

# DOIS ANOS DE ESTATUTO DO ANTIGO COMBATENTE

À data de 31 de Dezembro de 2022, estavam  
ainda vivos

# 328.884

ex-combatentes da guerra colonial.

Nos dois anos de implementação do EAC foram distribuídos 396.983 Cartões de Antigo Combatente, entre Ex-combatentes da Guerra Colonial, Viúvas de Antigo Combatente e membros das Forças Nacionais Destacadas e Missões de Paz, perfazendo 97% da população alvo.

/// Páginas Centrais

**Inteligência  
Artificial auxilia  
na Saúde Mental**

///Página 11

**Assembleia Geral  
29 de Novembro**

*Proposta de Orçamento e Plano de  
actividades para 2024.*

///Pág. 10

*Passeio de Barco  
na Baía do Seixal  
9 de NOVEMBRO*

///Pág. 12

## REUNIÃO ANTIGOS COMBATENTES

# Ministra da Defesa Nacional recebeu associações de combatentes



A Ministra da Defesa Nacional, encontrou-se recentemente com representantes das associações de combatentes de Portugal para discutir a implementação e os desenvolvimentos do **Estatuto do Combatente**, quase três anos após a sua publicação em Diário da República.

### Por: Redacção

A reunião foi marcada pela Ministra da Defesa Nacional para dia 28 de Julho, poucos dias antes de se saber que a greve de fome marcada pelo Movimento Pró Dignidade do Estatuto do Antigo Combatente (EAC), ter sido cancelada por razões de saúde dos participantes.

O movimento orgânico que se formou independentemente das associações reivindica se assegure o cumprimento integral do Estatuto do Antigo Combatente, incluindo medidas como a isenção de tarifas nos transportes públicos em todas as redes nacionais, garantia de acesso prioritário nos hospitais militares e clínicas privadas, bem como nos lares de acolhimento.

Pretendem também a concessão de uma pensão de guerra no valor de 60 euros

entre outros pedidos relativamente à assistência medicamentosa e reestruturação da Rede Nacional de Apoio.

A Ministra, que afirmou à comunicação social que estas reivindicações não estão esquecidas, decidiu convocar as Associações de combatentes para fazer um balanço de quase três anos de implementação do Estatuto do Combatente e essencialmente ouvir como as associações têm sentido no terreno as queixas e experiências dos utentes e associados.

A reunião contou com a presença das principais associações de combatentes: APOIAR; APVG (Associação Portuguesa de Apoio ao Veterano de Guerra); AN-CU (Associação Nacional de Combatentes do Ultramar) e ADFA (Associação dos Deficientes das Forças Armadas); que representam os interesses e preo-

cupações de um número substancial de veteranos militares em Portugal.

A Associação APOIAR voltou a insistir naquilo que acha que tem falhado na implementação do Estatuto do Antigo Combatente, nomeadamente a falta de pessoal e o atraso na entrega dos cartões. Lembrou também que existem ainda atrasos substanciais nos processos de qualificação como Deficiente das Forças Armadas por stress de guerra, exemplificando alguns casos que encontram atrasos e dificuldades quando passam para a Caixa Geral de Aposentações.

A Ministra pediu que a APOIAR a informasse dos casos concretos, algo que a APOIAR respondeu por ofício.



**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 Entreposto 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; Isabel Estrela; Jorge Gouveia; Serviço Social.

**Design/Composição:** Humberto Silva

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

**EDITORIAL****A Novela do Cartão**

Por: Humberto Silva (\*)

Um processo legislativo, quando há consenso global, não é difícil de conseguir. Não depende de uma maioria parlamentar e pode ser aprovado independentemente do equilíbrio de deputados no Parlamento. São leis da República e não do Governo. São leis que os deputados eleitos entendem serem necessárias ou justas e não dependem de programas de governos para ser realizadas. O reconhecimento do stress de guerra em lei ou o Estatuto do Antigo Combatente são exemplos dessas leis.

