



APOIAR apresenta plano de actividades para 2025

Os associados aprovaram o plano de actividades e orçamento para um 2025 cheio de desafios e incógnitas.

Carlos Moedas reúne com movimento associativo

O Presidente da Câmara de Lisboa reuniu representantes do terceiro sector da capital.



APOIAR: 10 de Dezembro

Venha à Festa de Natal da APOIAR



18 DE DEZEMBRO 15:00

Na sede da associação

A nossa festa de Natal será ainda mais especial com a sua presença. Compareça na nossa sede para mais um convívio natalício. Traga a sua iguaria festiva favorita para partilhar e divertir-se.
@Direcção

Dia 18 de Dezembro, na sede da APOIAR a partir das 15:00.

Como habitual a Festa de Natal realiza-se na sede da APOIAR em Lisboa. Mais uma vez irá contar com a partilha das melhores iguarias de Natal dos seus associados.

Venha até à Associação para uma tarde de convívio.

Confirme a sua presença na secretaria.

Actualize os seus contactos



Caros Associados da APOIAR, É fundamental mantermos os nossos registos actualizados para garantir uma comunicação eficaz e contínua com todos os nossos membros. Vimos por este meio solicitar a sua colaboração na actualização dos seus dados pessoais.

Pedimos que nos informe caso tenha havido alterações nos seguintes dados:

- Morada actual
- Número de telefone
- Endereço de e-mail preferencial para contacto

A actualização destes dados é essencial para que possamos: Enviar informações importantes sobre a associação; Comunicar eventos e actividades relevantes; Garantir que recebe todas as comunicações oficiais da APOIAR.

Como actualizar os seus dados:

Por favor, envie um e-mail para apoiarstressdeguerra@gmail.com com o assunto "Actualização de Dados de Associado", incluindo:

- O seu nome completo
- Número de associado (se souber)
- Os dados que precisam ser actualizados

Agradecemos a sua colaboração neste processo. A sua participação activa ajuda-nos a melhorar os nossos serviços e a manter uma comunicação eficiente com todos os associados. Caso tenha alguma dúvida ou necessite de assistência, não hesite em contactar-nos.

Obrigado pela sua atenção e apoio contínuo à APOIAR.

A Direcção da APOIAR



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.

Director: Manuel Vicente da Cruz; **Directora Adjunta:** Lucília Abrantes Bravo. **Direcção da APOIAR:** Jorge Manuel de Lemos Gouveia; José Amadeu Pequeno; Maria Amélia Machado; Carlos de Sousa Amaro; Anabela Oliveira. **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, N°15 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:

Alberto Calado; Direcção da APOIAR; Humberto Silva; Psicologia; Serviço Social.

Design/Composição:

Humberto Silva

Tiragem: 1.100 exemplares.

ERC 119 804 Dep. Legal: 99 930/96

EDITORIAL

Os trocos de um orçamento

@Humberto Silva(*)

Faz 14 anos desde que os primeiros sinais que o país estaria prestes a ser intervencionado pelo FMI, se revelavam nos Planos de Estabilidade e Crescimento (PEC) sucessivamente anunciados pelo governo de José Sócrates. Num desses PEC, entre muitas outros apoios e benefícios que iam sendo lentamente retirados, é eliminado um benefício fundamental para os antigos combatentes com stress de guerra: a comparticipação a 90% para, entre outros medicamentos, os psicofármacos que fazem parte da rotina diária fundamental de alguém que sofre de stress pós traumático.

Esta redução de 90% para 37% foi apenas uma gota de água no oceano infinito dos cortes que se arrastaram, desde os PEC até à entrada da Troika mas essa ínfima gota nunca foi repostada, mesmo depois do fim da intervenção financeira em Portugal.

A APOIAR assistiu no terreno às consequências deste fim de apoio a uma coisa simples mas fundamental que é a medicação de doentes com stress pós-traumático. Com isto, aliado aos inúmeros cortes do tempo da troika, não foram raras as vezes em que os utentes da APOIAR se viram perante a opção: "Ou tomo os meus medicamentos ou como".

Foram preciosos 12 anos para repor uma justiça que sempre foi reivindicada pela APOIAR. Uma justiça básica que os números deste orçamento revelam. Uma justiça que custa 10 milhões de euros ao ano ao erário público. Uma justiça que custaria ao estado 140 milhões de euros em 14 anos e que este ano corresponde apenas a 2,5% do total do aumento dos apoios sociais.

