

Homenagem aos Combatentes em Belém

# Devemos respeito a todos os que combateram por Portugal

Editorial p.3, opinião p.. 4 e reportagem p. 11

## Passeio no Seixal: uma manhã na baía

Um grupo de associados e amigos da APOIAR realizou um passeio em barco tradicional do Tejo, na Baía do Seixal, cortesia da Câmara Municipal do Seixal.

## Saúde Mental. Portugal é o país que mais sofre e menos investe

Relatório da OCDE retrata um país profundamente afectado na saúde mental com o mínimo de investimento nos últimos anos.

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

 **MB WAY**

**961 953 963**



# Uma volta à baía do Seixal

No dia 18 de Junho um grupo de 26 associados e amigos da APOIAR realizou mais um passeio de barco tradicional na Baía do Seixal, uma oferta da Câmara Municipal do Seixal que organiza estes passeios lúdicos neste braço do Rio Tejo. @APOIAR

A Câmara Municipal do Seixal tem a seu cargo duas embarcações tradicionais do Rio Tejo, que recuperou e usa como embarcações de recreio para passeios no rio de forma gratuita para a população do concelho e não só. Se para reservar é necessário estar atento, que estes passeios regulares esgotam rápido, a autarquia reserva algumas datas para Associações, como a APOIAR, poderem usufruir com os seus associados, e foi o que voltámos a fazer, tendo o executivo disponibilizado a embarcação de forma exclusiva à APOIAR.

O passeio foi realizado no bote de fragata “Baía do Seixal”, uma embarcação típica do Tejo que data de 1823 e faz passeios lúdicos na baía desde 1991, depois de ter sido completamente recuperado pela autarquia. Para além deste bote de fragata, o Seixal dispõe também no seu espólio de um “varino”, de seu nome “Amoroso”.

O “Baía do Seixal” zarpou do cais da Praia do Seixal pelas dez da manhã e deu uma volta alargada quase até Cacilhas, regressando depois ao ponto de partida. Os associados puderam ter uma vista única do estuário, da sua fauna, passando por locais emblemáticos como a Ponta dos Corvos, o Arsenal do Alfeite e pela zona do Barreiro, local onde existiu em tempos uma ponte ferroviária que foi destruída por uma embarcação e que, desde então, deixou separados os dois concelhos.

A APOIAR quer deixar o seu agradecimento à Câmara Municipal do Seixal pela disponibilidade e à tripulação do Baía do Seixal pelo seu tempo e profissionalismo.



## 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 Entrepósito 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; Serviço Social.

### Design/Composição:

Humberto Silva

**Tiragem:** 1.000 exemplares.

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

## EDITORIAL

# Realidades alternativas

@Humberto Silva (\*)

As redes sociais têm lentamente moldado a forma como entendemos o mundo. Este crescimento exponencial da informação e da rapidez do seu acesso ajudou-nos a estar mais próximos uns dos outros e das notícias, mas depressa deixou de ser apenas uma forma de acesso à realidade para se tornar ela própria uma realidade independente.

Antes, apesar das diferenças de opinião, partíamos de um consenso: existia uma realidade comum. A divergência estava no modo como a víamos, vivíamos ou reagíamos a ela. Hoje, essa base comum esbateu-se. A tecnologia deu-nos a capacidade de moldar a realidade à nossa medida.

Quando determinado acontecimento nos desagradava ou causava espanto ou incompreensão, deixámos de criar formas de o enquadrar e compreender e passámos a usar a tecnologia ao dispor para deformá-lo e criar um acontecimento alternativo, que se torne mais confortável ou adequado à nossa forma de pensar.



Deixámos de nos adaptar à realidade, passámos a criar uma realidade que se adapte a nós. As bolhas das redes sociais, como o X (antigo Twitter) ou o Facebook, tornaram-se pasto fértil para essa engenharia da percepção e são cada vez mais usadas por partidos políticos e grupos de interesses para criar essas verdades alternativas que substituem os factos.

Tomemos como exemplo a Guerra Colonial. Durante décadas, a sociedade portuguesa conviveu com um entendimento básico: a guerra existiu e os factos associados a ela também. As divergências surgiam na interpretação do que foi a guerra. Uns viam soldados a defender o país e a sua ideia de império de ataques terroristas; outros, jovens forçados a combater por um regime autoritário, em terras roubadas à África, em nome de interesses coloniais. Mas são tudo visões diferentes do mesmo facto: houve guerra e nessa guerra houve pessoas que a combateram. Só que já não vivemos nos factos. Vivemos em realidades alternativas que cavalgam ao sabor do oportunismo político.

