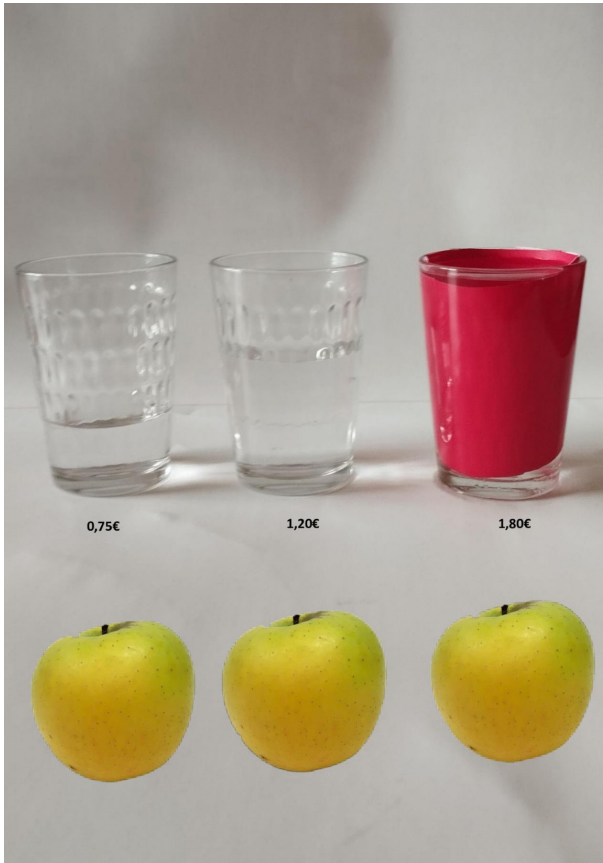
Precisamos diminuir a diferença entre o rendimento líquido e o custo de vida.



É necessário devolver o poder de compra aos portugueses.



É necessária uma maior responsabilidade social por parte do Comércio, refletindo a baixa da inflação nos preços dos alimentos e um maior apoio alimentar por parte do Estado e entidades, inclusive de alimentos frescos. Recurso e utilização de cartão no acesso aos mesmos, de modo a promover a autonomia das pessoas.



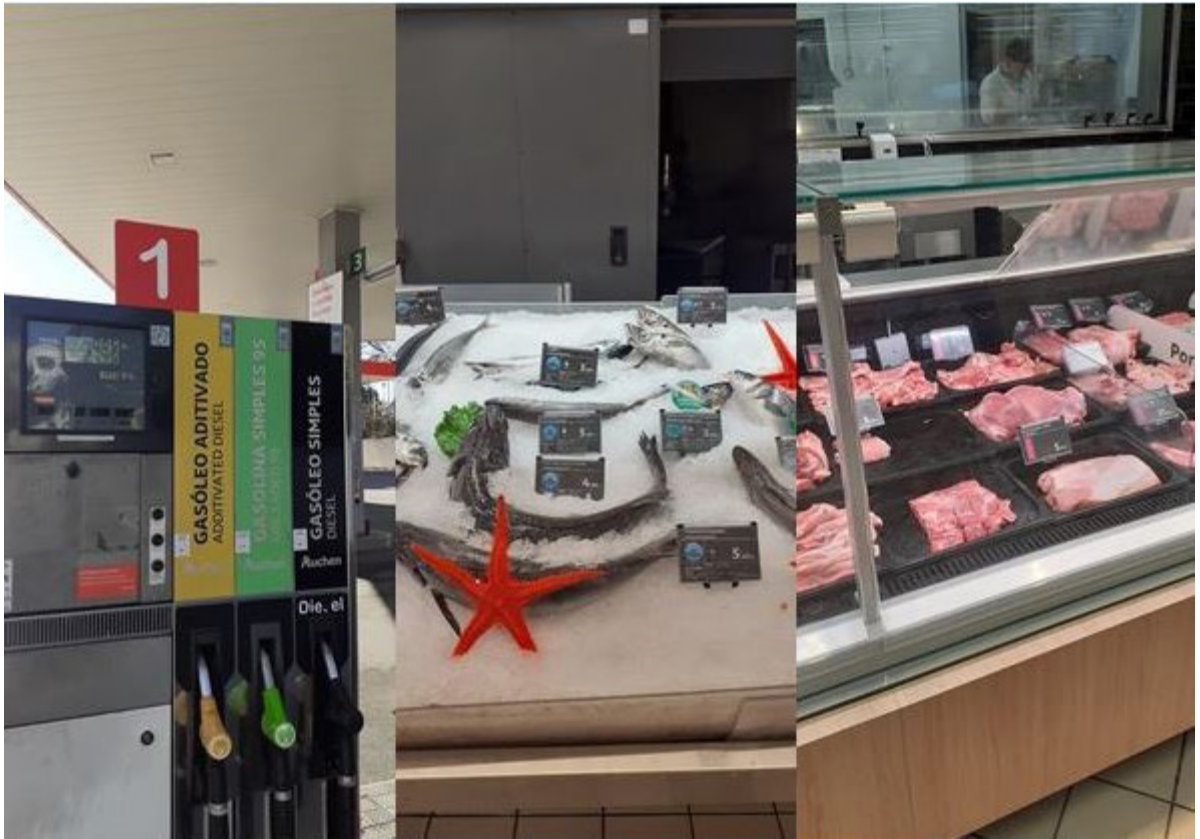
Fortaleza! Nunca desistir!



Estratégico para vencer! O solitário enfrentando o monstro da inflação que em número supera o orçamento. Não fica outra forma que não armar-se de paciência e silenciosamente usar as táticas aprendidas no jogo da adversidade.



Quando o acesso a bens e serviços essenciais se torna um luxo, precisamos de aumentar o valor das reformas e não de apoios pontuais!



Maior fiscalização e controlo por parte do governo relativamente à habitação e alimentação. Maior participação e união das pessoas.



[Contactos](#)

[Perguntas frequentes](#)

[Newsletter](#)

[Notificar operação de concentração](#)

[Reportar práticas anticoncorrenciais](#)

[Sobre a acessibilidade](#)

[Termos & Condições](#)

[Política de cookies](#)

[Siga-nos](#)



Escutar verdadeiramente os cidadãos, sintonizar-se com as suas vidas e adequar políticas.



Colocar produtos essenciais à venda sem impostos! Disponíveis para todos.



Apostar no Preço Justo!



“A melhor forma para melhorar a qualidade da nossa democracia passa por nos preocuparmos mais com os seres humanos.”

Conselho Nacional de Cidadãos da EAPN Portugal

EAPN 2023

EAPN
P O R T U G A L
REDE EUROPEIA ANTI-POBREZA