

## Assembleia Geral APOIAR | 26 de Março

Aprovação de contas 2024. Compareça à AG. O seu contributo é fundamental. Participe na vida da APOIAR

Convocatória página 9



# Comparticipação nos medicamentos entra em vigor a conta gotas

Página Centrais

## Sessão sobre álcool e saúde mental na APOIAR

Associação organizou debate fundamental.

## Programa REACH em Portugal

Metodologia norte-americana de acompanhamento de veteranos de guerra e suas famílias vai ter projecto piloto com a APOIAR.

## Já pode pagar quotas por MBWAY

Use o MbWay para pagar quotas e donativos. Indique sempre o seu número de associado ou nome completo. Saiba mais neste jornal.

# BOAS FESTAS DA APOIAR



**A** APOIAR encerrou o seu ano de 2024 com a sua tradicional Festa de Natal onde reuniu associados e amigos para terminar em, grande o 30º aniversário da sua fundação.

## @Direcção

No passado dia 18 de Dezembro, a sede da APOIAR, foi palco de uma animada Festa de Natal onde associados

e amigos trouxeram deliciosas iguarias natalícias, enchendo as mesas com sabores tradicionais enquanto partilhavam momentos de convívio e boa disposição.

O ponto alto foi a gravação de um vídeo de boas festas, onde todos se uniram para transmitir calorosas mensagens de esperança e alegria para o ano de 2025 espírito solidário da Associação. A APOIAR agradece a todos os que participaram e ajudaram a tornar este evento inesquecível!

Use o leitor de QR code do seu telemóvel para ler este código e ver o vídeo.





## 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.

**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, 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; Psicologia; Serviço Social.

#### Design/Composição:

Humberto Silva

**Tiragem:** 1.000 exemplares.

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

## EDITORIAL

# Não foi só a Liga a ser ouvida!

A publicação da Portaria n.º 372-C/2024/1, de 31 de Dezembro, que regula o Decreto Lei n.º 61/2024 de 30 de Setembro que adiciona o benefício da comparticipação dos medicamentos aos antigos combatentes, marca um avanço há muito aguardado para aqueles que tanto deram pelo país. Contudo, constatamos uma escolha interessante de palavras no preâmbulo do referido Decreto-lei: o redactor escolheu introduzir o texto com "Ouvida a Liga dos Combatentes."

Como assim, a Liga dos Combatentes? Foi só a Liga que foi ouvida? O Estatuto do Antigo Combatente, criado em 2020, é o culminar de uma reivindicação antiga de todos os ex-combatentes, sejam eles representados pela Liga ou por todas as outras Associações. O Governo anterior ouviu todas as associações envolvidas nesta luta, especialmente a reivindicação antiga da APOIAR de voltar a repor comparticipações a medicamentos retiradas pela troika.

Este esforço reivindicativo da APOIAR não se limitou a palavras ou intenções, mas traduziu-se em acções concretas, propostas fundamentadas e inúmeras reuniões com responsáveis políticos, desde secretários de estado e comissões parlamentares, para que a reposição deste benefício se tornasse uma realidade.

É fundamental recordar que a conquista deste direito não se deve ao esforço isolado de uma entidade, mas sim à convergência de vozes e à resiliência de várias associações, incluindo a APOIAR, que, ao longo de décadas, têm lutado por justiça para com aqueles que carregam, muitas vezes em silêncio, as marcas físicas e psicológicas da guerra. Ignorar este contributo é desvalorizar o esforço colectivo de todos os que nunca desistiram de lutar por uma causa justa.

Quando se redige uma Lei, a não ser que seja derivada de uma questão que envolva uma entidade específica, não se menciona apenas uma das partes envolvidas numa reivindicação que envolve toda uma população.

A opção por mencionar apenas a Liga dos Combatentes e não a contribuição activa e incansável da APOIAR e restantes associações, que, desde a sua criação, tem estado na linha da

frente na defesa dos direitos e da dignidade dos antigos combatentes, é, no mínimo, questionável.