Como decerto sabem, durante anos e anos, há mais de 25, foi pacífica a existência da homenagem inter-religiosa católico-muçulmana que se realiza no Forte do Bom Sucesso em Belém pelo 10 de Junho. Esta cerimónia realiza-se em honra dos soldados portugueses que tombaram no Ultramar e faz parte da Homenagem Nacional aos Combatentes que se realiza ali todos os anos. Muitos desses soldados, para

além daqueles que foram forçados a deixar Portugal, eram nativos moçambicanos e guineenses, que professavam a fé muçulmana, e também vestiram a farda portuguesa. Eis a razão factual pela qual existe uma cerimónia inter-religiosa, católica e muçulmana.

No entanto, para cavalgar a crescente reacção do povo à imigração vinda de países muçulmanos, uma facção da sociedade decidiu criticar essa cerimónia, alegando incompreensão sobre a razão pela qual um muçulmano, neste caso o Imã da mesquita de Lisboa, Sheik Munir, estava a participar nas comemorações do 10 de Junho.

Isto revela uma de duas coisas: ou o total desconhecimento da História de Portugal ou a criação oportunista de uma realidade alternativa para proveitos políticos. De repente, a Guerra Colonial não teve soldados portugueses muçulmanos que lutaram e morreram por Portugal e aquela cerimónia, que existe há 25 anos, não devia existir.



Ambas as hipóteses são graves, dado que muitos dos que criaram e potenciaram essa narrativa são deputados da nação, mas torna-se mais grave se deliberadamente decidiram esquecer uma parte fundamental da História de Portugal só para criar alavancagem política.

Depois, seguiu-se o de sempre quando se trata de redes sociais. A indignação inicial gerou o inevitável eco digital, que rapidamente transbordou para a comunicação social e começou a infiltrar-se, silenciosamente, no quotidiano. E, por mais que, quem viveu esta justa homenagem durante anos, se tenha erguido com factos históricos, o estrago já estava feito. A nova realidade, construída aos poucos, mas com eficácia, começou a contaminar o nosso dia-a-dia, moldando uma verdade alternativa que se impõe pela repetição e não pela veracidade.

Essa infecção torna-se difícil de contrariar e fere de desrespeito a História do país e a memória de quem lutou e morreu por Portugal, independentemente das razões, da cor da sua pele e da sua religião.

Mais grave ainda é que parece, lamento dizê-lo, que estamos impávidos e serenos a assistir a isto, porque para muitos é muito mais confortável deixar que essa realidade seja construída em cima das memórias de quem lutou e morreu pelo país.

(\*) Responsável editorial do Jornal APOIAR



@ José Marques Correia

## O 10 de Junho e a cerimónia inter-religiosa católica e muçulmana

Este ano realizou-se, como não podia deixar de ser, o Encontro Nacional de Combatentes junto ao forte do Bom Sucesso e do monumento aos combatentes da Guerra Colonial.

Esse monumento, com a sua chama perene e o paredão com os nomes dos mortos naquela guerra iníqua, honra a memória de quem nela participou (obrigados, quase todos nós...) e lá deixou a vida ou de lá voltou estropeado no corpo ou na mente (na "alma", se quiserem).

Nestes Encontros, realizados pelo 10 de Junho, existe praticamente desde que se iniciaram, uma cerimónia inter-religiosa católica e muçulmana. Tem toda a razão de ser, pois os Comandos Africanos (e outros militares de unidades das NT na Guiné) eram, em grande parte, muçulmanos. Pelo menos desde 2009, o jornal Apoiar, nas suas reportagens sobre esses Encontros Nacionais, faz referências como "Teve lugar uma cerimónia inter-religiosa, muçulmana e católica como tem vindo a ser hábito na homenagem aos combatentes mortos em África."

Era e é. Pois, uma cerimónia perfeitamente integrada no Encontro e publicitada no programa das comemorações. Tradicionalmente, são oficiantes um capelão das FA's e David Munir, Imã da Mesquita Central de Lisboa.

A religião desses militares não os impediu de combater por Portugal (se quiserem, pelos brancos e pelos cristãos...) contra o PAIGC, muitos deram a vida nesse combate, e muitos foram fuzilados como traidores (à Guiné) quando a colónia ascendeu à independência.

