



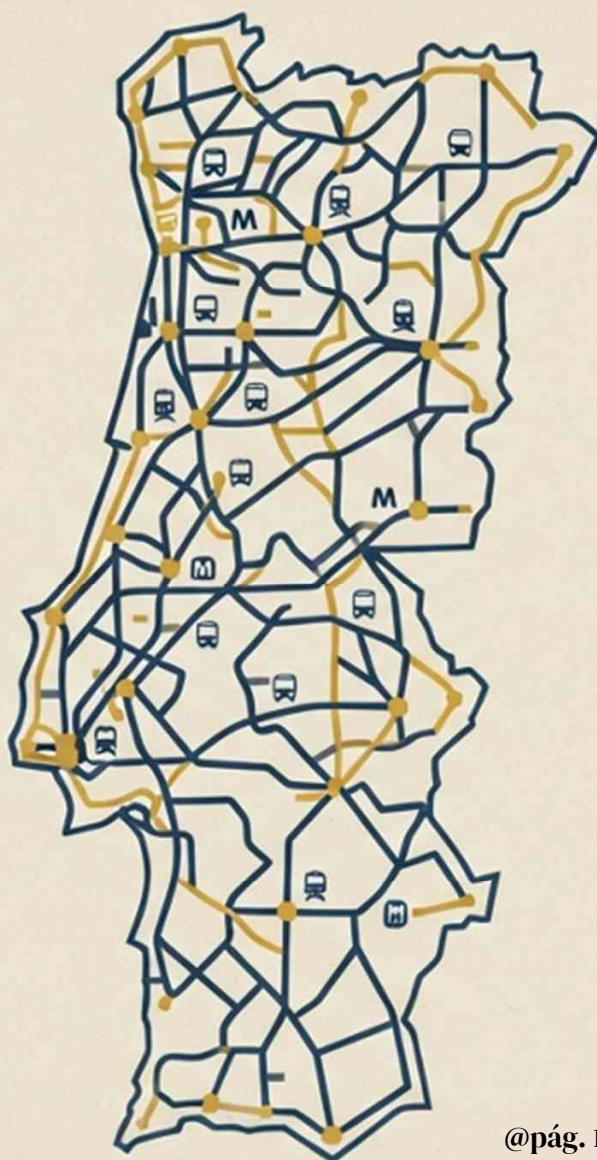
SAÚDE MENTAL E SERVIÇO SOCIAL

Voz dos ex-combatentes fez-se ouvir no I
Congresso de Serviço Social na Saúde Mental
em Barcelos.

@págs. 2 e centrais

Passe de Antigo Combatente a nível nacional promulgado pelo Presidente da República

ATENÇÃO O passe ainda **NÃO
ENTROU EM VIGOR**. A Lei
necessita de cabimentação
orçamental e regulamentação
pelo que **só deve entrar em
vigor em 2027**



@pág. 11

Ainda há muito a fazer
na **reforma da saúde
mental** em Portugal.

@pág. 5

ASSEMBLEIA GERAL
ordinária, quarta-feira
Dia 18 de Novembro.

@pág. 9

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

@pág. 12



Ordem dos
Assistentes
Sociais



Coordenação Nacional
das Políticas de Saúde Mental

I CONGRESSO DE SERVIÇO SOCIAL NA SAÚDE MENTAL

Direitos Sociais na Diversidade

9 e 10 de Julho | Casa de Saúde de Barcelos

*Ex-combatentes:
uma população
com necessidades
próprias, muitas
vezes ausente dos
debates gerais so-
bre saúde mental*

Voz dos ex-combatentes fez-se ouvir no I Congresso de Serviço Social na Saúde Mental

Barcelos recebeu, nos dias **9 e 10 de Julho**, o **I Congresso de Serviço Social na Saúde Mental**, iniciativa da **Ordem dos Assistentes Sociais (OAS)** em cooperação com a **Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental**.

| Redacção | *

Sob o mote "Direitos Sociais na Diversidade", o encontro reuniu na Casa de Saúde S. João de Deus mais de 25 oradores para debater o papel do Serviço Social na saúde mental em Portugal — num congresso com Alto Patrocínio da Presidência da República e abertura pela Ministra da Saúde e pelo Presidente da República.