Reiteramos o nosso reconhecimento à Liga dos Combatentes pelo trabalho que tem desenvolvido, mas não podemos aceitar que um documento oficial omita o papel das restantes associações, como a nossa, neste processo. O direito à memória e ao reconhecimento é, afinal, também um direito dos antigos combatentes e de quem os representa.

A APOIAR continuará a trabalhar em prol dos ex-combatentes e suas famílias, com o mesmo compromisso que nos caracteriza desde o início, mas não deixará de exigir que o seu papel seja reconhecido. O diálogo construtivo entre todas as partes interessadas é essencial para que se construa um futuro mais justo e inclusivo para quem tanto deu ao país.

O que está em causa é simples: o reconhecimento não é apenas um gesto simbólico – é uma questão de justiça.

**A Direcção da APOIAR – Associação de Apoio aos Ex-combatentes Vítimas do Stress de Guerra**

### P.S: DONATIVO DO CHEGA:

A Associação APOIAR foi uma das associações contempladas pelos donativos dos deputados do partido Chega, que optaram por doar a reposição dos seus rendimentos a várias associações. A APOIAR, como ONG sem fins lucrativos, agradece publicamente este donativo aos deputados do Chega, assim como outros donativos de todos os cidadãos, empresas e demais sectores da sociedade que ao longo dos anos têm contribuído para esta causa.

Lembramos, no entanto, que são as iniciativas parlamentares que criam legislação que podem realmente fazer a diferença na vida das centenas de milhares de antigos combatentes.

Os donativos ajudam no dia-a-dia da associação para que possa continuar a apoiar ex-combatentes com stress de guerra mas é a legislação que faz realmente a diferença no dia-a-dia dos antigos combatentes.



# Colóquio sobre o álcool e trauma na APOIAR



## APOIAR reúne com grupo comunitário de segurança de Bairros de Lisboa

No dia 16 de Janeiro, a Associação APOIAR participou na reunião do Grupo Comunitário de Prevenção e Segurança dos Bairros da Liberdade e Serafina, a convite da Polícia Municipal de Lisboa.

**@Humberto Silva**

No dia 10 de Dezembro, a APOIAR promoveu um colóquio dedicado ao tema Alcoolismo e Trauma, que contou com a intervenção de Afonso Paixão, psicólogo clínico especialista em comportamentos aditivos e Perturbação de Stress Pós-Traumático.

**@Humberto Silva**

A Associação APOIAR comemorou 30 anos de existência em 2024 e ao longo dessas três décadas, as sessões de esclarecimento e os colóquios sobre o stress pós-traumático e outras questões de saúde mental, tem sido uma das imagens de marca da Associação. Em Dezembro último, a APOIAR encerrou o seu ano comemorativo com um a sessão de esclarecimento aberta à comunidade, e que contou com a presença de agentes da Polícia Municipal de Lisboa, que enriqueceram a discussão com o seu contributo único, partilhando experiências práticas e refor-

çando a importância da colaboração entre saúde mental e segurança pública. Entre os tópicos debatidos, explorou-se a ligação entre o consumo de álcool, a idade como factor de risco e o impacto do trauma. Abordaram-se os mitos e convicções que muitas vezes são o ponto de partida para ter uma relação menos saudável com o álcool.

A intervenção no terreno assim como dicas práticas para lidar com o abuso e a adição completaram o debate.

A sessão teve transmissão em directo para o facebook da Associação APOIAR e pode ser revista através do código abaixo (use a câmara do seu telemóvel ou aplicação QRCode):



O encontro contou com a presença de representantes da Câmara Municipal de Lisboa, da Junta de Freguesia de Campolide, da Polícia Municipal, da Polícia de Segurança Pública, dos Bombeiros, de comerciantes, de moradores e de diversas entidades de solidariedade social.

O Grupo Comunitário reúne-se regularmente com o objectivo de identificar os principais desafios relacionados com a segurança dos bairros e planear acções de prevenção e educação a implementar ao longo do ano.

Durante a reunião, a APOIAR apresentou o seu trabalho na área da saúde mental e propôs a realização de uma sessão de esclarecimento sobre stress pós-traumático e saúde mental. Esta iniciativa visa capacitar os parceiros locais para identificar sintomas de trauma nas suas áreas de intervenção e fornecer-lhes ferramentas para um encaminhamento adequado das pessoas em necessidade.

