

APOIAR - Associação de Apoio
aos Ex-combatentes Vítimas do
Stress de Guerra

& PLANO DE ACÇÃO
PROPOSTA DE ORÇAMENTO

2026



PROPOSTA DE ACTIVIDADES 2026

LINHAS GERAIS

Em 2026, ao entrar no seu 32.º ano de existência, a APOIAR mantém como prioridade o acompanhamento clínico, psicológico e social de uma população de ex-combatentes que enfrenta necessidades crescentes associadas ao envelhecimento. Paralelamente, continuará a estender a sua experiência a outros sectores onde o trauma se manifesta, incluindo forças de segurança, protecção civil e população em geral.

REIVINDICAÇÕES LEGISLATIVAS

A APOIAR continuará a defender os direitos dos antigos combatentes, garantindo que as medidas conquistadas, nomeadamente o reconhecimento estatutário e a comparticipação medicamentosa, têm aplicação plena.

Em 2026, a Associação insistirá especialmente em:

Resolver os atrasos persistentes nos processos de qualificação como Deficiente das Forças Armadas (DFA) e de Pensionista por Invalidez.

Exigir ao Ministério da Defesa Nacional o reforço de recursos humanos e a operacionalização eficaz dos balcões de atendimento aos ex-combatentes.

Vigiar a execução e cumprimento do protocolo entre o MDN e a Ordem dos Advogados, assegurando que os ex-combatentes tenham acesso real e regular ao apoio jurídico previsto.

A APOIAR continuará a alertar os decisores políticos para o agravamento das necessidades de saúde e de apoio social decorrentes do envelhecimento dos ex-combatentes.

RELAÇÕES INSTITUCIONAIS

Reforço da colaboração com os Ministérios da Defesa Nacional, Saúde, e Trabalho, Solidariedade e Segurança Social.

Manutenção da independência face às restantes associações de ex-combatentes, promovendo cooperação sempre que se revele útil para os interesses comuns.

Consolidação e expansão de contactos com entidades das forças de segurança, protecção civil e organizações que intervêm no domínio do trauma psicológico.

JORNAL E COMUNICAÇÃO

A distribuição do Jornal APOIAR manter-se-á dirigida aos associados com quotas regularizadas e às instituições parceiras. A presença digital continuará a ser o principal veículo de comunicação, com reforço da página de Facebook e restante presença online. A relação com a comunicação social será mantida de forma estratégica, através de comunicados e informação regular sobre temas relacionados com o stress de guerra.

DIVULGAÇÃO E EVENTOS

- Encontro sobre stress de guerra e representações culturais na memória colectiva.
- Sessões de esclarecimento sobre trauma e saúde mental dirigidas à população geral e a profissionais das forças de segurança e protecção civil.
- Continuação das campanhas de divulgação e contacto com instituições parceiras.

ANIVERSÁRIO DA ASSOCIAÇÃO APOIAR

Celebração do 32º aniversário na sede da Associação.

ASSOCIAÇÃO, SEDE E FUNCIONAMENTO

Continuidade no processo de regularização de quotas através de contacto directo e notificações.

Melhoramentos na sede, garantindo um ambiente acolhedor e funcional para os associados.

APOIO JURÍDICO

Manutenção do apoio jurídico nos assuntos ligados à condição clínica dos associados, especialmente nos processos de qualificação como DFA por stress de guerra.

APOIO MÉDICO, SOCIAL E PSICOLÓGICO

A APOIAR continuará a assegurar apoio clínico, psicológico e social aos associados e familiares elegíveis. Será mantida a articulação com centros de saúde e serviços hospitalares de psiquiatria.

Reforço das respostas sociais através de:

- Banco de Voluntariado;
- Banco de Alimentos e Vestuário;
- Sessões psicoeducativas;
- Sessões de esclarecimento com entidades parceiras.

ACTIVIDADES LÚDICAS, LAZER E SAÚDE

- Passeios e excursões;

- Ateliers e actividades culturais;
- Caminhadas e actividades de bem-estar.

COMEMORAÇÕES

- Dia Internacional da Mulher;
- 32.º Aniversário da APOIAR;
- Festa de Natal.

GRUPOS DE AJUDA MÚTUA (GAM)

O Plano de Actividades para o ano de 2026, com foco na actuação da APOIAR junto dos seus 16 utentes, combinando apoio psicossocial, animação sociocultural e métodos de avaliação.

