

# 10 de Junho: Uma homenagem a olhar para a paz



///Pág. 2

## APOIAR recebida pela Comissão de Defesa Nacional



A APOIAR foi ao Parlamento recordar que ainda há muito por fazer nos direitos dos Antigos Combatentes.

///Páginas Centrais

## Projecto piloto europeu de mobilidade chega a Portugal



Projecto pioneiro pretende fazer um mapa das acessibilidades das principais cidades europeias.

///Pág. 5

## Papa visita o Bairro da Serafina

O Papa Francisco visita o Centro Paroquial da Serafina. Acessos à APOIAR podem estar condicionados.

///Pág. 9



///Pág. 11

## HOMENAGEM NACIONAL AO COMBATENTE



*“Homenageio todos os combatentes de Portugal, e expresso a gratidão pelos feitos alcançados”*

(Marcelo Rebelo de Sousa)

# Homenagear quem combateu quando voltamos a querer a paz

A APOIAR esteve mais uma vez presente no dia 10 de Junho no Forte do Bom Sucesso em Belém para prestar o seu tributo e depositar uma coroa de flores no dia da Homenagem Nacional ao Combatente.

Realizou-se pela 30ª vez a Homenagem Nacional ao Combatente, em Belém, como habitualmente assinalada no dia de Portugal, uma cerimónia que homenageia quem “serviu o país” lembrou à comunicação social o secretário da comissão executiva das comemorações, coronel José Evaristo, lembrando que esta cerimónia é uma “organização da sociedade civil”, e presta homenagem “a todos quantos combateram por Portugal: no Ultramar e não só, também na Índia”, independentemente “de cores políticas ou religiões”.

Esta homenagem pretende manter a memória de todos os combatentes portugueses que por uma razão ou outra lutaram por Portugal, como lembrou também o professor doutor Rui Ramos, orador convidado para a cerimónia deste ano, que finalizou a sua intervenção lembrando que “os combatentes, são todas essas gerações heróicas que fizeram o Portugal de hoje,

que devemos homenagear. Honra aos que morreram, honra aos que ainda estão felizmente vivos. Nas últimas décadas, os governos e a sociedade portuguesa podem não ter sido sempre justos nem estado, como era sua obrigação, atentos aos direitos dos combatentes, mas a história de Portugal nunca vos esquecerá e far-vos-á justiça. Bem hajam todos! Viva Portugal!”

Marcelo Rebelo de Sousa, Presidente da República e Comandante Supremo das Forças Armadas deixou a sua habitual mensagem que foi lida nas cerimónias, visto estar presente no Peso da Régua para as comemorações do Dia de Portugal e das Comunidades. Pôde ler-se na sua mensagem que “É com elevado e sentido orgulho que, como Comandante Supremo das Forças Armadas Portuguesas, homenageio todos os combatentes de Portugal, e expresso a gratidão pelos feitos alcançados e serviço prestado à Pátria,

que muito nos honraram no passado, que nos dignificam no presente, e que salvaguardam Portugal e os Portugueses no futuro”.

A cerimónia, que contou com o habitual desfile de forças militares, cerimónia inter-religiosa e passagem de aviões da Força Aérea Portuguesa, deste ano teve bastante destaque na comunicação social, numa altura em que o fantasma da guerra volta a assolar a Europa.

A APOIAR fez-se representar pelo Presidente da Direcção, Jorge Gouveia e pelo Tesoureiro, Carlos Amaro que foi o porta-estandarte.



## ESTATUTO EDITORIAL

O jornal "APOIAR" é o órgão de comunicação oficial da APOIAR Associação de Apoio aos Ex-combatentes Vítimas do Stress de Guerra e é distribuído aos seus associados e às entidades mais relevantes do país. Contudo, os seus leitores ultrapassam largamente o número de exemplares impressos pois o nosso jornal passa "de mão em mão", chegando a todos os pontos do país e ao estrangeiro e está disponível na internet para todos os que o desejem ler.

É ainda a única publicação nacional que se dedica quase inteiramente à problemática do «Stress de Guerra».

Preocupa-se principalmente em divulgar a problemática do stress pós traumático em Portugal e dá prioridade à investigação e às reivindicações dos ex-combatentes mas é também o principal veículo da divulgação das actividades da Associação. Destas actividades destacamos a realização de caminhadas, festas, congressos, colóquios sobre a Guerra Colonial e o Stress de Guerra, apoio médico, psicológico, jurídico e social e lutamos ainda pela Contagem do Tempo de Serviço Militar.

Apelamos aos nossos associados e amigos um esforço no sentido de promoverem o "APOIAR" e as actividades da Associação.

## FICHA TÉCNICA

**Propriedade/Editor:** 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 NIPC: 503288004.

**Direcção da APOIAR:** Jorge Manuel de Lemos Gouveia; José Amadeu Pequeno; Maria Amélia Machado; Carlos de Sousa Amaro; Anabela Oliveira.