O problema não está na lei em si, que pode ter lacunas, ser mal redigida ou não abranger todos os aspectos do que pretende legislar. Como em qualquer lei, pode ser sempre corrigida e melhorada. O problema está, sempre esteve e não há

ção de habitação social. Na prática não há estruturas suficientes para que isso possa ser executado, havendo mesmo leis que entram em conflito acerca de quem tem mais prioridade no acesso à habitação social, o que é, essencialmente, sintomático mais do estado da habitação social do que da lei que dá esse benefício.

Ainda assim, embora cheio de lacunas e muito mais tarde do que seria justo, a Lei tem sido posta em prática. O Passe de Antigo Combatente tem sido um sucesso generalizado, principalmente se olharmos apenas para as grandes áreas metropolitanas. Os antigos combatentes do interior serão menos beneficiados mas isso, mais uma vez, não tem a ver com a lei em si mas sim como a enorme desigualdade que existe entre a urbe litoral e



nada que aponte que deixe de estar num futuro próximo, na sua execução.

Uma Lei que não depende do governo, portanto do seu orçamento, tem a vida muito mais dificultada, e leis complexas como é a do Estatuto do Antigo Combatente, padecem ainda mais desse mal.

O relatório de implementação do Estatuto do Antigo Combatente que a Unidade Técnica para os Antigos Combatentes tem apresentado todos os semestres demonstra precisamente essa realidade. Segundo a lei, todos os Antigos Combatentes deveriam ter tido acesso ao Passe de Antigo Combatente logo desde o início da entrada em vigo da Lei em 2020 mas na prática só o tiveram em Novembro de 2021. A Lei saiu primeiro do que a possibilidade de a executar. O mesmo podemos dizer acerca da prioridade dos ex-combatentes sem abrigo na obten-

ção de habitação social. No essencial, apesar da sua, relativamente, boa implementação nestes primeiros dois anos, falta muito para ser executada na íntegra e falta mais ainda ser acrescentado à Lei.

Falta pessoal no Balcão Único da Defesa, e esse problema não se resolve por decreto legislativo, faltam medicamentos às pessoas e isso não está na lei. Ainda falta muito e nem o país nem os ex-combatentes se podem contentar com um mais vale tarde do que nunca. O que queremos é que mais vale agora do que tarde.

Falta pessoal no Balcão Único da Defesa, e esse problema não se resolve por decreto legislativo, faltam medicamentos às pessoas e isso não está na lei. Ainda falta muito e nem o país nem os ex-combatentes se podem contentar com um mais vale tarde do que nunca. O que queremos é que mais vale agora do que tarde.

(\*) Responsável editorial do APOIAR



**DESCONTO MEDICAMENTOS**

# Idosos com RSI vão ter desconto imediato nos medicamentos



Medida do programa SIMPLEX facilita o processo de compra de medicamentos comparticipados para os beneficiários do Complemento Solidário para Idosos.

**Por: Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social**

A partir desta segunda-feira, 25 de setembro, os beneficiários do Complemento Solidário para Idosos (CSI) passam a ter desconto imediato na compra dos medicamentos comparticipados, não tendo de fazer o habitual pagamento do valor não comparticipado e pedido de reembolso.

Até agora, os utentes tinham de apresentar a fatura no centro de saúde e requerer os Benefícios Adicionais de Saúde (desconto de 50% na parcela do preço não comparticipada pelo Estado), no prazo de 180 dias após a realização da despesa, sendo necessário esperar pelo processamento e pagamento do reembolso, juntamente com a pensão e o CSI.

Com esta alteração, introduzida no âmbito

do programa SIMPLEX, os beneficiários deste apoio ficam dispensados automaticamente do pagamento de 50% da parcela não comparticipada no preço dos medicamentos.

