

503 288 004

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

**DOE 0,5% DO SEU IRS À APOIAR
É FÁCIL E SEM CUSTOS PARA SI**

A MADRUGADA QUE NÓS ESPERÁVAMOS

Ensaio solidário de espectáculo com
Carolina Deslandes e Bárbara Tinoco
reverteu inteiramente para a APOIAR
numa noite de emoções fortes.

Página 2



30º Aniversário da APOIAR

A sessão solene de comemoração do
30º Aniversário da APOIAR realiza-se
no dia **18 de Abril às 15:00** no
Auditório Principal do Hospital Júlio de
Matos em Lisboa.

Página 12



AVEIRO num dia inteiro

Venha passear connosco no dia **25 de
Maio** à capital portuguesa do bacalhau
num dia recheado de paisagens únicas
e gastronomia impar.

Página 11

Especial eleições legislativas 2024

Vários partidos políticos visitaram a
APOIAR antes das eleições. Analisamos
aqui os seus programas.

Páginas 4 a 8

Assembleia Geral APOIAR

AG de apresentação do relatório e contas
de 2023. Dia 13 de Março às 15:00.

Convocatória na página 9



Carolina Deslandes e Bárbara Tinoco ajudaram a APOIAR

No passado dia 13 de Fevereiro Força de Produção e o Teatro Maria Matos organizaram o ensaio solidário do espectáculo "A Madrugada que eu Esperava", um musical com Bárbara Tinoco e Carolina Deslandes cuja receita de bilheteira reverteu para a APOIAR. @Direcção

"A Madrugada que eu Esperava" é um musical que conta a história de dois apaixonados pelo teatro que, numa encenação da peça "Romeu e Julieta", vivem as emoções de uma época à espera de uma revolução. A totalidade da receita de bilheteira do ensaio geral solidário de dia 13 de Fevereiro reverteu inteiramente para a APOIAR.

Em representação da APOIAR estiveram o Presidente da Direcção, Jorge Gouveia, e a Vogal da Direcção, Anabela Oliveira, que subiu ao palco de um Teatro Maria Matos esgotado para agradecer a todos os intervenientes e dar a conhecer o trabalho da APOIAR e a realidade dos ex-combatentes e suas famílias, também eles retractados na peça. Anabela Oliveira recebeu no fim o cheque oferta das mãos da representante da Força de Produção.

Deixamos aqui o agradecimento feito pela Direcção a todos os envolvidos.

AGRADECIMENTO DA ASSOCIAÇÃO APOIAR

"A peça aborda assuntos que muito significam para os utentes da Associação e deles quem lá esteve, pôde asse-



gurar que ficou marcado de uma forma que só este género de obra de arte pode proporcionar. Agradecemos também a oportunidade que a Vogal da Direcção da APOIAR Anabela Oliveira teve em poder partilhar com uma audiência, na sua maioria jovem, um problema que muitas vezes é tabu em Portugal e que o musical "A MADRUGADA QUE EU ESPERAVA" acabou por ser um catalisador para despertar consciências. O stress de guerra afecta não só ex-combatentes como as suas mulheres, filhos, filhas e até netos e netas, e é esta abrangência intergeracional, que também o musical pretende abarcar, que esperamos ter alcançado.

Mais uma vez a nossa eterna gratidão e desejos de um sucesso maior que a arte para todos os envolvidos."



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, Lote10, 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 Fração C, 2610-135 e Sede da Redacção.

Contactos:

apoiar.stressdeguerra@gmail.com;
apoiar.jornal@gmail.com

Síte: www.apoiar-stressdeguerra.com

Colaboraram neste número:

Direcção da APOIAR; Humberto Silva; Serviço Social.

Design/Composição: Humberto Silva

Tiragem: 1.100 exemplares.

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

EDITORIAL

E para os Antigos Combatentes, não vai nada, nada, nada?

@Humberto Silva (*)

Estamos em plena campanha eleitoral. A terceira em quatro anos num país enredado em casos e casinhos de suposta corrupção, criados através de suspeitas mal amanhadas misturadas com evidências que não são surpresa para ninguém, com um serviço nacional de saúde sobrecarregado, uma crise sem precedentes na habitação e um súbito levantamento de rancho das forças de segurança. Nos entrementes de uma crise que já é permanente, existe uma população que está em crise há tantos anos quantos tem a democracia: os antigos combatentes continuam com muitos dos seus problemas por resolver. Por isso a APOIAR decidiu chamar a atenção dos partidos com assento parlamentar e convidou-os a conhecer o seu trabalho e reivindicações, depois do Chega ter contactado a APOIAR.