Para terem uma ideia, e sem fazer o mínimo esforço, o Estado ganhou nestes último 14 anos, entre os 50 e os 80 milhões de euros ao ano, apenas com a cobrança do imposto do selo extra de 20% aos prémios dos jogos da Santa Casa acima dos 5.000 euros, uma medida também



implementada na Troika.

Se compararmos medidas de poupança e de receita extra implementadas pela intervenção do FMI, o Estado terá poupou em 14 anos, com o fim do benefício dos ex-combatentes, cerca de 140 milhões de euros. Ao mesmo tempo, com a cobrança extra de imposto de selo nos Jogos Santa Casa, o Estado terá encaixado mais de 840 milhões de euros. Uma verba que dava para pagar 84 anos de comparticipação de medicamentos para os antigos combatentes.

Nós sabemos que estas são contas de merceeiro e as opções de cortes nunca são feitas de ânimo leve. Os orçamentos de estado são documentos complexos que dependem de inúmeros factores e esta visão simplista corre o risco de ser demagógica. Mas esta caricatura pretende demonstrar que os cortes cegos baseados apenas nos números têm consequências políticas e esta é demais evidente. A opção sempre foi e sempre será política e nunca meramente financeira. Cada número tem consequências humanas e se é humano, é político.

A pergunta que deixamos é a seguinte: qual o rumo político para os antigos combatentes a partir daqui? Dependerá apenas de números?

(*Responsável Editorial do Jornal APOIAR)



Valores dos apoios sociais no OE crescem 3,1%



Com o documento do Orçamento de Estado entregue no Parlamento e aprovado na generalidade no dia 30 de Outubro, estão finalmente as portas abertas para os benefícios dos medicamentos isentos para os Antigos combatentes entrarem em vigor. Fazemos aqui um resumo do que está em causa. @Humberto Silva

Após várias atribuições e dúvidas sobre a aprovação ou não do orçamento de estado para 2025, parece já não haver razão para que muitos dos benefícios anunciados pelo governo não entrem em vigor no ano que se aproxima, após a aprovação do Orçamento de Estado na generalidade.

Medicamentos para Antigos Combatentes

Do ponto de vista de benefícios para os Antigos Combatentes a principal novidade é mesmo o regresso da participação a 90% para os psicofármacos e mesmo até 100% para os Antigos Combatentes beneficiários de pensões. Esta antiga reivindicação da APOIAR terá ficado na gaveta dos últimos executivos mas o Ministro da Defesa Nacional decidiu finalmente colocar essa medida em prática para o ano de 2025.

No documento podemos verificar que a medida custa aos cofres do Estado cerca de 10 milhões de euros de aumento da despesa, sendo ainda assim a 3ª medida mais barata de todas as que são novidade para o Orçamento do Estado em 2025. É, aliás, das novas medidas de reforço de prestações soci-

ais, a mais barata de todas, correspondendo apenas a 2,5% do valor alocado para as prestações sociais. Como podemos ver na tabela de valores de Incremento em milhões de euros, publicada na proposta de O.E:

- **Prestações sociais - 215;**
- **Reforço Complemento Solidário para Idosos (CSI) - 120;**
- **Comparticipação medicamentos Antigos Combatentes - 10;**
- **Programa Cuida-te + - 17;**
- **Pacote Mobilidade Verde - 68.**

O Orçamento de estado prevê também um incremento da despesa para os Beneficiários do Estatuto de Antigo Combatente em cerca de 3,1% de 50,8 para 52,3 milhões de euros.

Saúde e Saúde Mental

Existem também várias referências à saúde mental no orçamento com verbas alocadas. O orçamento geral da saúde tem previsto um aumento de 9% e a promessa de três novos hospitais. Está também previsto um programa de apoio à saúde mental nas forças de segurança com a promessa de contratar mais psicólogos

MEDICAMENTOS

O que diz exactamente a proposta de orçamento

Atribuição de um apoio de 100% da parcela não comparticipada pelo SNS para os utentes pensionistas beneficiários do EAC e majoração para 90% da comparticipação dos medicamentos psicofármacos para os beneficiários do EAC não pensionistas, com entrada em vigor de forma faseada, metade a 1 de Janeiro de 2025 e metade a 1 de Janeiro de 2026.