**Director:** Manuel Vicente da Cruz; Directora Adjunta: Lucília Abrantes Bravo.

**Redacção:** Bairro da Liberdade, Rua C, Lote 10, Piso 1 Loja 1.10 1070-023 LISBOA Telefone: 213 808 000;

**Impressão:** Porenvel - Prod. Postal: Rua do Entrepasto Industrial, Nº15 Fracção C, 2610-135 e Sede da Redacção.

**Contactos:**  
apoiar.stressdeguerra@gmail.com;  
apoiar.jornal@gmail.com  
Site: www.apoiar-stressdeguerra.com

**Colaboraram neste número:**  
Direcção da APOIAR; Humberto Silva;  
Jorge Gouveia; Serviço Social.

**Design/Composição:** Humberto Silva

Tiragem: 1.100 exemplares.  
ERC 119 804 Dep. Legal: 99 930/96  
ISSN: 1646-8473

## EDITORIAL

# Furar o barulho das luzes

Por: Humberto Silva (\*)

Foi de surpresa que a Associação APOIAR foi chamada a uma audiência parlamentar para ser ouvida sobre a implementação do Estatuto do Antigo Combatente (EAC) e a aplicação dos seus benefícios. Desde 2020 que o Estatuto está em vigor e a APOIAR tem vindo a alertar para os vários problemas que tem vindo a verificar através de diversos relatos de associados e antigos combatentes sobre as dificuldades na aplicação desses mesmos benefícios.

públicos e questões de competência do seu principal accionista, não afecta o modo como os portugueses no seu dia-a-dia pagam as suas contas ou vêm, por exemplo, a sua mobilidade prejudicada.

O Estatuto do Antigo Combatente é uma porta fundamental para beneficiar uma população que há muito tempo se vê privada de ajudas importantes.

Certamente para o quotidiano de muitos ex-combatentes é mais importante saber se



Desde encontros com a Comissão Nacional de Acompanhamento da Rede Nacional de Apoio em várias reuniões tidas na sede da Associação, até a visitas a grupos parlamentares, a APOIAR nunca deixou cair as reivindicações dos seus associados em saco roto mesmo quando a agenda mediática aponta o foco para outro lado.

Foi por isso que recebeu com agrado o convite para participar numa audiência parlamentar da Comissão de Defesa Nacional que supervisiona a aplicação da lei do EAC, apesar do barulho das luzes dos casos e casinhos que povoam a opinião pública nacional nos últimos meses.

A agenda da comunicação social tem-se debruçado sobre os casos que produzem mais ruído mediático, transformando em telenovelas questões que pouco impactam a vida imediata dos portugueses. A gestão da TAP e o modo como o governo lidou com o caso da indemnização a uma das suas administradoras, embora implique dinheiros

pode ter acesso ao seu passe gratuito de forma mais rápida e menos burocrática ou receber a notícia que o Estatuto do Antigo Combatente já prevê uma maior comparticipação nos medicamentos, que lhe foi retirada nos tempos da *troika*, do que saber se um secretário de estado ameaçou agredir um chefe de gabinete.

Não se trata de um exercício de demagogia e *whataboutismo*.

Trata-se de ter a noção que, para além da competência dos governantes e do bom uso de dinheiros públicos, existe um país a funcionar no dia a-dia e que o escrutínio desse funcionamento não deve ser atirado para as traseiras da agenda mediática.

(\*) Responsável editorial do APOIAR



## ANIVERSÁRIO ADFA

# 49 anos na linha da frente dos DFA

A Associação dos Deficientes das Forças Armadas comemorou o seu 49º Aniversário no dia 17 de Maio. As cerimónias foram presididas pela Ministra da Defesa Nacional, Helena Carreiras abordou os atrasos nos processos de qualificação DFA.

### Por: Redacção

No dia 17 de Maio de 1974, há exactamente 49 anos, nasceu a Associação dos Deficientes das Forças Armadas (ADFA). Para assinalar a data, a ADFA realizou uma sessão comemorativa na sua sede que contou com a presença da Ministra da Defesa Nacional, Helena Carreiras.

A Direcção Nacional da ADFA lembrou: “Na ocasião em que nos regozijamos de nos encontrarmos no limiar do portal de 50 anos de vivência associativa e na Sociedade Portuguesa, recheada de vitórias, frustrações e impasses, importa continuar a cerrar fileiras, já que, como as nossas pretensões indicam, ainda existem injustiças a colmatar, direitos a obter e dignidade a ver reconhecida”,

Helena Carreiras na sua intervenção, para além dos elogios da praxe, não evitou falar dos problemas que ainda existem que levam aos atrasos dos muitos ainda pendentes processos de qualificação como DFA: “Nesse sentido, a Direcção-Geral de Recursos de Defesa Nacional desenvolveu um plano para



garantir, até ao final de 2023, a instrução mais rápida dos processos, de modo a promover a qualificação com a maior celeridade possível àqueles que dela deverão beneficiar.” assegurou.

