

FOMOS VER O DOURO DE COMBOIO

» p. 2



Foto: Maria do Carmo Vasconcelos

APOIAR recebida
no parlamento pelos
ecologistas

» p. 11

22 anos a reivindicar
os direitos dos ex-
combatentes e famílias

» pp. centrais

ASSEMBLEIA GERAL
Sábado, dia 18
de Novembro às 14:00

» p. 9

A Associação APOIAR deseja a todos os seus associados, utentes, entidades parceiras e colaboradores umas

**Festas Felizes e
um feliz Ano de 2018**

Pelo Douro de Comboio



CONVÍVIO A NORTE - A APOIAR realizou mais um passeio para os seus associados e não só. O destino foi o Rio Douro e a cidade de Aveiro. A visão única da linha de comboio que serpenteia as margens deste recurso único do país deixou água na boca para mais.

Por: Anabela Oliveira

Sábado. Umas nuvens aqui e acolá e parecia que o tempo nos queria pregar uma partida, mas o Sol no seu esplendor, reinou e bem nos acompanhou nos dois dias. Claro, o vento também por lá andou e com a sua simpatia, nos fez andar de casaco. Mesmo assim, nada nos impediu de passear e sem dúvida desfrutar, conhecer e descobrir o que este pequeno, mas lindo, país tem.

O grupo, não muito grande mas ao mesmo tempo grandioso, olhavam para nós de sorriso nos lábios e com uma enorme satisfação nos iam dizendo, “que maravilha, ainda bem que saímos de casa, assim vale a pena, afinal não conheço Portugal e como ele é belo.” É verdade, é belo e oferece-nos tanta coisa magnífica que vale a pena, sempre que possamos, conhecê-lo.

O hotel, não de luxo mas simpático e com um menu delicioso recebeu-nos carinhosamente e logo nos encaminhou para os quartos. Os minutos eram poucos, mas descansar era sem dúvida a palavra-chave para ganharmos folego para o que ainda vinha pela tarde.

Após o almoço, a nossa guia, de seu nome Bárbara, excelente, simpática e dedicada desenrolou o seu programa e apresentou ao grupo, com toda a atenção ouviu-se todo o percurso que iríamos fazer e já ali se fazia planos...

Primeira paragem, Régua. Aqui pudemos admirar o espetáculo de paisagens que nos oferece e desfrutar dos sabores desta cidade bonita. Uns para a direita, outros para a esquerda ou sempre em frente, cada um optou pelo seu caminho, mas claro sempre de olho no relógio, porque o ponto de encontro e a hora não eram para esquecer. As máquinas fotográficas ou outros equipamentos na mão tirámos as fotos que bem queríamos e entre sorrisos e belas gargalhadas lá fomos nós conhecer

a Régua, não podemos deixar de escrever que as carteiras também saltaram das malas ou dos bolsos, pois tanta coisa boa e bonita não podiam lá ficar. No final da tarde, encontrámo-nos na estação de comboios da Régua e entre conversas, entrámos dentro do comboio para partirmos rumo a Poceirinho. Se tivéssemos que descrever esta viagem de comboio, em poucas palavras, seria uma tarefa difícil, pois os adjetivos foram tantos e logo misturados com sentimentos, que a única coisa que podemos escrever é façam-na e depois saberão defini-la.

No fim da linha, em Poceirinho entrámos dentro do autocarro e já um pouco cansados só já pensávamos no jantar e dormir uma bela e descansada noite, mas não foi bem assim, ainda tínhamos que pôr a conversa em dia, partilhar tudo o que tínhamos visto, conhecido e até saboreado.

“
MUITO BOM, FANTÁSTICO E QUANDO É O PRÓXIMO?

Domingo, cedinho e bem cedo um bom pequeno-almoço, com um café ou leite ou os dois à mistura para quem gosta, é claro, e um pãozinho guloso é sempre bem-vindo. A demonstração correu num ambiente simpático e de risadas e num piscar de olhos chegamos à hora de almoço.

As horas passavam e não havia maneira de as parar, por isso e após o café, lá partimos em direção a Fermentelos, para ver a maior lagoa natural da Península Ibérica, mais conhecida por a Pateira de Fermentelos. Para quem possa ou queira, deixamos aqui uma ideia do grupo, um piquenique com a família é o local ideal.

E seguimos, em direção a Aveiro, outra cidade bonita, cheia de pessoas e de doçaria deliciosa, aqui, pudemos, com calma, conhecer outro bocado deste nosso Portugal e sem dúvida que temos de lá voltar, nem que seja para fazermos uma viagem de moliceiro e mais uma vez degustar os ovos moles que de maus para saúde são tão bons para a alma.

Partida, mas para Lisboa, o fim. O cansaço já nos tocava mas a boa disposição mandava em todos nós e a vontade de partir para outra aventura já falava mais alto, ideias não faltavam e quem as ouviu pensou e sentiu logo o desejo de as realizar.

A primeira despedida. A guia, como mandam as regras saiu em Leiria, cheia de elogios e de carinhos levou-nos no coração e de forma educada e amiga despediu-se de nós agradecendo-nos como um grupo, um todo, maravilhoso, educado e exemplar, acreditamos até que uma lágrima apareceu no cantinho do olho.

Continuando, Lisboa, sim em Lisboa foram saindo os nossos passageiros e em poucas palavras nos foram agradecendo e lembrando também que num próximo passeio é para os avisar, a lista é comprida mas vamos faremos os possíveis para não esquecer ninguém.

Antes da chegada o nosso motorista, o senhor Pedro, excelente profissional, agradeceu-nos pelo grupo, pela forma como o recebemos e com ele colaborámos no passeio todo e que seremos guardados na sua memória como amigos. Gratos, senhor Pedro, fomos nós, com a sua condução segura e tranquila podemos ir a tanto pedacinho deste lindo e belo Portugal.

