



APOIAR RECEBIDA NO PARLAMENTO

Uma delegação da **APOIAR** foi recebida em **audição pela Comissão de Defesa Nacional**, sobre o acompanhamento dos ex-combatentes.

@pág. 4



@pág. 2

Imagem: APOIAR com filtro da IA Gámini

Um passeio pela História do estuário do Tejo

APOIAR presente
na **Homenagem ao
Combatente em Belém.**

@pág. 11

Esclarecimento
importante sobre
a Lei da Cidadania.

@pág. 8

Sessão educativa sobre
o **uso do telemóvel.**
Dia 7 de Outubro.

@pág. 12



Passeio na Baía do Seixal

No dia 16 de Junho, catorze associados da APOIAR, acompanhado pelas famílias, embarcaram num **passeio muito especial pela Baía do Seixal**, a bordo do bote de fragata recuperado, "Baía do Seixal", à descoberta das maravilhas do estuário do Tejo.

| Humberto Silva |

Mais uma vez, foi possível graças à generosidade do Turismo da Câmara Municipal do Seixal, que cedeu gratuitamente o barco e assegurou a presença de uma técnica de turismo que não deixou ninguém sem resposta. Ao longo do passeio, foi explicando o que se ia vendo: o local onde existiu a ponte ferroviária que ligava o Seixal ao Barreiro e que acabou por cair, a Ponta dos Corvos, e o passado industrial que moldou esta margem do Tejo, do Seixal ao Barreiro: fábricas, estaleiros, cortiça, metalurgia.

O Baía do Seixal pertence a uma família de embarcações típicas do estuário do Tejo, botes de fra-

Uma viagem de volta a um tempo onde não haviam pontes e os barcos eram o único meio de transporte do rio Tejo



gata, varinos e faluas, que, antes da inauguração da Ponte 25 de Abril em 1966, eram o principal meio de transporte de pessoas e mercadorias entre as duas margens. O bote de fragata é um desses barcos de fundo chato, resistente e manobrável, que durante décadas serviu os concelhos ribeirinhos com uma regularidade silenciosa e essencial.

Foi uma manhã tranquila, com boa disposição e uma vista que, quem estava a bordo, não vai esquecer tão depressa. À CM Seixal, o nosso obrigado de sempre.

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; Departamento Jurídico; Serviço Social.

Design/Composição:

Humberto Silva

Tiragem: 1.000 exemplares.

ERC 119 804 Dep. Legal: 99 930/96

ISSN: 1646-8473

Depois dos discursos

| Humberto Silva |*

Há palavras que se repetem todos os anos nas cerimónias do 10 de Junho. Gratidão, sacrifício, dever, memória. São palavras justas e necessárias, e neste número do Jornal APOIAR deixamos o nosso registo da homenagem em Belém, onde a APOIAR esteve presente. Mas um jornal de associação tem também a obrigação de ir além das notícias das cerimónias. Devemos também perguntar sobre o que fica depois dos discursos.



Uma rede que ficou no passado

A Rede Nacional de Apoio aos antigos combatentes vítimas de stress de guerra, foi criada num contexto muito diferente do actual. Embora tardia, surgiu numa altura em que os homens que regressaram do Ultramar eram mais jovens, as suas necessidades eram outras, e o país que os recebia era outro.

Passadas décadas, esse protocolo mantém-se mas sem revisão significativa desde 2007, alheio ao envelhecimento da população que serve, às novas realidades das famílias e, essencialmente, às sequelas, físicas e psicológicas que o tempo não apagou, pelo contrário agravou.

Foi precisamente este desajuste que a APOIAR expôs à Comissão

de Defesa Nacional da Assembleia da República. Quem conhece de perto a realidade dos associados tem o dever de a fazer chegar a quem legisla que o protocolo precisa de ser actualizado e essa actualização tem, de ter em conta todas as questões que foram levadas aos deputados e não podem ser ignoradas por muito mais tempo.

Uma dívida que não se paga com notícias falsas

A questão da nacionalidade portuguesa para os antigos combatentes africanos que serviram nas Forças Armadas Portuguesas é outro exemplo de como o reconhecimento simbólico e a realidade legal continuam a não coincidir.

Neste número esclarecemos, com base em informação oficial, que a informação que tem circulado sobre regimes especiais de nacionalidade não tem fundamento legal e é falsa. É um exemplo perfeito de como as redes sociais propagam informações sem fundamento e criam expectativas que podem ser muito mais lesivas quando não são cumpridas. Independentemente do que achamos da Lei e da sua aplicação há algo que devemos ter sempre em conta antes de avançar toldados pela esperança. Informarmo-nos com fontes credíveis e não com informação aleatória que circula livremente e sem fundamento.

