

## ASSEMBLEIA GERAL APOIAR » 26 NOVEMBRO

Apresentação plano de Actividades e Orçamento para 2026, quarta-feira 26 de Novembro 2025.  
Convocatória pág. 9

# APOIAR vence Galardão Militar Júlio César Andrino

Os Prémios da Cultura Júlio César Andrino reconheceram o trabalho da APOIAR com o seu prémio Galardão Militar »Pág. 2

PRÉMIOS DA CULTURA



## Uma análise ao Orçamento de Estado

Voltamos a ver que novidades, ou não, traz o Orçamento de Estado.

P. Centrais

## Processos DFA começam a ser despachados

O Ministro da Defesa Começa a assinar despachos do acordo assinado Março deste ano com a AO.

P. 5



Lançamento do livro

Dia 3 de Dezembro, 15:00 - Sede da APOIAR

P. 12

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

 **MB WAY**

**961 953 963**

# APOIAR é premiada com o "Galardão Militar Júlio César Andrino 2025"



**A** Associação APOIAR foi, no dia 25 de Outubro numa gala realizada em Oeiras, premiada com o Galardão Militar dos Prémios da Cultura Júlio César Andrino 2025, uma organização que reconhece o mérito e o trabalho em diversas áreas da cultura, da sociedade e do desporto. @Redacção

Já na quarta edição, os prémios da cultura Júlio César Andrino decorreram este ano no auditório Ruy de Carvalho, em Carnaxide, e decidiram reconhecer a APOIAR com o Galardão Militar 2025. Outros galardoados desta edição foram Isaltino Morais, presidente da Câmara Municipal de Oeiras, com o prémio Personalidade do Ano, e o Canal de Informação NOW, com o prémio Comunicação Social. Transcrevemos aqui o discurso de agradecimento da APOIAR:

"Em nome da Associação APOIAR, é com profundo sentimento de gratidão que recebemos este prémio. Agradecemos aos Prémios Júlio César Andrino por este reconhecimento, que muito nos honra.

Há mais de três décadas que a APOIAR acompanha antigos combatentes que carregam as feridas invisíveis da guerra, ajudando-os a reencontrar o equilí-

brio e a recuperar para a vida.

Queremos primeiro dedicar esta distinção à memória do psiquiatra Dr. Afonso de Albuquerque, cuja visão fundadora deu origem à nossa missão, e à psicóloga Dr.ª Fani Lopes, ambos pioneiros no tratamento do stress de guerra em Portugal no Hospital Júlio de Matos.

Homenageamos também, e principalmente, os antigos combatentes que, por dever, serviram Portugal e regressaram com feridas que durante anos ninguém quis ou soube ver.

Parte deles, os primeiros a procurar ajuda, foram os pioneiros que deram origem à APOIAR num vão de escada do hospital Júlio de matos— a eles devemos o início de tudo.

O nosso reconhecimento deve também estender-se ainda às mulheres e filhos

desses combatentes, que continuaram a viver com a guerra dentro de casa mesmo depois do regresso a casa e do fim da guerra.

Finalmente, uma palavra a todos os profissionais, técnicos e voluntários que, desde a fundação, tornaram possível o trabalho da APOIAR.

É por todos os mencionados, e com eles, que continuamos a cumprir o nosso dever. Muito obrigado

Os **prémios** da Cultura **Júlio César Andrino** foram criados por **Eduarda Andrino**, neta de **Júlio César Andrino**, em memória do seu avô, com a missão humanitária de reconhecimento e apoio à Cultura, Artes e Sociedade Portuguesa. Estes **prémios** contam com o apoio do Município de Oeiras e da União de Freguesias Carnaxide-Queijas.

## 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

# Reconhecer o trabalho feito

@Humberto Silva (\*)



Há reconhecimentos que surgem de onde menos se espera, e foi com grande honra que a APOIAR foi premiada com o Galardão Militar dos Prémios da Cultura Júlio César Andrino. Uma organização sediada no Concelho de Oeiras cujos prémios vão já na quarta edição e que reconhecem uma série de pessoas e instituições das mais diversas áreas da cultura, desporto e sociedade.