Quanto é que vai custar?

O valor destinado para esta medida específica tem um incremento de 10 milhões de euros. É, no entanto a medida mais barata de todas a prestações sociais anunciadas pelo governo. Um incremento de 10 milhões de euros, o que corresponde apenas a 2,5% do total do incremento dos apoios.



A Associação APOIAR realizou dia 20 de Novembro, a Assembleia Geral anual, onde apresentou a proposta de actividades e orçamento para o ano de 2025. @Direcção

Realizou-se na sede da Associação a 87ª Assembleia Geral Ordinária para a apresentação, discussão e votação do

Assembleia Geral da APOIAR define estratégia para 2025

Plano de Actividades e Orçamento para 2025.

Durante a reunião, a Direcção explicou detalhadamente o plano de acção para o próximo ano, debruçando-se sobre a questão premente de financiamento e a necessidade de achar novas parcerias e novas valências para manter a sustentabilidade orçamental dada a possibilidade do fim do protocolo com a Segurança Social.

A necessidade de diversificar as estratégias de captação de recursos foi um ponto central do debate, com os asso-

ciados reconhecendo a importância de procurar parcerias e alternativas de financiamento.

A assembleia concluiu com um sentimento de cautela, mas também de determinação. Os membros da APOIAR reafirmaram o compromisso de trabalhar colectivamente garantir que a associação continue cumprindo sua missão social, mesmo em um contexto de limitações orçamentais.



PLANO DE ACTIVIDADES 2025

LINHAS GERAIS

Ao entrar no seu 31º ano de existência, o maior desafio da APOIAR reside principalmente em continuar a acompanhar os seus utentes, tendo a consciência que a maior parte deles já está a entrar numa idade em que necessitam de outro tipo de acompanhamento. O apoio clínico e psicossocial permanecem o principal eixo de acompanhamento dos seus associados mas a APOIAR tudo fará para que as outras necessidades que cada vez mais se começam a sentir sejam também supridas. A APOIAR, como associação pioneira na identificação, tratamento e acompanhamento de vítimas de stress pós traumático, tem uma responsabilidade acrescida perante a sociedade civil, pelo que irá também começar a abrir-se a outros sectores da sociedade, onde o flagelo do trauma se possa sentir, como é o caso das forças de segurança, protecção civil e população em geral.

REININDICAÇÕES LEGISLATIVAS

O Ano de 2024 encerra com incerteza política de não se saber com o que contar em termos de orçamento de estado. Independentemente disso, a APOIAR zelará sempre pelos interesses dos seus associados e da sua população alvo. As importantes conquistas que se alcançaram no reconhecimento dos antigos combatentes, os benefícios previstos no Estatuto que os Reconhece e a mais recente reivindicação atendida pelo actual governo de recuperar a comparticipação medicamentosa terá olhar atento da Associação para que as promessas não caíam em saco roto.

Nesse sentido APOIAR irá continuar a exigir ao novo Ministro da Defesa Nacional e aos seus Secretários de Estado, o funcionamento pleno, eficaz e eficiente das suas estruturas, assim como o reforço de pessoal e balcões, do único serviço de atendimento aos ex-combatentes disponível no país.

Não esquecerá os atrasos e as dificuldades processuais da qualifica-

ção como Deficiente das forças Armadas ou Pensionista de invalidez que ainda entopem os corredores do Ministério da Defesa Nacional.

Com o aumento da idade dos ex-combatentes crescem também uma série de novas necessidades não só na área da saúde, mas também de questões sociais com as quais a APOIAR se depara no dia a dia do seu atendimento e fará com que essas reivindicações sejam atendidas pelos responsáveis políticos.

RELAÇÕES INSTITUCIONAIS

Manter a estrita colaboração com as tutelas dos Ministérios da Defesa Nacional, do Trabalho e da Segurança Social e da Saúde no sentido de reforçar a importância do trabalho da APOIAR com uma população cada vez mais desprotegida;

Manter a independência e equidistância entre todas as Associações de Ex-combatentes, ao mesmo tempo que pugna pela defesa dos superiores interesses dos ex-combatentes procurando sempre o apoio e a colaboração de todos os

envolvidos nesta causa;

A partir do saber e experiência acumulada do seu trabalho especializado ao longo de três décadas, procurar contactos, parcerias e protocolos com associações e organizações das restantes forças de segurança e protecção civil no âmbito da perturbação pós stress traumático.