*(Responsável Editorial do Jornal APOIAR))



Imagem: Emissão da ARTV

APOIAR recebida no Parlamento

Uma delegação da APOIAR foi recentemente recebida pela **Comissão de Defesa Nacional** da Assembleia da República.

| Redacção |

Uma realidade marcada pela guerra que não terminou

A Associação APOIAR foi ouvida no passado dia 21 de Maio pela Comissão Parlamentar de Defesa Nacional, no âmbito do Grupo de Trabalho para o Acompanhamento dos Antigos Combatentes e Deficientes das Forças Armadas. A audição ficou marcada por um retrato claro e exigente da situação vivida por milhares de antigos combatentes, muitos dos quais continuam a lidar, décadas depois, com as consequências do trauma de guerra.

Recordando o contexto histórico, a associação sublinhou que dezenas de milhares de militares regressaram da Guerra Colonial com feridas invisíveis, muitas vezes sem reconhecimento nem resposta adequada durante anos. Foi

para dar resposta a esta realidade que nasceu a APOIAR, em 1988, assumindo desde então um papel central no apoio clínico, social e jurídico a esta população.

Um apoio essencial, muitas vezes substituindo o Estado

Actualmente, a APOIAR assegura consultas de psicologia, psiquiatria, medicina geral e apoio social, acompanhando não só os ex-combatentes, mas também as suas famílias. Para muitos, continua a ser a única resposta disponível. Para além do seu âmbito formal, a associação tem vindo a desempenhar funções que vão além da sua missão, nomeadamente no esclarecimento de dúvidas sobre o Estatuto do Antigo Combatente e o Cartão de Antigo Combatente, colmatando lacunas evidentes nos serviços públicos.

Problemas estruturais continuam por resolver

Durante a audição, a APOIAR apresentou um conjunto de problemas que persistem ao longo dos anos. Entre os mais graves estão os atrasos nos processos de reconhecimento de direitos, que continuam a prolongar-se por anos, impedindo muitos antigos combatentes de beneficiarem em

O protocolo da Rede Nacional de Apoio começa a não responder às necessidades dos antigos combatentes com stress de guerra

tempo útil das respostas a que têm direito.

Outra questão central prende-se com o financiamento da Rede Nacional de Apoio, cujos valores permanecem desactualizados há mais de duas décadas, não acompanhando a evolução dos custos reais nem das necessidades clínicas. Foram ainda apontadas falhas no funcionamento do Balcão Único da Defesa, considerado ineficaz, e desigualdades no acesso ao Hospital das Forças Armadas, com risco de discriminação entre antigos combatentes.

Isolamento, envelhecimento e invisibilidade

A dimensão social do problema foi também destacada. A APOIAR alertou para o envelhecimento acelerado desta população, frequentemente marcada pelo isolamento, pela falta de respostas em lares e pela ausência de estruturas de apoio nas comunidades, sobretudo no interior do país.

A inexistência de um levantamento nacional sobre o impacto do stress de guerra continua a ser uma lacuna central, dificultando a definição de políticas públicas ajustadas à realidade. Estar a decidir políticas públicas sem aferir a quantidade real de antigos combatentes e onde estão distribuídos pelo território é essencial para que esse trabalho seja feito com critério.

As perguntas dos deputados e as respostas da APOIAR

Durante a audição, os deputados procuraram aprofundar várias dimensões do tema, desde o financiamento até à eficácia das respostas existentes.

Questionada sobre os meios disponíveis, a APOIAR foi clara ao

afirmar que o financiamento actual é insuficiente, não permitindo planeamento nem crescimento, limitando-se à manutenção dos serviços com dificuldade crescente. Da mesma forma, referiu que não existem dados concretos sobre o número de antigos combatentes afectados, precisamente devido à ausência de estudos nacionais.

AS IDEIAS CHAVE DA APOIAR NO PARLAMENTO

- **Atrasos prolongados** nos processos de reconhecimento continuam a impedir acesso a direitos;
- **Financiamento** da Rede Nacional de Apoio está **desactualizado** e compromete a sustentabilidade;
- **Balcão Único da Defesa não responde** eficazmente às necessidades no terreno;
- Persistem **desigualdades no acesso** ao Hospital das Forças Armadas
- Apoios sociais são penalizados por **injustiças fiscais** nos complementos de pensão.