Estes prémios têm o apoio do Município de Oeiras e são organizados pela família Andrino, a neta, a esposa e restante família de Júlio César Andrino. Uma personalidade que sempre apoiou a cultura e a arte, também foi militar, e foi nesse âmbito que a organização reconhecer a APOIAR. O que significa que o trabalho da APOIAR não é completamente invisível, fazendo deste galardão algo ainda mais especial, porque uma das coisas que caracteriza melhor estes prémios é o facto de reconhecer artes, ofícios e organizações que muitas vezes passam pelos pingos

da chuva mediática. São este tipo de prémios alternativos, que reconhecem o dia a dia e o trabalho resultantes de uma ligação profunda entre os cidadãos comuns, o poder local, as organizações que passam debaixo do radar, os desportistas e artistas de modalidades e disciplinas que muitas vezes não recebem o devido reconhecimento e são dados como adquiridos mas cujo talento e trabalho são tão ou mais válidos que outros sectores mais conhecidos ou mediáticos

A APOIAR sente-se honrada com o galardão e o seu trabalho existe independente dos prémios mas não deixamos de reconhecer o seu valor simbólico. Num país onde a memória tende a ser curta, **o reconhecimento é também uma forma de apoio** e um sinal de que a sociedade civil continua atenta ao trabalho silencioso e persistente de quem, há mais de três décadas, acompanha os que ficaram com as marcas invisíveis da guerra.

É por isso que, num momento em que as grandes decisões do governo no que concerne aos apoios dados aos que têm sido muitas vezes esquecidos, com um orçamento de estado que parece cada vez mais resignado com o que há, sem grande esforço para radicalmente transformar os apoios necessários, este prémio é ainda mais importante, indica que pelo menos a sociedade não esquece o trabalho da APOIAR, é antes um lembrete de que **o nosso papel continua a ser o de transformar o passado que pesa em futuro possível**, continuar a dar voz aos que não a tiveram e de garantir que nenhuma história de sofrimento se perde nos números de um orçamento.



## OBITUÁRIO

A Associação APOIAR tem o doloroso dever de informar que faleceu no passado mês de Outubro o associado nº 208, **Manuel Gonçalves da Costa**. A

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



O Ministério da Defesa Nacional apresentou o SAPADM: um novo sistema de apoio aos deficientes militares. Este novo modelo reforça a resposta às necessidades de reabilitação e qualidade de vida dos ex-combatentes.

@Redacção



# Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio a Deficientes Militares

Entrou em vigor no início de 2024 o SAPADM – Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio aos Deficientes Militares, uma medida que reorganiza e moderniza todo o processo de atribuição de produtos de apoio a quem deles necessita. Criado pela Portaria n.º 444/2023, de 19 de Dezembro, o sistema representa um passo importante na melhoria da reabilitação e da qualidade de vida dos deficientes militares, garantindo uma gestão mais eficiente e transparente dos recursos.

### Uma resposta mais rápida e qualificada

O SAPADM abrange todos os deficientes militares inscritos na ADM, assegurando-lhes uma resposta qualificada e o mais célere possível às suas necessidades de produtos de apoio ao longo do ciclo de vida. O sistema define de forma clara as entidades intervenientes, as suas responsabilidades, e estabelece listas de produtos elegíveis, princípios técnicos e mecanismos de supervisão.

### Acompanhamento e avaliação contínua

O sistema é acompanhado por uma Comissão de Acompanhamento, que avalia o seu desenvolvimento, identifica eventuais dificuldades e propõe melhorias para garantir uma resposta

cada vez mais eficaz e adaptada à realidade dos deficientes militares.