A Associação APOIAR fez-se representar pelo seu tesoureiro, Carlos Amaro.

## SAÚDE MENTAL

# PR promulga a nova lei



O Presidente da República promulgou a nova **Lei da Saúde Mental**, o que acontece finalmente depois de vários avanços e recuos nas propostas de alteração.

### Por: Redacção

A nova lei altera legislação conexa, o Código Penal, o Código da Execução das Penas e Medidas Privativas da Liberdade e o Código Civil e revoga a Lei n.º 36/98, de 24 de Julho. O Presidente espera que esta nova lei contribua para melhorar a salvaguarda de direitos e a prestação de cuidados aos doentes.

A Lei traz alterações importantes acerca da inimizabilidade e do internamento compulsivo assim como às estruturas de apoio de saúde mental.

Apesar de considerar que existem questões jurídicas que ainda estão por regular e inscrever na lei, Marcelo, na mensagem deixada no site da Presidência, ressalva que a lei é promulgada “esperando que este quadro normativo contribua para uma melhoria na salvaguarda de direitos e na prestação de cuidados de saúde às pessoas com necessidades de cuidados de saúde mental, nomeadamente no que refere à existência de estruturas de apoio aos referidos doentes em todas as circunstâncias.”

## 34 ANOS DA ANS

# Há mais de três décadas a defender os sargentos

A cerimónia do 34º aniversário da Associação Nacional de Sargentos (ANS) decorreu em Lisboa, na Sede Nacional da ANS.

No passado dia 21 de Junho, a sede da Associação Nacional de Sargentos (ANS) foi palco da cerimónia, que reuniu aproximadamente 60 pessoas entre convidados, sócios, familiares

e amigos. O evento teve como propósito lembrar as notáveis actividades e lutas promovidas pela ANS ao longo das últimas três décadas e meia, um caminho árduo trilhado na defesa da condição militar. Presentes estiveram diversas associações e representantes dos diversos ramos das forças armadas.

**SOLIDARIEDADE E MOBILIDADE****“I AM A WILLER”**

A APOIAR celebrou um protocolo de colaboração e divulgação com um projecto italiano de solidariedade colaborativa na área da mobilidade. A Willeasy pretende fazer um mapa das acessibilidades das grandes cidades, criando uma **plataforma que informe as pessoas com mobilidade reduzida** quais os acessos e dificuldades nos grandes centros urbanos.

**QUEM É WILLEASY**

Willeasy é uma empresa inovadora de vocação social com sede em Itália, criada com o objectivo de resolver o problema da falta de informação precisa e verificada sobre a acessibilidade de lugares, instalações e eventos.

Willeasy foi fundada em 2018 por William Del Negro, uma pessoa com deficiência de mobilidade, que foi capaz de transformar as suas próprias necessidades e experiências em oportunidades para melhorar a vida de muitas outras pessoas.

Willeasy recolhe, processa e disponibiliza estas informações para todos, a fim de que cada pessoa com necessidades especiais possa escolher livremente o local mais adequado para si.

Salientamos que apenas recolhemos dados objectivos e não fazemos julgamentos sobre a acessibilidade dos locais. Cientes de que as necessidades das pessoas são a melhor expressão da individualidade subjectiva, oferecemos informações necessárias para decidir serenamente se um lugar, um evento ou uma experiência turística é ou não adequado para as próprias exigências.

Como sabem, sobretudo as pessoas com deficiência desistem frequentemente de sair ou experimentar novos lugares ou de ir de férias pelo medo de que o lugar não seja adequado às próprias necessidades.

**O QUE É O VOXPOP**

VoxPop é um projecto europeu sobre a inovação digital no sistema de mobilidade urbana da cidade de Lisboa e pretende criar soluções de mobilidade que satisfaçam os pedidos das pessoas que vivem, estudam, trabalham e visitam Lisboa.

A ambição do projecto VoxPop é acelerar a transição digital do sistema de mobilidade da cidade com o desenvolvimento de um modelo de gestão mais colaborativo, baseado em ferramentas digitais que permitam planeamento, operação e manutenção mais eficientes da infraestrutura dos transportes.

**Um dos pontos-chave do projecto é a criação de soluções de mobilidade centradas nas pessoas que efectivamente as utilizam. Mais informações sobre VoxPop podem ser encontradas no site**

<https://www.voxpoplisboa.pt/>

A aplicação pode ser acedida sem instalação através da seguinte ligação:

<https://app.iamawiller.com/pt/> (use o QRCode abaixo) neste momento está apenas a aceitar informações sobre as estações de metro de Lisboa e restaurantes e bares. Seja um willer, ajude a mapear os acessos dos principais pontos da cidade e a facilitar a vida a quem tem mobilidade reduzida.



