

IRS SOLIDÁRIO APOIAR 2026.

503 288 004

Quem regressou da guerra, guarda

IRS Solidário Ainda vai a tempo de colocar o NIF da APOIAR até ao final de Junho. Ao entregar o seu IRS, ajude-nos a ajudar.

@pág. 11



Parabéns APOIAR!

A APOIAR completou 32 anos e fez uma festa especial. Com poesia e música, foram lançadas as bases para um evento que pode marcar a diferença.

@pág. 2

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

@pág. 9

Assembleia Geral
aprovou o Relatório de
Actividades e Contas.

@páginas centrais

**Passeio de Barco
no Seixal:**
16 de Junho @pág. 12



Uma festa de poesia e música

A APOIAR completou **32 anos e fez uma festa especial**. Com poesia e música, foram lançadas as bases para um evento que pode marcar a diferença.

| Humberto Silva |*

Já são trinta anos mais dois a ajudar antigos combatentes e as suas famílias e a festa realizada na sede de 22 de Abril para comemorar este aniversário é sinal desse legado. Numa sala cheia de associados numa comemoração mais intimista, as festividades começaram

Otília Henriques é a autora do poema “O Pesadelo do Guerreiro” que foi o destaque da festa da APOIAR.

com uma homenagem ao psiquiatra Afonso de Albuquerque pela associada Otília Henriques, que leu um poema de sua autoria dedicada ao fundador da APOIAR.

Veio depois o evento principal: outro poema de Otília Henriques “O Pesadelo do Guerreiro”. Que foi lido por um conjunto de associados, numa encenação da atriz Marina Albuquerque, filha de Afonso de Albuquerque, que pretende criar um projeto teatral mais alargado a partir deste pequeno ensaio.

Para terminar houve animação musical com o músico e cantor Carlos Silva, do grupo Banza, que trouxe um cheiro do Alentejo à festa. A celebração terminou com a promessa de mais teatro e música ao longo do ano.



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 Entreposto 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 Valdemar; Humberto Silva; Serviço Social.

Design/Composição:

Humberto Silva

Tiragem: 1.000 exemplares.

ERC 119 804 Dep. Legal: 99 930/96

ISSN: 1646-8473

Arte como cura

| Humberto Silva | *



"A arte é uma segunda natureza"

Johann Wolfgang Goethe

O escritor e ensaísta alemão dos séculos XVIII e XIX, Johann Goethe escreveu um livro chamado "A Viagem a Itália" onde se deslumbra com a beleza natural do país assim como a beleza arquitetónica de um património que abarca desde o império romano até às catedrais renascentistas. Goethe defende que a arte é mais do que simples estética ou beleza, a arte, em todas as suas vertentes, é uma segunda natureza, uma ligação entre o humano e o mundo natural que o rodeia, uma forma de entender e interpretar a realidade onde está.

Em 2019 a Organização Mundial da Saúde fez um levantamento de mais de três mil estudos onde chega à conclusão que as artes têm um papel maior na prevenção da doença, na promoção da saúde e no tratamento de condições crónicas e agudas ao longo de toda a vida. A arte é mais do que simples entretenimento, ou algo que adorna momentos da vida, é algo que tem um processo terapêutico mensurável com resultados inequívocos, especialmente no que concerne à saúde mental.

No caso específico do stress pós traumático, um estudo americano com veteranos de guerra mostrou que uma intervenção baseada no ensino de música, produziu melhorias significativas nos sintomas de PTSD e depressão, sugerindo que a prática musical activa é uma terapia adjuvante eficaz para a expressão emocional em veteranos com PTSD moderado a severo.

Mas não precisamos de ir aos Estados Unidos. A reacção dos associados ao projeto de teatro que a Marina Albuquerque tem estado a desenvolver desde o ano passado e aos momentos musicais do aniversário e da colaboração com a ADM Estrela mostra uma simples coisa: a música e a arte fazem-nos relacionar com o mundo que nos rodeia e com as coisas que nos afetam de uma forma mais orgânica e saudável.