Em poucas palavras pudemos descrever que no passeio para além de reinar a boa disposição o convívio entre todos, mesmo os que não se conheciam, aconteceu e persistiu durante estes dias de uma forma agradável e se é esse o nosso desejo irá ser preservada até nos permitirem.

À APOIAR, cabe agradecer a todos os que participaram neste passeio, é nosso dever enaltecer as pessoas que connosco riram, conviveram e desejam continuar para que, amanhã, possamos escrever mais um capítulo de memórias desta associação. Um bem haja.

Como nem tudo é belo, não podemos deixar de referir que em alguns pontos deste País as paisagens deixaram de ser verdes e o ar que deveria de ser bom passou para a ser mau, mas uma atitude pode mudar e por esse motivo enalteçemos a nossa guia que quando se apercebeu de um fumo vindo do meio do nada contactou as autoridades para poderem agir no momento. Parabéns e gratos, Bárbara.



Foto: Maria do Carmo Vasconcelos

EDITORIAL

Por: **Humberto Silva**

Violência de Género

A violência de género é uma praga em Portugal. Não há outra forma de o dizer. Aquilo que muitas vezes é identificado na comunicação social como violência doméstica, é o resto mais quotidiano de um problema profundo que tem raízes entranhadas na cultura portuguesa e que se manifesta de muitas outras formas mais ou menos explícitas na sociedade portuguesa.

Violência de género porque ela parte do pressuposto de um papel diferenciado e subalterno entre os géneros. Em Portugal essa diferença está de tal modo enraizada que é quase um dado adquirido que o género feminino é inferior ao masculino e esse pressuposto manifesta-se todos os dias. Seja do modo como muitos homens se dirigem e objectificam a mulher reduzindo-a a ela e ao seu corpo como meros instrumentos para servir os seus caprichos, seja na diferença salarial ou, mais grave, no modo como são tratadas nas relações conjugais, reduzidas muitas vezes a sacos de pancada por não corresponderem ao “papel” que lhes é devido.

Apesar de alguns (não muitos) avanços na igualdade de género, no último mês veio de novo à tona um episódio sintomático de como a questão de género ainda está longe de estar resolvida em Portugal. O acórdão de 11 de Outubro de 2017 do Tribunal da Relação do Porto justificando as violentas agressões de um ex-marido a uma mulher por esta ter cometido adultério, mostra que entranhado nas instituições portuguesas está uma ideia de “papel” da mulher que, quando não é cumprido, lhe deve ser aplicado um castigo.

Este tipo de pensamento, quer queiram quer não, serve para justificar muito dos comportamentos violentos e de discrimi-

nação de género que todos os dias acontecem no nosso país

A APOIAR tem desde sempre tentado promover a igualdade de direitos das mulheres no que concerne ao stress de guerra porque considera que a guerra também afectou as esposas dos ex-combatentes e também elas sofreram e continuam a sofrer com uma guerra que acabou há mais de quatro décadas.

A APOIAR reconhece na mulher não um papel de género mas um papel de ser humano, seres humanos que ajudaram outros seres humanos a ultrapassar os horrores de uma guerra injusta e que com eles também os sofreram. É por isso que hoje esta Associação tem mulheres na maioria dos seus órgãos sociais.

Uma das reivindicações da APOIAR, logo nos seus primórdios, como podemos ver pelo documento histórico que publicamos

neste número, foi a de que também as mulheres e filhos devem ter direito ao apoio que os ex-combatentes têm.

Há já alguns anos que o acordo que estabelece o apoio aos ex-combatentes reconhece que as mulheres e filhos também têm direito ao apoio mas padece deste vício entranhado na sociedade portuguesa. Este apoio é reconhecido apenas porque lhes cabe um papel que contribua para o bem estar do ex-combatente, como está definido no texto do protocolo. Isto leva a que, por exemplo, quando o ex-combatente morre, as mulheres e os filhos deixem de ter apoio. Porque já não servem “um papel”.

Devemos lutar agora que lhes seja reconhecido esse direito sim, não porque lhes cabe apenas uma “função”, mas porque também elas são vítimas, tal qual como o ex-combatente.



O grande passo que foi dado para a inclusão da pessoa com deficiência pelo Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e pela Secretária de Estado para a Inclusão com a introdução do Modelo de Apoio à Vida Independente e da Prestação para a Inclusão.

Este é talvez o maior pacote legislativo de apoio às pessoas com deficiência. No papel estão mais protegidas e com mais direitos. Resta saber se conseguiremos levar à prática a igualdade e inclusão prometidas. HS



O acórdão absolutamente insultuoso do Juiz Neto de Moura infelizmente não é nem novidade nem raridade, nem no próprio nem no historial de muitos dos julgamentos e acórdãos relativos a casos de violência doméstica.

Infelizmente parece que 43 anos de democracia não foram suficientes para limpar o pó entranhado de 50 anos educação “familiar portuguesa”.

Menos fácil é quando este pó está entranhado nas instituições que deviam zelar pelo direito de todos de forma igual. HS

FICHA TÉCNICA: Propriedade: APOIAR Associação de Apoio aos Ex-combatentes Vítimas do Stress de Guerra Bairro da Liberdade, Rua C, Lote 10, Piso 1 Loja 1.10 1070-023 LISBOA **Direção da APOIAR:** Jorge Manuel de Lemos Gouveia; José Amadeu Pequeno; Maria Amélia Machado; Sofia Costa Pires; Anabela Machado Oliveira **Diretor :** Manuel Vicente da Cruz; **Diretora Adjunta:** Lucília Abrantes Bravo **Editor Executivo:** Humberto Silva. **Redação:** Bairro da Liberdade, Rua C, Lote 10, Piso 1 Loja 1.10 1070-023 LISBOA **Telefone:** 213 808 000 **Fax:** 213 808 009 **E-mails:** apoiar.stressdeguerra@gmail.com; apoiar.jornal@gmail.com **Site:** www.apoiar-stressdeguerra.com **Colaboraram neste número:** Anabela Oliveira; Humberto Silva; Direcção da APOIAR; Maria do Carmo Vasconcelos; Mário Vitorina Gaspar; Serviço Social **Design/Composição:** Humberto Silva **Tiragem:** 2.000 exemplares **ERC** 119 804 **Depósito Legal:** 99 930/96 **ISSN:** 1646-8473 **Execução Gráfica:** APOIAR Bairro da Liberdade, Rua C, Lote 10, Piso 1 Loja 1.10 1070-023 LISBOA

Governo aprova Prestação para a Inclusão e Modelo de Apoio à Vida Independente

INCLUSÃO SOCIAL - O Governo aprovou seis medidas de promoção da inclusão das pessoas com deficiência, prosseguindo o compromisso do Governo, iniciado com a criação de uma área governativa dedicada à inclusão das pessoas com deficiência.