Muitos tiveram que fugir para Portugal para evitar a vingança do PAIGC; Portugal acolheu-os (melhor ou pior...) como Portugueses que são, afinal a Guiné era território nacional antes do 25 de Abril. Este ano, contudo, a cerimónia –

pacífica e consensual desde sempre – foi emporcalhada por um grupo de imbecis, parece que de extrema direita, supostamente grandes apoiantes da Pátria Portuguesa, que dirigiram insultos a David Munir com os "tradicionais" conselhos gritados de "traidor!", "vai para a tua terra!", etc.

Estes sub-homens (ah! O Hitler serviu ao menos para nos dar a classificação correta para esta gente: "unter menschen" – sub homens - que ele usava para classificar os judeus mas que "a gente" pode – e deve! – usar para classificar os nazistas e esta ralé que se manifestou no 10 de Junho) julgam-se donos da Pátria e únicos árbitros do que é ser Português e, imaginem!, do que é ser "traidor à Pátria".

## "A religião desses militares não os impediu de combater por Portugal"

José Marques Correia

Nesse papel de "donos da Pátria" têm o topete de insultar quem é português há mais tempo que eles, que defenderam a Pátria de arma na mão - o que esses idiotas de ideias rapadas são incapazes de fazer - limitam-se ao desporto ignóbil de "insultar pretos", já que não têm "tintins" para ir além dos insultos. Que porcaria de gente!

00000AAA  
call/liga 112

## Pulseira "Estou aqui"

**P**olícia de Segurança Pública (PSP), em conjunto com a Fundação MEO, a SGMAI, Alzheimer Portugal, Fundação Liga, FENACERCI e a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, lançou o programa "Estou Aqui Adultos" com o objectivo de proteger cidadãos em risco de desorientação ou perda temporária de consciência na via pública. @Redacção

Este sistema funciona através de uma pulseira gratuita, sem GPS, que apresenta um código único e a indicação "Call/Ligue 112". Quando necessário, qualquer cidadão ou polícia pode ligar para o 112 e, graças ao código, contactar rapidamente o familiar indicado.

### Quem pode aderir?

Adultos em situação de vulnerabilidade (ex.: pessoas com demência, Alzheimer, deficiência intelectual, perturbações de saúde mental, entre outros).

Cuidador, familiar ou instituição pode fazer o registo.

### Como aderir?

Aceder ao site:

[estouaquiadultos.mai.gov.pt](https://estouaquiadultos.mai.gov.pt)

Preencher o formulário online com os dados do utilizador e contacto de emergência. Escolher a esquadra da PSP onde pretende levantar a pulseira. A PSP entrega a pulseira e activa o código num sistema seguro.



# Stress de Guerra: Filhos que cuidam dos pais

Uma reportagem do “60 Minutes” da CBS expõe a realidade pouco conhecida de milhares de crianças que crescem ao lado de pais ex-combatentes com stress pós traumático. Histórias de uma guerra que continua, dentro de casa, histórias que soam conhecidas aos associados da APOIAR.

@CBS News e Redação



No passado mês de Maio, o prestigiado programa norte-americano 60 Minutes transmitiu uma reportagem de fundo sobre um tema familiar aos associados da APOIAR: os filhos dos veteranos com stress pós-traumático (PPST). O segmento, conduzido pelo jornalista Scott Pelley, dá voz a jovens que vivem no seio de famílias marcadas pela guerra, onde são forçados a crescer depressa demais, assumindo papéis de cuidadores, mediadores e até de “pais dos próprios pais”.

A reportagem, intitulada “Children of veterans with PTSD describe the stress of stepping up at home”, foi transmitida a 18 de Maio e despertou um alerta importante: os efeitos da PPST vão muito além do próprio ex-combatente, atingem também a família, em particular os seus filhos e podem moldar-lhes a vida inteira.

A história de Kristopher Rotenberry, um adolescente que tentou o suicídio aos 12 anos por não aguentar a pressão de proteger o pai e as irmãs, é um dos exemplos mais marcantes. O seu pai, Chuck, regressou das guerras do Iraque e do Afeganistão com stress de guerra grave e uma lesão cerebral traumática. Isolado, ansioso e emocionalmente instável, foi o próprio filho quem

**“A guerra, para elas, não terminou: continua entre paredes, nos silêncios, nos medos, na tentativa de “consertar” um pai ferido”**

assumiu o papel de protector e cuidador, numa inversão total dos papéis familiares. “Ele estava a tornar-se quase como meu marido”, admite a mãe, Liz, apontando o impacto devastador da ausência emocional e funcional do pai.