## AUDIÇÃO NO PARLAMENTO



# APOIAR foi ao Parlamento lembrar que há ainda muito por fazer

A Comissão de Defesa Nacional do Parlamento convocou as Associações de Combatentes para uma série de audições, de modo a fazer um levantamento da aplicação do Estatuto do Antigo Combatente. A Associação APOIAR foi ouvida por deputados do PS, PSD e Chega.

**Por: Direcção da APOIAR**

### APRESENTAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO

*Entre 1961 e 1975 quase um milhão de jovens portugueses foram mobilizados para a Guerra Colonial nas antigas províncias ultramarinas portuguesas. 400.000 deles foram para a frente de combate de onde 10.000 não voltaram. Dezenas de milhar de outros regressaram com sequelas físicas e mentais, que ainda hoje se fazem sentir em silêncio.*

*O drama da guerra colonial mantém-se em muitos dos ainda sobrevivem, assim como nas suas famílias, esposas, filhos e filhas. Essas feridas encobertas nunca cicatrizaram para incontáveis milhares de veteranos de guerra que regressaram com a guerra dentro deles.*

*O stress de guerra é uma realidade que demorou anos a ser reconhecida na lei, e isso teve sequelas imensuráveis.*

*Foi desse sofrimento e da necessidade de encontrar ajuda num país que não compreendia esse drama que em 1988, a Associação APOIAR surgiu da iniciativa de um grupo de profissionais de saúde e de pacientes sujeitos a terapia de grupo, nos Serviços de Psicoterapia Comportamental do Hospital Júlio de Matos.*

*Os grandes impulsionadores desta Associação, para além dos ex-combatentes, foram o recém desaparecido psiquiatra Afonso de Albuquerque e psicóloga clínica Fani Lopes, entre outras profissionais de saúde mental que participaram neste projecto pioneiro em Portugal.*

*Em 1994 é legalmente constituída como Instituição Particular de Solidariedade*

*Social, com o Estatuto de Utilidade Pública. Mas o stress de guerra é apenas reconhecido na lei em 1999 e a legislação que permite o apoio a estes ex-combatentes é apenas traduzida na lei da Rede Nacional de Apoio às vítimas de stress de guerra no ano 2000, 26 anos depois do fim da guerra.*

*30 anos depois da sua fundação, a APOIAR mantém-se como um porto de abrigo para os sobreviventes da guerra, e suas famílias, afectados por esta e outras patologias crónicas causadas pelo trauma de terem estado em combate ao serviço de Portugal, através de consultas de psicologia, psiquiatria, clínica geral e apoio social, assim como apoio jurídico na resolução dos processos de qualificação como Deficiente das Forças Armadas ou Pensionistas por Invalidez por Stress de Guerra.*

**AUDIÇÃO NO PARLAMENTO**

50 anos depois do fim da guerra, 30 anos depois da acção pioneira da APOIAR, são, infelizmente, muitas as questões que ainda consideramos por resolver. Nomeamos aqui algumas:

#### ATRASO DOS PROCESSOS DE QUALIFICAÇÃO COMO DFA/PI

O stress pós-traumático é considerado uma doença incapacitante e os ex-combatentes que dele padecem podem ser considerados Deficientes das Forças Armadas ou Pensionistas por Invalidez. Para isso, como qualquer outro processo de qualificação de incapacidade, necessitam de uma avaliação. Este é um processo necessariamente moroso.

Durante anos a APOIAR alertou para o facto de os processos de qualificação DFA estarem a demorar até 14 anos. Depois de muitas reuniões e propostas feitas a vários executivos e responsáveis ministeriais, em 2014 a secretária de Estado Berta Cabral emitiu o Despacho nº 15/SEADN/2014/ que propôs um Manual do Processo de qualificação como DFA, para conseguir reduzir os prazos dos vários passos de tramitação destes processos até um máximo de dois anos.

Quase 10 anos depois, embora tenha havido um avanço significativo em muitos processos nos anos seguintes à portaria, o problema dos atrasos mantém-se hoje em dia, agravado pela pandemia.

#### COMPARTICIPAÇÃO DE MEDICAMENTOS

Após revogação da Portaria 1474/2004, de 21 de Dezembro os Antigos Combatentes deixaram de ter os seus medicamentos comparticipados em 90% e passaram a ter os medicamentos comparticipados em 37%. (Portaria n.º 924-A/2010 de 17 de Dezembro, e Portaria n.º 195-D de 30 de Junho, artigo 2º alínea c).

Este é um problema antigo que há muito que a APOIAR vem a alertar.

Os utentes da APOIAR necessitam de medicação constante. Muitos destes medicamentos psiquiátricos são caros. Há utentes que muitas vezes têm de escolher entre comprar comida ou comprar medicação.