Após as visitas, decidimos neste número analisar os programas eleitorais dos principais partidos e fazer um levantamento das propostas na área dos antigos combatentes e da saúde mental. Num país cheio de problemas como é Portugal é difícil exigir que todas as questões sejam abordadas num programa eleitoral para quatro anos. Por isso, e pela circunstâncias dos ex-combatentes serem muitas vezes arredados da agenda mediática, não deixa de ser de louvar que a maioria dos partidos tenha feito pelo menos uma referência aos antigos combatentes nos seus programas eleitorais. Mesmo o Bloco de Esquerda, que não tem nenhuma referência no seu programa, foi um dos partidos que se disponibilizou imediatamente a visitar a APOIAR e sendo a delegação mais jovem, foi aquela que mais tempo esteve nas instalações a ouvir e a trocar ideias.

A este maior interesse relativamente a eleições anteriores, não será alheio o Estatuto do Antigo Combatente que nasce de uma lei aprovada por unanimidade na Assembleia da República. Não deixa de ser curioso também que nenhum dos partidos do arco da governação, PS e PSD (exceptuando o CDS que faz parte da AD mas respondeu em nome próprio), tenha respondido até à data ao convite da APOIAR. As ilações a tirar serão, obviamente, livres.

É certo que esta visitas não serão mais do que simbólicas mas não será de desprezar o facto da maior parte dos partidos, (ver peça sobre os programas eleitorais), ter incluído nos seus programas as questões mais importantes apresentadas pela APOIAR ao longos dos últimos três anos, como é o caso da participação dos medicamentos ou o alargamento dos benefícios do Estatuto do Combatente. Significa que alguém nos ouve e só quem é ouvido é que é respondido. Para o mal ou para o bem, não se esqueça é de votar no próximo dia 10 de Março.

*(responsável editorial do APOIAR) 

ELEIÇÕES APOIAR

Listas para o quadriénio 2025/2028

A Associação APOIAR irá a votos no final do ano de 2024 de modo a **eleger os Corpos Sociais** para o próximo quadriénio. @Direcção

A Actual Direcção irá chegar ao limite de mandatos, pelo que não poderá recandidatar-se. A Associação necessita dos seus associados para prosseguir os seus objectivos pelo que fazemos o apelo a todos para trazerem o seu projecto para a associação.

Faz a tua Lista. Ajuda a ajudar. 

Partidos em pré-campanha visitam a APOIAR



LIVRE

Em 2023 a APOIAR foi uma das associações ouvidas na Comissão de Defesa Nacional para perceber como estava a ser vivida no terreno a implementação do Estatuto do Antigo Combatente. O interesse dos partidos pela implementação do Estatuto e o acompanhamento feito pelo Ministério da Defesa Nacional pareciam adivinhar que podiam vir a ser acrescentadas mais coisas positivas ao estatuto. A APOIAR reuniu ela própria com a comissão parlamentar do Partido Socialista reiterando uma reivindicação antiga acerca da comparticipação dos medicamentos e a abertura dos deputados às ideias da

APOIAR parecia estar a dar frutos.

Eis que chegamos a Outubro de 2023 e, pela segunda vez consecutiva, o governo cai. Tudo o que parecia estar encaminhado vê-se mais uma vez interrompido por novas eleições.

Marcado o acto eleitoral para o dia 10 de Março, a Associação APOIAR recebeu um pedido de visita por parte do Chega, para visitar a APOIAR e inteirarem-se das necessidades da Associação, no seguimento de uma série de visitas deste partido a outras associações de combatentes.



CHEGA

À terceira campanha eleitoral num espaço de cinco anos a Associação APOIAR decidiu receber os partidos políticos para dar a conhecer os seus problemas e ouvir as propostas que vão a escrutínio no dia 10 de Março. @Humberto Silva

Seguindo esse mote, a Direcção da APOIAR decide convidar todos os outros partidos com assento parlamentar, assim como o CDS, na qualidade de candidato coligado com o PSD.

