



REPÚBLICA
PORTUGUESA

DEFESA NACIONAL

Publicação apoiada pelo
Ministério da Defesa Nacional



O JORNAL DO STRESS DE GUERRA

156

NOV/DEZ
2025

ANO XXXI
BIMESTRAL
Director: Manuel
Vicente da Cruz
Directora adjunta:
Lucília A. Bravo

ISSN: 1646-8473
Preço: 1 euro

ASSEMBLEIA GERAL APOIAR » 25 MARÇO

Apresentação e discussão do Relatório de Actividades e Contas do ano de 2025. Convocatória pág. 9



Visita Internacional

Delegação chinesa do Departamento de Veteranos da região de Shandong visitou a APOIAR para perceber como se apoiam os veteranos de guerra em Portugal.

P. 11

Associado apresenta livro na APOIAR

Um associado da APOIAR, investigador, historiador e antigo combatente em Angola apresentou o seu mais recente livro na Associação.

P. 4

Sessão de Esclarecimento sobre Inteligência Artificial

Dia 25 de Fevereiro às 15:00 na Associação. Venha saber mais sobre a revolução da IA.

P. 12

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



961 953 963

PLANO DE ACTIVIDADES PARA 2026 APROVADO

A Assembleia Geral realizada a 26 de Novembro reuniu uma forte participação dos associados, que aprovaram o plano e o orçamento para o próximo ano, reforçando a confiança no trabalho da Associação.

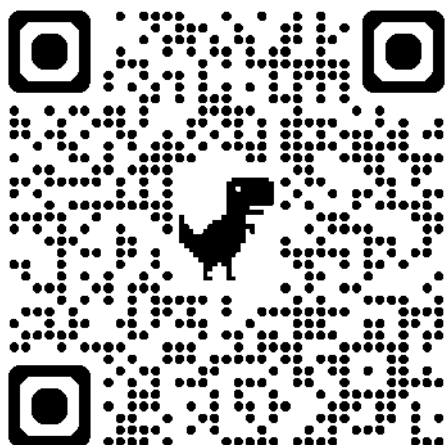
P. Centrais

Feliz Natal e um Próspero Ano Novo!



Depois de um ano cheio de peripécias, a família APOIAR reuniu-se mais uma vez para a sua festa de Natal onde pôde conviver e apreciar as iguarias que habitualmente toda a gente partilha nesta época festiva. @Direcção

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral, João António, e a Vogal da Direcção, Anabela Oliveira, agradeceram a presença de todos e encabeçaram os votos de Feliz Natal e um excelente ano de 2026. Pode ver o vídeo de Boas Festas da APOIAR através do código QR abaixo:



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 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

Entre decisões políticas e realidades esquecidas

@Humberto Silva (*)

Portugal vive, neste início de 2006, um momento de intensa discussão, cheio de agitação política e social. O futuro do Serviço Nacional de Saúde, as eleições para a Presidência da República e as medidas de valorização salarial, como o aumento do ordenado mínimo, ocupam o centro do debate público. São temas relevantes, que ocupam o espaço mediático e que marcam a vida de milhões de cidadãos. No entanto, nem todas as realidades são debatidas quando estes temas surgem na praça pública.

O reforço do salário mínimo é, sem dúvida, uma medida justa e necessária para combater a precariedade e a perda de poder de compra. Mas para muitas associações do sector social, como a APOIAR, esta obrigação legal surge num contexto profundamente desigual. Com orçamentos congelados há mais de duas décadas, sem mecanismos de actualização automática e dependentes de financiamentos públicos rígidos, estas entidades vêem-se confrontadas com encargos crescentes sem os meios necessários para lhes responder.

Esta contradição revela um problema estrutural: exige-se mais às instituições que estão no terreno, mas não se garante a sustentabilidade do seu trabalho. Associações que apoiam populações vulneráveis, como é o caso da APOIAR, que dá apoio a antigos combatentes, pessoas idosas com problemas de saúde mental, são chamadas a cumprir, a adaptar-se e a resistir, mesmo quando o contexto económico e social se torna cada vez mais exigente.

No momento em que o país discute o futuro, importa não esquecer quem trabalha diariamente para reparar feri-

das antigas, muitas delas invisíveis. A saúde mental, o envelhecimento digno e o reconhecimento dos que serviram Portugal, não podem continuar dependentes da resiliência silenciosa das associações. Precisam de decisões políticas consequentes, que transformem discursos em condições reais para continuar a cuidar.



Lembramos que o Presidente da República é o comandante supremo das Forças Armadas e deveria de ser a entidade responsável de tomar as rédeas dos assuntos, também dos antigos combatentes. É urgente reconhecer que, uma população que está cada vez mais a dirigir-se para o fim da vida, deva ter nestes últimos anos a atenção e a dignidade que raramente teve.

A dependência burocrática e orçamental de coisas simples como o acesso à saúde, lares, tratamento e acompanhamento psicológico não devia estar dependente de orçamentos, eleições voláteis ou caprichos políticos. É altura da figura da Presidência da República assumir as rédeas não só dos militares no activo como daqueles que cumpriram para com a pátria. É a mais elementar justiça que se exige.

