

**Assembleia Geral
Eleitoral** convocada
para dia **27 de Maio**.

| pág 9 |

Em tempos incertos
saiba como preparar
um **Kit de Emergência**.

| páginas centrais |

APOIAR aprende
sobre os desafios da
Inteligência Artificial.

| pág 5 |



Dia Internacional da Mulher

| pág 2 |

IRS SOLIDÁRIO APOIAR 2026.

503 288 004

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

Quem regressou da guerra, guarda histórias para a vida toda. Na APOIAR fazemos disso esperança. Transforme 1% do seu IRS e IVA em mais uma dessas histórias

www.apoiar-stressdeguerra.com

| pág 11 |



Dentro do coração da alma portuguesa

Inserida nas comemorações do Dia Internacional da Mulher, os associados da APOIAR **visitaram o Museu do Fado em Alfama** e ficaram mais a conhecer sobre este símbolo nacional.

| Serviço Social |

Num dia solarengo, um grupo de utentes e associados da nossa instituição participou numa visita cultural ao Museu do Fado, em Lisboa. A atividade contou também com a presença de membros dos grupos de ajuda mútua, proporcionando um momento especial de convívio e partilha.

Antes da visita, os participantes reuniram-se para um almoço de convívio, num ambiente descontraído marcado por boa disposição e conversa animada. Este momento permitiu reforçar laços e promover a proximidade entre todos.

A deslocação foi realizada em

transportes públicos e, como o grupo chegou com antecedência, foi possível realizar um pequeno passeio pela zona histórica de Alfama. Durante o percurso, surgiram várias recordações e histórias ligadas à juventude e à cidade de Lisboa. Alguns participantes partilharam memórias como:

“Foi como voltar aos tempos de juventude, mas está tudo muito diferente.”

“Quando vim para Lisboa trabalhei numa casa perto do museu.”

“Só ter vindo a Alfama já foi muito bom. Conheço muito bem estas ruas e aqui comia-se bem e barato.”

Foi como voltar aos tempos de juventude

A visita ao Museu do Fado, disponibilizada sem custos à APOIAR pelo Museu, permitiu conhecer melhor a história e a evolução deste género musical tão marcante da cultura portuguesa, bem como algumas das suas figuras mais emblemáticas.

Foi uma experiência muito positiva, marcada pelo convívio, pela partilha de memórias e pela valorização do património cultural da cidade. Iniciativas como esta contribuem para o bem-estar dos participantes e para o fortalecimento das relações entre todos.

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; António Valde-
mar; Humberto Silva; Serviço Social.

Design/Composição:

Humberto Silva

Tiragem: 1.000 exemplares.

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

EDITORIAL

Um mundo que não dá descanso

| Humberto Silva |*

Faz agora seis anos que a pandemia deixou marcas profundas. Foram dois anos de isolamento, de incerteza e de dúvidas silenciosas que tiveram consequências que a ciência ainda está a mapear. Quando as restrições terminaram, a expectativa generalizada era a de um regresso à normalidade, ao que era antes, mas a poeira da liberdade ainda mal tinha assentado e Março de 2022 trouxe um caminho que ninguém esperava

Desde aí que o noticiário internacional instalou a guerra como pano de fundo permanente do quotidiano. Primeiro a Ucrânia, depois o Médio Oriente, e com eles um fluxo contínuo de imagens, relatos e dados que chegam em tempo real, a todas as horas, a todos os ecrãs. A investigação na área da saúde mental é inequívoca: a exposição crónica a este tipo de conteúdo tem efeitos reais e mensuráveis no bem-estar psicológico, independentemente de qualquer experiência directa de conflito de quem assiste a este carrossel de notícias.

Quando se fala dos efeitos da guerra na saúde mental, o foco recai, com toda a legitimidade, sobre os antigos combatentes e as suas famílias. São populações com necessidades específicas, cujas feridas foram durante demasiado tempo ignoradas. Mas o contexto actual obriga a um olhar mais abrangente. A tensão psicológica crónica gerada pela sobreposição da pandemia com o espectro permanente da guerra afecta hoje a população em geral: os mais velhos, os mais jovens, as famílias, independentemente de

da etnia, credo ou posição social, como os acontecimentos no Dubai fizeram ver. Esta ansiedade difusa, muitas vezes difícil de nomear, parece não ter uma resposta imediata e definida pelos serviços de saúde existentes, que parecem não estar preparados para responder em escala.

