

A ferida é invisível. A sua ajuda não!

503 288 004

Consigne gratuitamente 1% do seu IRS
à APOIAR - Associação de Apoio aos Ex-
combatentes Vítimas do Stress de Guerra

Página 2



Legislativas: 18 de Maio (P.3) | **APOIAR:** 4 de Junho (P.9)

**Partiu Mário
Vitorino Gaspar**



Faleceu em Março um dos fundadores da APOIAR

**Assembleia
Geral**



Contas aprovadas pelos associados

**Já pode pagar
quotas e fazer
donativos por**

MB WAY

961 953 963

Mário Vitorino Gaspar deixa um legado na história do stress de guerra em Portugal



Mário Vitorino Gaspar assina o protocolo da Rede Nacional de Apoio em 2002

Faleceu no dia 14 de Março de 2025 Mário Vitorino Gaspar, uma das figuras incontornáveis da APOIAR e da defesa dos antigos combatentes vítimas de stress de guerra em Portugal. Associado fundador da Associação, deixou um legado único na sensibilização para esta realidade e na luta pela criação de mecanismos de apoio aos que sofrem desta condição. **@Redacção e Direcção**

A par de Afonso de Albuquerque e Fani Lopes, Mário Vitorino Gaspar, juntamente com o resto do grupo de antigos combatentes que frequentavam os grupos de terapia no Hospital Júlio de Matos nos anos 90 do século passado, desempenhou um papel fundamental na criação da APOIAR e na divulgação e reconhecimento do stress de guerra em Portugal.

Foi dirigente numa altura crítica da Associação, tendo sido Vogal e Secretário dois anos, Vice-presidente dois anos e Presidente da Direcção, durante seis anos, tudo entre 1994 e 2005.

Foi nesse período seminal que organizou inúmeros colóquios e reuniões com responsáveis governamentais, forçando a discussão e contribuindo decisivamente para a criação de legislação específica sobre o tema.

O seu trabalho incansável culminou na assinatura do primeiro protocolo que estabeleceu, em 2002, a Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Stress de Guerra, em colaboração com outras associações de antigos combatentes.

Para além do seu papel como dirigente associativo e activista, Mário Vitorino Gaspar foi também o impulsionador do Jornal APOIAR, a primeira e ainda única

publicação especializada em stress de guerra em Portugal, que se tornou o órgão de comunicação oficial da APOIAR. Através desta plataforma, deu voz às histórias e necessidades dos ex-combatentes, promovendo um debate essencial para a sociedade portuguesa.

O seu desaparecimento representa a perda de uma figura histórica do movimento associativo dos antigos combatentes, e para todos aqueles que beneficiaram da sua luta incansável pelos direitos e pelo reconhecimento das vítimas de stress de guerra. O seu legado, no entanto, perdurará através do impacto que teve na vida de muitos e nas transformações que ajudou a operar na sociedade portuguesa.

A Direcção da APOIAR, em nome de todos os seus associados e demais antigos combatentes vítimas de stress de guerra e familiares, quer deixar aqui os sentidos pêsames aos familiares e amigos, assim como a sua sentida homenagem a uma figura fundamental na luta pelos direitos dos antigos combatentes e da história da APOIAR.



IRS Solidário: A Ferida é Invisível. A Sua Ajuda Não.

Estamos em tempo de entrega de impostos. Com a consignação de 1% do IRS, pode apoiar esta causa e isso é sem qualquer custo para si. **Redacção**

O Que é o IRS Solidário?

Permite doar 1% do seu IRS a uma instituição sem afectar o reembolso ou os impostos a pagar

O valor consignado será utilizado para apoiar causas sociais escolhidas pelo contribuinte

Como Consignar 1% do IRS à APOIAR?

- Aceda ao Portal das Finanças
- Escolha a opção de Consignação de IRS
- Indique o NIF da APOIAR: 503288004
- Submeta a declaração de IRS

Quando Fazer a Consignação?

O período de entrega do IRS decorre entre 1 de Abril e 30 de Junho. A consignação pode ser feita no momento da submissão da declaração.

Apoie Sem Custos. Faça a Diferença.

Com um simples gesto, pode ajudar ex-combatentes a recuperar qualidade de vida.

A ferida é invisível. A sua ajuda não.

AGRADECIMENTO

O ano passado a Associação APOIAR recolheu mais de 4000 euros com a opção de consignação do IRS. A todos os associados, empresas e amigos que decidiram doar parte dos seus impostos a esta causa. **A Direcção**

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, 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:

Anabela Oliveira; Direcção da APOIAR; Humberto Silva; Lídia Silva; Lucília Costa; Serviço Social.

Design/Composição:

Humberto Silva

Tiragem: 1.000 exemplares.