A proposta foi bem recebida pelos presentes, que reconhecem a importância de integrar a saúde mental no planeamento comunitário e de fortalecer a rede de apoio aos moradores.



# Programa norte-americano de acompanhamento a veteranos de guerra é implementado em Portugal

O programa REACH chega a Portugal com participação da APOIAR e outras associações da Rede Nacional de Apoio. @Redacção



O stress pós-traumático, conhecido como PTSD (do inglês Post-Traumatic Stress Disorder, Perturbação Pós-stress traumático ou PPST em português), é uma condição que afecta muitos antigos combatentes. Reconhecendo a necessidade de apoio específico para estas populações e suas famílias, o Ministério da Defesa Nacional através do Centro de Recursos em Stress Pós-traumático, juntamente com o Instituto das Ciências do Trabalho e da Empresa (ISCTE), traz para Portugal o programa REACH (Ajudando a educar e assistir famílias cuidadoras e saudáveis), de origem norte-americana, juntamente com a associação APOIAR como uma das associações a integrar o projecto piloto.

## O Que é o Programa REACH?

O REACH é uma iniciativa psico-educativa e de intervenção grupal destinada a antigos combatentes que vivem com PTSD ou sintomas relacionados. O programa vai além do diagnóstico formal, focando-se nos sintomas e no impacto na vida quotidiana dos participantes e das suas famílias ou cuidadores informais. Os objectivos incluem:

- Melhorar o conhecimento sobre PTSD;
- Desenvolver competências de comunicação e estratégias de coping;

- Fomentar a resolução de problemas e a gestão de raiva e conflito;
- Aumentar a qualidade de vida, bem-estar e suporte social dos envolvidos.

## Estrutura do Programa

Dividido em quatro fases principais, o REACH adopta uma abordagem gradual e adaptada às necessidades dos participantes:

Entrevista de compromisso e triagem: Avalia a adequação dos participantes ao programa; Fase 1: Sessões unifamiliares para introdução ao PTSD, estratégias de coping e resolução de problemas; Fase 2: Sessões grupais multifamiliares abordando temas como o impacto do PTSD na família, competências de comunicação e bem-estar emocional; Fase 3 (opcional): Revisão dos tópicos principais.

Com sessões realizadas ao longo de nove meses, o programa promove uma mentalidade de longo prazo, incentivando pequenas mudanças sustentáveis.

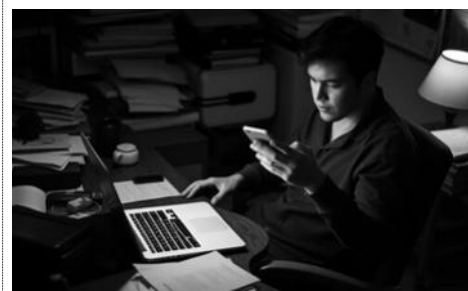
## A Implementação em Portugal

Em Portugal, o programa é coordenado por especialistas da área psicossocial e adaptado à realidade local, como o perfil etário dos antigos combatentes. A Associação APOIAR, reconhecida pelo seu trabalho com veteranos, desempenha um papel crucial na aplicação do programa, assegurando que as famílias e cuidadores informais dos antigos combatentes também sejam incluídos no processo.

## Desafios e Perspectivas

O programa enfrenta desafios, como a triagem de participantes para evitar casos que envolvam abuso de substâncias ou violência. Contudo, a sua filosofia de criar um ambiente acolhedor e de tratar cada participante como especialista na sua experiência é promissora. A implementação do REACH não só reconhece o impacto do stress de guerra, como também oferece esperança aos antigos combatentes e suas famílias, promovendo resiliência e bem-estar.

A psicóloga clínica na APOIAR Susana Oliveira irá participar nas acções de formação iniciais deste projecto.



## Actualização do Serviço de Verificação de Incapacidades

A Segurança Social anunciou uma nova forma de comunicação para a Verificação de Incapacidades, abrangendo situações temporárias, de dependência e invalidez. A partir de agora, as convocatórias serão enviadas por email, acompanhadas de um alerta por SMS.