Sabemos isto em primeira mão: os efeitos psicológicos da Guerra Colonial foram, durante décadas, subestimados e remetidos para a esfera privada de cada família. A ausência de resposta institucional traduziu-se em sofrimento prolongado e sem tratamento para



milhares de pessoas. Este padrão não deveria repetir-se. É por isso que as respostas de saúde mental, seja o Serviço Nacional de Saúde ou as associações que actuam em regime de protocolo, enfrentam hoje uma procura crescente com recursos que não acompanharam essa evolução.

Se esta tendência não for contrariada com investimento efectivo, os custos humanos e sociais dessa inacção tornar-se-ão progressivamente mais difíceis de reverter. Foram anos a criar evidências científicas que apontam nessa direcção. Ignorá-las seria, uma vez mais, um erro com consequências a longo prazo.

* Responsável editorial
do jornal APOIAR

A memória do cheiro das coisas

O cinema sobre os efeitos da guerra colonial é quase inexistente. Este é um filme choque que retrata a **solidão e a redenção de um antigo combatente**. A ver quando puder.



| António Valdemar |

Primeiro, um aviso: este é um filme dramático e intenso, fica conosco mesmo depois de terminar, origina conversas e tem que ser devidamente digerido; segundo, toda esta intensidade deve-se principalmente ao desempenho fabuloso de José Martins e Mina Andala, os actores que compõem as personagens de Arménio e Hermínia, o centro do vulcão. Arménio é um ex-combatente da guerra colonial, envelhecido e doente, resignado à solidão dum lar de idosos; Hermínia é a assistente negra encarregada de cuidar dele. Entre ambos vai desenvolver-se uma relação que trará à recordação certas memórias há muito escondidas.

Ele foi treinado para matar “terroristas”, negros que ameaçavam a integridade do império; ela nasceu em Portugal de pais africanos, gosta de papas de sarrabulho mas é discriminada nos res-

taurantes e nos transportes públicos.

“A Memória do Cheiro das Coisas” é sobre a guerra, sem disparar tiros; é sobre racismo, sem discursos de ódio; é sobre envelhecer e morrer com dignidade. E tudo isto António Ferreira filma em grandes planos de pele enrugada e olhares carregados de sentimentos, medo, ódio, desconfiança.

Há certas peças artísticas que, de repente, nos provocam emoções fortes: um livro, uma pintura, uma música... Em minha opinião, esse é o objectivo principal de qualquer autor quando escreve, pinta ou compõe. Nesse sentido, este filme é uma obra de arte extraordinária. Nos outros sentidos, é como o cinema devia ser sempre.

“A Memória do Cheiro das Coisas”
Realizador: António Ferreira; Ver mais em: IMDb: <https://www.imdb.com/title/tt32430402/>

*Os ex-combatentes não
podem ser escondidos*

Nuno Melo, Min. da Defesa Nacional

MEMÓRIA

Homenagem no berço de Portugal

Nuno Melo reuniu centenas de pessoas em Airão Santa Maria para **que nenhum combatente seja esquecido**.

| Redacção |

O Ministro da Defesa Nacional esteve presente na inauguração de um monumento aos antigos combatentes em Airão Santa Maria, Guimarães, numa cerimónia com bastante participação. Nuno Melo considerou de justiça o reconhecimento de quem, na força da juventude, partiu para territórios desconhecidos para defender a Pátria, de onde, muitos dos quais, não regressaram.

A vereadora do Município de Guimarães, Vânia Dias da Silva, lembrou que honrar esta memória “é um dever e uma obrigação”. O Coronel Faustino Hilário, da Liga dos Combatentes, lembrou os mais de 600 monumentos deste tipo pelo País, acrescentando que: “Se hoje vivemos em liberdade, devemos aos antigos combatentes que participaram no 25 de Abril de 1974.”



Saber mais sobre Inteligência Artificial

A APOIAR realizou **uma sessão de esclarecimento sobre a Inteligência Artificial** e os desafios quer a acompanham.

| Humberto Silva |

A APOIAR realizou, no passado dia 25 de Fevereiro, na sua sede, uma sessão de apresentação e esclarecimento sobre Inteligência Artificial (IA), que contou com uma forte adesão por parte dos associados e público interessado.

