

ASSEMBLEIA GERAL APOIAR » 26 NOVEMBRO

Apresentação plano de Actividades e Orçamento para 2026, quarta-feira 26 de Novembro 2025.
Convocatória no próximo número



Saúde mental em alerta com clima extremo

Um estudo de uma universidade australiana faz o aviso: à medida que o planeta aquece sobem também os problemas de saúde mental. »Páginas Centrais

Imagem@Canva/A

Associações de Doentes: Como profissionalizar?

A sexta edição da Academia para a Capacitação das Associações de Doentes (ACAD) reavivou a questão: é cada vez maior a necessidade profissionalizar as associações de doentes para poderem dar a resposta que muitas vezes o Estado não dá.

P. 2

SEGURANÇA NA INTERNET



Saiba como se proteger das fraudes na internet na sessão de esclarecimento a realizar na sede da APOIAR dia 24 de Setembro, pelas 14:30.

P. 12

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

MB WAY

961 953 963

Associações de doentes: profissionalizar ou não?



Ana Sampaio - APDI; Maria Fernanda Ventura - AMPM; Joaquina Castelão - Familiarmente

No passado dia 22 de Julho, a Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP-NOVA) acolheu a sessão de encerramento da 6.ª edição da ACAD – Ativos pela Saúde, uma academia de formação que visa capacitar as associações de doentes para uma intervenção mais eficaz e informada no sistema de saúde. A APOIAR esteve presente como uma das associações convidadas. @Humberto Silva

A ACAD, Academia para a Capacitação das Associações de Doentes, é uma iniciativa da ENSP-NOVA em parceria com a Roche Portugal e tem vindo, desde a sua primeira edição em 2018, a afirmar-se como um espaço de capacitação, reflexão estratégica e partilha de experiências entre associações de doentes. O programa centra-se em quatro eixos fundamentais: capacitar; implementar; dialogar e influenciar; procura dotar os participantes de ferramentas práticas para a gestão de projectos, liderança associativa, influência política e participação no debate sobre políticas públicas de saúde.

Durante a sessão de encerramento da 6.ª edição, que contou com representantes de várias associações e entidades do sector da saúde, um dos momentos mais relevantes foi o debate em torno de uma questão cada vez mais premente: devem as associações de doentes profissionalizar-se?

O tema mostrou vários argumentos a favor da profissionalização — como a necessidade de garantir continuidade, especialização técnica, capacidade de

intervenção e sustentabilidade — e também com alertas para os riscos de se perder a ligação directa às pessoas doentes, à vivência real e ao espírito voluntário que está na génese de muitas destas organizações. A profissionalização, referiram alguns participantes,

De que tipo de profissionalização estamos a falar?

implica inevitavelmente financiamento adequado, estabilidade organizacional e maior exigência na prestação de contas, o que nem sempre é compatível com a realidade de muitas associações em Portugal.

Outra questão abordada foi: de que associações de doentes estamos a falar quando falamos de profissionalizar as associações? A associação é apenas uma associação de interesses, reivindicativa, ou presta algum tipo de

cuidados aos seus utentes, muitas vezes substituindo-se ao Estado nessas tarefas. Nessas a profissionalização é uma inevitabilidade para poder providenciar cuidados de qualidade aos seus associados.

A APOIAR, enquanto associação com uma longa experiência na área da saúde mental e dos antigos combatentes, contribuiu com a sua perspectiva para este debate, sublinhando a importância de manter a missão centrada nas pessoas, independentemente da estrutura organizacional adoptada.

O encerramento desta edição da ACAD voltou a sublinhar a relevância de iniciativas que apostam na formação e na capacitação das associações de doentes, num momento em que estas organizações assumem um papel cada vez mais activo e exigente na sociedade portuguesa.

A próxima edição da ACAD deverá dar continuidade a este trabalho, com novas oportunidades de formação, reflexão e construção de redes entre associações, investigadores e decisores.



ESTATUTO EDITORIAL

O jornal "APOIAR" é o órgão de comunicação oficial da APOIAR Associação de Apoio aos Ex-combatentes Vítimas do Stress de Guerra e é distribuído aos seus associados e às entidades mais relevantes do país. Contudo, os seus leitores ultrapassam largamente o número de exemplares impressos pois o nosso jornal passa "de mão em mão", chegando a todos os pontos do país e ao estrangeiro e está disponível na internet para todos os que o desejem ler. É ainda a única publicação nacional que se dedica quase inteiramente à problemática do «Stress de Guerra».