A reportagem revela que este fenómeno é mais comum do que se imagina. Estima-se que pelo menos 600 mil veteranos americanos sofram de stress pós-traumático e, em muitas famílias, são os filhos que acabam por absorver esse trauma — seja por contágio emocional, seja pela necessidade de manter a estabilidade do lar. Entre sintomas como a depressão, ansiedade, isolamento e hipervigilância, estas crianças vivem em constante alerta, muitas vezes sem saberem sequer o que significa uma infância “normal”. A guerra,

para elas, não terminou: continua entre paredes, nos silêncios, nos medos, na tentativa de “consertar” um pai ferido.

Apesar da dureza dos testemunhos, há também espaço para a esperança. Kristopher, hoje com 19 anos, juntou-se à Força Aérea americana, seguido um caminho próprio. O seu pai está em recuperação e ajuda a treinar cães para o Serviço Secreto. Casos como este provam que lidar com o stress pós-traumático não é um beco sem saída mas depende de apoio contínuo da família e das estruturas comunitárias e governamentais. A Fundação Elizabeth Dole, citada na reportagem, estima que mais de um milhão de pessoas estejam actualmente a cuidar de veteranos feridos, muitas vezes sem formação nem recursos, e apela a uma maior sensibilização pública e institucional.

Como conclui Scott Pelley: “A guerra ainda vive nas casas destes veteranos, nos seus filhos, nos seus cônjuges e isso é algo que nenhum de nós deveria esquecer.” Esta reportagem é um apelo para que a sociedade reconheça que os efeitos da guerra têm incluídos os custos geracionais do trauma e para que os heróis silenciosos — os filhos dos combatentes — deixem de ser invisíveis.

Imagem@ChatGPT



# Saúde Mental em Portugal: o menor investimento da Europa numa área com o maior impacto na vida dos cidadãos

O relatório bianual sobre o Estado da Saúde dos países da OCDE é claro: Portugal é o país da OCDE em que as questões da saúde mental têm mais impacto e é onde o investimento em saúde mental é menor.