Além do apoio nos medicamentos, cuja atribuição passa a ser automática no ato da compra, os beneficiários do CSI continuam a ter direito ao reembolso das despesas que tenham com a aquisição de óculos e lentes (75% da despesa, até ao limite de 100€, de dois em dois anos) e com a aquisição de próteses dentárias removíveis (75% da despesa, até ao limite de 250€, de três em três anos). Estes beneficiários podem ainda aceder, de forma gratuita, às consultas de dentista/estomatologista, através do cheque-dentista, entre uma lista de profissionais de saúde oral disponível no centro de saúde.

**SOLIDARIEDADE**

## Cartão Mais Solidário nas Juntas de Freguesia.

O Cartão Mais Solidário é um projecto de apoio social criado durante a pandemia mas que se estendeu até hoje em muitas autarquias do país. Se necessita, procure na sua Junta de Freguesia se tem esse programa em vigor e se é elegível para o obter.

**Por: Redacção**

O Cartão Mais Solidário disponibiliza cartões alimentares e produtos de higiene a famílias com dificuldades socioeconómicas, permitindo-lhes escolher os produtos adequados às condições do seu agregado familiar, sem estigma. Tente saber se a sua Junta de freguesia ou Câmara Municipal tem um programa similar e informe-se como pode obter este benefício.



APOIAR Associação de Apoio a Ex-Combatentes Vítimas do Stress de Guerra

**NÃO FIQUE EM SILÊNCIO**

**FALE CONNOSCO**

*“Procurar ajuda não é sinal de fraqueza mas sim uma atitude sensata”*

**APOIAR**  
WWW.APOIAR-STRESSDEGUERRA.COM



## BEM-ESTAR

# Será rir mesmo o melhor remédio?



Uma recente revisão da literatura realizada no Centro de Investigação e Intervenção Social (CIS-Iscte) sugere que o humor está associado a um aumento do bem-estar, nomeadamente do bem-estar psicológico.

**Por: Pedro Simão Mendes(\*)**

*Texto publicado no âmbito do programa "Cultura, Ciência e Tecnologia na Imprensa", promovido pela Associação Portuguesa de Imprensa.*

Raquel Oliveira, aluna do Doutoramento em Psicologia do Iscte e primeira autora deste trabalho, explica que “Não se sabe ao certo porque é que as pessoas riem, mas há evidências de que possa estar relacionado com a socialização. Por exemplo, as pessoas tendem a rir mais na presença de outras, e o humor tem sido associado ao fortalecimento de laços sociais”. Para além do seu valor social, o humor e o riso têm sido associados a diferentes tipos de bem-estar.

A equipa de investigação pretendia compreender a relação entre o humor e o bem-estar. Patrícia Arriaga, investigadora do CIS-Iscte e orientadora de Raquel, esclarece que “Existem muitas teorias sobre o humor e o bem-estar, e cada teoria tem o seu próprio entendimento destes dois conceitos. Isto é um desafio quando se tenta compreender se o humor tem um impacto no bem-estar das pessoas, porque depende do estilo de humor e do tipo de bem-estar considerados”. Ao analisar 128 estudos empíricos com participantes adultos, a equi-

pa de investigação quis resumir sistematicamente as evidências da associação entre o riso, o humor e o bem-estar. Para isso, analisaram diferentes componentes do humor, como os estilos de humor e os estilos de comédia.

Segundo Raquel Oliveira, “Os estilos de humor referem-se às formas habituais como as pessoas utilizam o humor no seu quotidiano e podem ser classificados em quatro categorias: afiliativos (positivos, dirigidos aos outros), auto-reforçadores (positivos, dirigidos a si próprio), agressivos (negativos, dirigidos aos outros) e auto-destrutivos (negativos, dirigidos a si próprio)”. Os estilos de comédia baseiam-se na literatura clássica do humor e incluem diferentes tipos de humor, como a sátira, a ironia e a comédia física. Já o riso, por sua vez, é um tipo específico de vocalização que está tipicamente (mas nem sempre) associado ao humor. A investigadora refere ainda que “também encontramos estudos que exploraram a forma como as pessoas utilizam o humor como mecanismo para lidar com o stress e a adversidade (humor de “coping”), e o sentido de humor – a capacidade do indivíduo para perceber e

apreciar o humor”.