O SAPADM traduz, assim, um avanço significativo no apoio à reabilitação e inclusão dos ex-combatentes, reforçando a missão do Estado na protecção de quem serviu o país.~

Plano de Acção para Apoio aos Deficientes Militares (PADM): através dos técnicos de apoio regionais

### Entidades envolvidas

O SPADM funciona em estreita articulação entre várias estruturas da Defesa Nacional:

DGRDN – Direcção-Geral de Recursos da Defesa Nacional: entidade supervisora;

HFAR-Lisboa, HFAR-Porto e CSMC – entidades prescritoras;

PADM – entidade mediadora;

Laboratório Nacional do Medicamento (LM) – entidade fornecedora;

IASFA – entidade financiadora.

## Como aceder

Os beneficiários que pretendam iniciar o processo de atribuição devem sinalizar essa intenção através das seguintes entidades:

**Hospital das Forças Armadas  
Polo de Lisboa:**

219 024 739

508 947 (Tel. Militar)

**Hospital das Forças Armadas  
Polo do Porto:**

226 087 915

228 915 (Tel. Militar)

**Centro de Saúde Militar de  
Coimbra (CSMC):**

239 102 784





## António Filipe visita a APOIAR

No dia 18 de Setembro, a APOIAR recebeu nas suas instalações em Lisboa o candidato à Presidência da República, António Filipe, antigo deputado e membro das Comissões de Defesa Nacional @Redacção

Durante o encontro, António Filipe sublinhou que, embora a Presidência da República não tenha funções executivas, pode e deve assumir uma voz activa na defesa dos direitos dos antigos combatentes, tantas vezes esquecidos no debate público.

A Direcção da APOIAR aproveitou a ocasião para reiterar algumas das reivindicações mais urgentes, como a necessidade de respostas de saúde adequadas a uma população envelhecida, a resolução dos atrasos crónicos nos processos de qualificação como Deficiente das Forças Armadas, e a actualização do Protocolo da Rede Nacional de Apoio, parado há mais de duas décadas. A associação destacou ainda a importância de ser criada uma Comissão Independente e suprapartidária para os antigos combatentes, sublinhando que o Presidente da República, enquanto Comandante Supremo das Forças Armadas, deve desempenhar um papel mais interventivo na defesa da dignidade e dos direitos de quem serviu o país.

A APOIAR apela a todos os candidatos presidenciais que sigam o exemplo e visitem a associação, escutando de perto os testemunhos de quem continua a viver com as marcas invisíveis da guerra.



## Ministro da Defesa começa a dar despacho a processos de protocolo assinado em Janeiro

O Ministério da Defesa Nacional assinou em Janeiro deste ano um protocolo com a Ordem dos Advogados de modo a “conseguir despachar em 60 dias os processos DFA pendentes” há anos. Os primeiros processos começaram a ser despachados em Setembro numa cerimónia presidida por Nuno Melo. @Redacção

O Ministro da Defesa Nacional, Nuno Melo, assinalou com uma cerimónia realizada no dia 19 de Setembro no Ministério da Defesa Nacional, a assinatura dos primeiros processos despachados pela task force de 40 advogados, criada através de um protocolo assinado no dia 8 de Janeiro de 2025 com a Ordem dos Advogados. Na altura o Ministro conjuntamente com a bastonária da Ordem dos Advogados, Fernanda de Almeida Pinheiro, assinaram um protocolo de cooperação que visa acelerar o tratamento de processos pendentes relativos ao estatuto de Deficientes das Forças Armadas (DFA).

O acordo institui uma equipa temporária de cerca de 40 advogados para dar resposta, num primeiro momento, a aproximadamente 200 processos pendentes, com previsão de acolher até mais de 400 adicionais. O prazo indicativo que se pretende atingir é de 30 a 60 dias úteis para cada caso, um objectivo ambicioso face às longas esperas de anos que vinham a afectar os antigos combatentes.

No entanto os primeiros processos começaram a ser assinados apenas nove meses depois da assinatura do protocolo, algo que o Ministro da Defesa fez questão de assinalar num acto simbólico daquilo que pretende ser o início de uma reparação devida a centenas de combatentes que ainda têm os seus processos de qualificação como Deficientes das Forças Armadas ou Pensionistas de Invalidez pendentes há anos, por consecutivos atrasos por parte da tutela.