Relativamente às respostas existentes, destacou o impacto positivo dos grupos de ajuda mútua, especialmente no combate ao isolamento e no reforço da adesão ao acompanhamento clínico. No entanto, sublinhou que estas respostas continuam a viver fora de um enquadramento de financiamento adequado.

As questões colocadas abordaram também as carências não médicas, sendo identificados problemas como habitação, falta de

transportes, escassez de estruturas residenciais e ausência de respostas especializadas em saúde mental.

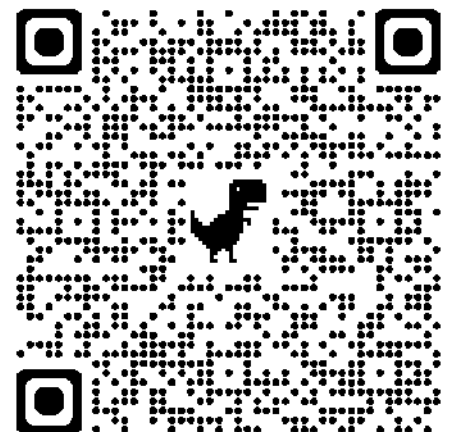
No plano legislativo, a associação apontou como prioridades a actualização do financiamento, a garantia de cumprimento de prazos nos processos e a correcção de injustiças fiscais que penalizam os beneficiários de apoios.

Um apelo urgente à acção

No final da intervenção, a mensagem deixada foi clara: o tempo está a esgotar-se. À medida que os antigos combatentes envelhecem, cresce o risco de muitos nunca verem reconhecidos os seus direitos. A APOIAR apelou assim à Comissão para que promova respostas concretas e urgentes, defendendo que mais do que reconhecimento simbólico, é necessária acção efectiva que assegure dignidade, justiça e qualidade de vida a quem viveu, e continua a viver, com as consequências da guerra.

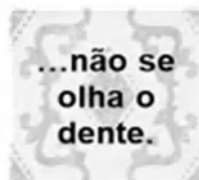
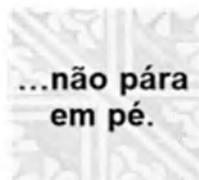
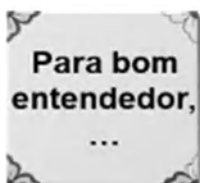


Pode ver a audiência através do nosso site ou na íntegra no site do Parlamento em: <https://canal.parlamento.pt/cid/9600/audicao-da-apoiar-associacao-de-apoiio-aos-ex-combatentes-vitimas-do-stress-de-guerra> ou directamente no seu telemóvel usando o Rode:



Provérbios Populares

Una com setas para completar os provérbios



Sudoku

O Sudoku é um jogo de lógica onde **o objectivo é preencher uma grelha de 9x9 com números de 1 a 9**. O desafio é garantir que cada número apareça apenas uma vez em cada linha, em cada coluna e em cada um dos nove blocos de 3x3. Não precisa de fazer contas matemáticas, basta usar a cabeça para encontrar a posição correcta de cada algarismo com base nos números já fornecidos.

		3	4			1		
			7		2			
2		4			8	7		9
	3	5					9	7
1	8					5	4	
5		1	3			9		4
			5		1			
		2			6	8		

Sopa de Letras

Procure as palavras abaixo na grelha. Podem estar na horizontal, vertical, diagonal ou até invertidas. Tome atenção e divirta-se.

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

Palavras Positivas de Energia e Ambiente

- Abraço
- Acolhimento
- Aconchego
- Amizade
- Beleza
- Brilho
- Encanto
- Equilíbrio
- Esperança
- Harmonia
- Inspiração
- Leveza
- Luz
- Magia
- Parceria
- Serenidade
- União

SOLUÇÕES

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

7	9	3	4	6	5	1	8	2
8	1	6	7	9	2	4	3	5
2	5	4	1	3	8	7	6	9
6	3	5	8	1	4	2	9	7
4	2	7	6	5	9	3	1	8
1	8	9	2	7	3	5	4	6
5	6	1	3	8	7	9	2	4
9	4	8	5	2	1	6	7	3
3	7	2	9	4	6	8	5	1

- “Quem canta seus males espanta.”
- “Para bom entendedor, meia palavra basta.”
- “Saco vazio não para em pé.”
- “A cavalo dado não se olha o dente.”
- “Amigos, amigos, negócios à parte.”
- “Água mole em pedra dura, tanto bate até que fura.”