#### ESTATUTO DO ANTIGO COMBATENTE

O reconhecimento dos Antigos Combatentes em Lei é uma reivindicação antiga dos veteranos de guerra. A publicação do estatuto, embora positiva, vem com 50 anos de atraso. Acreditamos no entanto que ainda se vai a tempo de fazer alterações que ajudem a dignificar os seus beneficiários.

#### BALCÃO ÚNICO DA DEFESA

Continua a não dar resposta aos diversos pedidos de esclarecimento e dúvidas sobre os benefícios do estatuto e à entrega dos muitos cartões que estão por entregar. A APOIAR, desde 2021, tem sido um call center oficioso do Ministério da Defesa Nacional.

O protocolo com as juntas de freguesia não está devidamente implementado. Muitas juntas desconhecem o Estatuto ou o protocolo assinado com a ANF.

#### BENEFÍCIOS DO ESTATUTO E DO CARTÃO DE ANTIGO COMBATENTE

Complemento especial de pensão, acréscimo vitalício de pensão e suplemento especial de pensão:

A legislação contempla uma série de complementos à pensão mas muitos dos beneficiados estão a sofrer uma subida de escalão por estarem a receber estes apoios.

Já que existe o cartão ele pode ser usado para resolver algumas das grandes injustiças feitas aos antigos combatentes.

#### PROPOSTAS E SUGESTÕES

- Acabar com a dependência do cartão físico para obter os benefícios do Estatuto. Criar cartão virtual com o número de identificação verificável que pode ser enviado a pedido para um e-mail e impresso em qualquer sítio.
- Isenção em sede de IRS do suplemento, acréscimo e complemento de pensões dados pelo Estatuto.
- Alargamento de respostas sociais específicas para os Antigos Combatentes no âmbito do Estatuto, nomeadamente vagas em lares, criação de lares especifi-

cos ou apoio domiciliário como substituto de internamentos ou institucionalização.

- Propomos que os Antigos combatentes portadores do cartão possam voltar a beneficiar de uma maior participação na medicação retirada pela revogação da portaria supracitada.

#### EM RESUMO

A rede Nacional de APOIO foi criada em 2000 mas sempre foi uma rede muito curta e pouco nacional. Estamos perante um envelhecimento generalizado desta população. Ao stress de guerra juntam-se problemas neurológicos e físicos que nem o estatuto nem as condições estruturais do país dão resposta.

Nós sabemos que o tempo irá resolver estas questões inevitavelmente por si só mas ao fazer 50 anos da implementação da democracia seria uma prova de maturidade dessa mesma democracia que, no intervalo que resta aos antigos combatentes até à sua despedida deste mundo, o país pelo qual se sacrificaram pudesse ter um esforço que lhes desse esta prova final de reconhecimento e dignidade.

No seguimento da intervenção da APOIAR os deputados presentes, Manuel Afonso do Partido Socialista, Olga Silvestre do Partido Social Democrata, e Pedro Pessanha do partido CHEGA deixaram, algumas questões relacionadas com o funcionamento da APOIAR e quais são os principais problemas da implementação do Estatuto do Combatente e quais as principais carências que a Associação sente, quer na instituição, quer nos seus utentes. A APOIAR desenvolveu as questões que apresentou na sua intervenção inicial em mais pormenor nas respostas às perguntas dos deputados.

A Comissão de Defesa Nacional irá receber mais associações. O vídeo desta audição parlamentar pode ser revisto no arquivo do Canal Parlamento ou no site da APOIAR.





## HORÁRIO DE ATENDIMENTO PRESENCIAL 2ª a 6ª.

# 09:00 - 13:00 e 14:00 - 18:00

Horário de almoço das 13:00 às 14:00.

(Ligue sempre para a APOIAR antes de se deslocar à Associação.)

**CONSULTAS À HORA DE ALMOÇO:** Se a sua consulta estiver marcada entre as 13:00 e as 14:00 deverá esperar no átrio do edifício da Associação até que os técnicos chamem para a consulta.



## PAGAMENTO DE QUOTAS

### Já estão a pagamento as quotas de 2023

Poderá pagar as suas quotas (mínimo 40€) na sede da Associação, por numerário ou cheque, no multibanco ou homebanking, para: **IBAN da Caixa Geral de Depósitos:**

## PT50 003507520000157233024

**NOTA IMPORTANTE:** Seja por cheque ou transferência indique sempre o seu nº de sócio. Ex: "Quota APOIAR 1234" ou "Quota 1234" Envie SEMPRE o comprovativo da transferência para o e-mail:

[apoiar.secretaria@gmail.com](mailto:apoiar.secretaria@gmail.com), ou por correio para a sede.