JORNAL E COMUNICAÇÃO

A distribuição do Jornal APOIAR continuará a ser feita, prioritariamente, **aos associados com a situação regularizada**, bibliotecas, autarquias da área de actuação e entidades públicas e governamentais, privilegiando a divulgação nacional e internacional através da internet.

O site oficial e a página de facebook da associação, em conjugação com as redes sociais onde a APOIAR tem presença, passará cada vez mais a ser o principal veículo de comunicação com a comunidade, visto ter uma abrangência nacional e internacional muito maior e com um acesso directo e permanente tanto às pessoas como às entidades. Devido ao facto da anterior página de Facebook da APOIAR ter sido roubada, pediu-se financiamento para ajudar a recuperar o numero de seguidores da página através de promoções pagas no facebook.

As relações com a **comunicação social** serão feitas de um modo criterioso, anunciando através de press releases todas as actividades da associação e sempre que se revelar importante e relevante, mantendo de uma maneira regular a comunicação social informada acerca dos problemas, questões e demais novidades sobre o stress de guerra e os ex-combatentes e seus familiares.

DIVULGAÇÃO E EVENTOS

Encontro sobre stress de guerra e representações culturais. Pretendemos fazer um encontro que debata as várias representações dos efeitos da guerra colonial na memória colectiva dos portugueses

assim como as representações do trauma dos soldados em literatura, música, cinema e demais expressões culturais e artísticas;

Sessões de esclarecimento sobre saúde mental e trauma dirigidas à população em geral e às forças de segurança e protecção civil na cidade de Lisboa;

Manter as **campanhas de divulgação e distribuição de informação** nos eventos e através do contacto directo com as pessoas e com as instituições.

ANIVERSÁRIO DA ASSOCIAÇÃO APOIAR

Regresso à sede para a comemoração do 31º Aniversário da APOIAR.

ASSOCIAÇÃO, SEDE E FUNCIONAMENTO

Dar-se-á continuidade ao processo de pedido de **regularização da quotização dos associados, notificando-os pessoalmente e por carta**, facilitando o pagamento das quotas em atraso.

Assim que seja possível o regresso em pleno dos associados à sede, fazer melhoramentos no espaço da associação para que se **voltem a sentir em casa outra vez.**

APOIO JURÍDICO

1. Continuaremos a dar o apoio jurídico necessário aos associados só relativamente aos assuntos inerentes aos processos da sua doença – problemas psicológicos crónicos adquiridos no âmbito da prestação do serviço militar, nomeadamente com o requerimento para inicio de processo DFA por stress de guerra.

APOIO MÉDICO, SOCIAL E PSICOLÓGICO

Assim como está previsto nos estatutos e nos protocolos assinados, a Associação continuará a fazer da sua principal actividade o apoio Médico, Psicológico e Social a associados e familiares que necessitem e sejam clinicamente elegíveis

e devidamente encaminhados para esse apoio, de acordo com o seu objecto, de modo a poder gerir os seus recursos de maneira a que todos os seus utentes e associados possam ser devidamente atendidos.

Fazer um esforço para que o **regresso dos utentes às consultas presenciais** seja feito da maneira mais rápida, segura e eficaz.

Dar-se-á continuidade às relações estreitas com os centros de saúde e os departamentos de psiquiatria e saúde mental dos hospitais, de modo a dar o melhor encaminhamento aos utentes que desejem ser acompanhados clinicamente e/ou ver o seu Modelo 2 preenchido.

Reforçaremos os nossos apoios com a contribuição dos :

Banco de Voluntariado;

Banco de Alimentos e Vestuário;

Sessões Psico-educativas;

Dinamização de sessões de esclarecimento por parte das instituições (Polícia, Bombeiros, outras associações).

ACTIVIDADES LÚDICAS, LAZER E SAÚDE

Passeios;

Ateliers;

Caminhadas.

COMEMORAÇÕES

Dia Internacional da Mulher;

31º Aniversário da APOIAR;

Festa de Natal.