PROVERBÍOS

Naturalização de Ex-combatentes: ESCLARECIMENTO IMPORTANTE

Nas últimas semanas tem circulado nas redes sociais e em grupos de mensagens, informação **falsa sobre a atribuição de nacionalidade portuguesa a antigos combatentes africanos** que serviram nas Forças Armadas Portuguesas.

Redacção e MDN |

A notícia gerou esperança em muitos, dado o histórico de abandono a que estes homens foram sujeitos após a descolonização.

No entanto, o próprio Balcão Único da Defesa (BUD), entidade oficial do Ministério da Defesa que apoia os antigos combatentes, emitiu um esclarecimento claro: a Lei da Nacionalidade não prevê qualquer regime especial para antigos combatentes nem para os seus descendentes. Toda a informação em sentido contrário é, nas palavras do BUD, "totalmente falsa". Transcrevemos abaixo o esclarecimento oficial:

"Caro/a cidadão/ã,

Nas últimas semanas tem circulado, em diversos canais, Informação – Manifesto sobre a atribuição da nacionalidade portuguesa a antigos militares dos Paí-



ses Africanos de Língua Oficial Portuguesa, que combateram por Portugal.

Neste sentido, importa esclarecer que a Lei da Nacionalidade (Lei n.º 37/81, de 3 de Outubro) não abrange antigos combatentes nem os seus descendentes, pelo que se informa que toda e qualquer informação que circule e refira o seu contrário, é totalmente falsa.

Toda e qualquer alteração ao Estatuto do Antigo Combatente que possa vir a surgir, será sempre comunicada pelos meios oficiais do Governo e/ou do Ministério da Defesa Nacional, por forma a manter todos os cidadãos devidamente informados.

Atualize os seus contactos



A APOIAR solicita a colaboração dos seus associados na actualização dos dados de contacto, de forma a garantir uma comunicação regular e eficaz.

Caso tenha havido alterações, pedimos que nos informe sobre:

- Morada
- Número de telefone
- Endereço de e-mail

A actualização destes dados permite-nos enviar informações sobre a Associação, divulgar actividades e garantir que recebe todas as comunicações oficiais e o Jornal APOIAR.

Como actualizar:

Envie carta ou e-mail para apoiar.secretaria@gmail.com com o assunto "Actualização de Dados de Associado", indicando:

- Nome completo
- Número de associado (se souber)
- Dados a actualizar

Agradecemos a sua colaboração para mantermos uma comunicação eficaz com todos os associados.

A Direcção da APOIAR

CARTÕES DE CONSULTA

É **OBRIGATÓRIO** trazer sempre o seu cartão de marcação de consultas. Caso não o tenha, solicite na secretaria.



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

DIVULGAÇÃO - PREVENÇÃO DE QUEDAS

1		PARE Respire fundo e mantenha a calma	
2		AVALIE Tem dor forte ou não se consegue mexer? → Sim: não se levante - ligue 112 → Não: avance devagar	
3		MOVA-SE Role para o lado e ganhe equilíbrio	
4		APOIE-SE Passe para quatro apoios (mãos e joelhos)	
5		LEVANTE-SE Use um móvel firme (sofá, cama, cadeira pesada)	
6		ATENÇÃO Nunca use cadeiras com rodas ou móveis leves	

Infografia de prevenção de quedas baseada na informação oficial do Ministério da Saúde

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.

IA e Saúde Mental: O desafio da desconexão



A era da hiperconectividade trouxe um desafio urgente: a forma como **os algoritmos de Inteligência Artificial dificultam a nossa capacidade de desligar o ecrã** e viver o presente.

| Redacção e CNN Brasil |

Uma reportagem de fundo publicada pela CNN Brasil trouxe uma questão pertinente à baila quando falamos de estarmos sempre ligados às redes sociais.

O avanço tecnológico, embora facilite o acesso à informação, opera através de sistemas baseados em Inteligência Artificial que visam maximizar o tempo de permanência do utilizador. Este design estratégico cria ciclos de dependência que tornam a desconexão um verdadeiro desafio, exigindo mais do que apenas força de vontade para contrariar mecanismos de retenção sofisticados.

Para a nossa comunidade, especialmente para veteranos que lidam com traumas ou stress de guerra, esta realidade exige atenção. O uso intensivo destas ferramentas pode agravar sentimentos de isolamento e

ansiedade. Quando a tecnologia deixa de ser uma ferramenta e passa a ser uma muleta constante, a nossa saúde mental fica exposta a riscos desnecessários.