Esta revisão debruçou-se sobre as diferentes dimensões do bem-estar, nomeadamente o bem-estar psicológico, físico, social e geral. João Barreiros, terceiro autor do artigo, explica as diferenças entre elas: “O bem-estar psicológico refere-se à avaliação subjetiva que um indivíduo faz da sua própria vida, incluindo o sentido de propósito e o crescimento pessoal, por exemplo. O bem-estar físico refere-se à saúde física de um indivíduo e o bem-estar social está relacionado com um sentimento de pertença e de ligação aos outros. O bem-estar geral refere-se ao sentido mais global de felicidade e satisfação com a vida.”

Os resultados da revisão de literatura indicam que os estilos de humor parecem ser os mais investigados. Os resultados deste conjunto de estudos apoiam a ideia de que os estilos de humor positivos (afiliativos e auto-reforçadores) estão associados a um maior bem-estar psicológico. Verificou-se também uma associação entre os estilos de humor positivos e o bem-estar social e geral. Embora a relação entre o humor e o bem-estar físico seja menos explorada na literatura, os resultados sugerem que o humor auto-reforçador está associado a um maior bem-estar físico. No entanto, não se observou uma associação consistente entre quaisquer outros estilos de humor e o bem-estar físico. Por fim, as intervenções baseadas no riso e no humor produziram resultados positivos em muitas dimensões do bem-estar, especialmente no bem-estar psicológico.

Em suma, este estudo fornece evidências da importância do humor na promoção do bem-estar e salienta os potenciais benefícios de cultivar estilos de humor positivos, em particular o humor auto-reforçador. Embora a equipa de investigação reconheça a limitada evidência empírica que existe na literatura relativamente à associação entre humor e bem-estar físico, considera que a sua natureza positiva estabelece um caminho promissor para investigação futura. Além disso, “estes resultados podem ter implicações importantes para intervenções destinadas a melhorar o bem-estar, em particular o bem-estar psicológico”, conclui Raquel Oliveira.

**\*(Comunicação de Ciência (CIS-Iscte))**



**ESTATUTO DO COMBATENTE**

# Dois anos do Estatuto do Antigo Combatente

Na reunião da Unidade Técnica para os Antigos Combatentes (UTAC), foi apresentado um balanço do segundo semestre do ano dois de implementação do **Cartão de Antigo Combatente**. No relatório a que as associações tiveram acesso revelam-se alguns dados importantes.

**Por: Redacção**

Com a publicação da Lei 46/2020 de 20 de Agosto, entrou em vigor o Estatuto do Antigo Combatente (EAC). Uma lei que agrega uma série de legislação já existente especificamente dirigida a Antigos Combatentes e acrescenta uma série de benefícios consagrados a quem tiver direito ao Cartão de Antigo Combatente. A UTAC realiza reuniões regulares de modo a avaliar a implementação das medidas previstas no Estatuto. As associações são sempre convocadas para elas próprias darem conta da experiência no terreno. Na última reunião a APOIAR pôde reiterar as suas críticas à implementação do Estatuto mas também perceber uma série de números sintomáticos sobre a realidade dos Antigos Combatentes em Portugal.

**Entrega dos Cartões**

O relatório afirma que após aproximadamente 27 meses desde a entrada em vigor do EAC, a grande maioria das medidas está em vigor.

Não obstante, refere o relatório, ainda se verificam algumas pequenas restrições, principalmente relacionadas com a emissão e distribuição dos cartões de Antigos Combatentes (AC) e dos cartões de viúvos e viúvas de AC, que ainda não receberam os seus cartões, mas destaca que já se conseguiu executar



mais de 90% dos registos da base de dados dos AC.

De modo a acelerar o processo foi criado um protocolo com o Instituto dos Registos e Notariados (IRN) e com o Instituto de Gestão Financeira e Equipamentos de Justiça (IGFEJ) que permitirá a actualização das informações na Base de Dados dos Antigos Combatentes e pretende assegurar uma emissão mais precisa e rápida dos cartões de AC e dos cartões de viúvos e viúvas de AC.