A APOIAR, juntamente com as outras associações de ex-combatentes que passam pelo moroso processo burocrá-



“Com esta decisão, o Ministério da Defesa Nacional dignifica e honra a memória dos antigos combatentes, e em particular dos Deficientes das Forças Armadas”

Ministério da Defesa Nacional

tico, tem alertado os sucessivos governos para estes atrasos, algo que tem sido constantemente adiado após anos e anos de mudanças políticas que levam a que o Ministério da Defesa tenha conhecido inúmeros Ministros e Secretários de Estado.

Nuno Melo pretende terminar finalmente com estes atrasos, apesar de, mais uma vez, o trabalho contínuo do Ministério da Defesa Nacional tenha sido interrompido por mais um processo de dissolução da Assembleia, eleições e novas nomeações.





# Um orçamento em velocidade de cruzeiro

**F**oi aprovado o OE de 2026, um orçamento de estado feito com pezinhos de lã mas com alguns eixos fundamentais para a população mais vulnerável.

@Humberto Silva

O Orçamento de Estado para o ano de 2026 foi aprovado no Parlamento, no passado mês de Outubro, com votos contra de todos os partidos da oposição exceptuando o PS e o PAN que se abstiveram, fazendo deste orçamento uma espécie de pão sem sal a cumprir os serviços mínimos. Fazemos aqui uma leitura das prioridades sociais e orçamentais do Governo à luz do novo ciclo político e das reivindicações antigas.

O Orçamento do Estado para 2026 foi apresentado como o primeiro documento integralmente delineado pelo XXV Governo Constitucional. Num contexto de estabilidade financeira e de promessa de *superavit*, o documento assume três áreas de particular relevância social no que diz respeito ao apoio aos antigos combatentes, ao reforço da saúde mental e à actualização das prestações sociais e pensões.

Três dimensões distintas que, em conjunto, revelam como o Estado encara a coesão nacional e a justiça social.

### ANTIGOS COMBATENTES: ENTRE A DIGNIFICAÇÃO E O ATRASO HISTÓRICO

No domínio da Defesa Nacional, o Orçamento de Estado dedica 130 mi-

lhões de euros ao programa “Apoios e Benefícios”, centrado na valorização e protecção dos antigos combatentes e dos Deficientes das Forças Armadas (DFA).

Entre as medidas mais significativas está a majoração das comparticipações em medicamentos, uma das reivindicações antigas da APOIAR e das associações de veteranos, que passa, a partir de 1 de Janeiro de 2026, a garantir 100% da comparticipação de medicamentos para pensionistas beneficiários do Estatuto do Antigo Combatente, quando durante o ano de 2025 era de apenas 50%. Continua 90% da comparticipação em psicofármacos para antigos combatentes não pensionistas, uma medida particularmente relevante para quem sofre de stress de guerra e outras perturbações psicológicas relacionadas com o serviço militar.

O Governo sublinha que “a dignificação

**Em 2026  
entra em vigor a  
comparticipação a  
100% nos  
medicamentos  
para os Antigos  
Combatentes**

dos antigos combatentes é uma política estruturante” e que o investimento nestes cidadãos é “um investimento na coesão nacional e no prestígio da instituição militar”. A par destas medidas, o OE2026 prevê ainda o reforço do protocolo com a Ordem dos Advogados, destinado a acelerar processos administrativos de reconhecimento de direitos dos DFA — uma área onde a APOIAR tem tido intervenção activa e persistente, denunciando há anos os atrasos e a morosidade dos deferimentos.

## HOSPITAL MILITAR SÓ PARA SÓCIOS DA LIGA?

O documento refere ainda a modernização do Hospital das Forças Armadas e o reforço do papel do IASFA, em particular no apoio social complementar e na assistência na doença aos militares e ex-militares assim como a possibilidade de abertura o HFAR aos antigos combatentes “inscritos na Liga dos Combatentes” Algo que a APOIAR estará atenta para perceber se este apoio está previsto apenas para a Liga ou para todos os antigos combatentes.