GRUPOS DE AJUDA MÚTUA

Os GAM de homens e mulheres continuarão a desenvolver as suas actividades uma vez que são os principais dinamizadores da Associação com participação activa em: Participação no Jornal.

Eventos Associativos.

PARCERIAS E PROTOCOLOS

No âmbito dos protocolos celebrados, continuaremos a colaborar com:

APDPk – Associação Portuguesa dos Doentes de Parkinson;

APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima;
 Santa Casa da Misericórdia de Lisboa;
 Grupo de farmácias GAP;
 Grupo de Farmácias Progresso

**PROTOCOLOS
 E FINANCIAMENTO**

O previsto fim do protocolo com a segurança social a APOIAR irá enveredar todos os esforços para criar novos protocolos e encontrar novas formas de financiamento para manter a Associação sustentável.

Para isso, pretendemos alargar as valências da APOIAR a uma população mais abrangente, garantindo que a experiência e o capital humano da Associação não se esgote dentro das suas paredes, procurando essa sustentabilidade futura.

RESPONSABILIDADE SOCIAL

A Associação APOIAR tem, ao longo dos anos, tido a colaboração de várias empresas que, ofereceram e doaram um sem número de bens e serviços que têm sido fundamentais para o funcionamento. Continuar-se-á a procurar **novas parcerias e apoios no âmbito da responsabilidade social.**

INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Sempre que solicitado, a APOIAR continuará, tal como no passado, e sempre que se justifique, a dar todas as condições à investigação científica na área do Stress de Guerra.

EVENTOS DA APOIAR PARA 2025

Dia Internacional da Mulher – Março;
 Aniversário da APOIAR – Abril;

Encontro Divulgação APOIAR – Novembro;
 Ciclo de sessões de esclarecimento sobre o Trauma em Lisboa
 Exposição dos Grupos de Ajuda Mútua. Dezembro
 Festa de Natal – Dezembro.
 Passeios/excursões.

Nota sobre os valores do orçamento previsto.

A Segurança Social declarou a intenção de terminar o protocolo que financiava parte das actividades da Associação pelo que esse valor deixou de estar previsto para 2025.

Existem outras candidaturas a protocolos com a Câmara Municipal de Lisboa com o valor de 10.000€, que ainda não têm resposta, por isso não apresentamos esses valores na previsão orçamental.

CODIGO DE CONTAS	DESPESAS	EUROS
62	FORNECIMENTOS E SERVIÇOS	83 695,27 €
11	Electricidade	1 100,00 €
13	Água	320,00 €
15	Ferramentas e Utensílios de Desgaste Rápido	50,00 €
16	Livros e documentação técnica	- €
17	Material de Escritório	300,00 €
19	Rendas e Alugueres de Instalações	1 335,00 €
33	Outros Serviços (Farmácia; Água; Café)	1 325,00 €
3830	Comunicações	3 744,00 €
23	Seguros	600,00 €
17	Propaganda e divulgação (inclui Jornal e leasing máquina)	4 280,00 €
1512	Deslocações, estadias e transportes	1 600,00 €
60341	Honorários (inclui retenções)	61 086,27 €
30	Trabalhos especializados*	1 100,00 €
27	Limpeza, Higiene e Conforto	3 150,00 €
62	Segurança e Vigilância	590,00 €
34	Manutenção Informática e licenças de software	2 500,00 €
650	Taxas (ERS e ERC)	615,00 €
*manutenção ar condicionado e extintores/obras extra		
64	DESPESAS COM PESSOAL (Inclui TSU)	64 763,00 €
65	OUTROS CUSTOS E PERDAS OPERACIONAIS	130,00 €
66	AMORTIZAÇÕES	
68	CUSTOS E PERDAS FINANCEIRAS	500,00 €
69	CUSTOS E PERDAS EXTRAORDINÁRIAS	500,00 €
TOTAL DE DESPESAS		149 588,27 €