Atendimento no Balcão Único da Defesa (BUD),

Um dos principais problemas apontados pelas associações é a falta de resposta célere por parte do Balcão único da Defesa às solicitações dos antigos combatentes. O Balcão criado em 2021 pretende centralizar serviços exclusivos relativamente aos antigos combatentes mas existe apenas em Lisboa e,

segundo o próprio relatório, recebeu mais de 9000 atendimentos em 2022, divididos entre atendimento presencial e atendimento telefónico. Apesar de se reconhecer que a falta de pessoal é o principal constrangimento que leva à ineficácia do BUD, o relatório afirma apenas que criou um sistema de atendimento automático para mitigar a espera dos utentes do Balcão.

**Passes de Antigo Combatente (PAC).**

Um dos principais benefícios do EAC é o passe gratuito. Os números do relatório apontam para a criação de mais de 59.356 Passes de Antigo Combatente só na Área Metropolitana de Lisboa. Na área Metropolitana do Porto estão registados 28.451 cartões Andante com perfil de Antigo Combatente e nas Comunidades Intermunicipais, que correspondem ao resto do país, foram

**ESTATUTO DO COMBATENTE**

criados até ao fim de 2022 59.102 PAC.

**Entradas Gratuitas em Museus**

Embora não seja um dos benefícios mais utilizados, as entradas gratuitas em museus registadas como sendo a partir do Cartão de Antigo Combatente foram 4.636. Estas entradas, apesar de não estarem disponíveis nas habituais bilheteiras online, podem ser adquiridas nas bilheteiras dos equipamentos a visitar. Os museus incluídos nestas entradas são todos os museus geridos pela Direcção Geral do Património Cultural.

Podem ser ainda visitados gratuitamente os seguintes museus: Fundação Arpad Szenes – Vieira da Silva; Museu Nacional do Desporto; Museu Arqueológico do Carmo; Museu do Centro Hospitalar Universitário do Porto; Museu Coleção Berardo.

Por sua vez, o Museu Calouste Gulbenkian disponibiliza aos AC e às viúvas de AC o desconto de 50% no bilhete de entrada para a colecção permanente e exposições temporárias e a Fundação Oriente disponibiliza, aos mesmos beneficiários, descontos de 10% nos bilhetes de entrada no Museu do oriente e nos workshops para adultos e de 20% nos bilhetes dos espectáculos.

**Direito de preferência na habitação social**

Um dos direitos recentemente consagrados no EAN é o de prioridade à habitação para os antigos combatentes mais vulneráveis, nomeadamente em situação de sem abrigo.

O relatório afirma que existem vários AC que fizeram o processo de inscrição nos municípios onde residem para receber uma habitação social. No entanto, devido à situação de pandemia, à insuficiência de habitações sociais disponíveis, e à dificuldade de conciliar o direito de preferência previsto no EAC com o direito de preferência consagrado noutros regimes jurídicos, tem havido dificuldades nos processos de atribuição de habitação.

Por isso, os AC em situação de sem abrigo acompanhados pelos planos protocolados ainda não podem ter acesso a uma habitação social através do direito de preferência à habitação social, consagrado nos termos do artigo 15º do EAC.

O relatório lembra também que existem muitos municípios que ainda desconhecem este direito consagrado na

Lei e a UTAC tem enveredado esforços para esclarecer as autarquias acerca deste direito de preferência

**Outros benefícios e conclusões**

Outros pormenores acerca de outros benefícios tais como protocolos com operadoras de telecomunicações e juntas de freguesia estão expostos na lei mas a principal conclusão deste relatório do segundo semestre do segundo ano de implementação do EAC é a de que a maioria dos cartões já chegou aos beneficiários e os respectivos benefícios entraram em vigor. As maiores dificuldades prendem-se com a pouca articulação entre as diversas entidades responsáveis, tais como operadoras de transporte no caso dos passes, os municípios no caso dos pedidos de preferência à habitação social ou Segurança Social e Caixa Geral de Aposentações no caso de moradas actualizadas.