Nas reuniões que se seguiram a esses convites, a APOIAR reiterou as questões já abordadas em sede de Comissão de Defesa Nacional no Parlamento. Pediu atenção para a comparticipação dos medicamentos, para o alargamento dos benefícios do Estatuto de Ex-combatente e para os problemas da sua implementação assim como voltou a repetir a necessidade de resolver os ainda muitos processos de qualificação como DFA ou pensionista de invalidez por stress de guerra que ainda estão pendentes no Ministério da Defesa Nacional.

À data de encerramento desta edição do APOIAR, todos os partidos responderam e visitaram a APOIAR, excepto o Partido Socialista, Partido Social Democrata e Iniciativa Liberal.

LIVRE

O primeiro a visitar as instalações da APOIAR foi o Livre, no dia 19 de Janeiro, tendo o próprio Rui Tavares liderado a comitiva, e trouxe consigo a Agência Lusa, que acabou por fazer eco da visita na comunicação social.

A APOIAR repetiu as suas reivindicações habituais a Rui Tavares que as recolheu, deixando a ideia de se poder criar uma Comissão Permanente de Antigos Combatentes, com um orçamento próprio, que não dependa de tutelas ministeriais, para responder às maiores necessidades de uma população que abarca quase 330.000 ex-combatentes mais as suas famílias, esposas e filhos. Muitas das propostas ouvidas na sede da APOIAR foram reproduzidas no seu programa eleitoral.

CHEGA

Uma comitiva do Chega liderada pelo deputado Pedro Pessanha que já tinha ouvido a APOIAR na Comissão de Defesa Nacional, visitou a Associação dia 24 de Janeiro. A delegação deste recente partido teve a preocupação em ouvir de novo as reivindicações já apresentadas pela APOIAR no Parlamento e lembrou que muitas propostas do Chega no âmbito dos antigos combatentes foram chumbadas em



diversas votações na Assembleia da República. Os deputados comprometeram-se em levar as ideias da APOIAR a nova votação em próximos orçamentos de estado, sendo que muitas das questões abordadas nesta reunião acabaram por estar previstas no programa eleitoral do Chega.

PAN

O partido Pessoas, Animais e Natureza prontamente respondeu ao convite da APOIAR para vir inteirar-se das questões que afectam os ex-combatentes, especificamente aqueles com stress de guerra. Em representação do PAN



PAN

estiveram presentes Pedro Fidalgo Marques e Tânia Mesquita, candidatos por Lisboa, que ouviram atentamente as questões apresentadas pela Direcção da associação. Uma das principais reivindicações da APOIAR, o regresso a uma maior comparticipação dos medicamentos psiquiátricos, teve bastante abertura pelos candidatos a deputado de um partido que costuma ter aten-

saber, sobre uma época histórica que ainda afecta centenas de milhar de portugueses, sejam eles antigos combatentes ou as suas famílias, desde as esposas, filhos e até netos.

PCP

O Partido Comunista Português respondeu positivamente ao convite da APOIAR e confirmou a visita às instalações por parte do seu candidato por Lisboa, António Filipe, antigo deputado do PCP que esteve muitos anos nas comissões parlamentares de defesa e conhece bem os assuntos dos ex-combatentes. No entanto a data da visita, dia 27 de Fevereiro, é posterior ao fecho da edição deste número do APOIAR pelo que a reportagem e fotos seguem no próximo número.

CDS

O CDS-PP também respondeu positivamente ao convite mas à data de fecho desta edição do APOIAR não foi possível encontrar um compromisso para uma data adequada, pelo que apenas iremos dar conta desta visita no próximo número do APOIAR.

PS, PSD e IL

À data de fecho desta edição do jornal APOIAR nem o Partido Socialista, o Partido Social Democrata e a Iniciativa Liberal responderam ao convite da APOIAR. Se responderem e visitarem as instalações, daremos conta dessa visita no próximo número.

Nas páginas seguintes deste jornal, iremos analisar as propostas dos partidos para as áreas da saúde mental e dos antigos combatentes.

ção à saúde mental nos seus programas eleitorais.