Preocupa-se principalmente em divulgar a problemática do stress pós traumático em Portugal e dá prioridade à investigação e às reivindicações dos ex-combatentes mas é também o principal veículo da divulgação das actividades da Associação. Destas actividades destacamos a realização de caminhadas, festas, congressos, colóquios sobre a Guerra Colonial e o Stress de Guerra, apoio médico, psicológico, jurídico e social e lutamos ainda pela Contagem do Tempo de Serviço Militar. Apelamos aos nossos associados e amigos um esforço no sentido de promoverem o "APOIAR" e as actividades da Associação.

FICHA TÉCNICA

Propriedade/Editor: APOIAR Associação de Apoio aos Ex-combatentes Vítimas do Stress de Guerra Bairro da Liberdade, Rua C, Lote 10, Piso 1 Loja 1.10 1070-023 LISBOA NIPC: 503288004.

Director: Manuel Vicente da Cruz; **Directora Adjunta:** Lucília Abrantes Bravo. **Direcção da APOIAR:** Jorge Manuel de Lemos Gouveia; José Amadeu Pequeno; Maria Amélia Machado; Carlos de Sousa Amaro; Anabela Oliveira. **Redacção:** Bairro da Liberdade, Rua C, Lote 10, Piso 1 Loja 1.10 1070-023 LISBOA Telefone: 213 808 000; **Impressão:** Porenvel - Prod. Postal: Rua do Entreposto Industrial, Nº15 Fracção C, 2610-135 e Sede da Redacção.

Contactos:

apoiar.stressdeguerra@gmail.com
apoiar.jornal@gmail.com

Site: www.apoiar-stressdeguerra.com

Colaboraram neste número:

Direcção da APOIAR; Humberto Silva; Serviço Social.

Design/Composição:

Humberto Silva

Tiragem: 1.000 exemplares.

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

EDITORIAL

Fazer política com fantasmas

@Humberto Silva (*)

Durante décadas, a política portuguesa viveu num modo quase exclusivo de reacção. O Antigo Regime sempre reagiu aos ventos de mudança; no pós-25 de Abril, reagimos às condições herdadas do antigo regime. Depois, às imposições do FMI. Mais tarde, às consequências da crise económica. Neste irregular saltitar de crise em crise, só tivemos tempo de arranjar condições para reagir à próxima crise e foram raras as reformas estruturais capazes de criar soluções duradouras para problemas crónicos do país. Mesmo quando se publicava uma lei com o mínimo vislumbre de reforma estrutural, não era raro ficar pelo caminho, vítima da falta de consenso político, da instabilidade governativa ou, mais frequentemente, da ausência de orçamento.

Temos como exemplos bem próximos o reconhecimento dos Deficientes das Forças Armadas, que aconteceu apenas após o 25 de Abril e depois de muita luta e reivindicação pelos DFA; o reconhecimento do stress de guerra, que aconteceu apenas em 1999, em reacção à luta da APOIAR e, finalmente, 45 anos depois, a aprovação de um simples título de reconhecimento da Nação aos seus antigos combatentes, numa reacção lenta de quase meio século em 2020. Isto, mesmo depois de os antigos combatentes serem a carne para canhão esquecida do Antigo Regime sem a devida reparação e reconhecimento.

O mesmo se tem repetido na saúde, na educação ou na prevenção de incêndios. Agimos tarde, resolvemos de forma remendada somente como reacção e raramente prevenimos. É o "deixa andar e logo se vê", característi-

ca popular que trespassa para quem nos governa.

Houve no entanto uma alteração. Ao menos reagíamos a problemas reais. Hoje, assiste-se a uma mudança perigosa: a criação deliberada de problemas que não existem ou o exagero de situações menores até se transformarem em ameaças imaginárias que se tornam reais nas mentes das pessoas que, no seu dia-a-dia, ainda estão a lidar com a ausência de soluções para

problemas que de facto existem. Passamos a reagir não ao que acontece, mas ao que nos dizem que está ou vai acontecer, mesmo que não corresponda a uma realidade efectiva.

É o **fear mongering** — ou "tráfico do medo" —, estratégia amplamente usada noutros países, em especial nos Estados Unidos, para mobilizar votos e fazer avançar agendas muito específicas. Trump fê-lo bem com as consequências que hoje conhecemos.