O Conselho de Ministros, que foi quase totalmente dedicado à inclusão dos deficientes, aprovou cinco diplomas que visam a valorização e maior integração das pessoas com deficiência:

O Decreto-Lei que cria a Prestação Social para a Inclusão, uma prestação em dinheiro paga mensalmente a pessoas com deficiência ou incapacidade, que tem por objetivo compensar os encargos acrescidos no domínio da deficiência e apoiar as pessoas com deficiência ou incapacidade em situação de pobreza.

O Decreto-lei que cria o Modelo de Apoio à Vida Independente, assente na disponibilização da Assistência Pessoal a pessoas com deficiência ou incapacidade para realização de atividades de vida diária, de modo a aumentar a sua autodeterminação. O diploma regulamenta os projetos-piloto nesta área, que terão duração de três anos (2017-2020) e financiamento pelo Portugal 2020.

O Decreto-Lei das Acessibilidades, destinado a corrigir edifícios, espaços e instalações que não satisfazem condições de acessibilidade, apesar dos progressos alcançados nos últimos anos. Para promover a remoção das barreiras arquitetónicas que persistem, o Conselho de

Ministros aprovou a transmissão de competências atribuídas pelo Decreto-Lei n.º 163/2006 à ex-Direção-Geral dos Edifícios e Monumentos Nacionais para a esfera do Instituto Nacional para a Reabilitação.

O Decreto-Lei que aprova o Sistema Braille de leitura e escrita vigente em Portugal, definindo as condições adequadas ao enquadramento, estruturação, normalização e orientação do emprego do Braille.

O Decreto-Lei que alarga as situações de atribuição do cartão de estacionamento para pessoas com deficiência ou incapacidade, passando a poder usufruir deste cartão de estacionamento:

as pessoas com deficiência motora, física ou orgânica que tenham uma limitação funcional de carácter permanente, de grau igual ou superior a 60%, que deficiência lhes dificulte a locomoção na via pública sem auxílio de outrem ou sem recurso a meios de compensação;

as pessoas com deficiência intelectual e as pessoas com Perturbação do Espectro do Autismo com um grau de incapacidade igual ou superior a 60%;

as pessoas com deficiência visual, com uma alteração permanente no domínio da visão igual ou superior a 95%.

No âmbito da educação especial, o Governo autorizou a despesa relativa aos apoios à celebração de contratos de cooperação para o ano letivo de 2017/2018 com entidades que asseguram a escolarização de alunos com necessidades educativas especiais.

Esta medida é mais um passo no sentido de garantir que todas as crianças têm direito a uma educação comum que seja um caminho de diversidades enriquecedoras e com apoios específicos adequados a diferentes necessidades, conforme inscrito no Programa de Governo e consagrado na Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência das Nações Unidas.

Fonte: Conferência de imprensa do Ministro do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social (<https://www.portugal.gov.pt/pt/gc21/comunicacao/noticia#20170810-seipd-inclusao>)



OBITUÁRIO

É com grande pesar que a APOIAR comunica o falecimento do seu associado nº 3472 **Vítor Coelho**, no passado mês de Setembro, após doença prolongada. Vítor Coelho foi fuzileiro em Angola e foi parte importante da vida associativa da APOIAR enquanto a sua saúde o permitiu. Aos seus familiares e amigos a Associação deixa o seu mais profundo sentido de solidariedade.

Livro recolhe testemunhos de ex-combatentes e familiares

MEMÓRIAS DA GUERRA - Este é um livro que teve um parto difícil mas finalmente vê a luz do dia. A autora, Sara Primo Roque é uma antropóloga que recolheu vários testemunhos na APOIAR.

Por: Redação

No dia 9 de novembro pelas 18:30 foi apresentado, na Associação dos Deficientes das Forças Armadas o livro "Os Silêncios da Guerra Colonial", da antropóloga Sara Primo Roque com a chancela das Edições III PASÁRGADA. Segundo a autora "Trata-se de trazer à tona as vozes daqueles que estiveram nos teatros de guerra e que nunca tiveram as suas vozes ouvidas como deveria ter sido feito. Os silêncios que envolveram o antes, o du-

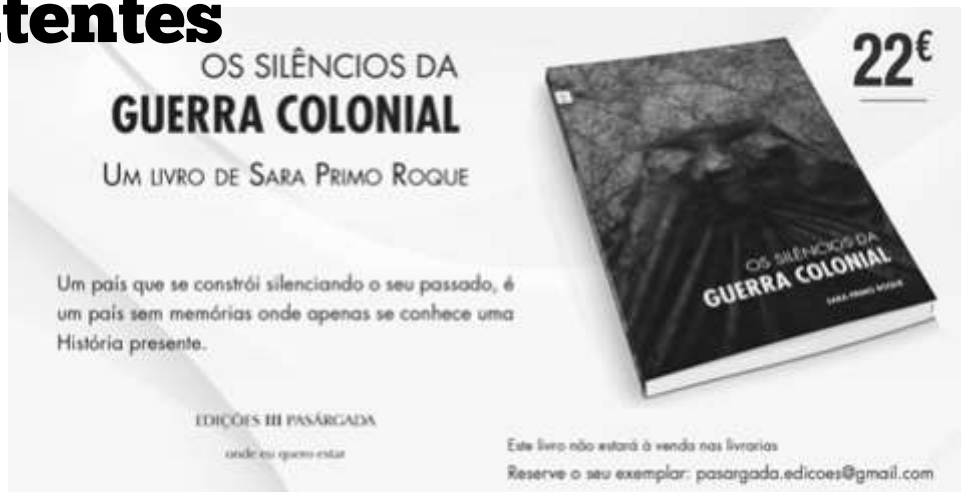
rante e o pós-Guerra Colonial são a tônica deste ensaio. Foi através das memórias e das representações de vida daqueles que viveram direta ou indiretamente este conflito que foi possível reconstruir a realidade de um tempo que se quer fazer desacontecer."