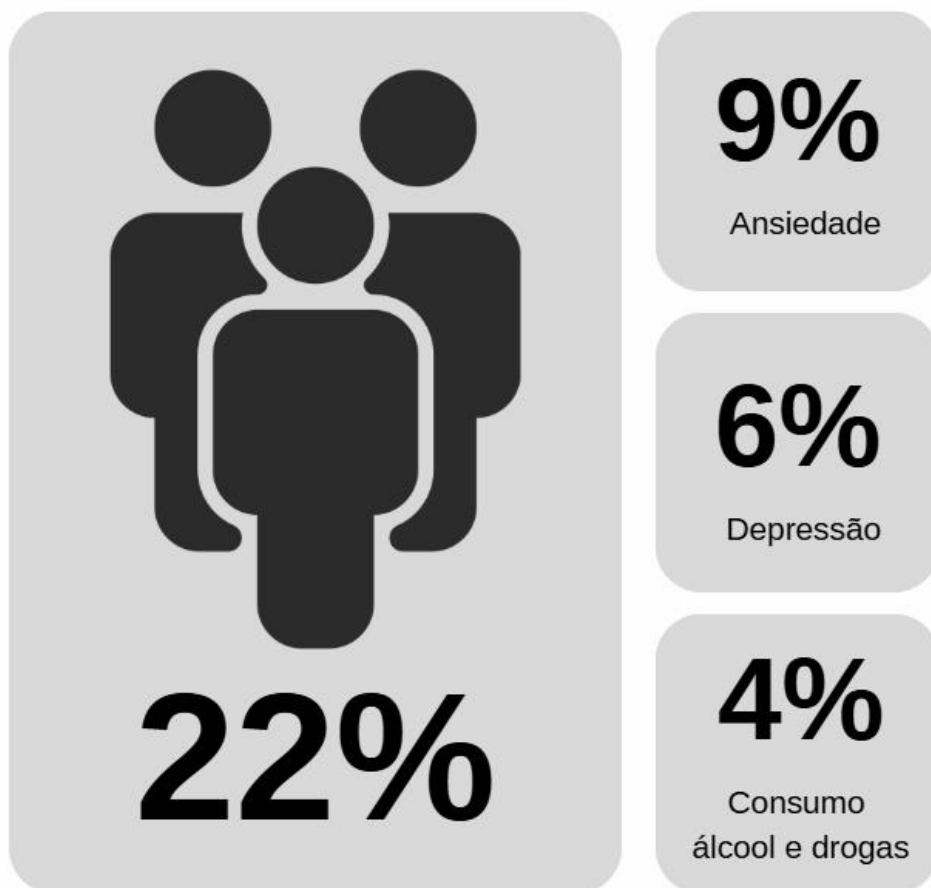
@Humberto Silva

Uma análise aprofundada do relatório "Perfil de Saúde do País 2023", da série "State of Health in the EU", revela um panorama preocupante para a saúde mental em Portugal. O país regista a mais elevada prevalência de perturbações de saúde mental da União Europeia, com custos económicos e sociais significativos. De acordo com o documento, elaborado pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) e pelo Observatório Europeu de Sistemas e Políticas de Saúde, o peso dos problemas de saúde mental em Portugal é o mais elevado da UE. Estima-se que, em 2019, mais de 2,25 milhões de pessoas em Portugal sofriam de alguma perturbação de saúde mental, o que equivale a 22% da população, um valor consideravelmente superior à média da UE de 16,7%.

As perturbações de ansiedade foram as mais comuns, afectando cerca de 9% da população, seguidas pelas perturbações depressivas (6%) e pelas perturbações associadas ao consumo de álcool e drogas (4%). A depressão em Portugal foi superior a 12% em 2019, excedendo a média da UE em 5 pontos percentuais e colocando o país no topo da lista da UE com a mais elevada taxa de depressão reportada.

## O Impacto Económico e Social

O relatório sublinha que a elevada prevalência de perturbações de saúde



**1 em cada 5 pessoas em Portugal sofria de uma perturbação de saúde mental em 2019, acima da média da UE (16,7%).**

mental tem um impacto significativo no bem-estar dos cidadãos e profundas implicações para a economia. Em 2019, as perturbações de saúde mental resultaram na perda de quase 310.000 anos de vida produtiva.

Embora o documento não especifique o custo total para o Orçamento de Estado, dados externos indicam a ordem de grandeza do problema. Por exemplo, estima-se que a depressão grave custe mais de mil milhões de euros por ano a Portugal. O relatório da OCDE e da UE de 2018 já estimava que, em 2015, os

custos totais associados aos problemas de saúde mental em Portugal rondavam os 3,7% do PIB, com mais de 40% desses custos atribuídos à redução da participação e da produtividade no mercado de trabalho.

## Desafios no Acesso e Tratamento

O relatório identifica vários desafios no sistema de saúde português para lidar com esta realidade. Um dos principais obstáculos é o reduzido número de profissionais de saúde mental e as disparidades regionais na acessibili-

**310.000**  
Anos de Vida Produtiva Perdidos em 2019 .



**3,7% do PIB**  
Custos totais para a economia em 2015 .

dade aos serviços. Esta situação resultou em longas listas de espera. Entre Outubro e Dezembro de 2022, cerca de 40% dos estabelecimentos de cuidados de saúde do SNS não cumpriram os tempos máximos de espera para consultas psiquiátricas gerais prioritárias.

Apesar de um aumento de 18% no número de psiquiatras entre 2016 e 2021, a oferta insuficiente de pessoal clínico e a falta de critérios de referência normalizados agravam as listas de espera. As regiões do sul, como o Alentejo e o Algarve, enfrentam obstáculos mais significativos no acesso aos serviços, reflectindo uma menor concentração de profissionais de saúde mental.

O consumo de psicofármacos em Portugal é também dos mais elevados da União Europeia. O relatório destaca um aumento constante na taxa de consu-

saúde representou 11,1% do PIB português, alinhando-se com a média da UE. A principal distinção reside no financiamento: enquanto na UE as fontes públicas cobrem 81,1% da despesa em saúde, em Portugal essa percentagem é apenas 63,2%. Consequentemente, o financiamento privado português é quase o dobro da média europeia, com destaque para os pagamentos directos que representam 29% do total (face aos 14,5% da UE). Esta análise refere-se ao total do investimento em saúde mas podemos extrapolar para o que é investido em saúde mental.

#### Dados positivos

Apesar disso, existem dados positivos: a taxa de suicídio em Portugal diminuiu mais de 10% na última década, atingindo em 2020 o valor mais baixo dos últimos dez anos. Com uma taxa de 8,5

dia, quase quatro vezes superior à das mulheres, confirmando uma tendência de género já observada noutros países europeus. A nível regional, as desigualdades são também evidentes: no Alentejo e no Algarve, as taxas de suicídio entre 2018 e 2020 foram mais de 70% superiores à média nacional, sublinhando a necessidade de estratégias locais mais eficazes e de um maior investimento em cuidados de saúde mental nestas zonas.