Pagamentos sem número de associado não serão considerados como pagamento de quotas. Conforme os art.ºs 10, 11 e 14 dos Estatutos da Associação, **de modo a poder continuar a usufruir dos seus direitos de associado e utente, deverá pagar as suas quotas anuais dentro do prazo definido.** Regularize as suas quotas de anos em atraso.

## Seja solidário, ajude-nos a ajudar.

## CONTACTOS

**GERAL:** Contactos relativos à Associação, questões institucionais e a problemática do stress de guerra: [apoiar.stressdeguerra@gmail.com](mailto:apoiar.stressdeguerra@gmail.com)

**DIRECÇÃO:** Cartas à Direcção, dúvidas de associados, [apoiar.direccao@gmail.com](mailto:apoiar.direccao@gmail.com)

**JORNAL:** Questões editoriais do jornal. Cartas ao director, textos para publicação, críticas, sugestões e comentários: [apoiar.jornal@gmail.com](mailto:apoiar.jornal@gmail.com)

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

**MORADA:** Rua C, Lote 10, Loja 1.10 Piso 1 B.º da Liberdade 1070-023 Lisboa

**TELEFONES:**

213 808 000

961 953 963

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

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



## FICHA DE INSCRIÇÃO - NOVO SÓCIO

NOME: \_\_\_\_\_  
 MORADA: \_\_\_\_\_  
 COD. POSTAL: \_\_\_\_\_ LOCALIDADE: \_\_\_\_\_  
 TELEFONE: \_\_\_\_\_ TELEMOVEL: \_\_\_\_\_  
 E-MAIL: \_\_\_\_\_ FILHO DE: \_\_\_\_\_  
 E DE: \_\_\_\_\_  
 ESTADO CIVIL: \_\_\_\_\_ NATURALIDADE: \_\_\_\_\_  
 FREGUESIA: \_\_\_\_\_ : CONCELHO: \_\_\_\_\_  
 DISTRITO: \_\_\_\_\_ DATA DE NASCIMENTO: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
 B.I.C.C.: \_\_\_\_\_ EMITIDO \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ ARQUIVO: \_\_\_\_\_  
 N.I.F.: \_\_\_\_\_ C. UTENTE MS: \_\_\_\_\_ C. UTENTE ADM: \_\_\_\_\_  
 PROFISSÃO: \_\_\_\_\_  
 SITUAÇÃO ATUAL: \_\_\_\_\_ HABILITAÇÕES LITERARIAS \_\_\_\_\_  
 HABILITAÇÕES PROFISSIONAIS: \_\_\_\_\_  
 COMBATENTE EM: \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ A \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
 POSTO: \_\_\_\_\_ ESPECIALIDADE: \_\_\_\_\_  
 FERIDO? SIM \_\_\_\_\_ NÃO \_\_\_\_\_  
 QUOTA MÍNIMA ANUAL: 40€ - PRETENDO PAGAR: \_\_\_\_\_ €  
 SOCIOS PROPONENTES LISBOA, \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_ DE 20 \_\_\_\_\_  
 Nº \_\_\_\_\_ NOME \_\_\_\_\_ ASSINATURA SÓCIO PROPOSTO \_\_\_\_\_  
 Nº \_\_\_\_\_ NOME \_\_\_\_\_ AUTORIZADO EM \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
 DESPACHO DA DIRECÇÃO

## EQUIPA TÉCNICA APOIAR

Direcção 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 Santos

Dr.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 efectuadas única e exclusivamente mediante marcação prévia.

## AVISOS

**PEDIDO DE CONSULTAS, RECEITAS E RELATÓRIOS** - Só se aceitam pedidos de receitas médicas através de formulário próprio na associação ou através do e-mail próprio:

[apoiar.consultas@gmail.com](mailto:apoiar.consultas@gmail.com)

(Este e-mail 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.)

**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.

A Direcção Clínica

**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.

**CARTÕES DE ASSOCIADO E UTEENTE:** Se ainda não os tem, solicite os seus cartões na secretaria. Lembramos que deve sempre trazê-los quando vem à APOIAR.

A Direcção

## ATENDIMENTO AO PÚBLICO DE 1 A 4 DE AGOSTO

### INFORMAÇÃO

Devido à realização das Jornadas Mundiais da Juventude e consequente visita papal irão existir vários constrangimentos à circulação rodoviária em Lisboa. Está também prevista a visita do Papa ao Bairro da Serafina, perto da sede da APOIAR, no dia 4 de Agosto.

A visita será feita de manhã, ao Centro Paroquial de Serafina, a pouco mais de 700 metros da sede da APOIAR, onde se irá encontrar com representantes de outras instituições de apoio social paroquial e não só.

Neste sentido o atendimento ao público na APOIAR poderá estar condicionado devido aos constrangimentos no acesso rodoviário à zona.

A APOIAR poderá seguir a recomen-

dação de teletrabalho pelo que poderá haver dias em que o acesso à sede esteja condicionado.