A sessão abordou, de forma acessível e pedagógica, a evolução histórica da Inteligência Artificial, desde os seus primeiros conceitos até aos desenvolvimentos mais recentes, com destaque para os modelos de linguagem (LLM) e a IA generativa, hoje cada vez mais presente no quotidiano.

Foram dados exemplos práticos de como a INtelig~encia Artificial está presente na vida de cada um

sem que sequer se tenha noção disso. Ao longo da apresentação, foram também discutidos os principais desafios e riscos associados à IA, incluindo questões éticas, desinformação e o impacto destas tecnologias na vida das pessoas, com particular atenção aos públicos mais vulneráveis.

O elevado número de participantes e o interesse demonstrado ao longo da sessão confirmam a importância de iniciativas deste género, que contribuem para uma maior literacia digital e compreensão crítica sobre as transformações tecnológicas em curso.

Com esta acção, a APOIAR reforça o seu papel na promoção do co-

nhecimento e na capacitação dos seus associados para enfrentar os desafios do presente e do futuro.

Veja a apresentação usada para ilustrar esta sessão de esclarecimento através do seguinte QRCode:



O que é um kit de emergência e porque precisa de ter um?

Estar preparado para o pior



Imagem: IA Gemini

PREVENÇÃO DE CATÁSTROFES

Tempestades, apagões e inundações tornaram-se cada vez mais frequentes em Portugal. **Saber o que fazer, e ter o material certo à mão,** pode fazer toda a diferença numa situação inesperada.

| Redacção |

Nos últimos doze meses, Portugal foi sacudido por uma sucessão de eventos extremos: tempestades que derrubaram árvores e cortaram estradas, apagões que deixaram bairros inteiros sem luz durante horas, cheias que invadiram caves e rés-do-chão.

Para muitos dos nossos associados, estas situações trouxeram de volta uma memória muscular antiga: a da necessidade de improvisar, de se virar com o que há, de não depender de ninguém quando o mundo à volta entra em colapso. Mas há uma diferença importante entre improvisar e estar

preparado. E essa diferença chama-se kit de emergência.

O que é, afinal, um kit de emergência?

Um kit de emergência é um conjunto de materiais essenciais, reunidos com antecedência, que permitem a uma pessoa ou família sobreviver de forma autónoma durante um período mínimo de 72 horas — o tempo que as autoridades de protecção civil consideram necessário para que os serviços de socorro consigam chegar e organizar o apoio.

Não se trata de um conceito novo,

nem de algo reservado a entusiastas da sobrevivência. Em países como o Japão ou os Estados Unidos, ter um kit de emergência em casa é tão normal como ter extintor ou kit de primeiros socorros. Em Portugal, a Autoridade Nacional de Emergência e Protecção Civil (ANEPC) recomenda há anos a sua preparação, mas a verdade é que a maioria das famílias ainda não tem nada preparado.

O que deve conter o seu kit?

A lista pode parecer longa, mas a maioria dos itens já existe em qualquer casa. O essencial é tê-los reunidos num único local — uma

Itens essenciais	Itens importantes
<ul style="list-style-type: none"> • Água: 2 litros por pessoa/dia (72h) • Alimentos não perecíveis (conservas, barras energéticas) • Kit de primeiros socorros • Lanterna e pilhas suplentes • Rádio a pilhas ou manivela • Apito de sinalização • Medicação habitual (mínimo 7 dias) • Documentos em envelope impermeável (BI, cartão de saúde, seguros) 	<ul style="list-style-type: none"> • Powerbank carregado • Velas e isqueiro/fósforos • Muda de roupa e cobertor de emergência • Dinheiro em notas pequenas • Canivete multiusos • Máscara e luvas descartáveis • Contactos de emergência escritos em papel

Quem passou pela Guerra Colonial aprendeu, à força, que a imprevisibilidade faz parte da vida. Hoje, como então, a preparação não é pessimismo — é prudência. Um kit de emergência não vai impedir a próxima tempestade. Mas pode garantir que, quando ela chegar, esteja pronto.

mochila robusta, um saco impermeável ou uma caixa resistente, que possa ser levada rapidamente em caso de evacuação.

Onde guardar e como manter?

O kit deve estar num local de fácil acesso, mas protegido da humidade e do calor directo. Reveja o conteúdo pelo menos uma vez por ano: verifique os prazos de validade dos alimentos e dos medicamentos, recarregue o powerbank e substitua as pilhas que possam ter descarregado. Uma boa altura para o fazer é no início do outono, antes de começar o período de tempestades.