#### Medidas e Reformas em Curso

Para fazer face a estes desafios, o Governo estabeleceu um novo quadro para a prestação de serviços descentralizada. O Plano Nacional de Saúde Mental e a criação de um novo enquadramento para os serviços de saúde mental em 2021, procuram dar um novo impulso à desinstitucionalização.



#### LISTAS DE ESPERA LONGAS

Em 2022, **40% dos serviços do SNS não cumpriram os tempos máximos** para consultas prioritárias de psiquiatria.



#### FALTA DE PROFISSIONAIS

Número reduzido e **disparidades regionais dificultam o acesso**. Alentejo e Algarve enfrentam os maiores obstáculos



#### ELEVADO CONSUMO DE MEDICAÇÃO

Consumo de antidepressivos **aumentou 45% entre 2017 e 2022**. Portugal está entre os países da UE com maior consumo<sup>16</sup>.

mo de antidepressivos, que cresceu 45% entre 2017 e 2022. Este aumento pode reflectir um melhor diagnóstico, mas também a disponibilidade limitada de intervenções não farmacológicas, como o acesso a psicólogos no SNS.

#### Défice no investimento per capita

Em 2021, Portugal gastou 2 630 EUR per capita em saúde (ajustado ao poder de compra), mais de um terço abaixo da média europeia de 4 030 EUR. Apesar desta diferença, a despesa em

suicídios por cada 100 mil habitantes, Portugal ficou cerca de 20% abaixo da média da União Europeia, o que representa um sinal encorajador no combate a este problema de saúde pública. Ainda que os factores associados ao suicídio sejam complexos, os especialistas continuam a destacar a saúde mental como um dos principais factores de risco.

Contudo, esta melhoria nacional não esconde algumas disparidades preocupantes. Entre 2016 e 2020, a taxa de suicídio entre os homens foi, em mé-

O Governo tem tomado medidas para acelerar a integração de doentes psiquiátricos em hospitais gerais e em unidades de cuidados continuados.

O Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) português afectou 87,3 milhões de euros para a implementação da reforma da saúde mental e da estratégia para as demências. Adicionalmente, o Governo está a aplicar medidas para fazer face à escassez de profissionais e para promover uma distribuição mais uniforme dos serviços em todo o país.



# APOIAR chega ao LinkedIn



**A**POIAR está agora presente no LinkedIn reforçando o seu compromisso com a visibilidade institucional, a partilha de conhecimento e o estabelecimento de redes de colaboração profissional.

## @Redacção

Ao contrário de outras redes sociais como o Facebook ou o Instagram, o LinkedIn é uma plataforma de âmbito profissional, pensada para promover ligações entre pessoas, instituições e organizações que trabalham ou têm interesse em áreas específicas de actividade.

Neste espaço, a APOIAR pretende divulgar o seu trabalho técnico, destacar

eventos, intervenções e formações, bem como promover debates sobre saúde mental, trauma de guerra, envelhecimento e políticas públicas para ex-combatentes.

A presença da APOIAR no LinkedIn representa mais do que uma simples expansão digital. Trata-se de uma aposta estratégica na aproximação a profissionais das áreas da psicologia, serviço social, saúde, forças de segurança, decisores políticos e organizações da sociedade civil. Através desta rede, a Associação pretende também valorizar o papel das suas equipas, partilhar boas práticas e reforçar a sua intervenção no contexto nacional.

Convidamos todos os parceiros, técnicos, investigadores e interessados nestas temáticas a seguir e interagir com a página da APOIAR no LinkedIn. Juntos, podemos ampliar o diálogo sobre o stress de guerra e construir uma rede mais consciente e solidária.

## 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.<sup>a</sup> Lucília Bravo

### Clínica Geral:

Dr. Manuel Vicente Cruz

(quintas feiras

das 09:00 às 13:00)

### Psiquiatria:

Dr.<sup>a</sup> Lucília Bravo

### Psicologia:

Dr.<sup>a</sup> Carla Santos

Dr.<sup>a</sup> Susana Oliveira

Dr. Afonso Paixão

### Serviço Social:

Dr.<sup>a</sup> Sofia Pires

### Gabinete Jurídico

Dr.<sup>a</sup> 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.

## PASSATEMPOS

# Sopa de Letras

**V**ERÃO Com o calor aproveite uma sombra e resolva esta sopa de letras. Procure as palavras sempre da esquerda para a direita, de cima para baixo, de baixo para cima ou em diagonal. Divirta-se, dê as boas vindas ao Verão e proteja-se do sol.