O atendimento por telefone e e-mail manter-se-á dentro do horário habitual da associação.

Mantenha-se atento ao site e redes sociais da APOIAR para saber de eventuais restrições no atendimento na semana de 1 a 4 de Agosto.



## REDES SOCIAIS APOIAR

### Nova Página de Facebook da APOIAR

Siga a nova página de Facebook da APOIAR com a morada: [facebook.com/apoiarstressdeguerra](https://facebook.com/apoiarstressdeguerra).

A APOIAR tem uma nova página de facebook. Em Março todos os cargos de administrador da antiga página de facebook da APOIAR, situada na morada [facebook.com/stressdeguerraapoiar](https://facebook.com/stressdeguerraapoiar), foram removidos e a página tomada por terceiros.

Desde então que estão a ser colocados vídeos que nada têm a ver com a APOIAR. A associação já fez denúncia ao Facebook mas este tipo de queixa demora muito tempo a ser atendido, pelo que apelamos a denunciar a página da APOIAR para que seja eliminada e não use o nome da APOIAR para questões que não têm a ver com a associação.

A NOVA página da APOIAR tem a seguinte morada:

[facebook.com/apoiarstressdeguerra](https://facebook.com/apoiarstressdeguerra).

Sigam por favor esta nova página e denunciem a anterior. Aproveite e siga também a APOIAR no Twitter em [twitter.com/APOIAR\\_PPST](https://twitter.com/APOIAR_PPST).

Use o leitor de QRCode do seu telemóvel para aceder directamente à nova página, seguir-nos e saber das últimas novidades:



## REVISTA DE IMPRENSA

# Austrália é o primeiro país a autorizar *ecstasy* para tratamento da PPST

A autoridade que regula os medicamentos na Austrália tomou uma decisão surpreendente ao autorizar o MDMA para tratamento da PPST.

Por: Redacção



O MDMA, ou 3,4-metilenodioximetanfetamina, é uma substância psicoactiva que ganhou notoriedade como uma droga recreativa na década de 1980. No entanto, várias investigações científicas recentes revelaram que, quando usado num ambiente controlado e com acompanhamento terapêutico adequado, o MDMA pode ter efeitos positivos no tratamento da PPST.

Os estudos clínicos realizados até o momento demonstraram que a terapia com MDMA pode ajudar os pacientes a enfrentarem e processarem memórias traumáticas de forma mais eficaz. Ao reduzir a ansiedade e o medo associados aos eventos traumáticos, o MDMA permite que os indivíduos se abram emocionalmente, facilitando a comunicação e a cura.

A aprovação deste tratamento na Austrália abre portas para investigações adicionais e pode incentivar outros países a seguir o exemplo, proporcionando uma nova opção terapêutica para aqueles que sofrem com PPST e outras depressões.

## INFORMAÇÕES ÚTEIS

### BUD - BALCÃO ÚNICO DA DEFESA

Morada:

Av. Infante Santo, nº 49  
1399-056 Lisboa

Telefone: 213 804 200

Email: [antigos.combatentes@defesa.pt](mailto:antigos.combatentes@defesa.pt)

Site: <https://bud.gov.pt/>

Horário de Atendimento:

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

### SEGURANÇA SOCIAL

Novo número para atendimento telefónico Ligue:

300 502 502h

Horário:

dias úteis das 9h00 às 17h00.

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

## LIVRO GUERRA COLONIAL

# Operação Platina

Hélder Neto foi enfermeiro e esteve na primeira linha de combate no Norte de Angola. Publica agora o seu livro mais recente, “Operação Platina”.

Por: Redacção

Segundo o próprio, “Este livro é verdadeiro, escrito com histórias difíceis e fáceis nas vidas dos combatentes, com todas as emoções, sofrimentos, dúvidas, confrontos e não será uma obra leve para ser lida. São relatos do COTI2, tropa de elite na guerra à qual pertenci, onde usei todo o rigor possível para os contar aos leitores. Obrigado às empresas e ou autarquias que ajudaram a divulgar esta parte da História de Portugal, até hoje silenciosa, com verdades. Mentiras, inverdades, mas só assim pode ser reabilitada.” O livro aborda diversa facetas da Guerra Colonial, abordando as experiências próprias que teve entre 1973 e 1975.

O livro irá ser apresentado pelo autor No dia 16 de Setembro de 2023, pelas 15.00 horas, no auditório da Biblioteca Municipal de Estremoz. Tem o apoio da



Associação de Comandos e da Associação de Marinheiros de Estremoz e na Biblioteca/Espaço cultural Cinema Europa em Campo de Ourique, em Lisboa, no dia 30 de Setembro de 2023 pelas 15.00 horas. Presença de José Luís Outono.