ERC 119 804 Dep. Legal: 99 930/96

EDITORIAL

Isto é que é gozar com quem trabalha

@Humberto Silva(*)

Ricardo Araújo Pereira parece ter acertado no título do seu programa de comentário político humorístico. O que se tem passado nos últimos quatro anos adequa-se à expressão popular. A pantomina política tem tomado forma na dança de cadeiras dos governos sucessivos, vamos para o quarto em cinco anos!

Secretários de Estado da Defesa entram e saem como se de um jogo de bastidores se tratasse, sem que se pense um segundo nas consequências que essa instabilidade tem para quem depende directamente das suas decisões. No caso dos antigos combatentes, esse ciclo interminável de substituições políticas não é apenas uma questão burocrática – é uma condenação ao esquecimento.



A cada mudança de secretário de Estado, volta tudo à estaca zero. Há projectos que deram início antes da pandemia e já passaram por quatro executivos, Ministros distintos e um sem número de Secretários de Estado. Assim, as reformas ficam na gaveta, as promessas perdem-se na papelada e quem paga o preço são os homens que, décadas atrás, foram enviados para uma guerra que não pediram e que agora se vêem abandonados pelo mesmo Estado que os enviou.

As ONG que prestam apoio aos antigos combatentes são vítimas colaterais deste estado do Estado. O seu trabalho depende de financiamento dos Ministérios para funcionar, mas como é que é possível planejar qualquer tipo de intervenção sustentada e projectos a longo prazo se a cada dois

anos mudam os responsáveis pela pastas? De cada vez que isso acontece, os processos são travados, as transferências de verbas empurradas para um futuro incerto e as organizações forçadas a sobreviver sem garantias. É um ciclo cruel e ao que parece sem fim e que reflecte bem as consequências de uma democracia que ao fim de cinquenta anos revela uma fragilidade que não se coaduna com a sua suposta maturidade. As ONG sentem que isto é que é gozar com quem trabalha.

É urgente quebrar esta lógica de abandono. Os direitos dos antigos combatentes e os projectos que estão em cima da mesa, assim como os projectos de apoio e legislação, não podem ser reféns de ciclos eleitorais, nem podem continuar a ser adiados por políticos que chegam, fazem promessas e desaparecem antes que possam cumpri-las.

Não tiramos aqui a legitimidade dos deputados em quererem cumprir com a lei, com a ética e clarificar o que há a clarificar. Mas muitas vezes esse mecanismo funciona como uma espécie de terra queimada preventiva, incinerando toda a plantação saudável que cresceu, por causa de uma só erva daninha que, muitas vezes, era só apenas mais uma planta saudável como as outras. O que se pode fazer perante a aparente inevitabilidade da instabilidade política?

Na campanha eleitoral das últimas eleições, que nem um ano tem, houve uma solução apontada pelo deputado do Livre, Rui Tavares, aquando a visita de vários partidos à APOIAR: a criação de uma comissão independente para os assuntos dos antigos combatentes, com um orçamento próprio e dirigentes que não dependam de eleições.

No entanto, estas ideias raramente passam do papel e quando passam muitas vezes pouco efeito têm. Os projectos, os direitos, as leis e a sua implementação, não podem estar reféns de ciclos políticos.

Parem de gozar com quem trabalha.

(*)Responsável editorial do Jornal APOIAR



Novo Regulamento Interno

Informamos que já se encontra disponível para consulta na sede da Associação o mais recente Regulamento Interno de Funcionamento. @Direcção



Imagem@ChatGPT

As principais alterações dizem respeito à adequação ao Regulamento Geral sobre a Protecção de Dados (RGPD) e à actualização dos valores a aplicar na regularização de associados com a inscrição anulada por falta de pagamento de quotas.

Agradecemos a atenção de todos e convidamos os associados a consultar o documento completo.



Tolerância de ponto 2ª feira de Páscoa

Informamos os associados e utentes que devido a tolerância de ponto a Associação encerra no dia 21 de Abril. Agradecemos a vossa compreensão.

@Direcção da APOIAR

Associação a contas e eleições

Realizou-se no dia 26 de Março a Assembleia Geral da APOIAR, onde se discutiu o Relatório e Contas de 2024 e o futuro da Associação.

@Direcção

Contando com a presença de cerca de 30 associados, durante a sessão, foram aprovados, por unanimidade, o relatório de actividades e as contas referentes ao ano de 2024, reafirmando o compromisso da Associação com a transparência e a boa gestão dos seus recursos. A Direcção da APOIAR aproveitou a ocasião para anunciar que irá convocar eleições para Junho de 2025, uma vez que a actual equipa



dirigente atingiu o limite de mandatos. Foi feito um apelo aos associados para que se envolvam activamente no futuro da Associação, sublinhando que a sua continuidade depende da participação e do compromisso de todos. Reforçou-se a importância da renovação e do espírito associativo para garantir que a missão de apoio aos antigos combatentes se mantenha firme nos anos vindouros.