## @Redacção e Seg. Social

Segundo informação disponibilizada pela própria Segurança Social:

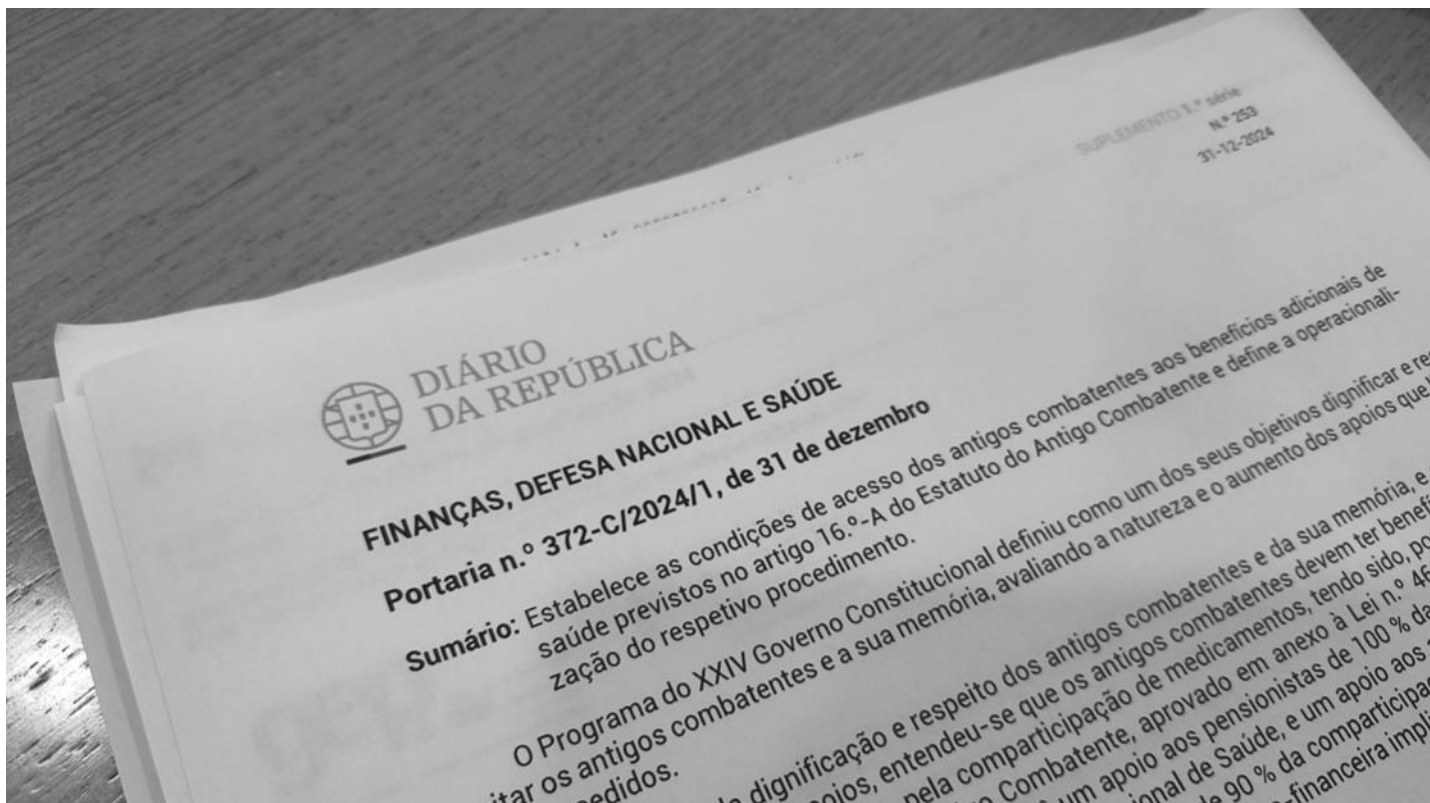
“A partir de agora, a convocatória para a Verificação de Incapacidades - temporárias, dependência e invalidez - passa a ser enviada por email, com alerta por SMS.