Para mais informações e encomendas: [helder.escrita@gmail.com](mailto:helder.escrita@gmail.com)

### ADM

Validade dos cartões:

Tenha atenção à validade do seu cartão ADM. Solicite a sua revalidação com a maior antecedência possível (pelo menos 6 meses). Saiba como no site da ADM.

**Renovação.** Impressos e informações no site da APOIAR.

Pode consultar estas informações assim como as moradas e contactos de todos os postos de atendimento ADM no nosso site em:

[www.apoiar-stressdeguerra.com/pt/contactos/ligacoes-externas/](http://www.apoiar-stressdeguerra.com/pt/contactos/ligacoes-externas/)

### INFORMAÇÃO CARTÃO DO COMBATENTE:

O Cartão de Antigo Combatente (CAC) já começou a ser enviado directamente para a morada dos ex-militares e respectivas/os viúvas/os. Se não recebeu deve contactar o Balcão Único da Defesa <https://bud.gov.pt/ac/esclarecimentos/eac.html>



## EXPOSIÇÃO

**DES  
CONSTRU  
ÇÃO**



Exposição coletiva  
dos alunos do Atelier  
de Artes Plásticas  
da Junta de Freguesia  
de Alvalade

Biblioteca da  
Penha de França  
Inaugurada no dia 1 de julho  
de 2020

“Desconstrução” é uma exposição coletiva de pintura, pelos alunos do Atelier de Artes Plásticas da Junta de Freguesia de Alvalade.

Foi proposta por Ana Cardoso, professora do atelier. Os alunos do Atelier pegaram no conceito de “desconstrução” e interpretaram cada um com o seu estilo e forma de trabalhar este conceito. A paragem brutal causada pela pandemia, que os aprisionou numa mudança de vida radical, influenciou e contribuiu para o desenvolvimento destes trabalhos.

**Dinamização:** Alunos do Atelier de Artes Plásticas da Junta de Freguesia de Alvalade. A exposição está patente, no horário da biblioteca, de 1 de julho a 31 de agosto, na Biblioteca da Penha de França.

**Entrada livre.** LOCAL Biblioteca da Penha de França - Rua Francisco Pedro Curado, 6-ALisboa, 1170-139 Portugal



## APOIAR NA REDE

Acompanhe todas as informações acerca da APOIAR no nosso site e página de Facebook e Twitter:

[www.apoiar-](http://www.apoiar-stressdeguerra.com)

[stressdeguerra.com](http://stressdeguerra.com)

[facebook.com/](https://facebook.com/apoiarstressdeguerra)

[apoiarstressdeguerra](https://apoiarstressdeguerra)

[twitter.com/apoiar\\_ppst](https://twitter.com/apoiar_ppst)

## Receitas hospitalares nas farmácias

Foi aprovado, na generalidade, pelo Conselho de Ministros, o decreto-lei que estabelece o regime de dispensa em proximidade de medicamentos e outros produtos prescritos para ambulatório hospitalar, no âmbito dos estabelecimentos e serviços do Serviço Nacional de Saúde (SNS). O regime proposto tem por finalidade o acesso do utente aos medicamentos em locais mais próximos da sua residência, como alternativa à sua dispensa



presencial nos Serviços Farmacêuticos Hospitalares da unidade hospitalar responsável pelo acompanhamento do utente.

(Conselho de ministros de 13 de Julho)

## ASSOCIADO DIVULGA A ASSOCIAÇÃO POR LISBOA

# “Os Jornais esgotam todos”

Vasco Bastos começou a levar jornais e panfletos para o café onde costuma ir. Desde então que as pessoas estão sempre a pedir mais.

**Por: Redação**

Vasco Bastos costuma ir ao Tempo Caffé, no Minipreço da Estrada de Benfica, nas suas voltas habituais e decidiu um dia, para ajudar a divulgar a APOIAR, levar uns quantos jornais e panfletos.

Quando lá voltou viu que todos os jornais e panfletos tinham desaparecido e os donos do café disseram que as pessoas pediram mais.

Desde então passou a levar regularmente mais jornais e material de divulgação da associação, que têm sempre muita saída.

Vasco disse que muitas pessoas ficam interessadas no trabalho da associação e ainda há muita gente que desconhece o que é o stress de guerra ou sequer que existem ex-combatentes e uma associação que os apoia.

Em tempos em que a informação está toda disponível ao mesmo tempo na Internet, ainda resulta o clássico jornal em papel. A informação é tanta que as pessoas distraem-se e nada melhor para chamar a atenção que o velho jornal ou panfleto.



A APOIAR agradece ao seu associado Vasco Bastos o trabalho de divulgação, assim como ao Tempo Caffé que a autorizou, e aproveita o mote do associado Vasco:

**Venham à Associação, levem jornais e panfletos, distribuam nos cafés e outros estabelecimentos da vossa rua. Ajudem a divulgar a APOIAR e os direitos dos ex-combatentes.**