Não é por acaso que o ditado popular existe: "Quem canta os seus males espanta", e isto pode ser verificado em cada um dos momentos em que as artes nos afetam, sejam porque estamos a assistir a uma peça de teatro, ou a fazer parte dela, seja porque estamos a bater o pé ao ritmo de uma música antiga que nos traz recordações, seja porque estamos a tocar um instrumento para as pessoas cantarem connosco, seja a escrever, pintar, ler ou apreciar um quadro ou um monumento arquitetónico.

A arte é inevitável como momento da vida e cada vez mais como momento terapêutico. Estejam atentos a mais momentos de arte na nossa associação.

* Responsável editorial
do jornal APOIAR



Música e teatro promovem convívio e bem-estar na APOIAR

No dia 6 de Maio de 2026, as instalações da APOIAR foram palco de um momento especial de partilha e convívio, no âmbito **das actividades dos grupos de ajuda mútua.**



| Serviço Social |

A iniciativa surgiu a partir de um convite da Associação ADM, que apresentou a atuação do seu grupo musical “As Nossas Memórias”, inserido nos projectos dirigidos à população sénior.

O evento coincidiu com a presença do grupo de teatro, constituído por membros dos grupos de ajuda mútua, que já tinha atividade agendada na APOIAR, permitindo assim a articulação entre diferen-

tes expressões artísticas. A sessão destacou-se pelo ambiente de proximidade e envolvimento entre os participantes, proporcionando momentos de lazer, evocação de memórias e reforço dos laços interpessoais.

A música e o teatro assumiram um papel central na promoção do bem-estar emocional e na valorização das experiências de vida dos utentes. Iniciativas desta natureza evidenciam a impor-

tância das actividades socioculturais na promoção da inclusão e da participação activa na comunidade, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da população sénior.

A actividade decorreu de forma muito positiva, cumprindo os objetivos de estimular o convívio, a interacção social e a participação cultural dos intervenientes.



ASSEMBLEIA GERAL

Contas aprovadas

A APOIAR realizou a sua **Assembleia-Geral Ordinária** no passado dia 25 de Março, em Lisboa.



| Redacção |

As contas de 2025 foram aprovadas por unanimidade, com o contabilista da associação a confirmar uma situação financeira saudável sustentada, entre outros factores, pelos donativos de um

partido político e pelas verbas da consignação anual de IRS.

O Presidente da Mesa, João da Conceição António lembrou que, serão convocadas novas eleições.

O assessor de Direcção e Comuni-

cação apelou à participação activa dos sócios na vida da associação, sublinhando que, o funcionamento diário continua assegurado pelos técnicos e funcionários ao serviço da instituição.



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.

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.

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 vídeo 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 Acompanhado e conselhos práticos para pessoas com Parkinson e outras doenças que afetam 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.

RELATÓRIO DE ACTIVIDADES E CONTAS APOIAR 2025

DEZEMBRO

A sede da APOIAR acolheu no dia 3 de Dezembro o lançamento do livro “As 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 festa de Natal onde pôde conviver e apreciar as iguarias que habitualmente toda a gente partilha nesta época festiva.

Novos Associados

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

ACTIVIDADES NO ÂMBITO DA REDE NACIONAL DE APOIO

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.

145 Utentes 2165 Consultas RNA: Psicologia 1213; Psiquiatria 147; Clínica Geral 176; Serviço Social 629

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.

JORNAL DA APOIAR

6 números; 6000 jornais distribuídos

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.

SITE DA APOIAR

» www.apoiar-stressdeguerra.com

O site da APOIAR foi o principal veículo de informação e divulgação da associa-

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
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	
BALANCETE ANALÍTICO		986 691,78	986 691,78	0,00

ção. 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:

Página Principal; Pedir o Cartão de Antigo Combatente; Medicamentos para

Antigos combatentes; Contactos; 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,

RELATÓRIO DE ACTIVIDADES E CONTAS APOIAR 2025

criaram-se outras páginas em redes sociais.

X (Antigo Twitter): twitter.com/APOIAR_PPST

Instagram: [instagram.com/apoiarstressdeguerra](https://www.instagram.com/apoiarstressdeguerra)
Youtube: [youtube.com/@ApoiarsestressdeguerraPortugal](https://www.youtube.com/@ApoiarsestressdeguerraPortugal)

LinkedIn: [linkedin.com/company/apoiar-stressdeguerra](https://www.linkedin.com/company/apoiar-stressdeguerra)

Estatísticas de Facebook: 372 seguidores; 37 posts; 52480 visualizações de conteúdos.

