

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



Relatório de Actividades e Contas **2025**



Assembleia Geral de
26 de Março 2026



Preâmbulo

No âmbito dos artigos 29º, alínea b) e 35º, alínea b) dos Estatutos da APOIAR, a Direcção apresenta aos Associados o Relatório de Actividades e Contas referentes ao exercício de 2025 bem como o parecer do Conselho Fiscal.

O ano em análise ficou marcado por um contexto social e político particularmente exigente. Sendo um ano de eleições, a Associação APOIAR acompanhou com atenção e sentido crítico o debate público em torno dos direitos e apoios aos antigos combatentes, manifestando a sua preocupação face à persistente estagnação dos benefícios que lhes são destinados.

A APOIAR manteve-se fiel à sua missão, procurando soluções, ajustando práticas e reafirmando o seu compromisso com a dignidade, o bem-estar e a saúde mental dos antigos combatentes. Este Relatório reflecte, por isso, não apenas as actividades desenvolvidas e as contas apresentadas, mas também um ano de resistência, responsabilidade e exigência perante um contexto que reclama respostas estruturais e duradouras.



Relações Externas

MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL

Ao longo do ano, a Associação APOIAR manteve um relacionamento institucional regular com o Ministério da Defesa Nacional, no âmbito do protocolo RNA, acompanhando igualmente matérias relacionadas com os processos de qualificação RNA e a implementação do Estatuto do Antigo Combatente. Neste contexto, a APOIAR assumiu, em múltiplas situações, um papel de mediação, funcionando como **ponte entre numerosos antigos combatentes e o MDN**, particularmente no que respeita à aplicação prática dos benefícios legalmente previstos para os antigos combatentes.

No mesmo enquadramento institucional, a APOIAR foi convidada a estar presente na **Cerimónia de Assinatura do Protocolo celebrado entre o Ministério da Defesa Nacional e a Ordem dos Advogados, realizada no dia 8 de Janeiro**, pelas 13h00, no Salão Nobre do Ministério da Defesa Nacional, em Lisboa, apesar de ter entrado em vigor apenas 6 meses depois. Este protocolo que deverá permitir despachar mais rápido os diversos processos de qualificação como DFA mais rapidamente, uma constante reivindicação da APOIAR.



Relações Externas

OUTRAS ENTIDADES

Ao longo do ano, a Associação APOIAR colaborou com o **Centro de Investigação e Intervenção Social (CIS-Iscte) num projecto do Ministério da Defesa** destinado à adaptação para Portugal do programa psicoeducativo REACH, dirigido a antigos combatentes com Perturbação de Stress Pós-Traumático e às suas famílias.

A Associação APOIAR marcou presença na sessão **M-Talk do Festival da Saúde MENTAL, realizada a 24 de Maio no Cinema São Jorge**, em Lisboa, participando no debate que antecedeu a exibição do filme "Guerra Civil", de Alex Garland. No mesmo âmbito deste Festival, voltou a participar no debate **"Guerras e Conflito", durante as comemorações do Dia Mundial da Saúde Mental, 10 de Outubro**, em Oeiras.

A APOIAR marcou, uma vez mais, presença na **cerimónia de Homenagem Nacional aos ex-combatentes portugueses que teve lugar a 10 de Junho**, no Forte do Bom Sucesso, junto ao Monumento aos Combatentes do Ultramar em Belém, estando presente na reunião preparatória da **Comissão de Homenagem em Março na Bateria da Lage, sede da Associação de Comandos** em Oeiras.

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.

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.



Galardão Militar Júlio César Andrino

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.

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**.



Actividades Associativas



TODO O ANO

A actriz **Marina Albuquerque** providenciou às mulheres dos Grupos de Ajuda Mútua, **workshops de expressão teatral** ao longo do ano. A intervenção por meio do teatro como estratégia de apoio psicossocial, contribuído para o fortalecimento emocional, ampliação da rede de apoio e promoção da autonomia das mulheres participantes.