(*) Responsável editorial do Jornal APOIAR



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.



“Às Armas!!!...” apresentado na APOIAR



ÀS ARMAS!!!....

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

Vítor Paz



Com uma sala cheia de associados, a sede da APOIAR acolheu no dia 3 de Dezembro o lançamento do livro “Às Armas!!!...”, de Vítor Paz, antigo combatente da Guerra Colonial em Angola. @Humberto Silva

A sede da Associação APOIAR recebeu, recentemente, o lançamento do livro “Às Armas!!!...”, da autoria de Vítor Paz, pseudónimo escolhido pelo professor de história Fernando Figueiredo, autor de vasta produção literária e de investigação, antigo combatente e associado da APOIAR.

O lançamento do livro serviu não só para dar a conhecer esta nova obra, como também para enquadrar as razões que levaram o autor a escrever, muitos anos depois, sobre a sua experiência enquanto oficial miliciano em zona de guerra. Ao longo da sessão, ficou claro que “Às Armas!!!...” nasce da necessidade de deixar um testemunho fiel de uma realidade que, segundo o autor, permanece em grande parte ausente dos relatos oficiais e da memória colectiva.

Na sua intervenção, o autor sublinhou que o livro procura dar a conhecer as condições duríssimas em que muitos soldados combateram, quando esteve em Angola entre 1969 a 1973. Desde

a preparação deficiente para a guerra de guerrilha, passando pelo quotidiano nos destacamentos, até aos dilemas morais, ao desgaste psicológico e à saturação provocados por um conflito prolongado. O autor destacou ainda que não pretendeu escrever um livro de exaltação da guerra, mas sim um relato honesto da sua vivência, com todas as contradições, medos e dúvidas que o acompanharam.

A obra aborda temas como a improvisação no treino militar, a dureza da vida na mata angolana, o peso da responsabilidade sobre oficiais milicianos muito jovens, a relação com as populações locais e os impactos emocionais da



perda de camaradas em combate. Ao fazê-lo, contribui para uma compreensão mais humana e completa da Guerra Colonial, centrada na experiência concreta de quem a viveu no terreno.

A sessão decorreu num ambiente de grande atenção e proximidade, com vários associados a identificarem-se com os episódios narrados e com as reflexões partilhadas. Para a APOIAR, este lançamento reforça a importância de dar voz aos antigos combatentes, valorizar os seus testemunhos e preservar uma memória que continua a ser fundamental para compreender o impacto da guerra na vida de milhares de homens e suas famílias.

Num contexto em que a produção cultural sobre a Guerra Colonial permanece escassa, “Às Armas!!!...” afirma-se como mais um contributo relevante para a história que ainda está por fazer: a história contada por quem esteve lá.

O livro “Às Armas!!!...” encontra-se à venda na sede da Associação APOIAR, estando disponível para todos os interessados em conhecer este importante testemunho da história contemporânea portuguesa.

Tolerância de ponto CARNAVAL 16 e 17 de Fevereiro

Informamos os associados e utentes que devido a tolerância de ponto a Associação encerra nos dias 16 e 17 de Fevereiro.

Agradecemos a vossa compreensão. @Direcção da APOIAR

Plano de actividades para 2026 aprovado

A Assembleia Geral da APOIAR, realizada no passado dia 26 de Novembro, teve uma sala cheia para aprovar o plano de actividades e respectivo orçamento para 2026.

@Direcção

A Direcção da APOIAR apresentou os principais eixos de actuação previstos para o próximo ano. Após o período de esclarecimentos e intervenção dos associados, o Plano de Actividades e o Orçamento para 2026 foram aprovados pelos presentes.



PLANO 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 ope-

racionalização 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 intervm 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.

(Continua na página 6)

(Continuação da página 5)

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.

CELEBRAÇÕES

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

JORNAL APOIAR | Nº 156 | NOV/DEZ 2025 **Pág. 7**

Sopa de Letras

Desafios para 2026 .Neste novo ano comece por encontrar a lista de palavras para o ajudar a começar este novo ano cheio de força. Procure horizontalmente, verticalmente e até na diagonal as palavras da colunas abaixo @SSocial

CICLOS
CORAGEM
DECISÕES
ENERGIA
LIDERANÇA

MOTIVAÇÃO
NOVOS
OPURTUNIDADES
SUPERAÇÃO
VITALIDADE

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

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

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

(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

90ª ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

QUARTA-FEIRA, 25 DE MARÇO, ÀS 14:30

Nos termos do Artigo 29º, n.º 2, alínea b), dos Estatutos da APOIAR – Associação de Apoio aos Ex-combatentes Vítimas do Stress de Guerra, convocam-se todos os Associados para a Assembleia Geral Ordinária a realizar no dia 25 de Março de 2026, quarta-feira, às 14H30 horas, na sede da Associação, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

1. Discussão e Votação do Relatório de Actividades e Contas do Exercício de 2025, bem como do Parecer do Conselho Fiscal;
2. Assuntos e informações diversas de interesse para a Associação.