O livro, que começou a ser planeado há muitos anos e finalmente viu a luz do dia, teve a colaboração de vários associados da APOIAR, através dos seus testemu-

nhos. "Textos do já falecido José Mendes Santana, assim como de José Rosário Rainha, Mário Vitorino Gaspar ou de Eugénia Pinheiro, ilustram memórias da guerra que agora podem finalmente ser revisitadas

ESTE LIVRO SÓ ESTARÁ À VENDA NO LANÇAMENTO OU POR RESERVA NO EMAIL QUE SE SEGUE:

pasargada.edicoes@gmail.com



Vacina contra a Gripe gratuita

LEIA COM ATENÇÃO ESTA INFORMAÇÃO DO SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE:

A vacinação contra a gripe é fortemente aconselhada para os grupos-alvos prioritários: Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos; Doentes crónicos e imunodeprimidos (a partir dos 6 meses de idade); Grávidas; Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados (ex.: lares de idosos);

A vacina recomenda-se, ainda, às pessoas com idade entre os 60 e os 64 anos.

A vacina contra a gripe é gratuita, no Serviço Nacional de Saúde (SNS), para:

Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos; Pessoas, independentemente da idade, nos seguintes contextos: Residentes em instituições, incluindo estruturas residenciais para pessoas idosas, lares de apoio, lares residenciais e centros de acolhimento temporário; Doentes integrados na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados; Pessoas apoiadas no domicílio pelos Serviços de Apoio Domiciliário com

acordo de cooperação com a Segurança Social ou Misericórdias Portuguesas; Doentes apoiados no domicílio pelas equipas de enfermagem das unidades funcionais prestadoras de cuidados de saúde ou com apoio domiciliário dos hospitais; Doentes internados em unidades de saúde de agrupamentos de centros de saúde (ACES) ou em hospitais do SNS que apresentem patologias crónicas e condições para as quais se recomenda a vacina. Os doentes poderão ser vacinados durante o internamento ou à data da alta.

Pessoas, independentemente da idade, com as seguintes patologias crónicas ou condições:

Diabetes Mellitus; Terapêutica de substituição renal crónica (diálise); Trissomia 21; A aguardar transplante de células precursoras hematopoiéticas ou de órgãos sólidos; Submetidas a transplante de células precursoras hematopoiéticas ou de órgãos sólidos; Sob quimioterapia; Fibrose quística; Défice de alfa-1 antitripsina sob terapêutica de substituição; Patologia do interstício pulmonar sob terapêutica

imunossupressora; Doença crónica com comprometimento da função respiratória, da eliminação de secreções ou com risco aumentado de aspiração de secreções; Profissionais de saúde do SNS com recomendação para serem vacinados; Bombeiros, com recomendação para serem vacinados.

A vacinação dos profissionais cuja atividade resulte num risco acrescido de contrair e/ou transmitir gripe segue os critérios definidos pelos serviços de Saúde Ocupacional. Os encargos resultantes desta vacinação são da responsabilidade da entidade empregadora (pública ou privada). Quando um profissional sem contraindicação médica recusa a vacina, deve assinar uma declaração de recusa.

A DGS informa ainda, na orientação divulgada, que a vacina deve ser feita preferencialmente até ao fim do ano civil, mas pode ser administrada durante todo o outono e o inverno.

Para saber mais, consulte a Orientação n.º 018/2017 da Direcção Geral de Saúde

A Guerra Colonial: "Os Traumas, a Família e a Sociedade"

LUTA DOS EX-COMBATENTES - Histórico documento reivindicativo da APOIAR que aqui transcrevemos pela primeira vez: Nos primórdios da APOIAR houve muitas questões a reivindicar e que hoje ainda estão em causa. Na altura da sua criação, este foi, e ainda é, um dos mais importantes documentos da Associação

Por: Direcção Nacional *



Jorge Santos (à esquerda) e Mário Vitorino Gaspar (à direita)

"A Guerra Colonial", cuja História é prisioneira nas gavetas, fechada a sete chaves, continua viva na memória de quem a viveu. Ao embarcarmos para os palcos de guerra de Angola, Guiné e Moçambique, íamos deixando para trás os nossos pais, as mulheres - e até os filhos - as noivas, as namoradas e toda a família. As lágrimas vertidas, inundavam os cais e até, por vezes, os aeroportos. Choravam a partida dos seus entes queridos. Sofria-se também cá, muito embora os "cabecilhas da nação" tentassem que se ignorasse tal padecimento. Mas as notícias iam chegando. Era um que havia morrido aqui, outro ali... Nós que combatíamos, afirmávamos nos aerogramas e nas cartas "estamos bem" e enviávamos as fotografias onde surgíamos muito sorridentes. Mas o sofrimento era imenso, só nós é que sabíamos. Iam surgindo entretanto os amputados de pernas, de braços, os cegos e outros. Aqueles que continuavam a "ter que matar para sobreviver", apercebiam-se entretanto, questionando-se: - "...mas esta guerra não é minha", outros continuavam a acreditar estarem a "defender a Pátria", o que era normalíssimo, visto Portugal ser um País pouco politizado. Era o Estado Português que nos havia lançado na rota dos marinheiros, não nas caravelas mas igualmente

por via marítima, com a partida nos cais, ou por via aérea nos aeroportos, defendendo os territórios do imenso império colonial. Esse Estado era inteiramente responsável pelos jovens, que ainda sonhavam, e que haviam interrompido as suas actividades profissionais e escolares, com danos monetários nunca conta-

venha à superfície e que não a escondam, passados que são 24 anos do final da Guerra Colonial. Sucede que os Governos do País e oposição, não assumiram até aos dias de hoje a defesa desta população enorme.