Em Portugal começamos a ter uma amostra que está a pegar. A nossa propensão pela reacção é pasto fértil para a invenção de problemas que não existem e que são apenas desenhados para reagirmos. O grande risco deste caminho, que está a ser legitimada pelo voto, é um dia, cansados de reagir aos problemas em vez de os prevenir, cansados de reagir a fantasmas nos iludem diariamente, deixemos de reagir de todo, e depois, quando já nem reacção tivermos, alguém decida que se calhar já nem vale a pena votarmos.

E quando reagirmos de novo será tarde de mais

(*) Responsável editorial do Jornal APOIAR



OBITUÁRIO

A Associação APOIAR tem o doloroso dever de informar que faleceu no passado mês de Junho o associado nº 298, **Vitor Manuel Brás**. A todos os

seus familiares e amigos queremos deixar as nossas mais sentidas condolências a um dos associados mais antigos da APOIAR. @Direcção

Teresa Caeiro (1969–2025)



Teresa Caeiro enquanto Governadora Civil de Lisboa, reunida com o Presidente da Direcção da APOIAR da altura, Mário Gaspar, em 2002 (Foto arquivo APOIAR)

Jurista e política, Teresa Caeiro faleceu em Lisboa a 14 de Agosto de 2025, aos 56 anos. Foi Governadora civil de Lisboa entre 2002 e 2003, secretária de Estado e deputada do CDS-PP durante mais de uma década, tendo sido também vice-presidente da Assembleia da República.

Filha e neta de militares, manteve sempre uma atenção especial às consequências do stress de guerra nos antigos combatentes.

Nos primeiros anos da APOIAR, recebeu várias delegações da Associação enquanto Governadora Civil e assegurou que o Jornal APOIAR continuasse a ser publicado, mesmo quando houve maior aperto financeiro para a Associação

Recordada pela sua generosidade e sentido de serviço público, Teresa Caeiro deixa uma marca de humanidade e compromisso social que permanece como inspiração.

A APOIAR deixa aqui a sua sentida homenagem. @Direcção

O paradoxo da Democracia

Paradoxo (adjectivo)

Que encerra, pelo menos aparentemente, uma contradição ou um contra-senso (ex.: conceitos paradoxos; resposta paradoxal). = PARADOXAL Origem: Latim - Paradoxum; Grego - paradoxos

In: Priberam. Dicionário de Língua Portuguesa Online



@ António Valdemar Oliveira

“a democracia deve enfrentar o desafio de o povo escolher não viver em democracia”

No sentido genérico, um paradoxo é um problema sem solução, ou, dito de outra maneira, um problema cuja solução é precisamente o problema. A Matemática tem vários, alguns com mais de dois mil anos, mas o facto de todos saberem que não há solução, não impede os matemáticos de continuarem a investigar, na remota possibilidade de, algum dia, encontrarem uma racha no muro, como o filme “Os Condenados de Shawshank”, onde um minimartelo demorou 20 anos a abrir um buraco numa prisão de onde era impossível fugir.

Uma das características que definem uma democracia, é a livre associação em partidos políticos, grupos de pessoas que, partilhando os mesmos ideais e cumprindo determinadas normas constitucionais, se juntam para participar em eleições, das quais resultam a configuração da Assembleia da República. Há quem lhe chame “liberdade de expressão”, embora a liberdade de expressão seja mais existencial que política: manifesta-se na música, no teatro, na pintura, na moda – por alguma razão, na Coreia do Norte só há dois ou três cortes de cabelo autorizados, toda a gente anda com o cabelo

da mesma maneira. No sentido estritamente político, em democracia a “liberdade de expressão” resulta no multipartidarismo.

É precisamente aí que reside o grande paradoxo da democracia, que, para o ser verdadeiramente, deve permitir no seu interior todas as manifestações partidárias, mesmo as de ideologia antidemocrática, que, em última análise, só podem existir em sistemas democráticos. Se, em algum momento, um sistema democrático tentar impor limites a qualquer associação ideológica - em Portugal, por exemplo, existem limites simbólicos como a cruz suástica, está a criar jurisprudência para, no futuro, se imporem limites arbitrários sob quaisquer outros motivos.

Na sua origem grega, a democracia representa a vontade do povo. Na sua prática contemporânea, a democracia deve enfrentar o desafio de o povo escolher não viver em democracia.