É assim do seu interesse manter actualizados os seus contactos na Segurança Social, de modo a evitar a cessação das prestações em curso ou a não atribuição das prestações requeridas, por falta de comparência nos Serviços de Verificação de Incapacidades.

Na actualização dos contactos deve ser dada especial atenção às situações de dependência.

A forma mais cómoda e ágil de actualizar os seus contactos é através da Segurança Social Directa, em Perfil > Dados Pessoais > Actualizar Contactos”

# Se quer a participação o seu médico tem de referir a portaria certa na receita



**A** comparticipação para medicamentos de antigos combatentes pensionistas já se encontra em vigor com a publicação da Portaria n.º 372-C/2024 no dia 31 de Dezembro de 2024. Terá sempre de pedir ao seu médico que faça referência à portaria na receita dos medicamentos que pretende. @Redacção

Tal como prometido na proposta de Orçamento de Estado para 2025, a comparticipação nos medicamentos para Antigos Combatentes, na qual se inclui a comparticipação a 90% para psicofármacos, entrou em vigor logo no início do ano.

A Portaria que regulamenta o Decreto Lei n.º 61/2024 foi publicada a fechar o ano de 2024 para que o benefício entrasse logo no ano novo. No entanto nem todos sabem como funciona e a implementação da medida teve algumas falhas.

Para que o antigo combatente possa

ter direito à comparticipação, a receita terá de fazer menção à portaria que a aplica, ou seja, tem de ser o médico a referir que a receita é passada com a portaria aplicada. Quando o faz, a farmácia já deverá lá ter essa informação e o desconto aplicado, mas o sistema não funcionou logo desde o início.

Apresentamos aqui um resumo do que é que está em causa na portaria e como é que poderá ter direito a esse benefício de cada vez que o seu médico lhe passar uma receita e for à farmácia levantar.

## Resumo da Portaria n.º 372-C/2024, de 31 de Dezembro

Contexto: O Governo reforça os apoios de saúde aos antigos combatentes, com benefícios adicionais na comparticipação de medicamentos, operacionalizando o disposto no artigo 16.º-A do Estatuto do Antigo Combatente.

### COMPARTICIPAÇÃO DOS MEDICAMENTOS

#### 1. Benefícios para os antigos combatentes Pensionistas:

Em 2025: Comparticipação adicional de 50% sobre a parcela não comparticipada pelo SNS.

A partir de 2026: Comparticipação de 100% com base no preço de referência (grupos homogêneos) ou no preço de venda ao público (PVP).

## Não pensionistas:

Comparticipação de 90% nos medicamentos psicofármacos, aplicável ao PVP ou ao preço de referência (se incluídos em grupos homogêneos).

## 2. Regras de prescrição:

Prescrição obrigatoriamente por via electrónica, mencionando esta portaria.

Até à adaptação dos sistemas, receitas sem menção expressa podem beneficiar do regime, desde que:

O beneficiário esteja registado como antigo combatente no Registo Nacional de Utentes (RNU).

A prescrição cumpra os requisitos legais.

## 3. Dispensa e validação:

Farmácias verificam as condições de participação na data de dispensa.

Receitas sem menção à portaria podem ser validadas de forma excepcional, com base no RNU.

## 4. Outros pontos relevantes:

**Não acumulação:** Este regime não é cumulativo com outros, prevalecendo o benefício mais favorável.

**Segurança e dados:** As áreas governativas asseguram a protecção de dados e a rastreabilidade das transacções.

**Monitorização:** O INFARMED apresenta relatórios trimestrais sobre a execução da portaria. Regiões Autónomas: Aplicação condicionada às orientações regionais dos Açores e Madeira.

## Entrada em vigor:

Aplicação prática a todas as receitas dispensadas a partir de 1 de Janeiro de 2025.

Os antigos combatentes beneficiam de participações adicionais na aquisição de medicamentos, com regras específicas para pensionistas e não pensionistas. As condições são operadas por um sistema automatizado, com salvaguardas para a protecção de dados e monitorização regular.