A escolha de Barcelos não foi acaso: a cidade assume-se como a 1ª

Capital da Saúde Mental do país, com um Plano Municipal próprio e a primeira Rede Municipal de Saúde Mental criada em Portugal.

No primeiro dia, durante o painel "Diversidade e Complexidade nas Áreas de Intervenção do Serviço Social", Sofia Pires, assistente social da APOIAR, apresentou a realidade do Stress Pós-Traumático de Guerra, ao lado de intervenções sobre psiquiatria forense,

sem-abrigo e patologia dual. A presença da APOIAR permitiu levar a um auditório nacional de assistentes sociais a especificidade do trabalho junto dos ex-combatentes — uma população com necessidades próprias, muitas vezes ausente dos debates gerais sobre saúde mental.

Sofia Pires exerce funções na APOIAR desde 2002, sendo actualmente directora técnica dos Grupos de Ajuda Mútua da associação. A sua participação reforça o papel da APOIAR como interlocutora de referência sempre que se discute o stress de guerra em Portugal.

Fique a conhecer em pormenor a apresentação nas páginas centrais deste número do APOIAR.



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.

Directão 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:

Directão da APOIAR; Humberto Silva; Serviço Social..

Design/Composição:

Humberto Silva.

Tiragem: 1.000 exemplares.

ERC 119 804 Dep. Legal: 99 930/96

ISSN: 1646-8473

Aviso de IA. Algumas imagens podem ter sido criadas por IA. Alguns textos podem ter sido corrigidos por IA.

Voltar a Casa: uma resposta que deve ser humana

| Sofia Pires |*



Um eclipse solar é, por natureza, um acontecimento extraordinário. Quando milhares de pessoas se juntam para o observar, há uma enorme operação logística por detrás: planeamento, organização, segurança, transportes e capacidade de resposta. Tudo é pensado para que, perante uma situação excepcional, ninguém fique entregue ao acaso. O mesmo princípio deveria orientar o Programa Voltar a Casa.

Uma resposta adequada e eficaz exige organização, recursos e uma logística capaz de acompanhar as necessidades de quem dela depende. Mas não pode ficar apenas pela eficiência dos procedimentos. Há uma dimensão que não pode ser esquecida: a humana.

Hoje, a falta de respostas sociais adequadas coloca demasiadas famílias perante escolhas que não deveriam ter de fazer. Não podemos aceitar como solução que um doente de Lisboa seja integrado numa resposta social no Norte ou no Sul do país apenas porque não existe uma vaga adequada na sua região. A distância não é um detalhe administrativo. Significa afastar pessoas das suas famílias, dos seus amigos e daqueles que lhes são próximos.

E não podemos ignorar a realidade de tantas famílias que amam e querem cuidar dos seus, mas que não têm condições físicas para o fazer em casa. Nem todas conseguem assegurar cuidados permanentes. E, para muitas, pagar um lar ou uma resposta residencial adequada é simplesmente incomportável. Os custos são elevados e os rendimentos familiares nem sempre permi-

tem suportá-los. É precisamente nestas situações que uma sociedade deve mostrar a sua capacidade de cuidar.

Voltar a Casa não deveria significar apenas transportar alguém de um lugar para outro. Deveria significar, criar condições para que cada pessoa possa permanecer o mais próximo possível da sua comunidade, da sua família e das suas referências afectivas. Deveria significar, encontrar respostas dignas, acessíveis e adequadas às necessidades de cada um.

Se conseguimos mobilizar milhares de pessoas e montar uma enorme operação logística para assistir a alguns minutos de um fenómeno astronómico, também temos de ser capazes de mobilizar os meios necessários para responder a quem precisa de cuidados, proximidade e protecção. Porque a falta de respostas sociais não pode transformar uma doença, uma incapacidade ou uma situação de dependência numa condenação à distância.