MARÇO

A APOIAR assinalou o **Dia Internacional da Mulher**, com um **video publicado nas suas redes sociais com três testemunhos de esposas dos Grupos de Ajuda Mútua** das Mulheres da APOIAR sobre o que foi viver com o stress de guerra após regresso dos seus companheiros do Ultramar. Organizou também uma **visita à Casa Museu da Amália**.



MAIO

A APOIAR em conjunto com a Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson, realizou dia **21 de Maio** uma **sessão de esclarecimento alargada sobre o Estatuto de Maior Acompanhamento e conselhos práticos para pessoas com Parkinson** e outras doenças que afectam a mobilidade, sessão integrada nas comemorações do **31º Aniversário da APOIAR**.

JUNHO

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



OUTUBRO

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.

DEZEMBRO

A sede da APOIAR acolheu no dia **3 de Dezembro** o **lançamento do livro "Às Armas!!!..."**, de Vítor Paz, pseudónimo de um associado antigo combatente da Guerra Colonial em Angola.

Dia **17 de Dezembro** família APOIAR reuniu-se mais uma vez para a sua **feira de Natal** onde pôde conviver e apreciar as iguarias que habitualmente toda a gente partilha nesta época festiva.





Novos Associados

13

Inscreveram-se na Associação APOIAR, **13** novos associados durante o ano de 2025.



Actividades no âmbito da Rede Nacional de Apoio



145

Utentes

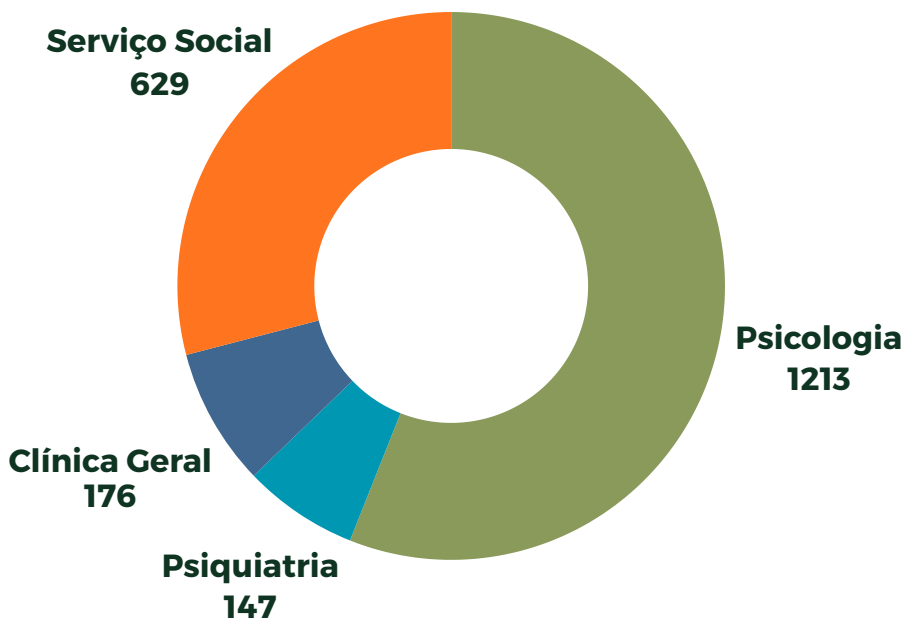
2165

Consultas RNA

ACTIVIDADE CLÍNICA

As 2165 consultas no âmbito da **Rede Nacional de Apoio** referem-se a toda a actividade clínica médica e social dadas no ao abrigo do acordo com o **Ministério da Defesa Nacional**, a todos os utentes, antigos combatentes, esposas e filhos que têm número de autorização RNA.

NOTA: Poderão não estar contabilizadas as consultas de novos utentes que esperam por autorização do MDN e que ainda não foi emitida.



Actividades no âmbito do Apoio Jurídico

35

Consultas de apoio jurídico

Consultas relativamente aos processos de qualificação como DFA por stress de guerra. O apoio centrou-se no início (elaboração de requerimento) acompanhamento e análise destes processos.