# PERGUNTAS FREQUENTES

## Comparticipação de Medicamentos para Antigos Combatentes em Portugal

Com base no Decreto-Lei n.º 61/2024 e regulada pela Portaria n.º 372-C/2024

### 1. Quem tem direito ao desconto nos medicamentos?

Todos os cidadãos com o estatuto de antigo combatente que sejam pensionistas, reconhecido ao abrigo da Lei n.º 46/2020, têm direito à participação integral (50% em 2025, 100% em 2026) dos medicamentos incluídos no regime geral do Serviço Nacional de Saúde (SNS). Os não pensionistas terão 90% de participação nos medicamentos psicofármacos.

### 2. Quais os medicamentos abrangidos por esta medida?

A medida aplica-se aos medicamentos prescritos, incluídos na lista de participação do SNS. Medicamentos fora desta lista não estão abrangidos. Para não pensionistas os psicofármacos têm uma participação de 90%.

### 3. Como funciona o desconto na prática?

Desde que tenha uma receita válida segundo as regras da portaria. A aplicabilidade dos benefícios adicionais de saúde **depende da menção expressa à presente portaria, aposta na receita destes medicamentos, pelo médico prescriptor.** e comprove o seu estatuto de ex-combatente pensionista (as bases de dados deverão estar actualizadas) o antigo combatente pagará 50% do valor não participado pelo estado em 2025. Em 2026, o valor da participação será de 100%.

### 4. É necessário algum documento para usufruir do benefício?

Sim. Para beneficiar do desconto, é obrigatório apresentar:

- O cartão de antigo combatente;
- O cartão de cidadão (ou documento de identificação equivalente);
- Receita médica válida com menção da portaria na receita.

### 5. O benefício é extensível a familiares dos antigos combatentes?

Não. A participação é exclusiva para o antigo combatente titular do direito.

### 6. O que fazer se a farmácia não aplicar o desconto directamente?

Caso a farmácia não aplique o desconto imediato, o antigo combatente deverá contactar a Direcção Geral de Recursos da defesa Nacional ou o seu Centro de Saúde para verificar se tem os seus dados actualizados. É natural que, nesta fase de transição, nem todos os sistemas informáticos estejam actualizados

### 7. Existe um limite de idade ou valor anual para o benefício?

Não. Não há limite de idade nem um tecto máximo anual para a participação.

### 8. Quando entra em vigor esta medida?

A participação total para medicamentos entrou em vigor no dia 1 de Janeiro de 2025, conforme previsto no Decreto-Lei n.º 61/2024.



# Sopa de Letras

## Amizade

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário. Procure e divirta-se

- ABRAÇO
- AMIZADE
- COMPANHIA
- CONVERSA
- CUMPLICIDADE
- DIÁLOGO
- MEMÓRIA
- RISO
- SAUDADE
- SOLIDARIEDADE

A	C	L	T	I	E	S	D	O	E	S	K	M	W	F	N	T	C
C	N	E	H	V	S	A	U	D	A	D	E	D	W	H	A	L	U
A	H	I	G	O	B	E	G	A	N	M	K	G	D	F	T	M	M
E	U	R	A	E	W	M	C	D	Ó	T	W	E	S	O	P	S	P
A	T	A	I	A	W	C	I	R	G	S	A	D	N	T	A	S	L
E	N	E	A	R	R	R	I	A	D	M	D	R	T	B	N	I	I
E	E	C	O	M	P	A	N	H	I	A	M	Y	R	F	E	M	C
I	R	L	A	I	R	N	B	Z	T	X	I	A	D	C	T	E	I
N	I	R	C	E	O	O	A	M	H	D	Ç	S	N	E	O	M	D
V	O	I	D	Y	C	D	I	Á	L	O	G	O	A	A	Y	H	A
N	E	S	T	L	E	C	Y	D	C	O	N	V	E	R	S	A	D
N	T	O	S	O	L	I	D	A	R	I	E	D	A	D	E	D	E

# Diferenças

## Encontre 5 diferenças

Olhe atentamente para as duas imagens abaixo e encontre cinco diferenças. Um são mais fáceis, outras tem de estar atento. Divirta-se.



# 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 e o Jornal APOIAR.

### Como actualizar os seus dados:

Por favor, envie por carta ou um e-mail para

[apoiar.secretaria@gmail.com](mailto:apoiar.secretaria@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.