BLOCO DE ESQUERDA

O BE respondeu à chamada da APOIAR e trouxe pessoas novas consigo. A deputada municipal de Lisboa por este partido e candidata às próximas eleições, Leonor Rosas, veio ouvir as questões que preocupam a e muitas das histórias e necessidades dos ex-combatentes e suas famílias. Foi lembrado a estes jovens políticos que a Guerra Colonial é ainda um tabu, que muito do que se fez na guerra está por contar e há toda uma nova geração que pode ficar sem saber, e querer

Quem fala sobre antigos combatentes nos seus programas eleitorais?

O futuro próximo do país político e legislativo decide-se a 10 de Março. Todos os partidos querem apresentar um conjunto de soluções para os problemas mais mediáticos que afectam os portugueses, tais como saúde, habitação, segurança e educação. Mas o que dizem acerca dos ex-combatentes ou da saúde mental? Depois da ronda de visitas dos partidos à APOIAR deixamos aqui o que os programas eleitorais dos principais partidos têm a dizer nessas áreas. @Humberto Silva



AD - ALIANÇA DEMOCRÁTICA

A coligação entre o PSD, o CDS e o PPM liderada por Luís Montenegro, apresentou o seu programa eleitoral a 9 de Fevereiro. No seu programa de 184 páginas existe apenas **uma referência a antigos combatentes**, na secção sobre “Medidas” na parte dedicada à “Defesa”. O parágrafo único diz:

“Dignificar e respeitar os antigos combatentes e a sua memória, avaliando o aumento dos apoios que lhes são concedidos.”

Relativamente à **saúde mental**, existem **cinco referências**. Podemos-las encontrar no âmbito de prevenção na saúde em diversas áreas:

“Reforçar a capacidade de resposta, em todas as instituições de Ensino Superior, de serviços de apoio psicológico e de saúde mental;” (...)

“Criar Programa Prioritário de Saúde Mental Comunitária, que contemplará, entre outras coisas, Prevenção Primária de Toxicodependências e Prevenção comunitária escolar e universitária;” (...)

“Adotar um programa estratégico de inclusão para pessoas com doenças degenerativas, incluindo apoio psicológico e de saúde mental;” (...)

“Alargar programas específicos de intervenção nas áreas da Saúde Mental/ Toxico-dependência/Novas adições e da Delinquência juvenil;” (...)

“Perspetivar uma economia social de mercado, que aceita a complementaridade entre ofertas pública, privada e social, sem promover substituições forçadas, e acautelando falhas, quer de mercado, quer de intervenção pública, de modo a maximizar os retornos em termos de bem-estar social, incluindo pelo efetivo acesso à saúde, incluindo saúde mental.”

BE - BLOCO DE ESQUERDA

O programa de 275 páginas do Bloco de Esquerda foi apresentado pela líder Mariana Mortágua no dia 22 de Janeiro e **não tem uma única referência a antigos combatentes**.

Relativamente à **saúde mental**, podemos encontrar **duas referências** efectivas na parte do programa dedicada ao SNS:

“Reforço das redes de Cuidados Continuados e de Cuidados Paliativos, aumentando o número de camas públicas existentes no país e reforçando tipologias ainda inexistentes, como é o caso dos cuidados continuados de saúde mental;” (...)

“Desenvolvimento de respostas na área dos Cuidados Continuados em Saúde Mental e na área da Autonomização e Reabilitação Psicossocial da pessoa com doença mental, garantindo a inserção na comunidade e o acesso a uma vida ativa e autónoma;”

CDU (PCP e VERDES)

O programa da coligação que conta com o Partido Comunista Português e o Partido Ecologista Os Verdes, encabeçada por Paulo Raimundo, apresentou o seu programa eleitoral de 94 páginas no dia 25 de Janeiro.

No que se refere aos **antigos comba-**

tentes a CDU tem uma referência no seu programa, na parte das Forças Armadas e Defesa Nacional:

“(...) promover a valorização e dignificação social dos Antigos Combatentes nomeadamente na criação de uma pensão mínima de dignidade que atinja o valor do SMN em 3 anos; o alargamento dos direitos consagrados do Estatuto do Antigo Combatente nas áreas dos direitos sociais e transportes;” (...)

Podemos também encontrar **três referências à saúde mental** no mesmo programa:

“Reforçar os cuidados de saúde mental, reforçando os meios humanos e materiais que lhe estão dedicados e garantindo a sua presença em todas as fases da vida e, designadamente, em meio escolar e laboral;” (...)