Media e Redes Sociais

JORNAL DA APOIAR

O Jornal continua a ser a única publicação especializada em Stress de Guerra em Portugal e distribuído aos seus associados e a várias entidades públicas e privadas do país e do estrangeiro.



6 números
6000 jornais
distribuídos

SITE DA APOIAR » www.apoiar-stressdeguerra.com

O site da APOIAR foi o principal veículo de informação e divulgação da associação. Estabilizou o seu número de visitas depois de anos excepcionais em que foi um dos principais destinos para quem procurou informações sobre o Estatuto de Antigo Combatente. Hoje permanece o resultado nº1 para quem pesquisa “stress de guerra” no Google.



Visitas no site

2552



Visualizações de página

11028

PÁGINAS MAIS VISITADAS:

1. Página Principal;
2. Pedir o Cartão de Antigo Combatente;
3. Medicamentos para Antigos combatentes;
4. Contactos;
5. O Stress de Guerra.

REDES SOCIAIS

Em Março de 2023 a página de Facebook da APOIAR foi “roubada” por um grupo de hackers. Essa página foi eliminada e não foi possível recuperá-la, pelo que se criou uma página nova (facebook.com/apoiarstressdeguerra) que teve um crescimento de 300% em seguidores devido a uma maior actividade e campanhas pagas de divulgação. Para aumentar a visibilidade na rede, criaram-se outras páginas em redes sociais.

X (Antigo Twitter): twitter.com/APOIAR_PPST

Instagram: instagram.com/apoiarstressdeguerra

Youtube: youtube.com/@ApoiarmstressdeguerraPortugal

Linkedin: linkedin.com/company/apoiar-stressdeguerra

Estatísticas de Facebook

372

Seguidores

37

Posts (informação, vídeos, divulgação, etc)

52480

Visualizações de conteúdos



Actividades no Âmbito dos Grupos de Ajuda Mútua

ENQUADRAMENTO GERAL

Em 2025, a APOIAR, enquanto Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), desenvolveu a sua intervenção no âmbito do Apoio Social e Acompanhamento Psicossocial, Grupos de Ajuda Mútua, Animação Sociocultural e promoção do envelhecimento activo.

A actuação foi orientada pelos princípios da promoção da dignidade humana, combate à exclusão social, reforço da autonomia e participação activa, bem como prevenção de situações de vulnerabilidade.

RESPOSTAS SOCIAIS E INTERVENÇÃO DESENVOLVIDA

Apoio Social e Acompanhamento Psicossocial

Foram assegurados atendimentos individuais e familiares, avaliação de situações de vulnerabilidade, definição de planos de intervenção, encaminhamento para entidades competentes e acompanhamento continuado de casos de maior fragilidade. Como resultados, verificou-se melhoria das condições de vida, redução do isolamento social e maior adesão às actividades da instituição.

Grupos de Ajuda Mútua

Os grupos de ajuda mútua mantiveram-se como resposta estruturada de apoio psicossocial, promovendo partilha de experiências, suporte emocional entre pares, reforço da auto-estima e autonomia. Registou-se forte envolvimento e elevada assiduidade dos participantes.

Animação Sociocultural e Promoção do Envelhecimento Activo

Foram dinamizadas actividades culturais e de bem-estar, incluindo comemorações (Dia Internacional da Mulher, passeio fluvial e Festa de Natal), sessões de teatro, relaxamento e estimulação psicomotora, bem como sessões psicoeducativas sobre saúde, direitos e prevenção de fraudes.

O impacto traduziu-se no reforço do sentimento de pertença, melhoria da expressão emocional, diminuição de níveis de ansiedade, aumento da literacia em saúde e direitos e elevado grau de satisfação dos participantes.