## 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 exclusiva-mente mediante marcação prévia.

### AVISOS

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

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

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

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

A Direcção Clínica

#### QUOTAS E CONSULTAS -

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

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

A Direcção

#### CARTÕES DE CONSULTA

É **OBRIGATÓRIO** trazer sempre o seu cartão de marcação de consultas. Caso não o tenha, solicite na secretaria.

## CONVOCATÓRIA

# CONVOCATÓRIA

## 87ª ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

QUARTA FEIRA, 26 de MARÇO 2025, às 14:30

Relatório de Actividades e Contas do Exercício de 2024

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 26 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 2024, 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 2025

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

João da Conceição António

## PAGAMENTO DE QUOTAS

### Já estão a pagamento as quotas de 2025

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

Ou pelo MBWay 961 953 963

**NOTA IMPORTANTE:** Indique SEMPRE o seu nº de sócio. Ex: "Quota APOIAR 1234" ou "Quota 1234" Envie SEMPRE o comprovativo da transferência para o e-mail: [apoiar.secretaria@gmail.com](mailto:apoiar.secretaria@gmail.com), ou por correio para a sede.

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

## Tolerância de ponto Carnaval

Informamos os associados e utentes que devido a tolerância de ponto a Associação encerra nos dias **3 e 4 de Março**.

Agradecemos a vossa compreensão. @Direcção da APOIAR

# Governo investe um milhão de euros em equipas comunitárias de saúde mental até 2025



Imagem: IA NightCafé

**G**overno disponibiliza um milhão de euros para reforço de equipas comunitárias de saúde mental até 2025 @Redacção e Agência LUSA

Segundo uma notícia veiculada às redacções pela Agência Lusa, o Governo anunciou a alocação de um milhão de euros para a criação e expansão de equipas comunitárias de saúde mental (ECSM) no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

O investimento, a concretizar até ao final de 2025, pretende fortalecer a resposta pública nesta área, promovendo um acompanhamento mais próximo e personalizado para pessoas com necessidades em saúde mental, especialmente em contextos de maior vulnerabilidade.

Estas equipas, constituídas por profissionais de várias especialidades, como psicologia, psiquiatria e enfermagem de saúde mental, vão actuar junto das comunidades para assegurar intervenções precoces, diminuir internamentos hospitalares e reforçar a inclusão social.

A medida faz parte de um esforço mais amplo para reformar o modelo de cuidados em saúde mental, privilegiando soluções de proximidade e continuidade dos cuidados. De acordo

com o executivo, a iniciativa insere-se no compromisso de responder aos desafios crescentes na saúde mental, que se agravaram com a pandemia.

Esta abordagem comunitária visa não só melhorar o acesso aos serviços de saúde mental, mas também combater o estigma associado a estas condições, promovendo um ambiente mais inclusivo e de apoio para as pessoas que delas padecem.

## SOLUÇÕES PASSATEMPOS

Vire a página e saiba onde estão as palavras e quais as diferenças escondidas

E	E	D	A	D	E	R	A	D	L	O	S	O		
D	A	S	E	R	V	N	C	O	E		S			
A			O	G	L	A	D	I			R			
D				C		A					I			
I			A			Z								
C		R		A	H	A	N	P	M	P	C	O		
I		B		M		I								
L	A			A		R								
P						O								
M					M									
U				E	D	A	D	S	A	U				
C			M											

**DIFERENÇAS:** Caneca da esquerda; Brinco no rapaz; Telemóvel da direita; Globo na estante ao fundo; Cor da t-shirt; **SOPA DE LETRAS**

## 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](mailto:apoiar.stressdeguerra@gmail.com)

**DIRECÇÃO:** Cartas à Direcção, dúvidas de associados,

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

**JORNAL:** Questões editoriais do jornal. Cartas ao director, textos para publicação, críticas, sugestões e comentários:

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

**SECRETARIA:** Tesouraria e quotizações (envio de comprovativo de pagamento e outras dúvidas):

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

**MORADA:** Rua C, Lote 10, Loja 1.10

Piso 1 B.º da Liberdade

1070-023 Lisboa

**TELEFONES:**

213 808 000

961 953 963

# Associados da APOIAR visitam aldeia histórica do Piódão

Um grupo de associados da APOIAR deslocou-se à Serra do Açor para conhecer uma das mais preservadas aldeias históricas de Portugal.