Investigadores desenvolvem pão funcional com benefícios para a digestão e saúde



Um consórcio, liderado pela Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra (FCTUC), está a desenvolver um pão funcional com compostos que promovem a saúde digestiva em geral.

O projecto “AlBread: Uso de plantas aromáticas do Alentejo e farinha de bolota no desenvolvimento de pão funcional”, no qual participam as faculdades de Farmácia (FFUC) e Medicina (FMUC), bem como as universidades do Algarve e de Évora, surgiu no seguimento da ideia de criar um alimento com propriedades funcionais que conjugasse ingredientes naturais e benefícios comprovados para a saúde gastrointestinal.

Neste contexto, foi formado um consórcio interuniversitário, que conta com o apoio de várias empresas dos setores da extração de óleos essenciais, produção de farinhas e panificação. «Este projecto propõe a integração de óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas e medicinais do Alentejo, como a erva-príncipe e o rosmaninho, e ainda o desenvolvimento de técnicas inovadoras de encapsulamento desses compostos, para que estes sejam libertados no momento certo do processo digestivo, preservando o sabor e aroma tradicional do pão», explica Luís Alves, investigador do Chemical Engineering and Renewable Resources for Sustainability (CERES), da FCTUC.

Outro dos elementos diferenciadores é a utilização de farinha de bolota, proveniente da região do Montado alentejano. «Esta farinha, isenta de glúten e com interessantes propriedades nutricionais, está a ser caracterizada e testada como base do produto, sendo também explorada como matriz para o

encapsulamento de compostos bioativos, incluindo probióticos e óleos essenciais», revela o especialista.

Apesar de ainda não haver um protótipo de pão funcional finalizado, os investigadores já obtiveram resultados promissores nas fases de extração e encapsulamento dos compostos ativos. Estão também a avaliar a biodisponibilidade e dosagem segura dos óleos essenciais, em colaboração com a FMUC e FFUC, que contribuem para os ensaios de toxicidade e eficácia dos ingredientes.

«Contamos, em breve, apresentar um primeiro protótipo de pão funcional, com propriedades antioxidantes e digestivas, que respeite o sabor e a textura do pão tradicional, mas com benefícios acrescidos para a saúde. Este desenvolvimento pode representar um avanço significativo no setor da panificação funcional em Portugal, aliando inovação científica, valorização de produtos locais e promoção de hábitos alimentares saudáveis», conclui Luís Alves.

O projecto “AlBread: Uso de plantas aromáticas do Alentejo e farinha de bolota no desenvolvimento de pão funcional” é financiado pelo programa Promove da Fundação “la Caixa”, em parceria com a Fundação para a Ciência e Tecnologia e a colaboração do BPI, e termina em 2026.

Universidade de Coimbra

***Artigo publicado ao abrigo do protocolo de divulgação científica da Associação Portuguesa de Imprensa.**



42º Encontro-convívio nacional dos combatentes da Guiné

Os Combatentes da Guiné promovem, no próximo dia 5 de Outubro, a 42.ª edição do seu tradicional Almoço-Convívio Nacional, um encontro sem fins lucrativos aberto a todos os antigos combatentes do ultramar que estiveram destacados na Guiné.

O evento, que visa reforçar laços, partilhar vivências e proporcionar o reencontro de amigos de longa data, terá lugar no restaurante O Sancho, situado na Estrada Nacional n.º 1 – Curia, 3780-621 Aguiar.

A participação está aberta também a familiares, sendo necessária inscrição prévia. Os interessados devem contactar os números 966 003 293 ou 232 183 926, ou escrever para Isaias Peralta, através da morada: Apartado 42 – 3534-909 Mangualde.



Calor extremo e saúde mental: quando o tempo pesa na mente

Estudos recentes na Austrália e um documento da Ordem dos Psicólogos portugueses alertam para o impacto crescente das ondas de calor no bem-estar psicológico e apontam caminhos para a prevenção. @Humberto Silva

Que os Verões estão mais quentes e durante mais tempo não oferece dúvida. Sentimo-lo bem na pele, mas não só. O calor em excesso provoca mazelas físicas mas também é um fardo para a saúde mental. O calor extremo que se tem sentido nos últimos verões está a tornar-se uma ameaça silenciosa à saúde mental.