RELATÓRIO DE ACTIVIDADES E CONTAS 2024

PREÂMBULO

No âmbito dos artigos 29º, alínea b) e 35º, alínea b) dos Estatutos da APOIAR, a Direcção apresenta aos Associados o Relatório de Actividades e Contas referentes ao exercício de 2024, bem como o parecer do Conselho Fiscal.

O ano de 2024 foi marcado pelas comemorações do trigésimo aniversário da Associação APOIAR e pelo cumprir de uma reivindicação antiga, o regresso da comparticipação dos psicofármacos com o acrescento de uma comparticipação alargada a todos os medicamentos no âmbito do Estatuto do Antigo Combatentes. Podemos afirmar que este foi um ano de conquistas e de comemoração. Os trinta anos da APOIAR viram o regresso à casa onde nasceu num evento especial com muitos convidados e associados.

RELAÇÕES EXTERNAS

Relacionamento institucional

MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL

Mantivemos o estrito relacionamento com o MDN no âmbito do protocolo RNA assim como questões relacionadas com os processos de qualificação RNA e a implementação do Estatuto do Antigo Combatente.

A APOIAR reuniu-se no dia 18 de Junho com o recém-empossado Secretário de Estado da Defesa Nacional (SEADN), Álvaro Castelo Branco. Esta reunião teve o intuito de apresentar cumprimentos pela nomeação para o cargo e fazer uma exposição da Associação e de algumas questões que ainda afectam a população dos ex-combatentes com stress de guerra e as suas famílias. O SEADN, demonstrou uma compreensão profunda das necessidades e preocupações apresentadas pela APOIAR e comprometeu-se a analisar cuidadosamente as propostas.

Reivindicações legislativas:

O Ministro da Defesa Nacional anunciou o regresso da comparticipação a 90% dos medicamentos psicofármacos para os beneficiários do Estatuto de Antigo Combatente não pensionistas para além da comparticipação até 100% a pensionistas, dando ouvidos à APOIAR e fazendo jus a uma reivindicação antiga da Associação que tem sido um dos principais motes levados às reuniões com os responsáveis políticos estes últimos anos.

OUTRAS ENTIDADES

Partidos políticos

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 foram a escrutínio no dia 10 de Março. Enviou convites a todos os partidos com assento parlamentar e recebeu delegações do Bloco de Esquerda, CDU, CHEGA, Livre e PAN, entre os dias 19 de Janeiro e 27 de Fevereiro.

Espectáculo solidário

Nas comemorações dos 50 anos da revolução dos cravos, muitas foram as iniciativas culturais que assinalaram essa data. A Força de Produção e o Teatro Maria Matos produziram uma peça musical com Bárbara Tinoco e Carolina Deslandes sobre ex-combatentes e a Guerra Colonial. No dia 13 de Fevereiro dedicaram o ensaio geral à Associação APOIAR, doando a totalidade da receita desse espectáculo à Associação.

Homenagem Nacional ao Combatente

A APOIAR esteve mais uma vez presente no dia 10 de Junho no Forte do Bom Sucesso em Belém para prestar o seu tributo e depositar uma coroa de flores no dia da Homenagem Nacional ao Combatente. A APOIAR fez-se representar pelo Presidente da Direcção da APOIAR e o Tesoureiro, Carlos Amaro como porta-estandarte.

Instituto Português da Juventude

O IPDJ convidou a comunidade e as associações, incluindo a APOIAR a celebrarem os 10 anos do Centro de Juventude de Lisboa, no dia 4 de Julho com um fórum sobre os desafios das novas tecnologias. O advento da Inteligência Artificial (IA) foi o foco deste evento.

Câmara Municipal de Lisboa

A Associação APOIAR esteve presente no dia 29 de Outubro numa reunião com as entidades do sector social da capital, convidada pelo Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, Carlos Moedas, que apresentou a sessão e onde também esteve a vereadora da Acção Social, Sofia Athayde.

ACTIVIDADES ASSOCIATIVAS

TODO O ANO

Entraram em 2024, 11 novos associados para a APOIAR.

Protocolos e acordos de cooperação

Mantiveram-se activos os diversos protocolos com farmácias, ópticas e dentistas, de modo a poder proporcionar acesso a estes serviços com vantagens para os associados.

MARÇO

Dia Internacional da Mulher

A APOIAR assinalou o dia 8 de Março, "Dia

Internacional da Mulher", numa iniciativa dos Grupos de Ajuda Mútua das mulheres da APOIAR em que recordaram o papel feminino no acompanhamento de antigos combatentes com stress de guerra ao longo dos 30 anos de existência da APOIAR.