“o combate às dependências e o estímulo a uma vida saudável; o apoio à prática desportiva, com o apoio ao movimento associativo e garantindo o acesso ao desporto escolar; serviços de saúde dedicados aos problemas específicos, e em particular à saúde mental; (...)

“o reforço do Serviço Nacional de Saúde assumindo o seu papel insubstituível na promoção da saúde, na saúde mental e na saúde sexual e reprodutiva”.

CHEGA

O partido liderado por André Ventura revelou as suas 96 páginas de propostas eleitorais no dia 27 de Janeiro.

Podemos encontrar toda **uma secção sobre antigos combatentes** na parte acerca da Defesa Nacional, onde se podem encontrar muitas das reivindicações apresentadas pela APOIAR aos partidos.

“523. Alteração Profunda ao Estatuto do Antigo Combatente (EAC), contemplando entre outras medidas:

- Aumento dos valores do Suplemento Especial de Pensão, Complemento Especial de Pensão e Acréscimo Vitalício de Pensão;
- Concessão de uma retribuição mínima mensal a cerca de 1.700 Antigos Combatentes beneficiários da pensão social de velhice;

- Isenção de IRS sobre o Suplemento Especial de Pensão, Complemento Especial de Pensão e Acréscimo Vitalício de Pensão;

- Acesso dos Antigos Combatentes a medidas de apoio social complementar, nomeadamente o acesso ao Hospital das Forças Armadas;

- Aumento da participação nos medicamentos;

- Acesso a próteses, ortóteses, dispositivos médicos e outro material ortopédico em tempo útil;

- Gratuitidade dos transportes públicos em todas as redes nacionais.”

Sobre a **saúde mental**, o programa do Chega tem **sete referências** ao longo das seguintes propostas:

“68. Rever os planos de prevenção do suicídio e outras boas práticas na saúde mental dos profissionais das Forças de Segurança, assegurando apoios e o número de psicólogos mas também estudando o fenómeno em particular, de forma a perceber a maior prevalência nesta profissão.

111. Criar o Cheque de Saúde Mental assegurando o acesso aos cuidados de saúde mental necessários sempre que o SNS não consiga garantir resposta;

Priorizar a saúde mental dos jovens e garantir os apoios necessários para quem precisar; (...)

211. Priorizar a saúde mental dos jovens, nomeadamente através do reforço da prevenção do suicídio jovem; reforço dos profissionais de psicologia; rastreios em estabelecimentos de Ensino e intensificar o combate ao bullying e cyberbullying em contexto escolar.”

INICIATIVA LIBERAL

O partido de Rui Rocha, Iniciativa Liberal, conhecido pelas suas propostas liberais e de redução do papel do estado apresentou o seu programa de 166 páginas no dia 3 de Fevereiro.

Sobre antigos combatentes nada existe no programa da IL e sobre a **saúde mental** há apenas **uma frase**:

Promover a saúde mental, garantindo um acesso efetivo em todos os níveis de cuidados.

LIVRE

O partido liderado por Rui Tavares ouviu com atenção as propostas da APOIAR e dedicou, no seu programa eleitoral de 155 páginas apresentado a 27 de Janeiro, **uma secção inteira aos Antigos Combatentes**, contendo muitas das propostas apresentadas pela Associação:

“13 Garantir justiça a ex-combatentes,

garantindo que a sua pensão não seja inferior ao valor do ordenado mínimo nacional e assegurando um complemento vitalício de pensão;

criando a Comissão Nacional de acompanhamento dos Antigos Combatentes, com orçamento e estrutura próprios, e que tenha como missão garantir o reconheci-

Dos oito programas analisados, três não fazem referência aos antigos combatentes

mento do país às pessoas que o serviram, através da resposta às suas necessidades específicas e das suas famílias e também através da preservação da sua memória e da sua história;

melhorando a implementação do Estatuto do Antigo Combatente, nomeadamente tornando o Cartão de Antigo Combatente também num cartão virtual e garantindo uma melhor resposta às solicitações com o reforço dos meios para o Balcão Único de Defesa e com a efetivação do protocolo com a ANA-FRE- Associação Nacional de Freguesias;

providenciando os meios para que os processos de qualificação de ex-combatentes como Deficientes das Forças Armadas ou Pensionistas de Invalidez sejam mais céleres;