Não é só impressão, os impactos são mensuráveis e vão desde o possível agravamento da ansiedade e da depressão, até ao aumento factual de hospitalizações psiquiátricas e risco de suicídio. Muitos países que começam a ser mais regularmente afectados com estas vagas de calor começam a analisar este impacto.

Um dos estudos mais recentes, publicado em Abril de 2025 na revista Natu-

"O calor afecta o sono, altera o humor, aumenta o isolamento e interfere com a medicação. É um risco silencioso, sobretudo para quem já vive com fragilidades emocionais."

**Prof. Peng Bi,
Universidade de Adelaide.**

re ClimateChange, e conduzido pela Universidade de Adelaide, na Austrália analisou dados de 16 anos e revelou que os dias de calor excessivo contribuiriam para mais de 8.000 anos de vida perdidos por incapacidade (DALYs) devido a doenças mentais e comportamentais só naquele país.

Os estudos estimam que essa carga poderá crescer até 50% até 2050, especialmente entre os mais jovens (15 a 44 anos) e nas regiões mais áridas do país.

Não se trata apenas de desconforto: o corpo humano tem limites fisiológicos e, acima de certas temperaturas, o cérebro começa a sofrer fisicamente. Por cada 1 °C acima da temperatura ideal, há um aumento estimado de 2,2% nas mortes por causas mentais, 0,9% nas doenças psiquiátricas, 1,7%



nas taxas de suicídio e 9,7% nas hospitalizações em saúde mental.

Além disso, o calor excessivo perturba o sono, desequilibra neurotransmissores como a serotonina, e agrava sintomas em pessoas que já padecem de doenças mentais ou são mais susceptíveis de as desenvolver.

O impacto não é igual para todos, obviamente, cada corpo é um corpo, no entanto os estudos identificam populações especialmente vulneráveis, incluindo pessoas com doenças mentais já diagnosticadas, jovens adultos, idosos que vivem sozinhos, indivíduos com dificuldades socioeconómicas e habitantes de zonas urbanas com pouca ventilação e arborização reduzida.

Durante os meses de Fevereiro e Março de 2025, fim do Verão e início do Outono no hemisfério sul, a Austrália registou temperaturas acima dos 45 ° C, com um aumento significativo na procura por serviços de urgência psiquiátrica. As populações rurais e suburbanas foram especialmente afectadas, segundo dados do Australian Bureau of Meteorology e da publicação médica MJA Insight+.

Portugal tem sido também um dos principais afectados pelas alterações climáticas e é inegável que os anos estão cada vez mais quentes, cada vez mais dias e de forma gradual. Isso faz-se sentir no bem estar físico e mental dos habitantes portugueses.

Associações como a APOIAR, que lidam de perto com utentes em situação de vulnerabilidade psicológica, já começam a notar um aumento de queixas ligadas ao calor, como insónias, irritabi-

lidade, agravamento de crises de ansiedade e dificuldades de regulação emocional, para além do que é habitual nos seus utentes.

Um documento de 2023, disponibilizado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, alerta para as questões da saúde mental derivadas das alterações climáticas, do ponto de vista de como estamos a lidar com a questão em si, o modo como nos preparamos para a discussão, e como resolvemos o que se começa a chamar de ecoansiedasde.

Nesse documento, a OPP destacava também já questões como que fenómenos extremos, como ondas de calor, podem provocar ou agravar sintomas de ansiedade, depressão e stress pós-

traumático, e apela à inclusão de psicólogos em equipas de resposta a desastres ambientais, bem como ao reforço da literacia emocional e climática nas comunidades, de modo a perceberem melhor como lidar com os fenómenos de clima extremo..

Em ambos os documentos da APP, como o estudo australiano, os especialistas alertam que o sistema de saúde pública deve começar a integrar o clima nas políticas de saúde mental. Algumas das propostas incluem o reforço de linhas de apoio durante períodos de calor, equipas móveis para visitar utentes em risco, espaços públicos refrigerados acessíveis a todos, formação de profissionais de saúde sobre os efeitos do clima e planos municipais de resposta às ondas de calor com componente psicológica incluída.

As alterações climáticas não são apenas um desafio ambiental. São também uma questão de saúde mental. E, como mostram os estudos, a resposta tem de ser integrada, planeada e centrada nas pessoas.