CODIGO DE CONTAS	PROVEITOS	EUROS
74	SUBSIDIOS À EXPLORAÇÃO	118 000,00 €
11	Comparticipação protocolada do MDN	118 000,00 €
13	Comparticipação Segurança Social	
76	OUTROS PROVEITOS OPERACIONAIS	13 203,50 €
	Quotizações	9 000,00 €
	Proveitos fiscais	3 000,00 €
	Donativos	1 200,00 €
	Juros e Aplicações	3,50 €
TOTAL DE PROVEITOS		131 203,50 €
88	RESULTADO LÍQUIDO PREVISÍVEL	- 18 384,77 €

SALDO DO EXERCÍCIO - 18 384,77 €

Sopa de Letras

Utensílios de Cozinha
AVENTAL
BULE
COLHER
CONCHA
FACA
FORMAS
FRIGIDEIRA
GARFO
PANELA
PANO
PEGA
PRATOS
SALEIRO
TESOURA
TIGELA
TOALHA

E	P	E	U	Z	B	I	L	S	A	L	U	C	N	R	A	V	E
F	S	G	A	R	P	T	O	A	H	J	B	S	Q	F	A	T	H
R	B	O	M	E	V	G	T	F	O	P	M	O	Q	A	Z	V	B
I	P	T	D	O	M	T	A	F	R	E	R	U	P	D	E	S	P
G	C	O	C	X	I	C	V	R	P	O	T	A	R	N	T	I	E
I	T	N	L	G	A	V	E	T	F	V	N	Q	T	C	O	P	I
D	A	M	E	R	A	S	L	B	V	O	U	L	N	O	M	V	T
E	H	L	L	S	D	A	B	A	S	R	T	B	M	U	S	A	D
I	A	V	E	P	T	I	L	M	E	B	M	L	J	D	H	O	Q
R	D	R	L	N	O	F	R	A	G	X	R	A	B	L	J	N	I
A	P	X	E	B	A	L	M	A	B	U	H	P	A	N	B	P	A
B	T	V	P	H	Q	P	C	L	O	C	V	O	G	A	F	R	O
R	A	D	S	A	L	T	I	R	N	H	T	J	E	A	U	D	B
O	P	Q	N	D	E	O	X	O	Q	P	Q	M	P	O	L	O	U
T	O	A	S	B	M	T	C	P	R	G	A	R	S	T	Q	I	L
M	T	E	Q	A	V	F	T	L	O	R	I	E	L	A	S	B	E
Q	C	F	O	R	M	A	S	A	L	E	T	I	G	E	R	U	C

Procure as palavras acima na sopa de letras. Podem estar na horizontal, vertical ou diagonal. Soluções na página 10.

Diferenças



Procure 5 diferenças entre as duas imagens. Assinale da imagem direita Soluções na página 10.

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 UTENTE:

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

A Direcção

POESIA

Por: Alberto Calado

QUERIA PODER SER UMA FORMIGUITA
SENTAR-ME EM TEU REGAÇO
E, ANÓNIMO, OLHAR-TE
ENQUANTO PERCORRES A ESTRADA
E OUVES O SILÊNCIO QUE
SE MURMURA EM VOLTA,
EM SURDINA,
ESCUTAR-TE A MENTE,
O PENSAMENTO,
ESPREITANDO A SEMENTE
QUE GERMINA E CRESCE
CONTIGO, COMIGO,
EM TI, EM MIM ...

QUERIA SER UMA FORMIGUITA
EMBALADA EM TEU REGAÇO,
SENTINDO O CHEIRO DA TERNURA
QUE EMANAS E PROPAGAS
E QUE EU INALO,
E RESPIRO,
PROFUNDAMENTE,
COM ANSIEDADE, COM VOLÚPIA,
COM ALEGRIA, COM CARINHO,
ESPREITANDO A SEMENTE
QUE GERMINA E CRESCE
CONTIGO, COMIGO,
EM TI, EM MIM ...

QUERIA SER UMA FORMIGUITA ...