Actividades no Âmbito dos Grupos de Ajuda Mútua

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 autoestima 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 psico-educativas 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

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 con-

tabilísticos 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 reflectem 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

Ps: O Relatório de Actividades e Contas de 2025 está disponível na íntegra para consulta no site da APOIAR

RELATÓRIO FINANCEIRO GRUPOS DE AJUDA MÚTUA

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	

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

EQUIPA TÉCNICA

Direcção Clínica/Clinica 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 APOI-AR 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.

Medicina narrativa digital melhora cuidados de saúde

Um artigo publicado pelas investigadoras Candice Marie Sage e Kayleigh-Ann Clegg explora a **medicina narrativa digital**.

| Redacção |

Esta é uma investigação publicada em várias revistas científicas e que está a despertar a atenção da comunidade terapêutica por ser uma abordagem que combina o registo das experiências vividas pelos doentes com ferramentas tecnológicas como vídeos, podcasts, inteligência artificial e videojogos.

Os autores documentam casos em que esta metodologia melhorou a

formação de clínicos, redesenhou modelos de cuidados em oncologia e cuidados paliativos, e revelou informação clínica crítica em populações marginalizadas.

O artigo defende que ouvir e integrar a história do doente no processo terapêutico produz melhores resultados em saúde e apela a uma aplicação mais alargada da abordagem, acompanhada de investigação rigorosa e salvaguardas éticas.

HOMENAGEM

10 de Junho em Belém



Estão convidados todos os **antigos combatentes** para a cerimónia deste ano a realizar no Forte do Bom Sucesso em Belém.

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:

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

961 953 963

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 Vítimas do Stress de Guerra | www.apoiar-stressdeguerra.com

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

Mais Alto



Mais Alto é o título da exposição que o MAAT apresenta até 6 de outubro de 2026.

As enfermeiras paraquedistas do exército português que serviram em África nas décadas de 1960 e 70 estiveram lá, a par de todos os outros, nos momentos mais duros e raramente aparecem nas memórias, nos livros, nas homenagens.

A artista Margarida Correia foi ao seu encontro: ouviu-as, recolheu os seus arquivos e fotografias, e fez o que a história oficial nunca fez: registou, fixou e devolveu visibilidade a estas mulheres e à sua memória.

Para quem viveu aqueles anos, esta exposição é um reencontro. Para quem não viveu, é uma janela indispensável sobre um tempo que ainda nos pertence a todos.

O catálogo reúne textos de Margarida Correia, Irene Flunser Pimentel e João Pinharanda.

MAAT Museu de Arte, Arquitectura e Tecnologia

Morada: Av. Brasília, Belém
1300-598 Lisboa

Horário: todos os dias das 10h00 às 19h00 · Encerra às terças-feiras
Contacto: maat@edp.pt

Transportes públicos: Elétrico 15E ou autocarros 714, 727, 729, 751 — paragem Altinho (MAAT), a 5 minutos a pé. A estação fluvial de Belém fica a cerca de 6 minutos a pé.

ACTIVIDADES

Passeio de Barca na Baía do Seixal



Passeio na Baía do Seixal em barco tradicional do Tejo com guia especializado

10:00 | Saída do Cais do Seixal | Duração: 2 horas.

Inscrições limitadas a 25 pessoas. A deslocação até ao Seixal é por conta do próprio. Para mais informações contacte a

213808000 | www.apoiar-stressdeguerra.com



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



REDES SOCIAIS APOIAR

Siga-nos nas nossas páginas

FACEBOOK:

[facebook.com/
apoiarstressdeguerra](https://facebook.com/apoiarstressdeguerra)

X (Twitter)

twitter.com/APOIAR_PPST

YOUTUBE

[@ApoiarmstressdeguerraPortugal](https://youtube.com/@ApoiarmstressdeguerraPortugal)

INSTAGRAM

[instagram.com/
apoiarstressdeguerra](https://instagram.com/apoiarstressdeguerra)



facebook



instagram



x-twitter



youtube