As famílias não podem ser obrigadas a escolher entre cuidar sem condições e pagar valores que não conseguem suportar. E ninguém deveria ficar longe daqueles que ama apenas porque o sistema não encontrou uma resposta na sua terra.

O Programa Voltar a Casa deve ser, por isso, mais do que um programa de logística ou de encaminhamento. Deve ser uma política de proximidade. Uma resposta que olhe para a pessoa antes de olhar para a vaga disponível.

A verdadeira eficácia de um programa mede-se não apenas pela capacidade de encontrar uma cama, mas pela capacidade de encontrar a resposta certa, no lugar certo e com humanidade.

Porque voltar a casa deve ser muito mais do que chegar a casa. Deve ser voltar para perto de quem nos ama.

*(Assistente Social na APOIAR)



Prova de Vida obrigatória em 2027 para pensionistas no estrangeiro

Quem vive fora de Portugal e recebe uma pensão da Segurança Social portuguesa deve ficar atento: a partir de 2027, **a Prova de Vida passa a ser obrigatória para todos os pensionistas residentes no estrangeiro**, independentemente da idade ou do país de residência.

| Serviço Social |

O prazo para a realizar decorre entre 1 de Maio e 15 de Setembro de 2027. A Segurança Social deverá notificar os pensionistas abrangidos durante o mês de Abril desse ano, por carta ou através da caixa postal electrónica.

A falta de realização da Prova de Vida dentro do prazo pode levar à suspensão do pagamento da pensão, pelo que a recomendação é não deixar passar a data.

A Prova de Vida pode ser feita de três formas: presencialmente, num Consulado ou Embaixada de

Portugal, com apresentação de documento de identificação válido; online, através do Portal da Segurança Social ou da aplicação móvel, com verificação biométrica por comparação facial; ou por documentos, mediante envio da documentação certificada exigida, quando esta modalidade for indicada na notificação.

Para saber se está abrangido, o pensionista deve consultar regularmente a sua área pessoal no Portal da Segurança Social — se estiver obrigado à Prova de Vida, a opção correspondente ficará aí disponível.



UTENTES NOS HOSPITAIS

Lei cria programa “Voltar a Casa” para apoiar utentes após alta hospitalar

Foi publicada a Lei n.º 43/2026, de 10 de Agosto, que aprova o regime jurídico do programa "Voltar a Casa", **uma nova resposta para utentes que, após receberem alta clínica, ainda não reúnem condições para regressar a casa** por falta de apoio familiar, habitacional ou social.

| Serviço Social |

O programa dá prioridade ao regresso ao domicílio sempre que clinicamente adequado, procurando evitar permanências hospitalares desnecessárias e reinternamentos evitáveis. Abrange o Serviço Nacional de Saúde, a Rede Nacional de Cuidados Continua-

dos Integrados e entidades sociais e privadas com acordo com o Estado. Entre as respostas previstas contam-se o apoio domiciliário, centros de dia, acolhimento familiar, cuidados continuados e, como novidade, as Residências de Transição — estruturas com capacidade até 10 utentes, para acolhi-

mento temporário até dois anos, enquanto se prepara uma solução definitiva. Está ainda prevista uma bolsa de camas para "altas sociais", com o Estado a assegurar a diferença entre um valor mensal de referência de 1.800 euros e a comparticipação familiar devida.

A implementação será avaliada através de indicadores como o tempo entre a alta clínica e a alta social, a taxa de reinternamento e o regresso ao domicílio, com relatório anual do Governo à Assembleia da República e revisão do programa ao fim de três anos.