(Continua na página 8)

(Continuação da página 7)

retomando a participação a 90% dos medicamentos para Antigos Combatentes;

tornando mais simples e célere o acesso à Assistência na Doença aos Militares; reforçando o orçamento para a Rede Nacional de Apoio (RNA) aos militares e ex-militares portadores de perturbação psicológica crónica resultante da exposição a fatores traumáticos de stress durante a vida militar, que também presta apoio às famílias;

das, da União Europeia e da NATO, ditam ser tempo de Portugal antecipar o cumprimento da meta de 2% e encetar uma nova fase de investimento e qualificação na Defesa Nacional, seja pela **valorização e dignificação dos militares, antigos combatentes e deficientes das forças armadas**, seja pelo investimento no sistema de forças e no desenvolvimento da base industrial.(...)

Revisitar o Estatuto do Antigo Combatente;”

No que se refere à **saúde mental**, o programa do PS tem **sete referências**

– em cerca de 300 efetivos no imediato – tendo em vista o cumprimento gradual do rácio de um psicólogo por cada 5 mil utentes.

Desenhar programa de reforço de psicólogos nas escolas e estabelecimentos de ensino superior, com vista a criar uma rede que assegure gradualmente cobertura das necessidades identificadas.”

PAN

O Partido das Pessoas, Animais e Natureza, que tem como porta-voz, Inês de Sousa Real, revelou o seu programa eleitoral de 175 páginas no dia 17 de Fevereiro. No seu programa **não existe, nenhuma, referência a antigos combatentes.**

No que se refere à **saúde mental existem dez referências** ao longo de duas páginas de uma secção dedicada à saúde mental e reforço do Plano Nacional de Saúde Mental e investimento em psicólogos no SNS. Eis a introdução de uma secção demasiado extensa para reproduzir neste jornal:

“Para o PAN, é urgente a inclusão dos psicólogos no SNS e nas equipas de saúde ocupacional. A falta destes profissionais e de respostas de saúde mental é um problema de saúde pública insustentável. A solução não pode residir exclusivamente na medicação. É necessário que existam respostas de saúde psicológica nos centros de saúde e nas estruturas da comunidade, criando condições para que todos/as os/as cidadãos/ãs possam ter apoio ao nível da intervenção psicológica, atempada e de proximidade. (...)”

Este foi o resumo possível das temáticas que mais interessam aos associados e utentes da APOIAR e que podem ser encontradas como ponto de interesse nos programas dos principais partidos.

De uma maneira ou de outra conseguimos encontrar referências a essas questões em todos os programas que vão a votos nas próximas eleições.

Independentemente das preferências políticas de cada um, não nos podemos esquecer que são as leis criadas pelos deputados que serão eleitos que irão mal ou bem, fazer a diferença na vida de todos nós.

Existe uma maior preocupação com a saúde mental nos programas de todos os partidos

garantindo o acompanhamento e apoio psicológico a ex-combatentes mesmo após a sua saída das Forças Armadas.”

Relativamente à **saúde mental**, o programa do Livre é o que dedica mais espaço de todos os partidos, fazendo **75 referências** no seu programa e **dedicando todo um capítulo de quatro páginas ao investimento na saúde mental** com propostas exaustivas sobre como fazê-lo no Serviço Nacional de Saúde através de financiamento e reformas estruturais no Plano Nacional de Saúde Mental, que são demasiado extensas para colocar neste número mas podem ser consultadas no site do partido.

PARTIDO SOCIALISTA

O PS apresentou as propostas para o país no dia 11 de Fevereiro. O partido, que tem como secretário geral Pedro Nuno Santos, disponibilizou um programa de 144 páginas onde se pode encontrar apenas **uma referência aos antigos combatentes** na parte onde anuncia o aumento do orçamento da Defesa e revisão do Estatuto de Antigo Combatente.

“As exigências dos novos tempos recomendam o cumprimento dos nossos compromissos internacionais no contexto das Nações Uni-

ao longo do programa numa secção dedicada às respostas do SNS:

“Lançar, em sede de concertação social, um processo de diálogo sobre as matérias da segurança e saúde no trabalho tendente à negociação de um acordo de concertação que suporte a Estratégia plurianual nesta área, e que aborde, e.g., dimensões relativas à saúde mental no quadro das relações laborais; (...)”