Com maior sensibilização, políticas preventivas e acompanhamento adequado, é possível minimizar os impactos deste “inimigo invisível” que o calor extremo representa para o bem-estar psicológico.



EM DIAS DE CALOR INTENSO

Siga estas dicas para proteger a sua saúde física e mental nos dias mais quentes



EVITE A EXPOSIÇÃO SOLAR NAS HORAS DE MAIOR CALOR



BEBE MUITA ÁGUA MESMO QUE NÃO TENHA SEDE



MANTENHA A CASA FRESCA E VENTILADA



MANTENHA-SE PRÓXIMO DOS SEUS AMIGOS, FAMILIARES E TÉCNICOS

Não hesite em **procurar ajuda** se os dias de calor mais intenso o façam sentir mais agitado ou desconfortável

Beneficiários da ADM devem verificar a validade dos seus cartões e fazer a renovação



ENVIE O SEU PEDIDO JUNTO DOS RAMOS COM 45 DIAS DE ANTECEDÊNCIA ANTES DO SEU CARTÃO CADUCAR

Evite ficar sem cartão atribuído durante o período de renovação



O IASFA alerta todos os beneficiários do Sistema de Assistência na Doença aos Militares (ADM) para a importância de confirmarem a validade dos seus cartões e, caso necessário, solicitarem atempadamente a respectiva renovação. @IASFA

A actualização dos cartões ADM é essencial para garantir o acesso contínuo aos serviços de saúde e demais benefícios associados ao sistema. Para proceder à renovação, os beneficiários devem contactar os serviços correspondentes à sua força militar:

Exército – Direcção de Serviços de Pessoal do Exército: 222 077 300
cmdpess@exercito.pt

Força Aérea – Direcção de Pessoal/ADM 214 723 756
dp.secadm@emfa.gov.pt

Marinha – Direcção de Apoio Social da Marinha/ADM: 211 909 855
das.beneficiarios@marinha.pt

Em caso de dúvidas ou necessidade de esclarecimentos adicionais, os benefici-

ários podem ainda contactar a **Linha de Informação ao Beneficiário (LIB):** 800 101 126 lib@iasfa.pt

A verificação regular da validade dos cartões ADM é uma responsabilidade individual e um passo essencial para evitar constrangimentos no acesso aos cuidados de saúde.

Horário CAS Oeiras

Posto ADM do CAS Oeiras, está aberto às **segundas, quartas e sextas**, das 09h00 às 15h00.

Às terças e quintas o Posto encontra-se encerrado.

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

com o assunto "Actualização de Dados de Associado", incluindo:

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

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

Obrigado pela sua atenção e apoio contínuo à APOIAR.

A Direcção da APOIAR

EQUIPA TÉCNICA

Direção 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 Direção 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 Direção

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

Fado e Saudade Com o fim do Verão começa a bater aquela nostalgia. Divirta-se a procurar palavras relacionadas com este sentimento tão português. Procure horizontalmente, verticalmente e até na diagonal a spalavras da coluna da esquerda.

FADO
MARINHEIRO
CORRIDO
COTOVIA
VADIO
SAUDADE
NOSTALGIA
CIUME
COIMBRA
MARIALVA
CASTIÇO
ARISTOCRATA

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

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



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

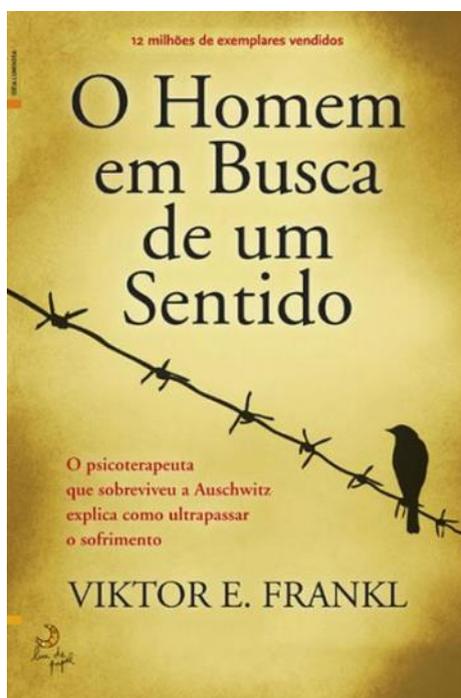
TELEFONES:

213 808 000

961 953 963

Vamos ler sobre saúde mental?