Se entretanto, muitos dos nossos pais e igualmente outros familiares, esposas,

“
A GUERRA COLONIAL", CUJA HISTÓRIA É PRISIONEIRA NAS GAVETAS, FECHADA A SETE CHAVES, CONTINUA VIVA NA MEMÓRIA DE QUEM A VIVEU.

bilizados. E aqueles seres ente queridos que ficaram aqui em Portugal? Foram os primeiros traumas surgidos. Quantos os falecidos, principalmente pais? Resumindo, eram os mortos, os feridos - os traumas não só da família mas das noivas e namoradas e dos AMIGOS, escrito em letras maiúsculas. Durante os treze anos que durou a guerra o Estado Português foi sempre responsável, ou não foi?

Interessa acima de tudo que a verdade

namoradas e noivas faleceram ou se encontram com problemas, pode-se afirmar conscientemente, que a culpa do mesmo é só, e da responsabilidade do Estado Português. Porque o Estado é o mesmo, só os Governos se foram multiplicando, após a queda do antigo regime. Desde o primeiro dia da libertação - 25 de Abril - a partir desta data acreditámos não assistir mais à partida para o cenário de guerra de mais nenhum Português, mui principalmente dos nossos filhos.

Logo após o regresso, não éramos de modo algum as mesmas pessoas. Os Portugueses são maioritariamente católicos e o ter que matar para poder sobreviver marcou muitos destes homens. Tiveram que retomar as suas vidas, procurarem outras áreas de trabalho, não existindo da parte de grande número daqueles que ainda estudavam de concluírem os seus cursos.

Pretendia-se esquecer a guerra, avançava-se na procura de novas soluções e caminhos.

Voluntariosos, éramos combatentes.

Mas, um dia tudo se desmorona. São os conflitos no lar, no trabalho e na rua, no dia-a-dia. Deixamos de fazer tudo o que adorávamos. O mal-estar instala-se na família e, não é por mero acaso que surgem as agressões à mulher e até aos filhos.

Quando devia de existir ainda um mínimo de dignidade – se é que o termo é dignidade – parte-se o mobiliário, em lugar da agressão física à mulher e/ou aos filhos. Depois de esgotados os limites mínimos do suportável, é o desgaste e termina na separação, divórcio. Não existe mulher que suporte tais situações e a situação repete-se. Paralelamente é a guerra com os filhos. Novamente a guerra. Ficamos sós, mais sós ainda. A mulher portuguesa, que é tolerante, termina muitas vezes, por ser o suporte do lar.

Acrescente-se que no caso dos filhos, são os próprios que abandonam o lar e até o contacto com o pai – problemas pai/filho – inclusive agressões ao pai. Mas, o ex-combatente começa por não estar bem no âmbito do trabalho. Vão surgindo problemas laborais, provocados por sucessivas "baixas por doença", tudo termina no desemprego. As "baixas" são devido à doença. Porque não tem acompanhamento médico para os inúmeros problemas e por existirem muito poucos médicos sensibilizados para a problemática.

Na rua e na grande avenida, nos locais que frequenta, cria problemas e é conflituoso.

Ele não encontra o equilíbrio e tem pesadelos, sonha com a guerra e continua em guerra consigo e com a sociedade, uma sociedade onde não consegue inserir-se.

Por tal razão que a "APOIAR" existe, porque existiu uma Guerra Colonial e outras organizações responsáveis "meteram na gaveta" a doença que são portadores. Hoje afirmam que vão lutar. A História o dirá. Mas se a história da Guerra Colonial continua por contar!

Aguardamos pela resolução dos nossos problemas.

É tão simples criarem-se as estruturas para que sejam apoiados os ex-combatentes que sofrem.

Tem que partir dos políticos, e só deles. Urgente o levantamento nacional da Guerra Colonial, através do médico de família e até das autarquias, a legislação adequada, a cooperação internacional e o intercâmbio de conhecimentos e a formação de técnicos de saúde e demais pessoal técnico.

Tudo executado com a vontade política dos mesmos políticos que se o são o devem à Guerra Colonial, porque foi a Guerra Colonial que pariu o 25 de Abril. Se for feito tudo o que a "APOIAR" propõe, haverá de facto apoio para a "APOIAR" e para todos os portadores de PTSD (Perturbações Pós-Traumáticas do Stress). Esta doença é reconhecida pela

“

... A "APOIAR" EXISTE, PORQUE EXISTIU UMA GUERRA COLONIAL E OUTRAS ORGANIZAÇÕES RESPONSÁVEIS "METERAM NA GAVETA" A DOENÇA QUE SÃO PORTADORES

Organização Mundial de Saúde (OMS).

A "APOIAR" preocupa-se com os filhos que possuem a "doença dos pais". Estamos em contacto diário com as pessoas que nos procuram e foi detectado este acrescido problema que nos afecta.

É urgente que em todos os Hospitais, Hospitais Psiquiátricos e Centros de Saúde Mental existam informações sobre a doença, inclusive ao Médico de Família e às autoridades policiais. É legítimo que assim seja.

Numa primeira fase poder-se-á começar este acompanhamento nas capitais de distrito. Necessitamos de ser acompanhados juntamente com mulheres e filhos para não sermos um aparelho triturador de comprimidos.

O Estado Português gastará uma verba menor se existirem Consultas Individuais e Terapias de Grupo para os ex-combatentes, mulheres e filhos, porque poupará em termos de tratamentos e exames clínicos.