O lento caminho a ser feito



Três anos depois do arranque da **reforma da Saúde Mental** em Portugal, há sinais de transformação no terreno, com impacto crescente na vida de doentes e famílias, mas o caminho ainda está longe de concluído.

| Redação

Durante décadas, cuidar de alguém com doença mental grave em Portugal significava, quase sempre, um caminho para o hospital: internamentos longos e um acompanhamento distante da vida real da pessoa e da sua família. A reforma em curso, avaliada agora num relatório da Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental, tenta inverter esta lógica, levando o apoio para casa, para a comunidade e para o dia a dia de quem precisa dele.

A mudança mais visível é a criação de equipas comunitárias, que acompanham os doentes onde vivem, e não apenas entre paredes hospitalares. Isto tem permitido mais autonomia às pessoas e menos internamentos, além de dar às famílias a sensação de que já não enfrentam a doença sozinhas.

Mas os avanços não chegam a todos por igual. Faltam profissionais especializados, sobretudo fora dos grandes centros urbanos, e o peso do cuidado continua, muitas vezes, entregue às famílias num esforço silencioso e pouco reconhecido. Novas respostas, como apoio domiciliário e estruturas residenciais, começam a preencher esta lacuna, mas estão ainda longe de cobrir o país inteiro. O relatório sublinha ainda algo essencial: a saúde mental não se resolve só com médicos. Está ligada ao desemprego, à pobreza e à solidão, pelo que só a articulação entre saúde, segurança social e instituições solidárias — como a APOIAR — pode dar resposta efetiva a quem mais precisa.

Na Área Metropolitana de Lisboa, este modelo já dá alguns frutos, com equipas a acompanhar pessoas em casa, em conjunto com

Saúde mental em Portugal: alguns dados essenciais

- Perturbações mentais representam cerca de 12% da carga global de doença
- Reforma aposta num modelo comunitário e de proximidade
- Equipas comunitárias são o eixo central da nova abordagem
- Falta de profissionais continua a limitar a resposta
- Novas respostas incluem apoio domiciliário e estruturas residenciais

técnicos sociais. É um exemplo do que é possível quando há condições, e um lembrete do que falta fazer para que deixe de ser exceção.

Três anos volvidos, a mudança começa a acontecer mas ainda permanece incompleta. Porque, na saúde mental, a diferença entre uma política e uma vida concreta mede-se muitas vezes numa coisa simples: ter, ou não, uma equipa por perto.





A guerra que nunca acabou: o envelhecimento dos antigos combatentes da Guerra Colonial

Cinco décadas depois do fim da Guerra Colonial, milhares de **antigos combatentes continuam a viver com as marcas de um conflito que não terminou quando regressaram a casa.** O envelhecimento veio reabrir feridas antigas e expor novas formas de vulnerabilidade, numa geração que ainda procura pleno reconhecimento.

| Sofia Pires | *

Quando Portugal pôs fim à Guerra Colonial, em 1974, muitos acreditaram que o regresso a casa significaria o início definitivo de uma vida normal. Para milhares de homens, porém, a guerra não terminou com o embarque de volta à metrópole.

Continuou em silêncio, instalada nas memórias mais profundas, nos pesadelos recorrentes, nas dificuldades em reconstruir uma família, manter um emprego ou

simplesmente encontrar a paz.

Entre 1961 e 1974, o conflito travado em Angola, Moçambique e Guiné-Bissau mobilizou entre 800 mil e um milhão de militares. Eram, na sua maioria, jovens que interromperam estudos, projectos de vida e carreiras precoces para cumprir o serviço militar obrigatório. Ao lado deles combateram também milhares de africanos recrutados localmente pelas forças portuguesas, muitos dos quais acabariam esquecidos após a in-

Hoje, passados mais de 50 anos, a maioria destes homens ultrapassou a barreira dos 70 anos. A idade trouxe consigo um fenómeno que investigadores e profissionais de saúde conhecem bem: o envelhecimento tende a fazer regressar memórias traumáticas que durante décadas permaneceram escondidas sob o peso da vida activa e profissional.

O Gatilho do Tempo e o Regresso do Trauma

A reforma, a perda de autonomia, o desaparecimento de familiares e amigos ou o isolamento social tornam-se, muitas vezes, o detonador de recordações que nunca chegaram verdadeiramente a desaparecer.