Se viver sozinho ou sozinha, informe um familiar ou vizinho de confiança sobre onde está o kit e como agir em caso de emergência. A preparação individual é importante, mas a rede de vizinhança pode ser decisiva.

ATENÇÃO: PERIGO DE VIDA

Geradores dentro de casa: um erro que pode ser fatal

Durante os últimos apagões, registaram-se em Portugal vários casos de intoxicação por monóxido de carbono — um gás incolor e inodoro produzido pelos geradores a gasolina ou gasóleo. Algumas vítimas não sobreviveram.

O monóxido de carbono acumula-se rapidamente em espaços fechados e não tem cheiro nem cor — não dá aviso. A pessoa sente-se bem até perder os sentidos. É por isso que:

NUNCA utilize um gerador dentro de casa, numa garagem ou num espaço fechado, mesmo que com janela aberta.

O gerador deve estar sempre no exterior, a pelo menos 2 metros de qualquer abertura (janelas, portas, grelhas de ventilação).

Instale um detector de monóxido de carbono na sua habitação — custa menos de 30 euros e pode salvar a sua vida.

Se se sentir com dores de cabeça, náuseas ou tonturas com o gerador a funcionar, saia imediatamente para o exterior e ligue o 112.

Em caso de emergência: 112 | Protecção Civil: 800 26 26 26 (linha gratuita)

EQUIPA TÉCNICA

Direcção Clínica/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 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 nesta página.

A Direcção

CONVOCATÓRIA

Assembleia Geral Eleitoral

QUARTA FEIRA, 27 de Maio, às 10:00

Eleição dos Órgãos Sociais para o quadriénio 2026/2029

Nos termos dos artigos 28.º alínea b); 29.º n.º 2 alínea a) dos Estatutos da APOIAR e do artigo 58.º n.º 1 alínea b) do diploma que regula o regime das Instituições Particulares de Solidariedade Social, convoco eleições para os órgãos sociais da APOIAR. A assembleia eleitoral realizar-se-á no dia 27 de Maio de 2026. A abertura da urna tem início às 10:00 horas e o encerramento às 16:00. O acto eleitoral realiza-se na sede da APOIAR, sita na Rua C, Lote 10, Loja 1.10, Piso 1, Bairro da Liberdade em Lisboa. As listas de candidatos aos órgãos sociais da APOIAR, serão compostas dos seguintes mandatos:

1. Mesa de Assembleia Geral: Presidente e 2 Secretários;
2. Direcção: Presidente, Vice-presidente, Secretário, Tesoureiro e Vogal, suplentes 5;
3. Conselho Fiscal: Presidente e 2 Vogais, suplentes 3.

Todas as listas e os seus programas de acção para o próximo mandato do quadriénio, terão de ser entregues até ao dia 21 de Maio de 2025, inclusive, na sede da Associação, ao cuidado do Presidente da Mesa de Assembleia, assim como, estas listas deverão ser publicadas no sítio de internet da APOIAR em www.apoiar-stressdeguerra.com e afixadas nos locais habituais, na sede da APOIAR.

ASSEMBLEIA ELEITORAL PONTO ÚNICO

- Eleição das listas candidatas aos órgãos sociais da APOIAR.

A comissão eleitoral será nomeada pela Direcção e pelas listas candidatas. De acordo com o artigo 26.º, n.º 1 dos Estatutos da APOIAR, só tem direito a votar e ser votado, os associados que tenham as quotas pagas e estejam inscritos como sócios decorridos 12 meses e não estejam suspensos.

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.



SAÚDE MENTAL E REDES SOCIAIS

Instagram e TikTok fazem mais mal à saúde mental do que o WhatsApp

|Redacção|

Um estudo publicado a 19 de Março de 2026 no Relatório Mundial da Felicidade, conduzido pelo Wellbeing Research Centre da Universidade de Oxford, conclui que nem todas as redes sociais são iguais. Plataformas orientadas por algoritmos, como o Instagram, o TikTok e o X, estão associadas a piores resultados de saúde mental quando comparadas com aplicações de comunicação directa, como o WhatsApp e o Facebook.

A distinção-chave não é apenas o tempo passado online, mas o tipo de utilização. A navegação passiva, ou seja, ficar a ver conteúdos

sem interagir, está fortemente associada a menor satisfação com a vida, enquanto a comunicação directa apresenta efeitos mais positivos ou neutros no bem-estar.