ABRIL

XXX Aniversário APOIAR

Três décadas desde a sua criação, a Associação APOIAR voltou à casa onde nasceu, no Hospital Júlio de Matos, no dia 18 de Abril, para comemorar o seu trigésimo aniversário, com uma casa cheia de convidados, amigos, associações, entidades e associados que deram os parabéns à APOIAR no auditório principal do Hospital.

MAIO

Passeio a Aveiro

Foi em grande ambiente de convívio que no dia 25 de Maio um grupo de associados e amigos da APOIAR realizou um passeio de um dia a Aveiro, num passeio que incluiu almoço e passeio na Ria.

NOVEMBRO

Passeio a Piódão

Um grupo de associados da APOIAR deslocou-se à Serra do Açor para conhecer uma das mais preservadas aldeias históricas de Portugal. Um passeio de um dia com almoço incluído levou os associados à histórica Aldeia de Xisto de Piódão.

DEZEMBRO

Festa de Natal

Dia 18 de Dezembro, na sede da APOIAR realizou-se a tradicional Festa de Natal que contou com a partilha das melhores iguarias de Natal dos seus associados.

ATENDIMENTO AO PÚBLICO

Mais uma vez parte do ano em atendimentos na APOIAR teve directa e indirectamente a ver com a implementação dos benefícios do Estatuto do combatente. Embora a distribuição do Cartão de Antigo Combatentes esteja efectuada praticamente na íntegra ainda existem bastantes telefonemas de antigos combatentes e familiares que ligam para a APOIAR quer sobre a atribuição, quer sobre os seus benefícios, especialmente desde que foi anunciada a comparticipação dos medicamentos.

ACTIVIDADES NO ÂMBITO DO

PROTOCOLO DA REDE NACIONAL DE APOIO

Apoio Médico e Psicossocial

176 utentes tiveram 1200 consultas distribuídas por: Psicologia, 1116; Psiquiatria, 196; Clínica Geral, 192; Serviço Social, 625.

Colóquio sobre alcoolismo

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.

ACTIVIDADES NO ÂMBITO DO PROTOCOLO DOS GRUPOS DE AJUDA MÚTUA

Apoio Social aos Utentes GAM

Ao longo do ano, a APOIAR, através da sua Assistente Social, prestou apoio individualizado a 16 utentes integrados nos Grupos de Ajuda Mútua, nomeadamente em matérias relacionadas com a Segurança Social. As principais áreas de intervenção incluíram:

- Acompanhamento de processos de pensões; Pedido de Complemento Solidário para Idosos; Pedido de Complemento por Dependência; Emissão de certificados multiusos; Pedido e esclarecimento sobre cartão ADM; Pedido de pensões de DFA e invalidez à CGA; Aconselhamento sobre apoio adicional de saúde para Antigos Combatentes; Esclarecimento sobre o Regime do Maior Acompanhado.

Adicionalmente, foram realizadas 30 sessões de grupo, com a participação da equipa de psicólogos clínicos, visando apoiar emocional e socialmente os utentes.

Actividades Dinamizadoras e de Esclarecimento

Com o objectivo de promover o bem-estar social e estimular um envelhecimento activo, a APOIAR desenvolveu um conjunto de actividades dinamizadoras, destacando-se:

- Participação regular da equipa de psicologia nas sessões de grupo; Criação do projecto "Leve um livro consigo", associado à biblioteca da instituição, com o intuito de incentivar a leitura e hábitos saudáveis; Organização de actividades

RELATÓRIO DE ACTIVIDADES E CONTAS 2024

diversificadas, ajustadas aos interesses dos utentes, proporcionando momentos de aprendizagem e convívio.

Convívios e Celebração de Datas Comemorativas

A APOIAR promoveu a celebração de várias datas comemorativas, com o objectivo de reforçar os laços entre utentes, familiares e colaboradores. As principais iniciativas incluíram:

Dia Internacional da Mulher – entrega de lembranças aos participantes; 30.º Aniversário da APOIAR; Dia de Portugal Festa de Natal;

Estas celebrações contribuíram para criar um ambiente de partilha, convívio e reforço comunitário.

Passeios

Foram organizados diversos passeios e visitas culturais e recreativas, com os seguintes objectivos:

Estimular a socialização e integração dos utentes; Promover o conhecimento e contacto com diferentes espaços culturais; Contribuir para o bem-estar emocional, mental e físico dos participantes.

Sessões Psicoeducativas Abertas

Com o apoio dos grupos de ajuda mútua, nos dias 23 de Maio e 30 de Julho a APOIAR organizou duas sessões psicoeducativas dirigidas aos utentes e famílias da RNA mas abertas aos restantes associados e público em geral com larga participação de todos

APOIO JURÍDICO

O apoio jurídico deu 64 consultas em 2024. Consultas relativamente aos processos de qualificação como DEA por stress de guerra. O apoio centrou-se no início (elaboração de requerimento) acompanhamento e análise destes processos.