Relatório e Contas Global

Este relatório financeiro apresenta um saldo positivo de **7430,02** euros, apesar do contínuo aumento significativo nos custos com o pessoal, resultante da subida do ordenado mínimo. O resultado menos positivo relativamente ao ano passado prende-se com o facto de a transferência do Ministério da Defesa Nacional ter sido menor do que em 2024, fruto dos acertos anuais normais de ano para ano. Esta diferença foi mitigada pelo aumento nos donativos por entidades externas, nomeadamente os donativos mensais do partido CHEGA e o aumento para 1% da receita proveniente dos donativos em sede de entrega de IRS para as IPSS

BALANCETE ANALÍTICO 1/2

01/01/2025 - 31/12/2025 APURAMENTO DE RESULTADOS

CONTA DESCRIÇÃO	DÉBITO	CRÉDITO	SALDO
11 CAIXA	9 995,55	5 423,14	4 572,41
111 Caixa	9 995,55	5 423,14	
12 DEPÓSITOS À ORDEM	221 722,80	199 233,35	22 489,45
121 Montepio Geral	140 685,70	139 503,82	1 181,88
122 Caixa Geral Depósitos	81 037,10	59 729,53	21 307,57
13 OUTROS DEPÓSITOS BANCÁRIOS	218 500,00	132 000,00	86 500,00
131 Depósitos a Prazo	218 500,00	132 000,00	
21 CLIENTES	1 809,00	130,87	1 678,13
212 Clientes	1 809,00	130,87	
24 ESTADO E ENTES PÚBLICOS	3 495,16	3 048,50	446,66
241 Imposto Sobre o Rendimento	244,48		
242 Retenção de I.R.S.	3 250,68	3 048,50	
27 OUTRAS CONTAS A RECEBER E A PAGAR	0,00	76,58	-76,58
278 Outros devedores e Credores		76,58	
43 ACTIVOS FIXOS TANGÍVEIS	479,69	0,00	479,69
435 Equipamento Administrativo	479,69		
51 CAPITAL	0,00	179 306,26	-179 306,26
511 Capital		179 306,26	
56 RESULTADOS TRANSITADOS	62 457,07	0,00	62 457,07
561 Resultados Transitados	62 457,07		
58 EXCEDENTES DE REVALOR ACTIVOS F.TANGÍVEIS	8 189,85	0,00	8 189,85
62 FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	79 166,91	79 166,91	0,00
6221 Trabalhos Especializados	2 514,75	2 514,75	
6222 Publicidade e Propaganda	50,00	50,00	
6223 Vigilância e Sewgurança	552,72	552,72	
6224 Honorários	59 093,27	59 093,27	
6226 Conservação e Reparação	2 016,89	2 016,89	
6233 Material de Escritório	668,43	668,43	
6234 Artigos para Oferta	476,15	476,15	
6241 Electricidade	1 564,46	1 564,46	
6243 Água	338,89	338,89	
6251 Deslocações e Estadas	110,00	110,00	
6252 Transportes de Pessoal	1 767,75	1 767,75	
6261 Rendas e Alugueres	2 434,67	2 434,67	
6262 Comunicação	4 167,27	4 167,27	
6263 Seguros	163,05	163,05	
6267 Limpeza, Higiene e Conforto	3 248,61	3 248,61	
TOTAIS A TRANSPORTAR -	605 816,03	598 385,61	7 430,42



Relatório e Contas Global

BALANCETE ANALÍTICO 2/2

63 GASTOS COM O PESSOAL	64 665,12	64 665,12	0,00
6321 Ordenados	39 680,75	39 680,75	
6322 S. Férias	3 364,00	3 364,00	
6323 S. Natal	3 364,00	3 364,00	
6327 S. Almoço	4 641,00	4 641,00	
6328 Outras remunerações	1 617,00	1 617,00	
6321 Encargos Sobre Remunerações	10 800,07	10 800,07	
6362 Seguros A.T. e Doenças Profissionais	524,24	524,24	
6380 Outros Gastos com o Pessoal	674,06	674,06	
68 OUTROS GASTOS E PERDAS	4 561,91	4 561,91	0,00
6813 Taxas	614,50	614,50	
6848 Outras Perdas	121,63	121,63	
6879 Apoio Social	84,66	84,66	
6888 Jornal e Outras Actividades	3 741,12	3 741,12	
75 SUBSÍDIOS À EXPLORAÇÃO	155 822,38	155 822,38	0,00
7511 M.D.N.	115 663,98	115 663,98	
7512 S.S.	19 887,12	19 887,12	
7513 A.T.	4 979,28	4 979,28	
7521 Quotas e Donativos	15 292,00	15 292,00	
79 JUROS, DIVIDENTOS E OUTROS RENDIMENTOS SIMILARES	1,98	1,98	0,00
7911 De Depósitos	1,98	1,98	
81 RESULTADOS LÍQUIDO	155 824,36	163 254,78	-7 430,42
811 Apuramento de resultados	155 824,36	155 824,36	
881 Resultado líquido		7 430,42	
	986 691,78	986 691,78	0,00