O resultado pode traduzir-se em episódios de ansiedade, depressão, perturbações do sono ou na reactivação da Perturbação de

Stress Pós-Traumático (PSPT), uma condição invisível que continua a afectar muitos antigos combatentes.

Mas nem todos viveram a guerra da mesma forma. As experiências variaram profundamente entre os três teatros de operações e dependeram das funções desempenhadas, da intensidade dos combates, das perdas sofridas e das condições encontradas no regresso. Também os recursos pessoais, o apoio da família e a capacidade de adaptação influenciaram o percurso de cada um.

É esta diversidade de trajectórias que a Perspectiva do Curso de Vida, desenvolvida pelo sociólogo norte-americano Glen H. Elder Jr., ajuda a compreender. A teoria defende que os grandes acontecimentos históricos produzem impactos diferentes consoante a fase da vida em que ocorrem e as condições sociais de cada indivíduo.

No caso dos antigos combatentes portugueses, a guerra coincidiu precisamente com a transição para a idade adulta, um período decisivo para a construção da identidade, da carreira profissional e dos projectos familiares. Para muitos, essa etapa ficou profundamente condicionada pela experiência da guerra.

O Impacto Familiar: As Feridas Transmitidas

As consequências ultrapassaram, contudo, a esfera individual. Ao longo dos anos, esposas, filhos e outros familiares aprenderam a viver com homens marcados por experiências que raramente conseguiam verbalizar. O silêncio tornou-se uma linguagem comum em muitas famílias.

Os especialistas falam em traumatização secundária e em transmissão intergeracional do trauma para descrever o impacto que o sofrimento psicológico dos antigos combatentes pode exercer sobre aqueles que lhes são mais próximos. Ansiedade, hipervigilância, dificuldades emocionais e problemas nas relações familiares surgem, frequentemente, associados a esta convivência prolongada com o trauma.

É também por isso que os encontros de antigos combatentes assumem um significado que vai muito além da nostalgia. Nesses momentos, reencontram pessoas que partilham um código comum, capaz de compreender experiências difíceis de explicar a quem nunca viveu uma guerra. A memória colectiva transforma-se, muitas vezes, num importante instrumento de reconhecimento e reconstrução pessoal.

Rede de Apoio e Reconhecimento

Apesar dos avanços registados nos últimos anos, muitos antigos combatentes continuam a considerar que o reconhecimento público chegou demasiado tarde.

O Estatuto do Antigo Combatente (2020): Representou um marco importante, reforçando apoios sociais, benefícios na saúde, participação de medicamentos e medidas de protecção para antigos militares e respectivas famílias.

Acção Civil: Associações como a ACUP, ADFA, a ANCU, a APOIAR e a Liga dos Combatentes desempenham um papel essencial no acompanhamento psicológico, apoio domiciliário e combate ao

isolamento.

Os Desafios do Interior e o Limbo dos Combatentes Africanos

Ainda assim, persistem desafios significativos. Muitos antigos combatentes vivem hoje com pensões modestas, frequentemente insuficientes para responder ao aumento das despesas de saúde próprias do envelhecimento. Nas regiões do interior, onde os serviços especializados são escassos e as redes de apoio mais frágeis, o risco de isolamento social torna-se particularmente elevado.

A situação dos antigos combatentes africanos revela-se ainda mais dramática. Muitos combateram ao serviço de Portugal e acabaram por ficar numa espécie de limbo histórico após as independências, sem reconhecimento pleno por parte dos novos Estados e, durante décadas, também sem uma resposta adequada das autoridades portuguesas.

Cinco décadas depois do fim da Guerra Colonial, o país conhece hoje melhor a dimensão militar e política daquele conflito. Conhece menos, talvez, o peso que continua a exercer sobre aqueles que o viveram.