O Estado libertar-se-á das responsabilidades e aquele jovem sonhador, que partiu para a guerra, prejudicado pelo período que combateu na mesma viverá juntamente com a mulher e os filhos e morrerá em paz – se é que existe paz para quem passou por uma guerra – decerto que não. Os Governantes, Partidos Políticos e Deputados têm que dar um passo em frente e apoiarem a APOIAR.

Para além do exposto pensamos ser urgente ainda a resolução dos seguintes problemas:

- 1 – Seja inscrito no dito "Monumento aos Combatentes do Ultramar" o nome de todos aqueles que tombaram na Guerra Colonial em defesa da Pátria;
- 2 – Os reformados por invalidez tenham as mesmas regalias que os reformados por velhice;
- 3 – Que os desempregados tenham direito aos Subsídios de Natal e Férias;
- 4 – Para efeito de Reforma os Ex-Combatentes sejam equiparados às Provisões de Risco;

5 – A Contagem do Tempo de Serviço Militar seja feita conforme consta nas Cadernetas Militares ou Certidões emitidas por qualquer Ramo das Forças Armadas, independentemente dos Regimes da Segurança Social ou da Caixa Geral de Aposentações;

6 – Deficientes Militares não sejam considerados em Campanha ou Serviço, mas sim Deficientes das Forças Armadas (DFA);

7 – Os filhos de Ex-Combatentes só cumpram o serviço militar desde que seja essa a sua vontade;

8 – Nos compêndios escolares seja narrada a História da Guerra Colonial;

9 – À semelhança dos dirigentes sindicais os dirigentes associativos tenham direito ao Crédito de Horas, quando ao serviço das Associações a que pertencem.

*

Jorge Manuel Alves dos Santos
(Presidente)

Mário Vitorino Gaspar
(Vice-Presidente)



Informação APOIAR

HORÁRIO DE ATENDIMENTO

2ª a 6ª feira: 09:00 às 13:00

e das 14:00 às 18:00

(Hora de almoço: 13:00 às 14:00)

Encerra fins de semana e feriados.



Pagamento de quotas

A quota mínima anual (30€) poderá ser paga na sede da Associação, por cheque ou vale postal, no multibanco ou homebanking, para o seguinte IBAN da Caixa Geral de Depósitos:

PT50 003507520000157233024

Seja por cheque, vale postal ou transferência indique sempre o seu nº de sócio. Ex: "Quota APOIAR 1234" ou "Quota 1234"

NOTA IMPORTANTE: Envie SEMPRE o comprovativo da transferência, por e-mail, fax ou correio. Pagamentos sem número de associado não serão considerados como pagamento de quotas.



Cartões de Sócio e Utente

Se ainda não os tem, solicite os seus cartões na secretaria.
Lembramos que deve sempre trazê-los quando vem à APOIAR.

CONTACTOS

GERAL: Contactos relativos à Associação, questões institucionais e a problemática do stress de guerra: apoiar.stressdeguerra@gmail.com

DIRECÇÃO: Cartas à Direção, dúvidas de associados, apoiar.direccao@gmail.com

JORNAL: Questões editoriais do jornal. Cartas ao diretor, textos para publicação, críticas, sugestões e comentários: apoiar.jornal@gmail.com

SECRETARIA: Tesouraria e quotizações (envio de comprovativo de pagamento e outras dúvidas): apoiar.secretaria@gmail.com

CONSULTAS. Pedidos de consultas e receitas médicas: apoiar.consultas@gmail.com

MORADA:
Rua C, Lt. 10, Lj. 1.10. Piso 1
B.º da Liberdade 1070-023 Lisboa
Telfs.: 213808000 || 961 953 963

RECORTA, PREENCHE E ENVIA, FAZ-TE SÓCIO DA APOIAR

FICHA DE INSCRIÇÃO - NOVO SÓCIO

Associação de Apoio aos Ex-combatentes Vítimas do Stress de Guerra



NOME: _____

MORADA: _____

COD. POSTAL: _____ LOCALIDADE: _____

TELEFONE: _____ TELEMÓVEL: _____

E-MAIL: _____ FILHO DE: _____

E DE: _____

ESTADO CIVIL: _____ NATURALIDADE: _____

FREGUESIA: _____ : CONCELHO: _____

DISTRITO: _____ DATA DE NASCIMENTO: ____/____/____

B.I./C.C.: _____ EMITIDO ____/____/____ ARQUIVO: _____

NIF: _____ C. UTENTE MS: _____ C. UTENTE ADM: _____

PROFISSÃO: _____

SITUAÇÃO ATUAL: _____ HABILITAÇÕES LITERÁRIAS _____

HABILITAÇÕES PROFISSIONAIS: _____

COMBATENTE EM: _____ DE ____/____/____ A ____/____/____

POSTO: _____ ESPECIALIDADE: _____

FERIDO? SIM _____ NÃO _____

QUOTA MÍNIMA ANUAL: 30€ - PRETENDO PAGAR: _____ €

SÓCIOS PROPONENTES _____ LISBOA, ____ DE ____ DE 20 ____

Nº _____ NOME _____ ASSINATURA SÓCIO PROPOSTO _____

Nº _____ NOME _____

DESPACHO DA DIREÇÃO _____ AUTORIZADO EM ____/____/____

EQUIPA TÉCNICA**Direção Clínica**Dr.^a Lucília Bravo**Clínica Geral:**

Dr. Manuel Vicente Cruz

(quintas feiras

das 09:00 às 13:00)

Psiquiatria:Dr.^a Lucília Bravo**Psicologia:**Dr.^a Carla SantosDr.^a Susana Oliveira

Dr. Afonso Paixão

Serviço Social:Dr.^a Sofia Pires**Gabinete Jurídico**Dr.^a Isabel Estrela

(quintas feiras

das 09:00 às 13:00)

NOTA: Todas as consultas na APOIAR são efetuadas única e exclusivamente mediante marcação prévia.

AVISOS

PEDIDO DE RECEITAS - Só se aceitam pedidos de receitas médicas através de formulário próprio na associação ou através do e-mail próprio.