A UTAC volta a reunir em Outubro para nova análise à implementação do Estatuto.



## ANTIGOS COMBATENTES E VIÚVAS DE ANTIGOS COMBATENTE EM NÚMEROS

ATÉ 31 DE DEZEMBRO DE 2022

|   | ANTIGO COMBATENTE DA GUERRA COLONIAL | VIÚVA DO AC | MILITARES E EX-MILITARES/MISSÕES HUMANITÁRIAS |
|---|--------------------------------------|-------------|---|
| <b>Número de pessoas</b>  | 328844                               | 71923       | 23491   |
| <b>Idade média</b>  | 83                                   | 70          | 49  |
| <b>Idade média ponderada</b><br>(Idades maioritárias na população alvo) | 76                                   | 61          | 40  |

**396.983**  
CARTÕES AC EMITIDOS

ATÉ AO FINAL DO 2º SEMESTRE DE 2022, FORAM EXPEDIDOS **396.983** CARTÕES, CORRESPONDENTES A CERCA DE 97% DOS REGISTOS DA BASE DE DADOS DOS ANTIGOS COMBATENTES



**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.

**CONTACTOS**

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

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

**JORNAL:** Questões editoriais do jornal. Cartas ao director, 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

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

**TELEFONES:**

213 808 000  
961 953 963



**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, 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.**

**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 SOCIO PROPOSTO \_\_\_\_\_  
 Nº \_\_\_\_\_ NOME \_\_\_\_\_ AUTORIZADO EM \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
 DESPACHO DA DIRECÇÃO

Os dados recolhidos neste formulário estão protegidos segundo a política de protecção de dados da União Europeia cujas condições podem ser consultadas na APOIAR e no jornal nº 109 Ao inscrever-se na Associação está automaticamente a aceitar as condições.



# CONVOCATÓRIA

## 85ª ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

QUARTA-FEIRA, 29 DE NOVEMBRO, ÀS 14:30

### Orçamento e Programa de Acção

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 29 de Novembro de 2023, quarta-feira, às 14H30, 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 Acção para o Exercício de 2024;
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  
João da Conceição António

## HABITAÇÃO

# Programa de Apoio ao Acesso à Habitação

**1º Direito** - Este programa visa apoiar a promoção de soluções habitacionais para pessoas que vivem em condições habitacionais indignas e que não dispõem de capacidade financeira para suportar o custo do acesso a uma habitação adequada.

O Programa assenta numa dinâmica promocional predominantemente dirigida à reabilitação do edificado e ao arrendamento. Aposta também em abordagens integradas e participativas que promovam a inclusão social e territorial, mediante a cooperação entre políticas e organismos setoriais, entre as administrações central, regional e local e entre os setores público, privado e cooperativo. Como se Candidatar

As famílias apresentam os pedidos de apoio habitacional junto do município.

1. O município avalia os pedidos de apoio das famílias no quadro da sua estratégia local de habitação, podendo optar por atribuir habitação municipal, por integrar os pedidos na sua candidatura, ou por fazer seguir os pedidos como candidaturas autónomas.

2. O município envia ao IHRU a sua candidatura, bem como as que lhe mereçam parecer favorável de outras entidades ou de famílias.

3. O IHRU analisa as candidaturas,



podendo solicitar informação adicional, ou aconselhar alterações para as clarificar ou aperfeiçoar.

4. Os beneficiários das candidaturas aprovadas e o IHRU celebram um acordo de financiamento ou colaboração no quadro do programa 1.º Direito.

[www.portaldahabitacao.pt/1.%C2%BA-direito](http://www.portaldahabitacao.pt/1.%C2%BA-direito)



# IA revoluciona o diagnóstico e o tratamento da saúde mental

O advento da Inteligência Artificial [IA] revela-se em praticamente todas as áreas das tecnologias de informação e do dia-a-dia da actividade humana. Uma das áreas onde começa a ser aplicada é no auxílio ao diagnóstico de problemas de saúde mental.