O Presidente da Direcção

José Manuel de Sousa Fernandes



Relatório e Contas Global

DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS

	2025	2024
Quotas e donativos	15 292,00	16 230,28
Outros		
Subsídios à exploração	140 530,38	152 554,04
TOTAL	155 822,38	168 784,32
Fornecimentos e serviços externos	79 166,91	81 200,58
Gastos com o pessoal	64 665,12	70 928,07
Outros gastos e perdas	4 561,91	6 512,27
Resultado	7 428,44	10 143,40
Juros e rendimentos similares	1,98	2,79
Juros e custos similares		-9,38
Resultado líquido	7 430,42	10 136,81

O Contabilista

A Direcção

Jose Manuel de Sousa Franca

PARECER DO CONSELHO FISCAL

Nos termos das competências que lhe são atribuídas pelos Estatutos da APOIAR – Associação de Apoio aos Ex-Combatentes Vítimas do Stress de Guerra, o Conselho Fiscal procedeu à análise do Relatório de Actividades e das Contas relativas ao exercício de 2025, bem como dos documentos contabilísticos e demais elementos de suporte apresentados pela Direcção. Após a apreciação dos referidos documentos, o Conselho Fiscal considera que o Relatório de Actividades e as Contas refletem de forma adequada a actividade desenvolvida pela Associação durante o exercício em análise, não tendo sido detectadas irregularidades ou situações que suscitem reservas. Face ao exposto, o Conselho Fiscal é de parecer que o Relatório de Actividades e Contas do exercício de 2025 reúne as condições para ser aprovado, devendo o mesmo ser submetido à apreciação e votação da Assembleia Geral.

Lisboa, 26 de Fevereiro de 2026.
O Conselho Fiscal



Relatório Financeiro (anexo)

CENTRO DE CUSTOS SEGURANÇA SOCIAL PROTOCOLO GRUPOS DE AJUDA MÚTUA

Centro de Custo - 01/01/2025-31/12/2025

CONTA	DESCRIÇÃO	DÉBITO	CRÉDITO	SALDO
11	CAIXA	0,00	138,81	-138,81
111	Caixa		138,81	
12	DEPÓSITOS À ORDEM	19 887,12	27 449,37	-7 562,25
122	Caixa Geral Depósitos	19 887,12	27 449,37	
62	FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	3 133,66	0,00	3 133,66
62241	Honorários - Susana Oliveira	2 316,60		
6241	Electricidade	156,45		
6243	Água	33,89		
62613	Rendas e Alugueres - Loja	138,81		
6263	Seguros - Loja	163,05		
6267	Limpeza, Higiene e Conforto	324,86		
63	GASTOS COM O PESSOAL	23 637,46	0,00	23 637,46
63211	Humberto Silva	19 588,22		
63212	Sofia Pires	4 049,24		
75	SUBSÍDIOS À EXPLORAÇÃO	0,00	19 887,12	-19 887,12
7512	S.S.		19 887,12	

O C.C. nº 39991

O Presidente da Direcção

Jose Manuel de Sousa Amaral

O Tesoureiro

Carlos de Sousa Amaral



Assembleia Geral de
26 de Março 2026

Relatório de Actividades
e Contas
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

www.apoiar-stressdeguerra.com