2.6. Para expandir as respostas do SNS no âmbito da saúde mental, o PS irá:

Consolidar a expansão dos cuidados de saúde mental, nomeadamente ao nível dos Cuidados de Saúde Primários, incluindo a criação de um programa de saúde mental para jovens em idade escolar;

Criar condições que assegurem a prestação de respostas de acompanhamento em saúde mental, por equipas médicas especializadas, e que permitam a manutenção dos utentes no domicílio;

Reforçar a resposta articulada, e em rede, para a saúde mental e as demências;

Reforçar o número de psicólogos nos Cuidados de Saúde Primários



CONVOCATÓRIA

86ª ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

QUARTA FEIRA, 13 de MARÇO 2024, às 14:30

Relatório de Actividades e Contas do Exercício de 2023

Nos termos do Artigo 29º, n.º 2, alínea b), dos Estatutos da APOIAR – Associação de Apoio aos Ex-combatentes Vítimas do Stress de Guerra, convocam-se todos os Associados para a Assembleia Geral Ordinária a realizar no dia 13 de Março de 2023, quarta-feira, às 14H30 horas, na sede da Associação, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

1. Discussão e Votação do Relatório de Actividades e Contas do Exercício de 2023, bem como do Parecer do Conselho Fiscal;
2. Assuntos e informações diversas de interesse para a Associação.

Nos termos do Art.º 31, n.º 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 meia hora mais tarde com qualquer número de presentes.

Nota: Antes do período da ordem do dia será lida e posta a votação a Acta da Assembleia Geral realizada anteriormente.

Lisboa, 26 de Janeiro de 2024.

O Presidente da Mesa de Assembleia Geral

João da Conceição António

PAGAMENTO DE QUOTAS

Já estão a pagamento as quotas de 2024

Poderá pagar as suas quotas (mínimo 40€) na sede da Associação, por número 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.



HORÁRIO 2ª A 6ª

09:00 – 13:00

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

Estudo da UAlg prevê mecanismo travão para o trauma

Grupo de investigadores internacionais e Universidade do Algarve estudam método de bloqueio de memórias traumáticas. @Redacção



Vários meios de comunicação do Algarve destacaram durante o último mês um feito único na área do trauma, de um investigador sediado na Universidade do Algarve.

David Brito, um destacado investigador do Algarve Biomedical Center (ABC) Research Institute da Universidade do Algarve, está a desenvolver um estudo revolucionário sobre stress pós traumático em conjunto com investigadores do Central Institute of Mental Health (Alemanha), da Universidade de Heidelberg (Alemanha) e da Vrije Universiteit Amsterdam (Holanda).

Este estudo publicado na prestigiada revista científica *Molecular Psychiatry*, oferece uma nova abordagem sobre os mecanismos biológicos que podem desempenhar um papel crucial na regulação da resiliência diante de eventos adversos da vida.

Num ensaio de laboratório realizado com ratos, descobriu-se que a formação de memórias traumáticas envolve a formação de moléculas completamente distintas daquelas que são formadas na criação de outro tipo de memórias e reacções ao medo.

Estas memórias, embora necessárias como instinto de sobrevivência, podem muitas vezes criar respostas desproporcionais do corpo o que pode desencadear patologias tais como o stress pós-traumático.

Os ensaios laboratoriais prevêem que se consiga controlar a produção de uma proteína específica, a Npas4, de tal forma que se consiga regular essa resposta desproporcional e assim “travar” a intensidade do trauma.

As descobertas de Brito não apenas lançam luz sobre os processos biológicos subjacentes à resiliência, mas também têm implicações importantes para o desenvolvimento de novas abordagens terapêuticas.

Com uma compreensão mais profunda desses mecanismos, os cientistas podem explorar maneiras de fortalecer a resiliência das pessoas diante de desafios emocionais e traumas, potencialmente abrindo caminho para intervenções mais eficazes na prevenção e tratamento de distúrbios psicológicos.