O envelhecimento dos antigos combatentes veio lembrar que algumas dessas feridas não cicatrizam com o tempo. Apenas se tornam mais silenciosas. E é precisamente esse silêncio que continua a desafiar uma sociedade que ainda procura reconciliar-se com uma das páginas mais complexas da sua história contemporânea.

*** Alocução de Sofia Costa Pires, Assistente Social na APOIAR, por ocasião do I Congresso de Saúde Mental no Serviço Social na Ordem dos Assistentes Sociais, dia 7 de Julho de 2026**



Sopa de Letras

Palavras para inspirar, motivar e elevar o espírito, focadas em sentimentos de alegria, crescimento e bem-estar (parte 2) Procure na vertical, horizontal e diagonal. Tome atenção e divirta-se!

Aprendizagem

Aprimoramento

Capacidade

Conquista

Desenvolvimento

Evolução

Foco

Iniciativa

Motivação

Progresso

Propósito

Realização

Sonho

Superação

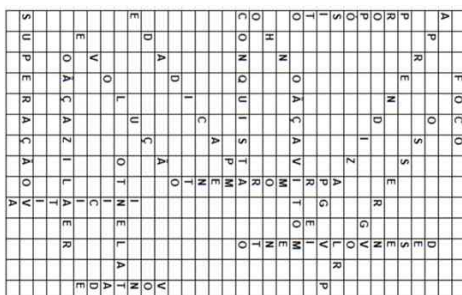
Talentos

Vontade

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

SOLUÇÃO

Se achou difícil, vire o jornal 45 graus para ver a solução aqui ao lado. Mas antes disso tente outra vez ;-)



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

ASSEMBLEIA GERAL

CONVOCATÓRIA

91ª Assembleia Geral Ordinária

QUARTA-FEIRA, 18 DE NOVEMBRO, ÀS 14:30

Orçamento e Programa de Acção para 2027

De acordo com as competências de que fui investido nos termos do Artigo 29º, nº 2, alínea c), dos Estatutos da APOIAR – Associação de Apoio aos Ex-Combatentes Vítimas do Stress de Guerra, convocam-se todos os associados para Assembleia Geral Ordinária, a realizar no dia 18 de Novembro de 2026, quarta-feira, às 14H30, na sede da APOIAR, na Rua C, Lote 10, Loja 1.10, Piso 1 1070-023, Bairro da Liberdade, em Lisboa com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Apreciação e votação do Orçamento e Programa de Acção para o Exercício de 2027;
2. Mandato dos órgãos sociais e eleições
3. Informações e assuntos diversos.

Nos termos dos art.º 31, nº 1, dos Estatutos da APOIAR, a Assembleia Geral reunirá à hora marcada na convocatória se estiverem presentes ou representados mais de metade dos associados com direito a voto, ou trinta minutos mais tarde com qualquer número de presentes. Antes do período da ordem do dia será lida e posta à votação a acta da Assembleia Geral anterior.

NOTA: De acordo com o art.º 26º, nº 1, dos Estatutos da APOIAR, podem votar na Assembleia Geral todos os associados admitidos há pelo menos um ano e que tenham as quotas em dia à data da realização desta Assembleia

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.

Projecto da Egas Moniz: mais de 2.300 consultas de apoio psicológico



O projecto **PlenaMENTE**, da Egas Moniz School of Health and Science, já realizou mais de 2.300 consultas de apoio psicológico e acompanhou cerca de 270 processos desde 2025, consolidando-se como uma resposta relevante na área da saúde mental, tanto dentro como fora da comunidade académica.

| Redacção e SAPO NOTÍCIAS |

Dos processos já acompanhados, 166 dizem respeito a membros da comunidade académica e 103 a pessoas da população em geral, um sinal de que o projecto ultrapassou rapidamente o seu propósito inicial.

A iniciativa nasceu com o objectivo de promover a saúde mental e prevenir e intervir na doença mental entre os estudantes, tendo entretanto alargado a resposta à comunidade em geral.