VERÃO

TEMPERATURA

ÁGUA

LAZER

TURISMO

SOL

QUENTE

ESTAÇÃO

FRESCO

PRAIA

RIO

FÉRIAS

PISCINA

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

## 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:

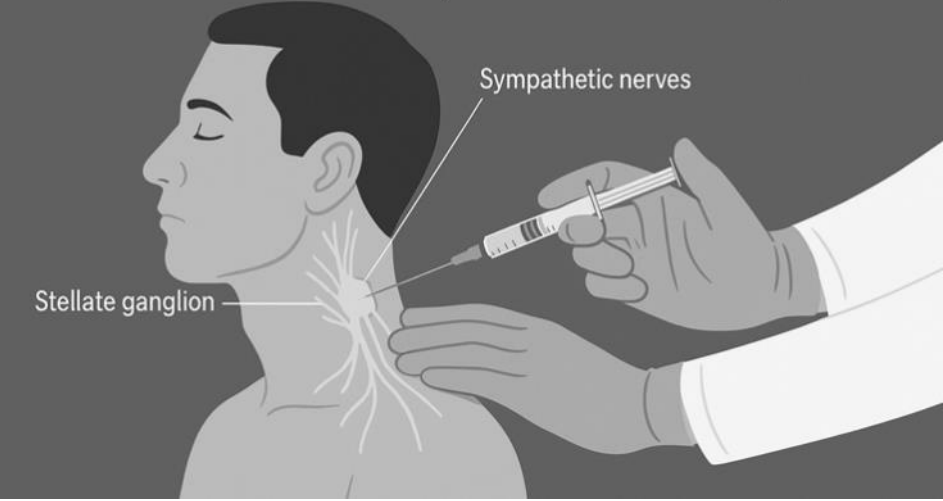
PT50 003507520000157233024

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. **Seja solidário, ajude-nos a ajudar.**



# Terapia injectável para a PPST



Uma injeção contra o trauma? Novo tratamento mostra resultados promissores no alívio do stress pós-traumático. @Redacção

A estação de televisão NBC Washington noticia que nos Estados Unidos, um procedimento médico conhecido como Stellate Ganglion Block (SGB) está a ganhar visibilidade como possível tratamento para o stress pós-traumático (PTSD), especialmente em veteranos e socorristas. A técnica consiste numa injeção guiada por imagem no pescoço, que actua sobre os nervos responsáveis pela resposta de “luta ou fuga”. O objectivo é reduzir a hiperactivação cerebral associada ao trauma, proporcionando alívio quase imediato a alguns pacientes.

Jennifer Hawkins, esposa de um veterano, descreveu à NBC uma melhoria notável após duas sessões: “É como do dia para a noite”, disse. O procedimento tem sido estudado em vários ensaios clínicos, incluindo um financiado pelo Exército dos EUA e publicado na JAMA Psychiatry, e está a ser avaliado pelo Departamento de Assuntos dos Veteranos. No entanto, continua a ser considerado experimental e dificilmente é comparticipado pelos seguros de saúde, o principal sistema de saúde dos Estados Unidos, que dependem de se ter um seguro de saúde para poder aceder à maioria dos tratamentos naquele país.

Apesar das limitações, associações como a Making Everything Good — fundada por Hawkins — estão a mobilizar-se para apoiar financeiramente outros socorristas e familiares. “Chamamos aos cônjuges os guerreiros silenciosos”, afirmou. Para muitos, partilhar a experiência e apoiar os outros é parte do processo de cura.

Saiba mais na reportagem “New PTSD Treatment Offers Hope to First Responders, Veterans and Their Families” (publicada em 20 de Junho de 2025).



## SOLUÇÃO PASSATEMPO

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | F | E | R | I | A | S |   |   |   | A |
|   | A |   |   |   | O | A |   | R |   |   |
| P |   | Z |   |   | C |   |   | U |   |   |
| R | I | O | E |   | S |   | T |   | G |   |
| A | Q |   |   | R | E | A | U |   |   | A |
| I | U |   |   |   | R |   | R | O |   |   |
| A | E |   |   | E | F |   | I | A |   |   |
|   | N |   | P |   |   |   | S | R |   |   |
|   | T | M |   |   |   | L | M | E |   |   |
| E |   |   |   |   |   |   | O | V |   |   |
| T |   |   |   | A | N | I | C | S | I | P |
|   | O | A | Ç | A | T | S | E |   |   |   |

### 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

### INFORMAÇÃO CARTÃO DO COMBATENTE:

Se não recebeu deve contactar o Balcão Único da Defesa  
<https://bud.gov.pt/ac/eac.html>

### 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

Linha de Informação ao Beneficiário  
A LIB tem um novo número sem quaisquer encargos para os Beneficiários:

**800 101 126**

O número 214 464 999 permanece em funcionamento, mas aconselhamos os beneficiários a utilizarem o número sem encargos.