O OE prever ainda uma maior agilização da distribuição dos Cartões de Antigo Combatente mas não faz nenhuma referência a um maior investimento no Balcão Único da Defesa, com mais contratação de pessoal ou mais postos de atendimento. Ainda assim relativamente a 2025 há **um aumento de um milhão e meio de euros para as despesas previstas ao apoios** para os Antigos Combatentes.

## SAÚDE MENTAL: A VIRAGEM HUMANISTA PROMETIDA?

A saúde mental surge, pela primeira vez em vários anos, destacada como prioridade estratégica do Ministério da Saúde.

O Programa Orçamental da Saúde (PO15) contempla uma dotação total de 17 300 milhões de euros, dos quais 17 236 milhões correspondem à despesa efectiva consolidada — um crescimento que, segundo o Governo, visa dar corpo a um “Plano de Emergência e Transformação da Saúde”.

No campo da saúde mental, o OE2026 propõe uma abordagem integrada: prevenção, literacia e intervenção comunitária. Entre as metas definidas, destaca-se o apoio a 16 projectos de prevenção, baseados em diagnósticos locais e

intervenção psicoeducacionais estruturadas, dirigidas a 25% da população com risco baixo ou moderado. O objectivo é aumentar a literacia em saúde e promover mudanças comportamentais sustentadas, reforçando a capacidade de resposta dos cuidados de saúde primários e locais.

Em linha com o discurso governamental de “humanização do SNS”, o investimento na saúde mental é enquadrado como um compromisso transversal — desde o combate ao isolamento dos idosos, à integração da saúde mental nos programas de vigilância em saúde pública.

O Programa “Trabalho, Solidariedade e Segurança Social” (PO16) ultrapassa pela primeira vez os 21 mil milhões de euros, o que representa um aumento de 10% face a 2025 — uma das maiores variações positivas de toda a administração pública.

As principais rubricas incluem:

Pensões e reformas: 8,2 mil milhões de euros (+8,7%);

Transferências para a Segurança Social: 12,7 mil milhões de euros (+10,8%);

Complemento Solidário para Idosos



Para as associações que trabalham com trauma e stress pós-guerra, como a APOIAR, esta orientação é vista como uma oportunidade para consolidar políticas públicas de saúde mental que incluam as especificidades do trauma militar, frequentemente ignoradas nas respostas gerais do SNS.

## PENSIONISTAS: REFORÇO DO RENDIMENTO E COMBATE À POBREZA

A terceira dimensão analisada neste orçamento diz respeito à protecção social e às pensões.

(CSI): aumento de 40 euros, passando de 630 para 670 euros mensais, com a meta governamental de nenhum pensionista viver com menos de 870 euros até 2029.

O Governo promete também celeridade nos deferimentos de pensões e uma maior fiscalização dos processos, com o duplo objectivo de reduzir a fraude e reforçar a justiça no sistema contributivo. No fundo um orçamento que não difere muito do ano anterior, fruto talvez da interrupção causada pela queda do governo.

# Sopa de Letras

**N**atal. Estamos a chegar a uma das épocas mais esperadas do ano. Comece a entrar no espírito com esta sopa de letras temática. Procure horizontalmente, verticalmente e até na diagonal as palavras da colunas abaixo. @SSocial

NATAL  
ANO  
NOVO  
FELIZ  
FELICIDADES  
FESTAS  
ÁRVORES

ENFEITES  
DEZEMBRO  
CEIA  
LUZES  
SAÚDE  
PAZ  
HARMONIA

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

## 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](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.

A Direcção da APOIAR

## EQUIPA TÉCNICA

Direcção Clínica

Dr.ª Lucília Bravo

Clínica Geral:

Dr. Manuel Vicente Cruz

(quintas feiras

das 09:00 às 13:00)

Psiquiatria:

Dr.ª Lucília Bravo

Psicologia:

Dr.ª Carla Santos

Dr.ª Susana Oliveira

Dr. Afonso Paixão

Serviço Social:

Dr.ª Sofia Pires

Gabinete Jurídico

Dr.ª Isabel Estrela

(quintas feiras

das 09:00 às 13:00)

**NOTA:** Todas as consultas na APOIAR são efectuadas única e exclusiva-mente mediante marcação prévia.

## AVISOS

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

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

(Este e-mail é usado

exclusivamente para este fim.