Actualmente, o PlenaMENTE disponibiliza serviços de psicologia e psiquiatria a preços mais acessíveis, através de uma equipa multidisciplinar composta por psicólogos, enfermeiros especialistas, psiquiatras e outros profissionais de saúde.

O projecto, financiado pela Direcção-Geral do Ensino Superior, inclui ainda consultas em grupo, workshops sobre saúde mental, podcasts educativos e ferramentas digitais de apoio à gestão das emoções e do stress.

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:

Direcção-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

PASSE ANTIGO COMBATENTE



Transportes gratuitos para ex-combatentes alargados a todo o país

O Parlamento aprovou, em votação final global no dia 17 de Julho, o **alargamento a todo o território nacional da gratuidade dos transportes públicos para antigos combatentes e respectivas viúvas ou viúvos**. Não se sabe ainda quando é que o diploma entra em vigor.

| Redacção |

O texto, resultado de um projecto de lei do Chega com alterações do PSD, teve os votos favoráveis da generalidade dos partidos, e com a abstenção do PCP e Livre. Até agora, o regime assentava em três modalidades desiguais: passes metropolitanos, que davam a quem vive em Lisboa ou no Porto mobilidade gratuita em toda a respectiva área metropolitana; passes municipais, limitados ao concelho de residência; e títulos por assinatura de linha, que na maioria do interior restringiam a gratuidade a um trajecto fixo e a um raio máximo de 32 quilómetros. Na prática, um antigo combatente do interior via o seu direito reduzido a uma fracção do que já beneficiavam os residentes nas grandes áreas metropolitanas.

A nova lei elimina essa lógica de área de cobertura: a gratuidade passa a aplicar-se em todo o país,

sem limite de distância nem de município de residência. O que os antigos combatentes de Lisboa e do Porto já tinham dentro da sua área metropolitana, os do interior passam agora a ter, mas para o país inteiro.

A MEDIDA AINDA NÃO ESTÁ EM VIGOR

O Presidente da República promulgou, a 12 de Agosto, o decreto que aprova esta alteração, mas falta ainda a publicação em Diário da República, a regulamentação necessária e a criação do mecanismo de financiamento aos operadores, condição já identificada pelo Ministro da Defesa Nacional, Nuno Melo.

O texto original previa a entrada em vigor associada ao Orçamento do Estado seguinte, o que apontaria para 2027, mas não é ainda certo se essa formulação se manteve inalterada. A APOIAR voltará ao tema assim que a lei for publicada.



SUGESTÕES

Noites de Verão música em Setembro nas ruas de Lisboa



Depois de vários anos a animar o mês de Julho, as Noites de Verão vão acontecer este ano em Setembro. A iniciativa da Filha Única apresenta cinco concertos de acesso livre em Lisboa, repartidos entre o Jardim da Galeria Quadrum e o Jardim do Museu Nacional de Arte Contemporânea, todos com início às 19h.

O programa arranca a 11 de Setembro com Sheila Ramirez e o Colectivo Gira, seguindo-se Ulla a 12 de Setembro, Loraine James e Gabriel Ferrandini a 19 de Setembro, e encerramento a 26 de Setembro com Maria Reis. Segundo a organização, a mudança de calendário deveu-se à ausência de apoio da DGArtes e a atrasos em obras e avaliações de segurança nos espaços parceiros.

INFORMAÇÕES ÚTEIS

Locais: Jardim da Galeria Quadrum e Jardim do Museu Nacional de Arte Contemporânea (Museu do Chiado)
Horário: Todos os concertos às 19h

Datas: 11, 12, 19 e 26 de Setembro

Entrada: Gratuita, sem necessidade de reserva **Como chegar:** Ambos os jardins situam-se no centro da cidade, junto ao Chiado — bem servidos por Metro (estação Baixa-Chiado) e por vários eléctricos e autocarros da Carris com paragem nas imediações

Mais informações: filhounico.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 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://youtube.com/apoiarstressdeguerra)

INSTAGRAM

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