Em última análise, a tecnologia deve servir o ser humano, e não o contrário. É fundamental monitorizar o tempo de exposição e estabelecer períodos de "jejum digital" regulares. Cultivar a literacia digital e a capacidade de viver o momento presente são, hoje, passos essenciais para preservar o bem-estar psicológico e manter o equilíbrio, tal como sugerido pela análise recente da CNN Brasil.

Fonte: Adaptado de "IA x saúde mental: algoritmos dificultam a desconexão digital?", CNN Brasil (Junho, 2026).

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**

CARTÃO DO ANTIGO COMBATENTE:

Se não recebeu deve contactar o Balcão Único da Defesa

<https://bud.gov.pt/ac/eac.html>

Por correio para a morada:

Direção-Geral de Recursos da Defesa Nacional (DGRDN) Av. Ilha da Madeira, n.º 1 - 4.º piso 1400-204 Lisboa

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

Homenagem aos Antigos Combatentes

A APOIAR esteve mais uma vez presente na **cerimónia de homenagem aos antigos combatentes** que se realiza todos os anos no Forte do Bom Sucesso em Belém.

| Redacção |

A Torre de Belém foi, no passado dia 10 de Junho, o cenário da Homenagem Nacional aos Combatentes, cerimónia que honra quem combateu pelo país, realizada no Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas. A APOIAR fez-se representar pelo Tesoureiro da Direcção, Carlos Amaro, e pelo associado José Policarpo.

O Presidente da República, António José Seguro, enviou uma mensagem lida na cerimónia, em que deixou claro que o reconhecimento aos combatentes não pode ficar-se pelos símbolos, tem de se traduzir em dignidade e apoio concreto a quem ainda carrega as marcas do serviço prestado ao país.

O orador principal, Vice-Almirante Alexandre da Fonseca, veterano de três comissões no Ultramar e nos Balcãs, falou com a autoridade de quem viveu o que descreveu. Abordou a necessidade de reforçar as Forças Armadas



Honrar os combatentes significa também garantir que o reconhecimento nacional se traduz em dignidade, respeito e apoio efectivo.

António José Seguro
(Presidente da República Portuguesa)

num momento em que a guerra voltou ao espaço europeu, como lembrou a mensagem do Presidente da República, e terminou com uma ideia simples e directa: a melhor homenagem é garantir que o sacrifício dos combatentes não foi em vão.

A homilia do CMG Capelão Diamantino Teixeira, Capelão Chefe da Armada Portuguesa, convocou a dimensão espiritual da data, lembrando que apoiar os veteranos é também uma responsabilidade de todos.

SUGESTÕES

Cinema ao Ar Livre em Lisboa



Para quem procura uma forma diferente de aproveitar as noites quentes em Lisboa, o Cine Society oferece a experiência ideal: cinema ao ar livre, onde clássicos intemporais e grandes êxitos recentes ganham uma nova dimensão sob o céu da capital.

Com uma curadoria que transita entre o nostalgia e o contemporâneo, este conceito convida-nos a desconectar e a desfrutar da sétima arte em cenários privilegiados.

A programação desta temporada continua a exibir uma mistura eclética que agrada a todos os gostos. Entre os destaques, pode encontrar filmes premiados e vencedores recentes dos Óscares, como **Pecadores (Sinners)** e **Batalha Atrás de Batalha**, alternando com clássicos incontornáveis do cinema, como **Férias em Roma** e **Casablanca**. É a oportunidade perfeita para ver ou rever filmes marcantes num ambiente descontraído.

Locais: O Cine Society marca presença em locais icónicos e modernos da cidade, como o Beato Innovation District (Beato Riverside Rooftop), o Carmo Rooftop e o Príncipe Real Terrace assim como o Sheraton Resort e a Fortaleza em Cascais.

Horários: As sessões têm horários variáveis consoante o local, situando-se habitualmente entre as 21:00 (nos espaços como o Beato) e as 22:00 (no Príncipe Real Terrace), sendo aconselhável verificar a hora específica no acto da reserva.

Preço: O valor do bilhete para cada sessão é de 14,50€.

Mais info em cinesociety.pt.

ACTIVIDADES

História | Segredos | Dicas | Cuidados

SAIBA MAIS SOBRE O SEU TELEMÓVEL

Sessão de esclarecimento sobre o uso responsável e útil do seu telemóvel. Conheça a história dos smartphones, saiba que aplicações usar, para o que que servem e outras dicas e cuidados a ter.



Sessão de Esclarecimento

7 OUTUBRO
15:00

Sede da Associação



APOIAR

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

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://www.youtube.com/@ApoiarmstressdeguerraPortugal)

INSTAGRAM

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



facebook



instagram



x-twitter



youtube