Nos termos do Art.º 31, n.º 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 meia hora mais tarde com qualquer número de presentes.

Nota: Antes do período da ordem do dia será lida e posta a votação a Acta da Assembleia Geral realizada anteriormente.

Lisboa, 22 de Janeiro de 2026

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

João da Conceição António

PAGAMENTO DE QUOTAS

Já estão a pagamento as quotas de 2026

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.**



Abusos deixam rasto de trauma dentro da máquina militar russa

@The New York Times



Para além do campo de batalha, o trauma estende-se às famílias, que vivem

entre o silêncio imposto pelo regime e a incerteza sobre o destino dos seus familiares. Esposas e mães descrevem medo, angústia e impotência perante a ausência de respostas das autoridades e o receio de represálias por denunciar abusos. Embora estas denúncias representem apenas uma parte do exército russo, a investigação revela uma dimensão menos visível da guerra: aquela que produz feridas psicológicas profundas, duradouras e muitas vezes invisíveis, tanto nos soldados como na sociedade que os envia para combater.

SOLUÇÃO PASSATEMPO

[illegible]

BUD - BALCÃO ÚNICO DA DEFESA

213 804 200

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

300 502 502

Custo: Valor de uma chamada para a rede fixa, de acordo com o seu plano tarifário.

ADM

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.

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

Delegação chinesa visita a APOIAR para conhecer modelo português de apoio a veteranos



No âmbito de uma deslocação a Espanha e Portugal para analisar boas práticas na área do apoio a ex-militares, uma delegação de seis representantes do Department of Veterans Affairs da província chinesa de Shandong visitou a sede da APOIAR na manhã do dia 21 de Novembro de 2025. **@Redacção**

A equipa, acompanhada por uma intérprete, tinha manifestado antecipadamente grande interesse em conhecer a realidade portuguesa após pesquisar online o trabalho da APOIAR no apoio a ex-combatentes com stress pós-traumático e às suas famílias.

A delegação foi recebida pelo vice-presidente da Direcção, José Pequeno, pela assistente social Sofia Pires, pela jurista Isabel Estrela e pelo assessor de Direcção e Comunicação, Humberto Silva. O encontro decorreu num ambiente cordial e informado, com os visi-

tantes a procurarem compreender em profundidade como funciona a Rede Nacional de Apoio, o financiamento público das associações e os tipos de serviços clínicos, psicológicos e sociais prestados pela APOIAR.

Um dos temas que mais atenção despertou foi a forma como Portugal lida com a reintegração laboral de ex-militares. A APOIAR explicou que, apesar de existir apoio casuístico, não há em Portugal um programa estatal dedicado exclusivamente à integração profissional de antigos combatentes, ao contrário de alguns modelos internacionais. Este ponto gerou debate e troca de experiências, com os representantes chineses a partilharem estratégias adoptadas na província de Shandong.

A delegação expressou a expectativa de que este encontro marque o início de uma cooperação amistosa e duradoura entre ambas as instituições, com possibilidade de partilha contínua de conhecimentos e práticas no campo do apoio a veteranos.

A visita terminou com a oferta, por parte da comitiva chinesa, de uma peça de seda tradicional de Shandong, símbolo de cortesia e amizade.



SUGESTÕES

EXPOSIÇÃO



“Notre Feu” MAAT

O MAAT Gallery, em Lisboa, recebe a exposição “Notre Feu”, a primeira mostra a solo em Portugal da artista francesa Isabelle Ferreira. A exposição propõe uma reflexão sobre a emigração portuguesa para França, recordando as travessias clandestinas feitas durante a ditadura, em busca de liberdade e de uma vida melhor.

Através da fotografia e de uma grande colagem criada no próprio espaço, a artista evoca memórias de partida, saudade e resistência, temas que fazem parte da história de muitas famílias portuguesas.

Local:

MAAT – Museu de Arte, Arquitectura e Tecnologia (Central Tejo)

Horário:

Quarta a segunda, 10h00–19h00

Preço: 11 €

Transportes:

Use o seu passe de Antigo combatente. Vá de Autocarros 714, 727, 751
Eléctrico 15

ACTIVIDADES APOIAR

Sessão de Esclarecimento

IA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

25 de Fevereiro 15:00
Sede da Associação APOIAR

O que é a Inteligência Artificial?

Como saber reconhecer a IA, onde pode encontrá-la na sua vida quotidiana, o que pode fazer com ela e como usá-la para seu benefício e evitar ser enganado.

 APOIAR – ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS EX-COMBATENTES
VÍTIMAS DO STRESS DE GUERRA
www.apoiar-stressdeguerra.com

COMEMORAÇÕES DO
DIA INTERNACIONAL DA

Mulher

Março 2026. Informe-se na Associação

REDES SOCIAIS APOIAR



FACEBOOK:

facebook.com/apoiarstressdeguerra
X (Twitter)
twitter.com/APOIAR_PPST



YOUTUBE

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