Investigadores esperam poder “travar” a criação de memórias traumáticas intensas

EQUIPA TÉCNICA

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

(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

INFORMAÇÃO ÚTIL

BUD - BALCÃO ÚNICO DA DEFESA

Morada:

Av. Infante Santo, nº 49
1399-056 Lisboa

Telefone: 213 804 200

Email: 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:

300 502 502

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 nos contactos abaixo

Linha de Informação

ao Beneficiário

LIB: 214 464 999

(Dias úteis das 9h30 às 12h30 e das 14h00 às 16h30)

Email: lib@iasfa.pt

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>

PASSEIO



AVEIRO
Rodízio de Leitão e Bacalhau

25 DE MAIO

- PEQUENO ALMOÇO
- PALESTRA SOBRE ENVELHECER
- O MAIS JOVEM POSSÍVEL
- VISITA A AVEIRO
- SALINAS
- PASSEIO DE MOLICEIRO
- DEGUSTAÇÃO OVOS MOLES
- ALMOÇO DE LEITÃO E BACALHAU
- PRAIA DA COSTA NOVA

Passeio de um dia com saída da APOIAR em autocarro de gran turismo e seguro de viagem. preço com viagem e refeições incluídas. O passeio tem palestra informativa sobre produtos de saúde. Para mais informações e inscrições contacte a secretaria

☎ 213 808 000

Passeio de um dia a Aveiro

A APOIAR vai organizar um passeio de um dia a Aveiro no próximo dia 25 de Maio. Inscreva-se e venha divertir-se connosco. @Direcção

A cidade dos Moliceiros está à sua espera com um almoço de leitão à Bairrada, bacalhau e um passeio nos famosos barcos da Ria de Aveiro com

ovos moles para provar e muito mais para fazer.

Inscreva-se na secretaria e reserve já o seu lugar por 45 euros por pessoa com tudo incluído. Saída da APOIAR em autocarro e regresso ao fim do dia.

Inscreva-se em
213 808 000

ANIVERSÁRIO APOIAR

SESSÃO SOLENE



1994-2024

30º Aniversário APOIAR

ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS EX-COMBATENTES
VÍTIMAS DO STRESS DE GUERRA

18 ABRIL 2024 | 15:00

Auditório do Hospital Júlio de Matos,
Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa,
Av. do Brasil, 53 - Lisboa



Inscrição necessária para o 30º Aniversário da APOIAR

Para poder participar na cerimónia do 30º Aniversário da APOIAR necessitamos apenas da sua confirmação

Venha fazer parte dos trinta anos da APOIAR numa cerimónia única na casa onde nasceu. Inscreva-se antecipadamente na secretaria:

213 808 000

RECOLHA DE FUNDOS

Ajude-nos a realizar a cerimónia do 30º ANIVERSÁRIO da APOIAR.

A SUA PRESENÇA já é um PRESENTE, com o seu DONATIVO faremos neste dia a melhor comemoração da NOSSA CASA, DA SUA CASA!

Faça donativos para o IBAN CGD da APOIAR (ver neste jornal).

O QUE FAZER?

50 anos do 25 de Abril em fotografia

Factum é uma exposição que mostra uma seleção alargada de cerca de 170 fotografias de Eduardo Gageiro, um dos mais notáveis fotógrafos portugueses que acompanhou criticamente acontecimentos, modos de vida e personalidades diversas da história recente do país. Até 5 de Maio, das 10:00 às 18:00.

Entrada gratuita no torreão nascente da Cordoaria Nacional em Lisboa.



REDES SOCIAIS APOIAR

FACEBOOK:

facebook.com/apoiarstressdeguerra

X (Twitter)

twitter.com/APOIAR_PPST

YOUTUBE

[@ApoiarmstressdeguerraPortugal](https://youtube.com/@ApoiarmstressdeguerraPortugal)

SITE

apoiar-stressdeguerra.com

IRS SOLIDÁRIO

A entrega do IRS começa a 1 de Abril e estende-se até 30 de Junho

Antes de confirmar a entrega do seu IRS não se esqueça: No quadro 11, na folha de rosto, ou antes de confirmar a sua entrega automática, na opção "Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas colectivas de utilidade pública" coloque o NIPC da APOIAR **503 288 004**.

503 288 004

**DOE 0,5% DO SEU IRS À APOIAR
É FÁCIL E SEM CUSTOS PARA SI**