Devemos informar que pedidos feitos para outro e-mail da APOIAR que não seja o acima indicado não serão considerados.)

**RELATÓRIOS E INFORMAÇÕES**

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

A Direcção Clínica

**QUOTAS E CONSULTAS** –

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

**CARTÕES DE ASSOCIADO E UTENTE:**

Se ainda não os tem, solicite os seus cartões na secretaria. Lembramos que deve sempre trazê-los quando vem à APOIAR.

A Direcção

## CARTÕES DE CONSULTA

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

## ASSEMBLEIA GERAL

# CONVOCATÓRIA

## 89ª ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

**QUARTA-FEIRA, 26 DE NOVEMBRO, ÀS 14:30**

### Orçamento e Programa de Acção para 2026

De acordo com as competências de que fui investido nos termos do Artigo 29º, nº 2, alínea c), dos Estatutos da APOIAR – Associação de Apoio aos Ex-Combatentes Vítimas do Stress de Guerra, convocam-se todos os associados para Assembleia Geral Ordinária, a realizar no dia 26 de Novembro de 2025, quarta-feira, às 14H30, na sede da APOIAR, na Rua C, Lote 10, Loja 1.10, Piso 1 1070-023, Bairro da Liberdade, em Lisboa com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Apreciação e votação do Orçamento e Programa de Acção para o Exercício de 2026;
2. Informações e assuntos diversos.

Nos termos dos art.º 31, nº 1, dos Estatutos da APOIAR, a Assembleia Geral reunirá à hora marcada na convocatória se estiverem presentes ou representados mais de metade dos associados com direito a voto, ou trinta minutos mais tarde com qualquer número de presentes. Antes do período da ordem do dia será lida e posta à votação a acta da Assembleia Geral anterior.

NOTA: De acordo com o art.º 26º, nº 1, dos Estatutos da APOIAR, podem votar na Assembleia Geral todos os associados admitidos há pelo menos um ano e que tenham as quotas em dia à data da realização desta Assembleia

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

João da Conceição António

## PAGAMENTO DE QUOTAS

### Já estão a pagamento as quotas de 2025

Poderá pagar as suas quotas (mínimo 40€) na sede da Associação, por numerário ou cheque, no multibanco ou homebanking, para: IBAN da Caixa Geral de Depósitos:

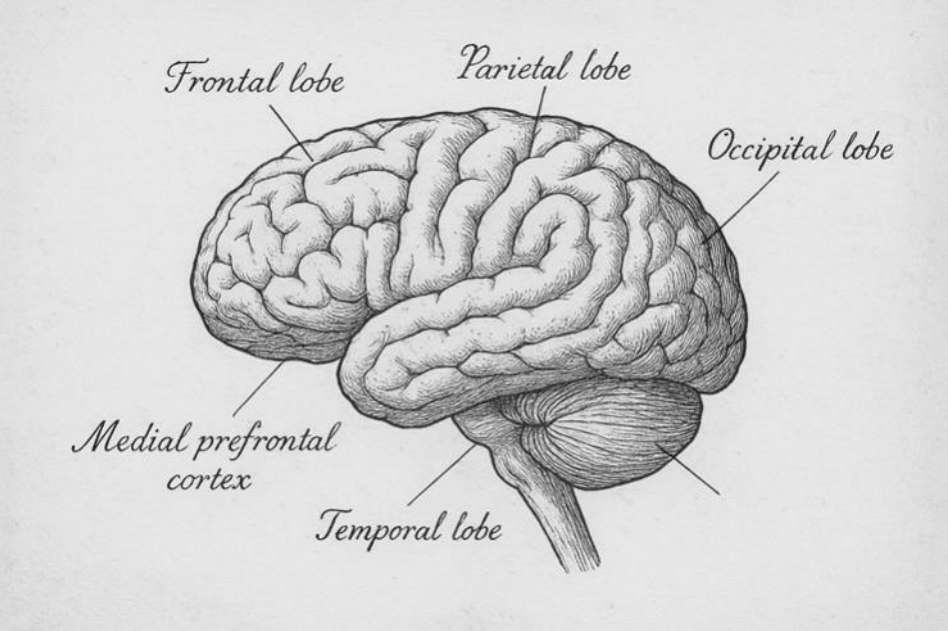
PT50 003507520000157233024

Ou pelo MBWay 961 953 963

**NOTA IMPORTANTE:** Indique SEMPRE o seu nº de sócio. Ex: “Quota APOIAR 1234” ou “Quota 1234” Envie SEMPRE o comprovativo da transferência para o e-mail: [apoiar.secretaria@gmail.com](mailto:apoiar.secretaria@gmail.com), ou por correio para a sede. **Pagamentos sem número de associado não serão considerados como pagamento de quotas.** Conforme os art.ºs 10, 11 e 14 dos Estatutos da Associação, de modo a poder continuar a usufruir dos seus direitos de associado e utente, deverá pagar as suas quotas anuais dentro do prazo definido. Regularize as suas quotas de anos em atraso. **Seja solidário, ajude-nos a ajudar.**



# Molécula de açúcar no cérebro abre nova via contra a depressão



**E**studo sul-coreano revela que a glicosilação pode influenciar os circuitos neuronais ligados ao humor @Redacção

Investigadores do Institute for Basic Science (IBS), na Coreia do Sul, descobriram um mecanismo molecular que poderá revolucionar o tratamento da depressão. O estudo, publicado na revista Science Advances em Outubro de 2025, demonstra que o processo de glicosilação — a adição de pequenas cadeias de açúcar a proteínas no cérebro — tem um papel decisivo na forma como o stress crónico altera os circuitos neuronais que regulam o humor.

A equipa liderada por Boyoung Lee e Changjoon Justin Lee observou que, em ratos sujeitos a stress prolongado, ocorre uma redução da enzima St3gal1 na região do córtex pré-frontal, provocando sintomas semelhantes à depressão. Quando os cientistas restauraram essa função, os comportamentos depressivos desapareceram.

Os resultados sugerem uma nova via terapêutica para a depressão resistente aos tratamentos convencionais, até

agora centrados nos neurotransmissores. Embora os ensaios tenham sido realizados apenas em modelos animais, os autores acreditam que esta descoberta poderá abrir caminho a medicamentos inovadores e mais eficazes no futuro.

## SOLUÇÃO PASSATEMPO

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | I | N | O | M | R | A | H |
| D | S |   |   |   |   |   |   |
| F | E | S | T | A | S |   |   |
|   | D | Z | A |   |   |   |   |
|   | A |   | E | U |   |   |   |
|   | D |   |   | M |   |   | S |
|   | I |   |   |   | B | E | O |
|   | C |   |   |   | Z | R | V |
| S | I | O |   | U |   |   | O |
| E | L | N | L |   |   |   | N |
|   | E | A |   |   |   |   |   |
|   | F |   | T | Z |   | Z |   |
| E |   |   |   | A |   | I |   |
| F |   |   |   | P | N | L | C |
| N | A | R | V | O |   |   | S |
| E |   |   |   |   | I | F |   |
|   |   |   |   | A |   |   |   |

## INFORMAÇÃO ÚTIL

### 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:

214 464 999

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**

# **APOIAR alertou para as fraudes online**

No dia 8 de Outubro, a APOIAR promoveu uma sessão de esclarecimento sobre prevenção de fraudes online, dirigida aos seus associados e aberta à comunidade.

A iniciativa teve como objectivo alertar para os principais esquemas de burla digital, desde falsos contactos bancários a fraudes em redes sociais, e partilhar conselhos práticos sobre como



proteger dados pessoais e evitar situações de risco. Um guia sobre o assunto pode ser consultado no site da APOIAR.