Sugerimos dois livros que abordam a saúde mental de uma forma positiva e esperançosa. Como construir sentido e como enfrentar os problemas. Leia um clássico intemporal e olhe também para uma forma mais divertida de olhar para a saúde mental. Aproveite os últimos meses de calor para meter a leitura em dia e ter uma perspectiva diferente sobre a saúde mental **@Humberto Silva**



“O Homem em Busca de Um Sentido”, de Viktor E. Frankel

Editora Lua de Papel; 160 páginas

SINOPSE

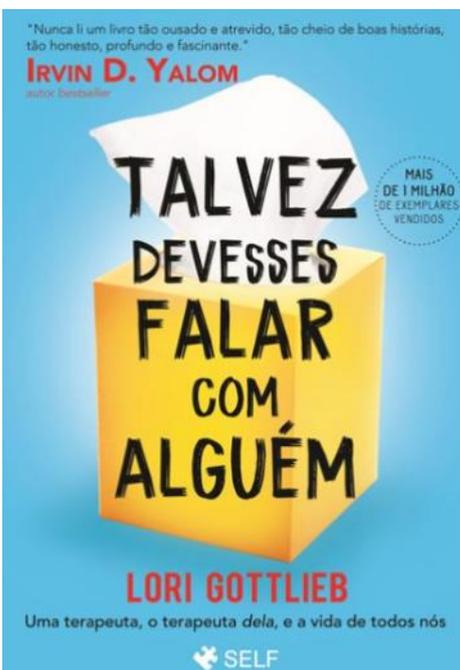
Neste livro marcante, o psiquiatra e sobrevivente de Auschwitz Viktor Frankl partilha as lições que retirou das experiências extremas nos campos de concentração nazis. Frankl destaca a força transformadora de encontrar um propósito mesmo nas circunstâncias mais adversas. Defende que a vida tem sempre significado, independentemente da dor ou da perda, e que essa consciência pode ser uma poderosa âncora para a saúde mental. Um livro que é um testemunho profundamente humano sobre a capacidade de superação da humanidade.

“Talvez devesse falar com alguém” de Lori Gottlieb

Editora Self PT; 464 páginas

SINOPSE

Da autora bestseller do New York Times, psicoterapeuta e colunista nacional de aconselhamento, este é um livro hilariante, provocador e surpreendente, que nos leva aos bastidores do mundo de uma terapeuta - um lugar onde os seus pacientes estão à procura de respostas (e ela também!). Num dia Lori Gottlieb é uma terapeuta que ajuda pessoas no seu, no outro uma crise faz o seu mundo desabar. Este é um livro revolucionário na sua transparência e oferece um passeio profundamente pessoal mas universal pelos nossos corações e mentes.



Outdoor pela Saúde Mental



No dia **10 de outubro de 2025**, Lisboa acolhe o **Outdoor pela Saúde Mental**, iniciativa nacional organizada pela FNERDM, Federação Nacional de Entidades de Reabilitação de Doentes Mentais, para dar visibilidade à vida independente das pessoas com doença mental e combater a discriminação.

O encontro começa às **11h no Jardim da Estrela, Lisboa**, com testemunhos de utentes, familiares e dirigentes, seguindo-se uma caminhada até ao Jardim de S. Bento.

Integrado no Dia Mundial da Saúde Mental, o evento pretende afirmar-se como marco anual de sensibilização. Saiba mais em: www.fnerdm.pt/

Exposição “CASAR”



A exposição “**Casar – Materiais do arquivo Ephemera**” apresenta centenas de fotografias de álbuns familiares e espólios diversos do século XX, acompanhadas por quatro vestidos de noiva, ementas, um vídeo e uma adaptação da Marcha Nupcial de Mendelssohn.

O percurso revela diferentes expressões sociais do casamento em Portugal — entre ricos e pobres, no campo e na cidade, em igrejas ou até em Las Vegas.

Patente na **Galeria de Exposições Temporárias do Museu de São Roque, Lisboa**, até 30 de setembro.

Entrada gratuita.

10h–12h e 13h30–18h.
(acesso condicionado durante cerimónias na igreja).

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
[@ApoiarmstressdeguerraPortugal](https://www.youtube.com/@ApoiarmstressdeguerraPortugal)
INSTAGRAM
[instagram.com/apoiarstressdeguerra](https://www.instagram.com/apoiarstressdeguerra)