**9h30 -12h30 e 14h00 -16h30**  
(Dias úteis)

Email:  
[lib@iasfa.pt](mailto:lib@iasfa.pt)



## **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**

# **Eterna memória**



**A** APOIAR marcou, uma vez mais, presença na cerimónia de Homenagem Nacional aos ex-combatentes portugueses que teve lugar a 10 de Junho, no Forte do Bom Sucesso, junto ao Monumento aos Combatentes do Ultramar em Belém. **@Redacção**

Esta cerimónia anual, organizada independentemente das comemorações do Dia de Portugal há já mais de 25 anos, visa honrar a memória de todos os que serviram o país em cenários de guerra, com especial destaque para os que tombaram no cumprimento do dever.



Este ano, devido às obras em curso no Mosteiro dos Jerónimos, a habitual missa campal foi celebrada ao ar livre, num espaço adjacente ao monumento, reunindo antigos militares, familiares e representantes de várias instituições.

Como habitual, foi realizada a cerimónia inter-religiosa, que juntou representantes cristãos e muçulmanos num gesto simbólico de unidade e respeito. Esta celebração, que contou com o Imã da mesquita de Lisboa, Sheik Munir, e um capelão do Exército, teve como objectivo lembrar todos os soldados que perderam a vida, incluindo os milhares de combatentes africanos de origem guineense e moçambicana que lutaram ao lado de Portugal, muitos dos quais professavam a fé islâmica.

A cerimónia contou com a presença de diversas autoridades civis e militares, entre as quais se destacou o Ex-chefe do Estado-Maior da Armada e actual candidato à Presidência da República, Almirante Gouveia e Melo.

Em representação da APOIAR estiveram o Presidente da Direcção, Jorge Gouveia, e o Tesoureiro, Carlos Amaro, que participaram nas homenagens com a habitual deposição da coroa de flores, e reforçaram o compromisso da associação em manter viva a memória e em continuar a apoiar todos os que carregam as marcas da guerra, visíveis ou invisíveis.





## PERSEIDAS

### Chuva de meteoritos em Agosto



Com a aproximação da habitual chuva de meteoros de Agosto — nomeadamente as Perseidas, visíveis com maior intensidade entre os dias 11 e 13 do mês — muitos procuram locais tranquilos e com baixa poluição luminosa para observar este fenómeno celeste. A área metropolitana de Lisboa, apesar da urbanização, oferece alguns refúgios ideais para contemplar o céu nocturno em segurança e com boa visibilidade.

Abaixo, sugerimos seis locais de excelência, combinando acessibilidade, conforto e qualidade de observação:

1. **Serra de Sintra** (zona do Convento dos Capuchos)
2. **Cabo Espichel** (Sesimbra) r totalmente da luz urbana.
3. **Arrábida** (zona entre o Portinho e o Alto do Jaspe)
4. **Tapada de Mafra**
5. **Reserva Natural do Estuário do Tejo** - Samouco (Alcochete)
6. **Campo aberto na zona de Alenquer ou Azambuja** (interior da AML)

#### Recomendações adicionais:

Verifique a previsão meteorológica e a fase da Lua (idealmente nova ou em quarto crescente).

Leve manta, cadeiras baixas, água e agasalho leve — mesmo em noites quentes, as temperaturas descem rapidamente.

Aguarde 20 a 30 minutos no escuro para que os olhos se adaptem à luz nocturna.

Evite o uso de lanternas ou ecrãs durante a observação.

Com o devido planeamento, esta pode ser uma noite de contemplação, partilha e, acima de tudo, de ligação com a vastidão do universo. Um convite à quietude e à curiosidade.

# FRAUDES NA INTERNET

## Ai

**Como reconhecer e proteger-se de esquemas, burlas e fraudes no mundo digital**

**SESSÃO DE ESCLARECIMENTO**

**24 DE SETEMBRO | 14:30**

Sede da Associação

**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

#### REDES SOCIAIS APOIAR



**FACEBOOK:**  
facebook.com/apoiarstressdeguerra  
**X (Twitter)**  
twitter.com/APOIAR\_PPST



**YOUTUBE**  
@ApoiartressdeguerraPortugal  
**INSTAGRAM**  
instagram.com/apoiarstressdeguerra