À medida que a tecnologia continua a avançar, vemos cada vez mais ferramentas alimentadas por IA a serem utilizadas para detectar sintomas precoces de problemas de saúde mental. Uma dessas ferramentas é o Symple, uma aplicação de avaliação da saúde mental alimentada por IA que ajuda as pessoas a identificar sinais de problemas de saúde mental, como a ansiedade, a depressão e o stress.

A Symple funciona através da análise das respostas de um utilizador a uma série de perguntas sobre a sua saúde mental. A aplicação utiliza algoritmos de aprendizagem automática para detectar padrões nas respostas do utilizador, o que pode ajudar a identificar sintomas que podem ser indicativos de problemas de saúde mental. Em seguida, a Symple fornece aos utilizadores recomendações personalizadas para estratégias de

como lidar com esse possível diagnóstico e opções de tratamento com base nas suas necessidades individuais.

Outras ferramentas de saúde mental baseadas em IA incluem chatbots que utilizam o processamento de linguagem natural para fornecer apoio emocional aos utilizadores e terapia de realidade virtual que utiliza tecnologia de RV para ajudar os indivíduos a ultrapassar medos e fobias. Estas ferramentas têm o potencial de revolucionar a forma como abordamos os cuidados de saúde mental, tornando-os mais acessíveis e personalizados de acordo com as necessidades individuais. Com os avanços contínuos na tecnologia de IA, podemos esperar ver ferramentas e soluções ainda mais inovadoras no futuro.

## 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.

### 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



Celebrando o seu 10.º aniversário – abriu as portas, pela primeira vez, a 5 de Abril de 2013 –, o Atelier-Museu Júlio Pomar volta a partilhar com o público os núcleos fundamentais do seu acervo.

As obras em exposição, surpreendentes pelo seu carácter plástico e disruptor, abrangem diversas épocas e vários temas, como retratos e autorretratos – género que Pomar nunca deixou de praticar –, um bestiário, de animais mais e menos estranhos, ou a Literatura, com destaque para duas das maiores e mais significativas telas do acervo: Navio Negro e Cartilha do Marialva.

De salientar, nesta exposição, um conjunto de estudos e documentos alusivos aos murais que Júlio Pomar criou no Cinema Batalha, no Porto. Iniciados em 1946, quando Pomar tinha apenas 20 anos, os frescos só ficaram terminados no final de 1947, pois o artista foi, entretanto, detido pela PIDE. Julgados perdidos para sempre, foram recentemente descobertos e recuperados, depois de eliminadas as sete camadas de tinta que os cobriam, entre elas a da censura que, em 1948, havia decidido ocultá-los para sempre.

ATÉ 14 DE JANEIRO DE 2024  
NO ATELIER MUSEU JÚLIO POMAR

Horário: Terça-feira a domingo // 10h-13h e 14h-18h Encerrado: Segundas-feiras 1 janeiro, 1 maio e 25 de Dezembro.

Transportes: Autocarros: 706, 714, 773, 727 Metro: Rato, Cais Sodré e Chiado Eléctrico: 28 Morada: Rua do Vale, 7 1200 – 472 Lisboa

Email: [info@ateliermuseujuliopomar.pt](mailto:info@ateliermuseujuliopomar.pt)  
Telefone: +351 215 880 793

## APOIAR NA REDE

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

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

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

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

09 de Novembro 2023

PASSEIO DE BARCO TRADICIONAL

## SEIXAL

Passeio na Baía do Seixal em barco tradicional do Tejo com guia especializado.

09 de Novembro às 10:00.

Duração: 2 horas. Saída do Cais do Seixal

INSCRIÇÕES LIMITADAS. A deslocação até ao Seixal é por conta do próprio. Para mais informações contacte a Associação APOIAR.

PRAZO DE INSCRIÇÃO: 3 DE NOVEMBRO



## REDES SOCIAIS

## 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 de-

mora 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).