JORNAL, SITE E REDES SOCIAIS

6 números 6000 jomais distribuídos

O Jornal continua a ser a única publicação especializada em Stress de Guerra em Portugal e distribuído aos seus associados e a várias entidades públicas e privadas do país e do estrangeiro.

PRESENÇA NOS MEDIA

A Agência Lusa noticiou a visita do líder do partido livre, Rui Tavares às instalações da APOIAR na pré-campanha eleitoral de 2024, um artigo que foi publicado no

APOIAR - ASSOCIAÇÃO DE APOIO A EX-COMBATENTES VÍTIMAS STRESS DE GUERRA
N.I.F. 503288004

BALANCETE ANALÍTICO

01/01/2024 - 31/12/2024 ANTES APURAMENTO DE RESULTADOS

CONTA DESCRIÇÃO	DÉBITO	CRÉDITO	SALDO
11 CAIXA	9 284,69	4 591,10	4 693,59
111 Caixa	9 284,69	4 591,10	
12 DEPÓSITOS À ORDEM	234 476,23	214 947,84	19 528,39
121 Montepio Geral	120 106,06	118 969,74	1 136,32
122 Caixa Geral Depósitos	114 370,17	95 978,10	18 392,07
13 OUTROS DEPÓSITOS BANCÁRIOS	140 000,00	54 500,00	85 500,00
131 Depósitos a Prazo	140 000,00	54 500,00	
21 CLIENTES	1 372,75	0,00	1 372,75
212 Clientes	1 372,75		
24 ESTADO E ENTES PÚBLICOS	7 896,52	10 728,43	-2 831,91
241 Imposto Sobre o Rendimento	244,48		
242 Retenção de I.R.S.	7 652,04	10 728,43	
27 OUTRAS CONTAS A RECEBER E A PAGAR	0,00	76,58	-76,58
278 Outros devedores e Credores		76,58	
43 ACTIVOS FIXOS TANGÍVEIS	479,69	0,00	479,69
435 Equipamento Administrativo	479,69		
51 CAPITAL	0,00	179 306,26	-179 306,26
511 Capital		179 306,26	
56 RESULTADOS TRANSITADOS	72 596,67	0,00	72 596,67
561 Resultados Transitados	72 596,67		
58 EXCEDENTES DE REVALOR ACTIVOS F.TANGÍVEIS	8 189,85	0,00	8 189,85
62 FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	81 200,58	0,00	81 200,58
6221 Trabalhos Especializados	2 998,73		
6223 Vigilância e Sewgurança	773,91		
6224 Honorários	59 947,70		
6226 Conservação e Reparação	3 193,11		
6231 Ferramentas Utensil.Desgaste Rápido	19,40		
6233 Material de Escritório	371,61		
6234 Artigos para Oferta	1 302,76		
6241 Electricidade	1 345,59		
6242 Combustíveis	30,00		
6243 Água	321,02		
6251 Deslocações e Estadas	23,10		
6252 Transportes de Pessoal	1 292,83		
6261 Rendas e Alugueros	2 157,96		
6262 Comunicação	4 119,12		
6263 Seguros	160,07		
6265 Contencioso e notariado	30,00		
6266 Despesas de Representação	97,50		
6267 Limpeza, Higiene e Conforto	3 016,17		
TOTAIS A TRANSPORTAR -	555 496,98	464 150,21	91 346,77
63 GASTOS COM O PESSOAL	70 928,07	0,00	70 928,07
6321 Ordenados	39 768,00		
6322 S. Férias	5 224,60		
6323 S. Natal	3 314,00		
6327 S. Almoço	4 101,53		
6328 Outras remunerações	3 711,42		
6321 Encargos Sobre Remunerações	11 802,52		
6362 Seguros A.T. e Doenças Peofissionais	1 575,00		
6380 Outros Gastos com o Pessoal	1 431,00		
68 OUTROS GASTOS E PERDAS	6 512,27	0,00	6 512,27
6813 Taxas	614,50		
6848 Outras Perdas	113,95		
6879 Apoio Social	97,66		
6888 Jornal e Outras Actividades	5 686,16		
69 GASTOS E PERDAS DE FINANCIAMENTO	9,38	0,00	9,38
6918 Outros juros	9,38		
75 SUBSÍDIOS À EXPLORAÇÃO	0,00	168 784,32	-168 784,32
7511 M.D.N.		129 732,74	
7512 S.S.		18 636,24	
7513 A.T.		4 185,06	
7521 Quotas e Donativos		16 230,28	
79 JUROS, DIVIDENTOS E OUTROS RENDIMENTOS SIMILARES	0,00	2,79	-2,79
7911 De Depósitos		2,79	
81 RESULTADOS LÍQUIDO	148 189,70	148 189,70	0,00
	781 127,02	781 127,02	0,00

DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS

	2024	2023
Quotas e donativos	16 230,28	12 484,40
Outros		
Subsídios à exploração	152 563,42	132 751,98
TOTAL	168 793,70	145 236,38
Fornecimentos e serviços externos	-81 200,58	-79 371,92
Gastos com o pessoal	-70 928,07	-64 652,34
Outros gastos e perdas	-6 512,27	-5 315,74
Resultado	10 152,78	-4 103,62
Juros e rendimentos similares	2,79	2,47
Juros e custos similares	-9,38	
Resultado líquido	10 146,19	-4 101,15

O Contabilista

SEGURANÇA SOCIAL
Centro de Custo - 01/01/2024-31/12/2024

CONTA	DESCRIÇÃO	DÉBITO	CRÉDITO	SALDO
11	CAIXA	0,00	133,46	-133,46
111	Caixa		133,46	
12	DEPÓSITOS À ORDEM	18 636,24	28 228,94	-9 592,70
122	Caixa Geral Depósitos	18 636,24	28 228,94	
62	FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	3 608,77	0,00	3 608,77
62241	Honorários - Susana Oliveira	2 492,60		
6241	Electricidade	114,63		
6243	Água	28,70		
62613	Rendas e Alugueres - Loja	133,46		
6263	Seguros - Loja	160,07		
6267	Limpeza, Higiene e Conforto	679,31		
63	GASTOS COM O PESSOAL	23 637,46	0,00	23 637,46
63211	Humberto Silva	19 588,22		
63212	Sofia Pires	4 049,24		
75	SUBSÍDIOS À EXPLORAÇÃO	0,00	18 636,24	-18 636,24
7512	S.S.		18 636,24	

O.C.C. nº 39991

A Direcção

Correio da Manhã e no Sapo Notícias, no dia 19 de Janeiro.

O espectáculo solidário de Bárbara Tinoco e Carolina Deslandes dedicado à Associação APOIAR pela Força de Produção e Teatro Maria Matos teve direito a nota da Agência Lusa com eco no site da SIC Notícias e no site E-Cultura, no dia 9 de Fevereiro.

PLATAFORMAS DE INTERNET DA APOIAR

Visitas: 7461; Visualizações de páginas: 42560.

O site da APOIAR foi o principal veículo de informação e divulgação da associação. Tem um crescimento de 23% em visualizações de páginas e visitas relativamente a 2023, muito a reboque das questões do Cartão de Antigo Combatente e do regresso da participação dos medicamentos para os antigos combatentes.

PÁGINAS MAIS VISITADAS:

- Página Principal;
- Pedir o Cartão de Antigo Combatente;
- Governo ouve APOIAR e recupera participação dos medicamentos.

Em Março de 2023 a página de Facebook da APOIAR foi roubada por um grupo de hacker asiáticos que apesar de não ter alterado nenhum do arquivo passou a utilizá-la para divulgar spam. Não foi possível recuperá-la pelo que se criou uma página nova (facebook.com/apoiarstressdeguerra) onde divulga as suas actividades tentando reaver o número de seguidores que tinha.

Posts facebook: 65 Seguidores e gostos: 123.

A página do X (Antigo Twitter: twitter.com/APOIAR_PPST) e de Instagram (instagram.com/apoiarstressdeguerra) servem também de apoio à divulgação assim como o canal de youtube.

RELATÓRIO FINANCEIRO

Este relatório financeiro apresenta um saldo positivo de 10.146,19 euros, apesar do aumento significativo nos custos com o pessoal, resultante da subida do ordenado mínimo. No entanto, o desempenho financeiro foi favorecido por dois factores importantes: um acerto positivo nas transferências do Ministério da Defesa Nacional, que contribuiu com um montante acima do orçamentado, e o donativo das receitas de bilheteira do musical no Teatro Maria Matos proveniente da produtora Força de Produção, que proporcionou uma receita extra. Estes factores ajudaram a mitigar os custos crescentes e a garantir um resultado final positivo.

Parecer do Conselho Fiscal

O Conselho Fiscal da APOIAR, Associação de Apoio aos Ex-combatentes Vítimas do Stress de Guerra, em cumprimento com o art.º 44, alínea c) dos estatutos da APOIAR, vem apresentar o seu parecer relativamente ao Relatório de Actividades e Contas do exercício do ano de 2023. O Conselho Fiscal verificou a actividade financeira do ano de 2023 da Associação e sempre que solicitado pode verificar toda a documentação pedida e teve oportunidade de observar o cuidado colocado na elaboração das contas do exercício. O Conselho Fiscal está convicto do rigor exercido na contabilização de todas as despesas e receitas do funcionamento da Associação. Pode observar que toda a actividade e contas estiveram de acordo com os preceitos da associação e da Lei durante o ano de 2023. Pelo exposto o Conselho Fiscal é da opinião que o relatório de Actividades e contas da APOIAR deverá ser aprovado.