PAGAMENTO DE QUOTAS

Já estão a pagamento as quotas de 2024

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:

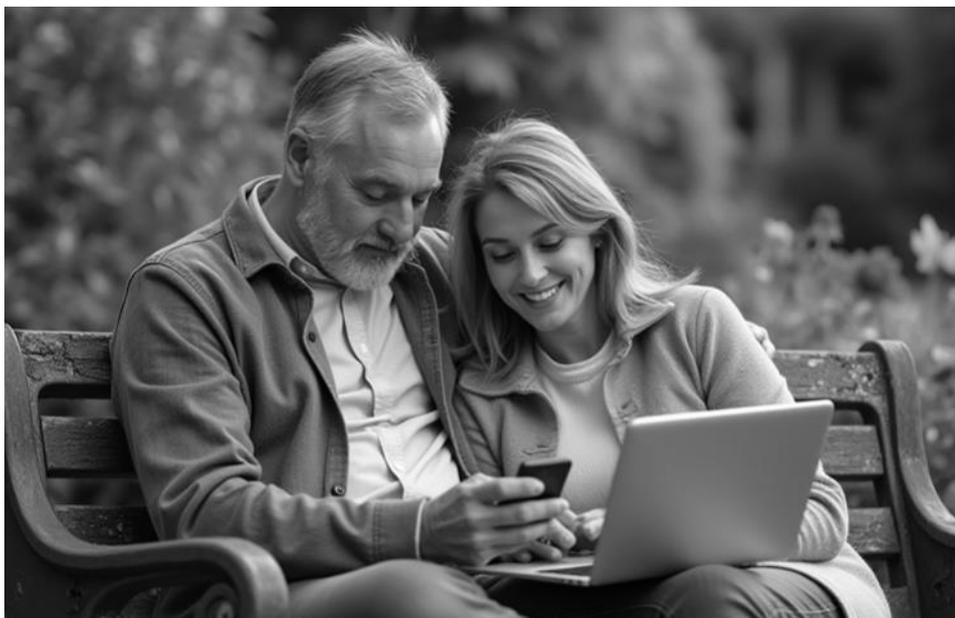
PT50 003507520000157233024

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.



Internet pode melhorar saúde mental de pessoas acima de 50 anos

Um estudo recente da Universidade de Hong Kong, publicado na revista Nature Human Behaviour, demonstrou que o uso da internet pode trazer benefícios significativos para a saúde mental de pessoas com mais de 50 anos. @Redacção

A análise, que reuniu dados de 87.500 participantes em 23 países, revelou que a internet está associada à redução de sintomas depressivos, maior satisfação com a vida e melhor percepção da saúde. Actividades como pesquisar informações, enviar emails e fazer compras online ajudam a diminuir a solidão e a promover o bem-estar geral.

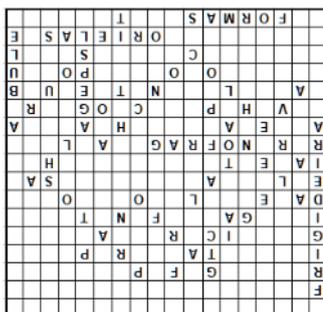
Os autores do estudo identificaram dois mecanismos principais que explicam esses resultados. Em primeiro lugar, a internet facilita conexões sociais e o acesso a redes de apoio, diminuindo o isolamento que muitas vezes afecta os mais velhos. Além disso, ela oferece acesso a informações de saúde e serviços úteis, fortalecendo a autonomia e a sensação de controle sobre a própria saúde. Por exemplo, pesquisas sobre sintomas ou orientações médicas podem auxiliar na prevenção de problemas como AVC ou diabetes.

O estudo também destaca a importância da inclusão digital para maximizar esses benefícios. Políticas públicas que incentivem o uso da internet entre

adultos mais velhos, com suporte técnico e acessibilidade, são recomendadas para melhorar a qualidade de vida dessa população. Apesar de não estabelecer uma relação causal directa, a pesquisa reforça que a internet, quando usada com moderação e propósito, pode ser uma ferramenta poderosa para promover o bem-estar mental e físico.

SOLUÇÕES PASSATEMPOS

Vire a página ao contrário e descubra onde estão escondidas as palavras e saiba quais as diferenças entre as duas imagens



Diferenças: Matricula da Scooter; A janela por cima da Scooter; A janela no meio das casas do lado direito; o avião no céu; O vaso junto à porta no lado esquerdo.

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)

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>



HORÁRIO 2ª A 6ª

09:00 - 13:00

14:00 - 17:30

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

Carlos Moedas reúne com o Sector Social



O Presidente da Câmara Municipal de Lisboa convocou as associações da cidade para uma reunião nos Paços do Concelho. @Humberto Silva

A Associação APOIAR esteve presente no dia 29 de Outubro numa reunião com as entidades do sector social da capital, convocada pelo Presidente da Câmara Municipal, onde também esteve a vereadora da Acção Social, Sofia Athayde. O presidente destacou o trabalho desenvolvido nos últimos três anos na construção de um "Estado Social Local", focado nos grupos mais vulneráveis, como famílias, idosos e pessoas em situação de sem-abrigo.