Ainda assim, o estudo não defende o abandono total. Segundo o Professor Jan-Emmanuel De Neve, director do Wellbeing Research Centre, “há um efeito Cachinhos Dourados — nem demasiado, nem demasiado pouco. A utilização moderada, até uma hora por dia, parece ser a ideal.”

TRÊS DICAS PRÁTICAS Prefira comunicar a consumir: uma mensagem ou chamada vale mais do que uma hora a ver vídeos; Defina um limite de tempo para as redes sociais: o próprio telemóvel permite fazê-lo nas definições. Se uma aplicação o deixa mais ansioso ou triste do que quando a abriu, feche-a. O seu bem-estar é mais importante.

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:

800 101 126

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



HORÁRIO 2ª A 6ª

09:00 - 13:00

14:00 - 17:30

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. (Ligue sempre para a APOIAR antes de se deslocar à Associação).



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

IRS solidário 2026

IRS SOLIDÁRIO APOIAR 2026.

503 288 004

Quem regressou da guerra, guarda histórias para a vida toda. Na APOIAR fazemos disso esperança. Transforme 1% do seu IRS em mais uma dessas histórias

Associação de Apoio aos Ex-combatentes Vitimas do Stress de Guerra |  www.apoiar-stressdeguerra.com

SOLIDARIEDADE

Todos os anos, ao entregar a declaração de IRS, tem a possibilidade de direccionar 1% do imposto que já pagou ao Estado para uma instituição à sua escolha. **Volte a ajudar a APOIAR!**

| Direcção |

É um gesto simples e sem custos para si. Não se preocupe, não se trata de um donativo adicional.

A consignação de IRS e do IVA permite destinar 1% do valor já pago em impostos a uma entidade à sua escolha, sem qualquer custo adicional — não recebe menos reembolso nem paga mais imposto.

O dinheiro que iria para o Estado passa simplesmente a apoiar o trabalho que fazemos todos os dias junto dos antigos combatentes e das suas famílias.

Como fazer:

A entrega do IRS referente aos rendimentos de 2025 decorre entre 1 de abril e 30 de junho de 2026.

Durante este período, no Portal das Finanças, aceda à sua declaração e no Quadro 11 / Campo 1101 insira o NIF da APOIAR e consigne o IRS e o IVA

503 288 004

Se utilizar o IRS automático, encontra a opção na área de Pré-Liquidação.

Um gesto simples. Um apoio real.

SUGESTÕES

EXPOSIÇÃO

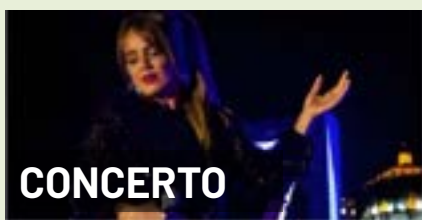


Nos 50 Anos da Aprovação da Constituição

Sala de Âmbito Cultural do El Corte Inglés, Lisboa - 2 de Abril a 2 de Maio de 2026 - Entrada livre

Cinquenta anos depois, quinze fotografias recordam os dias em que Portugal escreveu a sua Constituição, no ano de 1976. Captadas por Inácio Ludgero ao serviço dos jornal A Capital e do semanário O Jornal, estas imagens dos trabalhos da Assembleia Constituinte não documentam apenas acontecimentos, fixam rostos, gestos e momentos do processo que fundou a democracia portuguesa.

Gisela João no Montijo



Jardim das Nascentes, Casa da Música Jorge Peixinho, Montijo - 25 de Abril, 21h30 - Entrada livre

Gisela João sobe ao palco no Montijo para uma noite de fado e liberdade. O concerto apresenta Inquieta, o seu mais recente disco — um trabalho em que a artista quis lembrar que a liberdade não está garantida. Canta Zeca Afonso, Paulo de Carvalho e Sérgio Godinho, revisitadas com novos arranjos e a marca inconfundível da sua voz.



32º ANIVERSÁRIO APOIAR

22 DE ABRIL 2026 | 15:00

SEDE DA ASSOCIAÇÃO

REDES SOCIAIS APOIAR

Siga-nos nas nossas páginas

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

YOUTUBE
@ApoiarsestressdeguerraPortugal
INSTAGRAM
instagram.com/
apoiarsestressdeguerra