O Concelho Fiscal

Lisboa, 22 de Fevereiro de 2024



Sopa de Letras

PRIMAVERA

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal e até invertidas.

Procure as palavras da lista no fim da página e divirta-se!

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

Estação
Inverno
Verão
Temperatura
Amena
Humidade
Chuva
Equinócio
Março
Meses
Junho
Aves
Paisagem
Florida

SOLUÇÃO

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

Atualize 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

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 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

CARTÕES DE CONSULTA

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

ELEIÇÕES

CONVOCATÓRIA

ASSEMBLEIA GERAL ELEITORAL

QUARTA FEIRA, 4 de Junho 2025, às 14:30

Eleição dos Órgãos Sociais para o quadriénio 2025/2028

Nos termos dos artigos 28.º alínea b); 29.º n.º 2 alínea a) dos Estatutos da APOIAR e do artigo 58.º n.º 1 alínea b) do diploma que regula o regime das Instituições Particulares de Solidariedade Social, convoco eleições para os órgãos sociais da APOIAR. A assembleia eleitoral realizar-se-á no dia 4 de Junho de 2025. A abertura da urna tem início às 10:00 horas e o encerramento às 16:00. O acto eleitoral realiza-se na sede da APOIAR, sita na Rua C, Lote 10, Loja 1.10, Piso 1, Bairro da Liberdade em Lisboa. As listas de candidatos aos órgãos sociais da APOIAR, serão compostas dos seguintes mandatos:

- Mesa de Assembleia Geral: Presidente e 2 Secretários;
- Direcção: Presidente, Vice-presidente, Secretário, Tesoureiro e Vogal, suplentes 5;
- Conselho Fiscal: Presidente e 2 Vogais, suplentes 3.

Todas as listas e os seus programas de acção para o próximo mandato do quadriénio, terão de ser entregues até ao dia 21 de Maio de 2025, inclusive, na sede da Associação, ao cuidado do Presidente da Mesa de Assembleia, assim como, estas listas deverão ser publicadas no sítio de internet da APOIAR em www.apoiar-stressdeguerra.com e afixadas nos locais habituais, na sede da APOIAR.

ASSEMBLEIA ELEITORAL PONTO ÚNICO

- Eleição das listas candidatas aos órgãos sociais da APOIAR.

A comissão eleitoral será nomeada pela Direcção e pelas listas candidatas.

De acordo com o artigo 26.º, n.º 1 dos Estatutos da APOIAR, só tem direito a votar e ser votado, os associados que tenham as quotas pagas e estejam inscritos como sócios decorridos 12 meses e não estejam suspensos.

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, 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.

“Otelo” de Shakespeare é pioneira na compreensão do stress de guerra



“Ela amou-me pelos perigos que eu passei” Acto 1 cena 3 de Otelo. Quadro por: Théodore Chassériau

Um artigo recentemente publicado na revista “The Atlantic” destaca como a peça de teatro “Otelo”, de William Shakespeare, oferece uma representação perspicaz do que hoje reconhecemos como stress pós-traumático (PPST) entre soldados. Embora tradicionalmente analisada sob os temas de raça, amor e ciúme, a peça também explora as consequências psicológicas da guerra nos militares. @Redacção e The Atlantic

Em 1947, o juiz Harry Stackell comparou as acções de um veterano de guerra que matou a esposa por ciúmes às de Otelo, personagem principal da famosa peça de teatro do autor inglês William Shakespeare, sugerindo uma ligação entre experiências de combate e comportamentos extremos motivados por trauma.

Essa interpretação ganha força na nova adaptação da Broadway da peça, dirigida por Kenny Leon, na qual a PPST é central na narrativa. Nesta produção, que tem como pano de fundo um futuro próximo, Othello (interpretado por Denzel Washington) e outros personagens, encarnam fuzileiros navais dos EUA, enfatizando o impacto duradouro da guerra na psique dos soldados. Para aprofundar a autenticidade, o elenco consultou veteranos com experiência em trauma, incluindo Christopher Wolfe, formado na academia militar de West Point, que serviu

no Iraque, e o General aposentado Nadja West, ex-cirurgião-geral do Exército dos EUA.

Historicamente, o público de Shakespeare estava familiarizado com os traumas da guerra e das epidemias, como a peste bubónica. Os soldados britânicos, contemporâneos de Shakespeare, que regressavam das batalhas na Irlanda, reconheciam-se na peça, e as consequências das pragas tinham também reflexo nos temas apresentados em “Otelo”.