Destacou os programas bandeira do

seu executivo, tais como o Cabaz Bebé, o Plano de Saúde Lisboa 65+ e as Unidades de Prevenção, Autonomia e Emprego. Agradeceu ainda aos parceiros sociais, considerando-os fundamentais para a construção de uma "Lisboa que cuida".

As associações tiveram oportunidade de tomar a palavra depois das intervenções dos autarcas e algumas delas continuam a ter muitas dificuldades em exercer a sua actividade, seja pela falta de verbas para contratar recursos humanos, seja porque as suas instalações estão a degradar-se ou em vias de despejo.

Os responsáveis tomaram nota dos problemas relatados e prometeram tentar resolver todas as questões que ainda afligem muitas as entidades sociais que dão apoio em Lisboa.

Nova Direcção da ADFA toma posse

A nova Direcção Nacional da Associação dos Deficientes das Forças Armadas (ADFA) tomou posse no 12 de Novembro de 2024. @Redação

O Tenente-Coronel António Pereira Naves, novo presidente, destacou o compromisso em lutar pelos direitos dos associados e enfrentar os desafios persistentes num evento que contou com entidades governamentais e associativas. A APOIAR marcou presença através do Tesoureiro da Direcção, Carlos Amaro.

Aldeias de Natal



Aldeia de Natal do Seixal:

Quando? De 29 de Novembro a 5 de Janeiro. 2ª a 4ª das 12:00 às 20:00, 6ª e sábado das 10:30 às 22:30. Domingos e feriados até às 21:00. Outros dias consulte o site da CM Seixal

Onde? Núcleo Urbano Antigo do Seixal junto à baía. (Entrada Gratuita)

O que esperar: Casa do Pai Natal, um trampolim dos duendes, aviões de Natal, uma pista de gelo, uma roda gigante, um Mercado de Natal, um carrossel parisiense, um comboio com carril e um comboio de Natal turístico.

Info: www.cm-seixal.pt



Reino de Natal de Sintra:

Quando? De 1 a 31 de Dezembro. Entre as 11:00 e as 19:00. Há dias que podem variar as horas de abertura ou fecho. Consulte o site para confirmar os horários

Onde? Parque da Liberdade e Mercado de Natal no Terreiro Rainha D.ª Amélia (Entrada Gratuita)

O que esperar: Natal Solidário, animação, Mercado de Natal, diversões.

Info: reinodonatal.sintra.pt

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

ÁLCOOL, IDADE E PPST

10 DE DEZEMBRO | 15:00
SEDE DA APOIAR

Colóquio sobre comportamentos aditivos

Com o Psicólogo Clínico Afonso Paixão

Assista presencialmente
Rua C, Lote 10, Loja 1.10, Piso1
Bairro da Liberdade, 1070-023 LISBOA
Assista online:
facebook.com/apoiarstressdeguerra

Organização



Apoio oficial



Adição em debate

A APOIAR Associação de Apoio aos Ex-combatentes Vítimas do Stress de Guerra vai organizar o Colóquio "Álcool, Idade e PPST", que terá lugar no próximo dia 10 de Dezembro de 2024, pelas 15:00 horas, na sede da Associação.

Este colóquio contará com a presença de Afonso Paixão, psicólogo clínico

especialista em comportamentos aditivos e stress pós-traumático no Hospital Júlio de Matos e na Associação APOIAR. Irá abordar esta temática de extrema relevância para a nossa comunidade, explorando a complexa relação entre o consumo de álcool, o factor idade e a Perturbação de Stress Pós-Traumático.

REDES SOCIAIS

FACEBOOK:

facebook.com/apoiarstressdeguerra

X (Twitter)

twitter.com/APOIAR_PPST

YOUTUBE

[@ApoiArStressDeGuerraPortugal](https://www.youtube.com/@ApoiArStressDeGuerraPortugal)

SITE

www.apoiar-stressdeguerra.com