O plano estrutura-se em torno dos seguintes pilares:

- Apoio Psicossocial;
- Animação Sociocultural

As actividades são organizadas em quatro eixos complementares:

- Promoção da Saúde;
- Formação;
- Actividades Ocupacionais;0
- Convívio e Lazer.

Actividades Genéricas a Desenvolver

O plano detalha actividades concretas que se enquadram nos eixos:

- Eventos Sociais;
- Expressão e Relaxamento;
- Sessões Psicoeducativas.

Indicadores de Avaliação

A eficácia do plano será medida através de métodos mistos:

- Questionários de Grau de Satisfação;
- Observação Participativa.

Estratégias e Canais de Comunicação de Actividades:

- Comunicação Interna e Direta;
- Comunicação Externa e Digital.

O documento reflecte um plano de intervenção holístico, com objectivos, métodos de avaliação e comunicação definidos para o ano de 2026.

PARCERIAS E PROTOCOLOS

Manutenção das parcerias existentes, nomeadamente com:

- APDPk;
- APAV;
- Santa Casa da Misericórdia de Lisboa;
- Grupo de Farmácias GAP;
- Grupo de Farmácias Progresso.

RESPONSABILIDADE SOCIAL

A APOIAR continuará a procurar parcerias com empresas que desejem apoiar a Associação através de bens, serviços ou iniciativas de responsabilidade social.

INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA

Sempre que solicitado e justificado, a APOIAR continuará a colaborar com universidades e investigadores na área do stress de guerra.

EVENTOS APOIAR 2026

Março – Dia Internacional da Mulher;

Abril – Aniversário da APOIAR;

Junho - Participação no Dia de Homenagem ao Combatente;

Novembro – Encontro de Divulgação APOIAR;

Dezembro – Exposição dos Grupos de Ajuda Mútua;

Dezembro – Festa de Natal.

Todo o ano:

- Ciclo de sessões psico-educativas;
- Ciclo de sessões sobre o trauma e doenças associadas ao envelhecimento;
- Passeios e actividades ao longo do ano.

CÓDIGO DE CONTAS	DESPESAS	EUROS
62	FORNECIMENTOS E SERVIÇOS	86 165,27 €
11	Electricidade	1 300,00 €
13	Água	320,00 €
15	Ferramentas e Utensílios de	50,00 €
16	Livros e documentação técnica	€ -
17	Material de Escritório	450,00 €
19	Rendas e Alugueres de Instalações	1 335,00 €
33	Outros Serviços (Farmácia; Água; Café)	1 325,00 €
3830	Comunicações	3 744,00 €
23	Seguros	600,00 €
17	Propaganda e divulgação (inclui Jornal e leasing máquina)	4 500,00 €
1512	Deslocações, estadias e transportes	1 600,00 €
60341	Honorários (inclui retenções)	61 086,27 €
30	Trabalhos especializados*	3 000,00 €
27	Limpeza, Higiene e Conforto	3 150,00 €
62	Segurança e Vigilância	590,00 €
34	Manutenção Informática e licenças	2 500,00 €
650	Taxas (ERS e ERC)	615,00 €
	*manutenção ar condicionado, central e extintores/	
64	DESPESAS COM PESSOAL (Inclui TSU)	65 629,25 €
65	OUTROS CUSTOS E PERDAS	130,00 €
66	AMORTIZAÇÕES	
68	CUSTOS E PERDAS FINANCEIRAS	500,00 €
69	CUSTOS E PERDAS	500,00 €
	TOTAL DE DESPESAS	152 924,52 €

CÓDIGO DE CONTAS	PROVEITOS	EUROS
74	SUBSIDIOS À	137 887,12 €
11	Comparticipação protocolada do MDN	118 000,00 €
13	Comparticipação Segurança Social	19 887,12 €
76	OUTROS PROVEITOS OPERACIONAIS	16 303,50 €
	Quotizações	8 500,00 €
	Proveitos fiscais	3 800,00 €
	Donativos	4 000,00 €
	Juros e Aplicações	3,50 €

TOTAL DE PROVEITOS	154 190,62 €
---------------------------	---------------------

88	RESULTADO LÍQUIDO PREVISÍVEL	1 266,10 €
-----------	-------------------------------------	-------------------

SALDO DO EXERCÍCIO **1 266,10 €**

PROPOSTA DE ORÇAMENTO 2025

APOIAR - Associação de Apoio aos Ex-combatentes Vítimas do Stress de Guerra

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