## **SEMANA DA SAÚDE MENTAL**

# **Festival Saúde Mental em Oeiras**

O município de Oeiras recebeu nos dias 9 e 10 de Outubro de 2025 a edição itinerante do Festival MENTAL.

**@Redacção**



A Associação APOIAR participou nesta iniciativa que reúne cinema, performance, debates e música para comba-

ter a iliteracia sobre a saúde mental.

O evento decorreu no auditório do Parque dos Poetas e incluiu a M-TALK com o tema “Guerra e Conflito”, moderada por Tiago Carrasco, jornalista e com oradores como Khalid Jamal, empresário, Miguel Palma, médico psiquiatra e Sofia Pires, assistente social na APOIAR.

Com o lema “falar claramente sobre saúde mental”, o festival pretendeu suscitar a reflexão, eliminar estigmas e envolver a comunidade numa conversa aberta sobre bem-estar psicológico. A entrada foi gratuita, e a organização esteve a cargo da Safe Space Portugal em parceria com a Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental.

Este evento em Oeiras insere-se no quadro da Semana Municipal da Saúde Mental e reforçou a necessidade de levar o tema à esfera pública, com acções que conjugam cultura, diálogo e inclusão social.



## **Tolerância de ponto NATAL e ANO NOVO**

Informamos os associados e utentes que devido a tolerância de ponto a Associação encerra nos dias 26 de Dezembro de 2025 e 2 de Janeiro de 2026. Agradecemos a vossa compreensão.

**@Direcção da APOIAR**

## ALDEIAS DE NATAL



### Mercado de Natal do Campo Pequeno

28 de Novembro a 1 de Dezembro e 5 a 8 de Dezembro de 2025

Praça de Touros do Campo Pequeno, Lisboa Mercado focado em **artesanato** e produtos regionais. Oferece uma zona de restauração e uma pista de patinagem no gelo;

### Aldeia Natal do Seixal

29 de Novembro de 2025 a 4 de Janeiro de 2026

Núcleo Urbano Antigo do Seixal (Baía do Seixal).

Grande evento com entrada gratuita. Inclui Árvore de Natal Gigante, Pista de Gelo;

### Mercado de Natal de Almada

5 a 23 de Dezembro de 2025

Praça S. João Batista, Almada, Feira dedicada a **artesanato**, pequenos produtores e microempresas, promovendo o comércio local. **Entrada Livre**;

### Reino de Natal de Sintra

1 a 31 de Dezembro

(Parque da Liberdade e Terreiro Rainha D. Amélia) **Ambiente de contos de fadas na Serra de Sintra**;

### Cascais Christmas Village

22 de Novembro de 2025 a 04 de Janeiro de 2026. Baía de Cascais e Jardim Visconde da Luz, Cascais **Roda Gigante** e o tradicional **Comboio de Natal**. **Entrada livre**.

ASSOCIAÇÃO APOIAR

# festa de Natal APOIAR

**17 de Dezembro | 15:00**

**Sede da Associação**

A nossa festa de Natal será ainda mais especial com a sua presença. Compareça na nossa sede para mais um convívio natalício. Traga a sua iguaria festiva favorita para **partilhar e conviver**.

Venha participar em mais uma edição da Festa de Natal da Associação APOIAR. Traga a sua iguaria favorita para partilhar, participe na Feira de Natal, venha fazer parte da APOIAR.

## LANÇAMENTO DE LIVRO

Lançamento do livro

# ÀS ARMAS!!! ...

Depoimento de um Veterano da Guerra Colonial em Angola (1969-1973)

**3 DE DEZEMBRO - 15:00**  
SEDE DA ASSOCIAÇÃO APOIAR

Apresentado por Fernando Figueiredo

## REDES SOCIAIS APOIAR



FACEBOOK:

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



YOUTUBE

@ApoiarmstressdeguerraPortugal  
INSTAGRAM  
instagram.com/apoiarstressdeguerra