RELATÓRIOS E INFORMAÇÕES CLÍNICAS - Devem ser sempre solicitados pelo próprio com antecedência mínima de 15 dias, antes da data limite. Este aviso não se aplica nos casos em que o atraso do pedido se deva a terceiros. Deverá preencher um impresso para fazer o pedido, anexando sempre um documento justificativo desse pedido.

QUOTAS E CONSULTAS - Informamos os utentes associados que deverão ter a sua situação de quotas regularizada com a APOIAR para terem direito às consultas. Saiba como pagar as suas quotas na página anterior.

CARTÃO RNA - Se lhe tiver sido atribuído um cartão da Rede Nacional de Apoio deverá sempre trazê-lo às consultas, assim como informar a Associação do seu número.

A Direcção Clínica

Caros Associados. Repetimos aqui a convocatória já publicada no anterior número do APOIAR. Compareçam à Assembleia Geral

CONVOCATÓRIA ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

SÁBADO, 18 DE NOVEMBRO, ÀS 14:00

Orçamento e Programa de Ação

De acordo com as competências de que fui investido nos termos do Artigo 29º, nº 2, alínea c), dos Estatutos da APOIAR – Associação de Apoio aos Ex-Combatentes Vítimas do Stress de Guerra, convocam-se todos os associados para Assembleia Geral Ordinária, a realizar no dia 18 de Novembro de 2017, Sábado, às 14H00, na sede da APOIAR, na Rua C, Lote 10, Loja 1.10, Piso 1 1070-023, Bairro da Liberdade, em Lisboa com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1 - Apreciação e votação do Orçamento e Programa de Ação para o Exercício de 2018;
- 2 - Informações e assuntos diversos.

Nos termos dos art.º 31, nº 1, dos Estatutos da APOIAR, a Assembleia Geral reunirá à hora marcada na convocatória se estiverem presentes ou representados mais de metade dos associados com direito a voto, ou trinta minutos mais tarde com qualquer número de presentes. Antes do período da ordem do dia será lida e posta à votação a acta da Assembleia Geral anterior.

NOTA: De acordo com o art.º 26º, nº 1, dos Estatutos da APOIAR, podem votar na Assembleia Geral todos os associados admitidos há pelo menos um ano e que tenham as quotas em dia à data da realização desta Assembleia

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral



Álvaro Manuel Martins Santinho Coelho

E-mail para pedidos de receita e marcações.

A APOIAR informa os seus utentes que o e-mail utilizar para fazer pedidos de receitas e consultas deve ser o

apoiar.consultas@gmail.com,

que é usado exclusivamente para este fim. Devemos informar que pedidos feitos para outro e-mail da APOIAR que não seja o acima indicado não serão considerados.

Atenção Quotas

Estão a pagamento as quotas de 2017

De modo a poder continuar a usufruir dos seus direitos de associado e utente, deverá pagar as suas quotas anuais, no prazo de um ano, a contar da sua data de inscrição, caso contrário a sua inscrição será suspensa e posteriormente eliminada. **Seja solidário, ajude-nos a ajudar.**

Pague as suas quotas.

REVISTA DE IMPRENSA

Comissão defende apoio a vítimas na saúde mental como em Pedrógão

SAÚDE MENTAL - A resposta na área da saúde mental às vítimas dos incêndios que em junho atingiram Pedrógão Grande ainda prossegue e o modelo adotado deve ser aplicado em situações como os fogos de domingo no Centro, segundo um relatório oficial.

Por: LUSA

A Comissão de Acompanhamento das Vítimas dos incêndios do Pinhal Interior Norte entregou na sexta-feira ao secretário de Estado e Adjunto da Saúde um relatório sobre o trabalho desenvolvido em resposta às necessidades das populações afetadas pela catástrofe que em junho atingiu os concelhos de Castanheira de Pera, Figueiró dos Vinhos, Góis, Pampilhosa da Serra, Pedrógão Grande, Penela e Sertão, nomeadamente na área da saúde mental.

Os elementos da comissão sublinham que esta atividade visou "garantir no imediato a resposta de emergência e, após esta, uma continuidade de cuidados assente na rapidez da sua prestação, numa fácil acessibilidade e na definição de uma estratégia terapêutica centrada nas necessidades de quem sofre".

"Tendo em conta a natureza das vivências traumáticas psicológicas, das perturbações concomitantes e dos riscos associados, tem sido preocupação dos serviços de saúde mental assegurar a sustentabilidade da resposta, privilegiando o trabalho em rede, multidisciplinar e multissetorial, nomeadamente com os profissionais da área dos cuidados primários de saúde", lê-se no documento que acompanha a descrição do trabalho realizado.

(...) A Equipa de Saúde Mental Comunitária (ESMC) era composta por um (pontualmente dois) psiquiatra, um psicólogo e um enfermeiro, mas a partir de 22 de junho foi alargada, passando a funcionar com três psiquiatras, dois psicólogos, quatro enfermeiros e dois assistentes sociais.

(...) Em relação à resposta hospitalar, o documento refere que as unidades "têm garantido a resposta necessária às solicitações dos utentes e ao encaminhamento

dos serviços de saúde locais, bem como o tratamento das situações críticas".

(...) Para a comissão, "o modelo de organização da prestação de cuidados em saúde mental, sendo baseado em equipas de psiquiatria e saúde mental comunitária, sediadas em unidades dos Agrupamentos dos Centros de Saúde (ACES) das localidades afetadas, permite uma resposta imediata e organizada para responder às necessidades de intervenção multidisciplinar".

Os autores do relatório consideram que "os hospitais, com os seus Departamentos de Psiquiatria e Saúde Mental, devem promover uma organização comunitária dos cuidados de saúde mental, constituída por equipas multidisciplinares que, de forma permanente ou transitória, esteja integrada nos Cuidados de Saúde Primários/ACES, para melhor responderem em rede à situação de catástrofe".

