

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

PLANO DE ACÇÃO & PROPOSTA DE ORÇAMENTO

2025



ÍNDICE

Pag. 1

- LINHAS GERAIS
- REINVINDICAÇÕES LEGISLATIVAS
- RELAÇÕES INSTITUCIONAIS
- JORNAL E COMUNICAÇÃO

Pag. 4

- DIVULGAÇÃO E EVENTOS
- ASSOCIAÇÃO, SEDE E FUNCIONAMENTO
- APOIO JURÍDICO
- GRUPOS DE AJUDA MÚTUA (GAM)

Pag. 5

- APOIO MÉDICO, SOCIAL E PSICOLÓGICO (RNA)

Pag. 6

- PARCERIAS E PROTOCOLOS
- PROTOCOLOS E FINANCIAMENTO
- RESPONSABILIDADE SOCIAL
- INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA
- EVENTOS DA APOIAR PARA 2025

Pag. 7

- PROPOSTA DE ORÇAMENTO

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.

REINVIDICAÇÕES 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 zelarà 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 caiam 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 qualificação 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 res-

ponsáveis 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 direto 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 número 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 início de processo DFA por stress de guerra.

GRUPOS DE AJUDA MÚTUA

INTRODUÇÃO

A ASSOCIAÇÃO

Em 1988, a APOIAR surgiu da iniciativa de um grupo de técnicos e de pacientes sujeitos a terapia de grupo, nos Serviços de Psicoterapia Comportamental do Hospital Júlio de Matos. Os grandes impulsores desta Associação foram o Dr. Afonso de Albuquerque e a Dra. Fani Lopes.

Em 1994 é legalmente constituída como Instituição Particular de Solidariedade Social, com o Estatuto de Utilidade Pública, em 1997 a Direcção na altura decide alugar um espaço na Avenida de Roma, tendo permanecido até 2003. Em acordo com a Câmara Municipal de Lisboa são concedidas à APOIAR novas instalações no Bairro da Liberdade.

Em 1998 celebra um Acordo Atípico de Cooperação com o Centro Regional de Segurança Social de Lisboa e Vale do Tejo com o objectivo de criar grupos de Ajuda Mútua. Este acordo tem com objetivo desenvolver formas terapêuticas de reabilitação psicossocial que permite a procura de resolução de problemas comuns, entre os elementos participantes. Este acordo tem a participação mensal da Segurança Social para dezasseis utentes.

Actualmente dispõe de vários apoios, desde social, clínico (clínica geral/psiquiatria) e psicológico, participados através do protocolo celebrado ao abrigo da lei 50/2000, que instituiu a Rede Nacional de Apoio às Vítimas do Stress de Guerra, com o Ministério da Defesa Nacional. É ainda realizado apoio jurídico, no âmbito dos processos de qualificação DFA por stress de guerra, concedido aos sócios gratuitamente segundo os estatutos e não pelo Protocolo.

Abrange o território nacional mas centra-se em utentes maioritariamente da área de Lisboa e Vale do Tejo.

PLANO DE ACTIVIDADES

Este Plano de Atividades, procura de uma forma sintética, planificar e enquadrar a atuação da Associação para o ano 2025.

. Apoio Psicossocial

Intervenção individual ou familiar o sentido de promover alterações na situação:

- Acompanhamento individual e ou familiar;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes;
- Combater a solidão e isolamento;
- Promover a integração social de indivíduos e famílias;
- Promoção de saúde mental e bem-estar psicológico.

. Animação Sociocultural

A animação com idosos desempenha um papel fundamental ao promover a qualidade de vida e o bem-estar dessa faixa etária. Ela contribui para o aumento da autonomia, estimulando as habilidades físicas, cognitivas e emocionais, além de fortalecer a comunicação e as relações sociais dos idosos. Mesmo em situações de fragilidade e dependência, as atividades de animação ajudam a combater o isolamento, proporcionando momentos de alegria, convivência e sentido de propósito. Dessa forma, a animação atua como uma ferramenta importante para prevenir o sentimento de inutilidade e diminuir o risco de isolamento social, promovendo uma melhor qualidade de vida e uma percepção mais positiva de si mesmos na terceira idade.

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

É nosso objetivo que as atividades se desenvolvam em torno de:

- Promoção da Saúde;
- Formação;
- Atividades ocupacionais;
- Convívio e lazer.
-

Atividades Genéricas a Desenvolver

- Organização de almoços / lanches alegóricos;
- Comemoração do Dia da Mulher
- Comemoração do Natal.

Passeios convívios

Museu Casa da Amália;

Passeio de Barco – Baía do Seixal.

Teatro

Sessões de expressão corporal, psicomotoras, apresentação.

- Sessões de Relaxamento.
- Sessões Psicoeducativas
- Sessões de Atenção e de Memória;
- sessão sobre Alimentação Saudável;
- Sessão sobre os Perigos das Redes Sociais;
- Sessão sobre o Regime de Maior Acompanhado;
- Sessão sobre a Doença de Parkinson;
- Sessões de partilha – Grupo.

Indicadores de Avaliação

- Questionários de Grau de satisfação dos utentes

APOIO MÉDICO, SOCIAL E PSICOLÓGICO

(NO ÂMBITO DA REDE NACIONAL DE APOIO

- Assim como está previsto nos estatutos e nos protocolos assinados com a Rede Nacional de Apoio às Vítimas do Stress de Guerra, a Associação continuará a realizar da sua principal actividade de apoio Médico, Psicológico e Social a associados e familiares que necessitem e sejam clinicamente elegíveis e devidamente encaminhados para esse apoio de acordo com a legislação em vigor.
- Dentro das limitações do orçamento, Cumprir os objectivos da proposta de actividades do protocolo com o Ministério da Defesa Nacional, de modo a poder gerir os seus recursos para que todos os seus utentes e associados que procurem apoio na RNA possam ser devidamente atendidos.
- Continuação da prioridade às consultas presenciais.
- 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.

OUTRAS ACTIVIDADES

- 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.

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

OUTROS PROTOCOLOS E FINANCIAMENTO

De modo a criar um futuro sustentável para a Associação, pretendemos alargar as valências da APOIAR a uma população mais abrangente, (agentes da protecção civil e ordem pública, por ex.º) 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

PROTOCOLADOS E NÃO PROTOCOLADOS

- 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.

Apresentamos valores rectificadados relativamente aos protocolos

Proposta de orçamento

CÓDIGO 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 Aluguers 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 €

CÓDIGO DE CONTAS	PROVEITOS	EUROS
74	SUBSIDIOS À EXPLORAÇÃO	137 887,12 €
11	Comparticipação protocolada do MDN	118 000,00 €
13	Comparticipação Protocolo Segurança Social	19 887,12 €
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	151 090,62 €
---------------------------	---------------------

88	RESULTADO LÍQUIDO PREVISÍVEL	1 502,35 €
-----------	-------------------------------------	-------------------

SALDO DO EXERCÍCIO € **1 502,35**

PROPOSTA DE ORÇAMENTO 2025



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

Rua C Lote 10 Lj 1.10 Piso 1 Bairro da liberdade, 1070-023 Lisboa
213 808 000 || apoiar.stressdeguerra@gmail.com