Esta ligação histórica que agora os investigadores vêm com outros olhos, adiciona uma outra profundidade às interpretações modernas da peça, demonstrando o entendimento que Shakespeare tinha sobre as experiências do seu público e a relevância intemporal da sua obra no que diz respeito ao trauma.

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

Três histórias de coragem e música



No Dia Internacional da Mulher, três associadas dos Grupos de Ajuda Mútua das Mulheres da APOIAR deram o seu testemunho sobre o que foi viver com o stress de guerra após regresso dos seus companheiros do Ultramar. Deram-nos também uma mensagem de música e esperança. **@GAM**

Quando foi a primeira vez que notou que a pessoa que regressou do Ultramar vinha diferente?

Lucília Costa - Quando o meu marido... ainda não era meu marido, era meu namorado, veio do Ultramar, a minha sogra escrevia-me e dizia que ele se isolava em casa, que não queria ir ao médico, que não queria trabalhar... que tínhamos de pensar era no casamento. Quando se casámos nada estava bem para ele. De um copo de água fazia uma tempestade. Eu comecei-me a aperceber que havia alguma coisa que não estava bem.

Lídia Silva - Portanto, foi logo a seguir a vir da guerra. Ele não se sentia bem e vinha muito traumatizado e teve que levar tratamento. Ele veio em Dezembro, depois de Janeiro, Fevereiro, a seguir, portanto, em 73, salvo erro. E então foi logo visto que ele não vinha bem...

Anabela Oliveira - Quando o meu marido veio de fora eu ainda não era mulher, era namorada. E então, a minha sogra queixava -se que ele não dormia de noite, queria dormir de janelas abertas. Depois quando casámos por fazer coisas que não devia de fazer, como partir tudo. E então aí é eu me percebi mesmo que ele estava a precisar de tratamento...

Durante os tempos mais negros, a

música pode ser um farol. Qual foi a canção que sempre esteve convosco?

LC - A Música que me apazigua Aida de Castro, Gosto de Tudo é Teu. Porque uma pessoa, quando gosta de outra, tem que ter um ponto de referência para dizer esta pessoa não está bem, mas eu não vou desistir dela, portanto, agarrava-me à música para enfrentar as dificuldades que tinha com o meu marido.

LS - Uma música que durante estes anos todos sempre me tocou foi a Lucília do Carmo com o fado Maria Madalena... Sinto, sei lá, uma nostalgia... Saudade!

AO - É a do Roberto Carlos, meu pai, meu velho, meu amigo. É uma música que, para mim, me diz muito sentimentalmente, e era uma das músicas que o meu marido também gostava de ouvir. Ouvíamos muita vez juntos e esta era a nossa música.

Veja o vídeo completo apontando o leitor de QR CODE do seu telemóvel a este código. (tem de ter uma ligação à internet).



SUGESTÕES

Festividades do 25 de Abril



Para comemorar o 51º Aniversário do 25 de Abril de 1974 várias autarquias organizam concertos para assinalar a data na noite de 24 para 25 de Abril, muitas delas acompanhadas de fogo de artifício. Consulte abaixo alguns dos concertos já marcados para a noite de 24 de Abril, a maioria com início às 22:00.

ALMADA.

GNR

Praça da Liberdade;

SEIXAL

Sérgio Godinho e A Garota Não.

Praça 1º de Maio, Baía do Seixal;

BARREIRO

Tony Carreira

Palco das Marés (Recinto das Festas do Barreiro);

LOURES

Ricardo Ribeiro Canta José Afonso.
Pavilhão Paz e Amizade.

PASSEIO NO SEIXAL



2025
14
Maio
Quarta-feira
10:00

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

Duração: 2 horas. Saída do Cais do Seixal
Inscrições limitadas a 25 pessoas. A deslocação até ao Seixal é por conta do próprio. Para mais informações contacte a Associação APOIAR.
(PRAZO DE INSCRIÇÃO: 7 de Maio)

Mais info:
213808000 www.apoiar-stressdeguerra.com

Organização



Apoio
SEIXAL
câmara municipal

COLÓQUIO

Acompanhar & CUIDAR Da Lei ao Corpo

21 DE MAIO DE 2025 | 15:00
SEDE DA ASSOCIAÇÃO APOIAR

Um encontro informativo sobre o Regime de Maior Acompanhado e sobre estratégias de bem-estar para pessoas com Doença de Parkinson.

Com Isabel Estrela (Jurista) e Joana Martins (Neurofisioterapeuta).
Venha saber mais sobre estes temas.

FACEBOOK:

facebook.com/apoiarstressdeguerra

X (Twitter)

twitter.com/APOIAR_PPST

YOUTUBE

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

SITE

www.apoiar-stressdeguerra.com