**@Redacção**

No passado dia 24 de Novembro, os associados da Associação APOIAR realizaram um passeio à aldeia de Piódão, uma das mais belas e icónicas aldeias históricas de Portugal. Os associados iniciaram o percurso durante a manhã, percorrendo a região da Beira Interior até chegarem à localidade, conhecida como "Aldeia Presépio" devido às suas construções em xisto e lousa.

Situada nas encostas da Serra do Açor, Piódão é como um verdadeiro postal vivo, com as suas casas de xisto e telhados de ardósia que se encaixam harmoniosamente na paisagem envolvente.

Ao longo da visita, os participantes tiveram a oportunidade de explorar os recantos desta aldeia classificada como "Aldeia Histórica de Portugal". Entre as principais atracções, destacaram-se a Igreja Matriz, também conhecida como Igreja de Nossa Senhora da Conceição, com a sua distinta fachada branca que contrasta com o tom escuro das casas, e os estreitos becos e ruelas que convidam a uma viagem ao passado.

A gastronomia local também foi um ponto alto, com os visitantes a degustarem iguarias típicas da região, como o pão de centeio e os doces



tradicionais. A paisagem circundante, com as suas montanhas verdejantes e caminhos de montanha, ofereceu um cenário perfeito para fotografias e momentos de contemplação.

Embora a visita tenha sido marcada por alguns atrasos causados por falhas na organização da viagem, o grupo demonstrou um espírito de adaptação e entusiasmo.

A singularidade de Piódão, combinada com a hospitalidade local, acabou por superar qualquer contratempo inicial. No fim contam as memórias especiais de uma aldeia que é, sem dúvida, um tesouro do património portugueses.







# Museu Banksy



Banksy é um artista britânico de street art, cuja identidade permanece desconhecida. Reconhecido pelas suas obras satíricas e provocadoras, utiliza o graffiti para abordar temas sociais e políticos, como guerra, paz, individualismo, ganância, pobreza, capitalismo, consumismo e hipocrisia. As suas criações, muitas vezes carregadas de humor negro, desafiam as normas estabelecidas e convidam à reflexão.

Em Lisboa, o Museu Banksy oferece uma experiência imersiva única, apresentando mais de 100 reproduções das suas obras através de instalações de vídeo, graffiti, telas, projecções e murais. Os visitantes podem explorar diferentes salas temáticas que retratam a passagem do artista por países como o Reino Unido, França, Estados Unidos e Palestina/Israel.

## Museu Banksy

**Morada:** Rua Viriato, 25B, 1050-234 Lisboa.

**Horário:** Dias úteis: 11h00 - 20h00  
Fim de semana: 10h00 - 20h00



GRUPOS DE AJUDA MÚTUA DAS MULHERES DA APOIAR

# DIA INTERNACIONAL DA MULHER

MARÇO 2025

ABRIL DE 2025

# 31º

# ANIVERSÁRIO

**APOIAR**

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

## PAGAMENTOS QUOTAS

# Pode agora pagar as suas quotas por MBWAY

Pague de forma rápida as suas quotas através de MBWay para o numero de telemóvel da secretaria **961 953 963**.

**ATENÇÃO!** Nunca se esqueça de referir o seu número de sócio ou nome completo na descrição da operação para sabermos de quem é a transferência.

A APOIAR tem muitas transferências sem número de associado ou nome que corres-

# 961 953 963

ponde a um sócio e essas transferências **NÃO SÃO CONSIDERADAS** como pagamentos de quota. Confirme sempre com a secretaria que efectuou a transferência e indique SEMPRE o seu número de sócio ou nome completo.

## REDES SOCIAIS

### FACEBOOK:

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

### X (Twitter)

[twitter.com/APOIAR\\_PPST](https://twitter.com/APOIAR_PPST)

### YOUTUBE

[@ApoiartstressdeguerraPortugal](https://@ApoiartstressdeguerraPortugal)

### SITE

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