A propósito de novos acontecimentos, como os incêndios que atingiram a zona Centro no passado domingo, a Comissão entende que "o modelo de intervenção que tem vindo a acompanhar tem virtualidades que poderão ser replicadas em situações análogas".

(...)

Notícia completa no site da RTP em: https://www.rtp.pt/noticias/pais/comissao-defende-apoio-a-vitimas-na-saude-mental-como-em-pedrogao_n1035377 ou na secção de "revista de imprensa online" do site da APOIAR

Informações



Balcão Único da Defesa

Morada:

Estrada da Luz, n.º 153
1600-153 Lisboa.

Telefone: 213 804 200

Fax: 213 013 037

Email:

antigos.combatentes@defesa.pt

Horário de Atendimento:

Segunda-Feira a Sexta-Feira
10h00 às 17h00



SEGURANÇA SOCIAL

Segurança Social

Novo número para
atendimento telefónico

Ligue

300 502 502

Horário: dias úteis
das 9h00 às 17h00.

Custo: Valor de uma chamada para a rede fixa, de acordo com o seu plano tarifário.

PEV recebe a APOIAR no Parlamento



ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA - A APOIAR foi recebida mais uma vez na casa da democracia portuguesa. Desta vez coube ao Partido Ecologista “Os Verdes” ouvir as reivindicações dos ex-combatentes e das suas famílias.

Por: Serviço Social

No dia 26 de Outubro, Joaquim Correia do Partido “Os Verdes” recebeu a APOIAR, no seguimento de um pedido de audiência a todos os partidos com assento parlamentar.

Depois de ser recebida pelo Partido Socialista, Bloco de Esquerda e pelos parceiros de coligação na CDU, o Partido Comunista, foi a vez do partido ecologista receber a APOIAR em audiência.

A temática abordada pelos três membros da Direcção presentes, Jorge Gouveia, Presidente, Sofia Pires, Secretária, e Anabela Oliveira, Vogal, recuperou as reivindicação da APOIAR relativamente às mulheres dos ex-combatentes, e seus familiares, centrando-se na questão das viúvas das vítimas do stress de guerra que perdem o direito ao acompanhamento assim que o ex-combatente morre.

A Vogal da Direcção, Anabela Oliveira, voltou a lembrar que as esposas dos ex-

combatentes viveram a guerra com o regresso dos maridos na Guerra Colonial e que, numa altura em que se volta a falar de violência doméstica, muitas mulheres dos militares regressados também sofreram essa violência, não só física, mas muitas vezes psicológica, como sequela de uma guerra que nunca acabou. É portanto um dever dos deputados da nação colaborarem com soluções que defendam os direitos destas pessoas.

As questões não resolvidas dos direitos dos ex-combatentes e dos processos militares que ainda perduram não foram esquecidas.

O deputado comprometeu-se a, após a aprovação do orçamento de estado para 2018, enviar uma série de questões aos Ministérios da Defesa Nacional e da Saúde acerca dos problemas trazidos pela APOIAR a esta audiência



APOIAR ajuda vítimas dos incêndios

Por: Redacção

SOLIDARIEDADE - Na sua habitual recolha de roupa entre os seus associados, a APOIAR conseguiu juntar centenas de peças de roupa que foram encaminhadas,

para a vítimas dos incêndios de Junho e Outubro, em colaboração com a Junta de Freguesia dos Olivais que tratou de toda a logística



**VÁ COM
A SUA FAMÍLIA**

FEIRAS DE NATAL



Começa a azáfama das prendas. Mesmo que não comemore o Natal de um ponto de vista religioso, esta é sempre uma boa altura para oferecer algo a quem mais gosta. Saia de casa, dê uma volta pela sua zona ou por Lisboa e compre uma lembrança para a sua família. Aqui ficam algumas sugestões:

NATALIS - FIL, Parque das Nações, Lisboa: Como não podia deixar de ser esta é a sugestão numero um. Visite a banca da APOIAR na maior feira solidária do país. Ajude a Associação e adquira algo para quem mais gosta. (De 6 a 10 de Dezembro)

ALDEIA DE NATAL DO SEIXAL - Jardim do Foguetreiro: Esta aldeia natalícia inclui também uma feira do fumeiro e programa musical. Esteja atento à informação da Câmara Municipal do Seixal para saber as datas certas.

FESTIVAL DE NATAL DE LOURES - Pavilhão Paz e Amizade - Loures: Ao longo do mês de Dezembro, pode fazer compras nas feiras de artesanato, queijo, fumeiro e doçaria que estarão a decorrer no exterior do Pavilhão. Esteja atento à informação da autarquia para saber a data de início

FEIRINHA DE NATAL - Sesimbra: Por toda a Vila de Sesimbra há feirinha de Natal, animação musical e mostra gastronómica. Durante o mês de Dezembro o Parque da Vila ou a Praça da Califórnia têm ofertas várias. Esteja atento à informação oficial.

Procure no seu município. Saia de casa, apoie o comércio local e as associações. BOAS FESTAS!

Festa de Natal

APOIAR

16 de Dezembro

Sábado, 15:00,
Sede da Associação



ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS EX-COMBATENTES
VÍTIMAS DO STRESS DE GUERRA
R. C Lt. 10, Loja 1.10, Bairro da Liberdade,
1070-023 Lisboa, 213808000
apoiar.stressdeguerra@gmail.com
www.apoiar-stressdeguerra.com



Em simultâneo com a

Fil
diverlandia
A MAIOR FEIRA POPULAR INTERIO DO PAÍS

6 DEZ. 2017 a 7 JAN. 2018

mercado do
chocolate



Mercado
Doces Conventuais

NATAL É NA FIL

6 a 10 Dezembro

APOIAR ^{by Natalis} NA NATALIS

6 a 10 de dezembro na FIL - PARQUE DAS NAÇÕES

QUER PARTICIPAR CONNOSCO NA NATALIS?
CONTACTE A ASSOCIAÇÃO PARA SABER COMO

facebook.com/stressdeguerraapoiar || www.apoiar-stressdeguerra.com || twitter.com/aapoiar