REPÚBLICA PORTUGUESA
DEFESA NACIONAL

Publicação apoiada pelo **Ministério da Defesa Nacional**

APOIAR

O JORNAL DO STRESS DE GUERRA

161
SET/OUT
2026

Preço: 1 euro

ANO XXXII | BIMESTRAL | Director: Manuel Vicente da Cruz | Directora adjunta: Lucília A. Bravo | ISSN: 1646-8473



MEDICAMENTOS ANTIGOS COMBATENTES

Falhas nos dados impedem acesso ao desconto nos medicamentos. **DGRDN apela à actualização de registos** para que possa aceder ao benefício por completo. @pág. 6



Boas Festas e Feliz Ano Novo!

APOIAR RECEBEU VISITA INTERNACIONAL

Associação de veteranos do País de Gales usa a arte como caminho para a recuperação e integração dos veteranos.

@pág. 2

PROJECTO REACH ENTRA NA FASE FINAL

Programa interventivo inovador apoia veteranos e famílias na compreensão e gestão do trauma

@pág. 11

FESTA DE NATAL APOIAR

Venha conviver na tradicional festa de Natal da APOIAR, dia **16 de Dezembro às 15:00**

@pág. 12



Gabriel Canassa

APOIAR recebe visita de associação de veteranos do País de Gales

Uma **instituição britânica que usa a arte para apoiar veteranos visitou, em Outubro, a APOIAR**, e outras associações, com o objectivo de criar uma rede europeia de conhecimento.

|HUMBERTO SILVA|

A APOIAR, a ADFA e a Liga dos Combatentes receberam, durante o mês de Outubro, a visita de Gabriel Canassa, representante da VC Gallery, instituição que apoia militares britânicos que serviram o Reino Unido, desde a Guerra das Malvinas até aos conflitos ainda em curso.

A VC Gallery está a fazer um périplo pela Europa para contactar organizações de antigos combatentes e militares, com o objectivo de perceber como funcionam em cada país e criar uma rede europeia de contactos e conhecimento.

O responsável de Relações Públicas da VC Gallery inteirou-se da forma como a APOIAR funciona e encontrou bastantes semelhanças entre as duas associações, nomeadamente nas actividades e nas datas comemorativas que ambas assinalam. Como a VC Gallery usa a arte na recuperação de veteranos com perturbação psicológica crónica, para além dos processos terapêuticos habituais, o seu representante mostrou-se interessado nos Grupos de Ajuda Mútua (GAM) e nas actividades de teatro e trabalhos manuais que integram o plano anual destes grupos.

As duas associações passarão a contactar-se com maior regularidade, trocando experiências e contactos entre si e com outras associações europeias de veteranos, cumprindo um dos principais objectivos da VC Gallery.

O QUE É A VC GALLERY?



Quadro oferecido pela VC Gallery pintado por um dos veteranos britânicos.

A VC Gallery é uma instituição de solidariedade registada, sediada em Haverfordwest, no condado de Pembrokeshire, no País de Gales.

Foi fundada em 2014 por Barry John, antigo militar com 24 anos de serviço no Exército Britânico, que usou a arte como resposta à sua própria experiência de stress pós-traumático. Funciona como estúdio e centro de apoio, com oficinas para reforçar a autoconfiança e a integração social, e presta um serviço de encaminhamento. As actividades vão além da pintura e incluem escrita criativa, escultura e pequenos-almoços de convívio entre veteranos. O trabalho não se limita aos veteranos: está aberto a idosos, jovens, pessoas com deficiência e a quem se sinta isolado.

Mais info: (em inglês)
https://thevcgallery.com

ESTATUTO EDITORIAL

O jornal "APOIAR" é o órgão de comunicação oficial da APOIAR Associação de Apoio aos Ex-combatentes Vítimas do Stress de Guerra e é distribuído aos seus associados e às entidades mais relevantes do país. Contudo, os seus leitores ultrapassam largamente o númerode exemplares impressos pois o nosso jornal passa"de mão em mão", chegando a todos os pontos do país e ao estrangeiro e está disponível na internet para todos os que o desejem ler. É ainda a única publicação nacional que se dedica quase inteiramente à problemática do «Stress de Guerra».

Preocupa-se principalmente em divulgar a problemática do stress pós traumático em Portugal e dá prioridade à investigação e às reivindicações dos ex-combatentes mas é também o principal veículo da divulgação das actividades da Associação. Destas actividades destacamos a realização de caminhadas, festas, congressos, colóquios sobre a Guerra Colonial e o Stress de Guerra, apoio médico, psicológico, jurídico e social e lutamos ainda pela Contagem do Tempo de Serviço Militar. Apelamos aos nossos associados e amigos um esforço no sentido de promoverem o"APOIAR" e as actividades da Associação.

FICHA TÉCNICA

Propriedade/Editor: APOIAR Associação de Apoio aos Ex-combatentes Vítimas do Stress de Guerra Bairro da Liberdade, Rua C, Lote10, Piso 1 Loja 1.10 1070-023 LISBOA NIPC: 503288004.

Director: Manuel Vicente da Cruz; **Directora Adjunta:** Lucília Abrantes Bravo. **Direcção da APOIAR**: Jorge Manuel de Lemos Gouveia; José Amadeu Pequeno; Maria Amélia Machado; Carlos de Sousa Amaro; Anabela Oliveira. **Redacção:** Bairro da Liberdade, Rua C, Lote 10, Piso 1 Loja 1.10 1070-023 LISBOA Telefone: 213 808 000; **Impressão:** Porenvel - Prod. Postal: Rua do 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; 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.

EDITORIAL

O que precisam os outros de saber quando digo que tenho uma doença mental?

Por ocasião do Outubro, mês dedicado à consciencialização para a saúde mental, importa falar não apenas sobre a doença, mas, sobretudo, sobre as pessoas que vivem com ela.

Quando digo que tenho uma doença mental, talvez a primeira coisa que gostasse que os outros soubessem seja esta: continuo a ser eu. O diagnóstico não passou a definir a minha identidade. Não apagou aquilo que sou, aquilo que sinto, aquilo que sei fazer, os meus sonhos, os meus afectos ou os meus projectos. É uma parte da minha história, mas não é toda.

Viver com uma doença mental pode significar, ter de enfrentar dias que os outros não conseguem ver. Há momentos em que uma tarefa aparentemente simples pode exigir um esforço enorme. Há dias em que sorrir, sair de casa, trabalhar, conversar ou, simplesmente, levantar-me da cama pode representar uma batalha silenciosa. E, muitas vezes, ninguém percebe Porque nem todas as dores são visíveis. Podemos estar diante de alguém que parece estar bem e, ainda assim, essa pessoa estar a lutar internamente para conseguir continuar.

É por isso que precisamos de falar mais sobre saúde mental. Não apenas quando acontecem situações extremas, mas também no quotidiano. Precisamos de compreender que uma doença mental não é falta de força de vontade, não é uma escolha e não é motivo para vergonha. Também precisamos de aprender a ouvir. Quem vive com uma doença mental nem sempre consegue explicar o que está a sentir. Às vezes, não precisa de conselhos. Não precisa que alguém lhe diga que “tens de ser forte”, que “há pessoas com problemas mais complicados” ou que “tens de pensar positivo”.

Às vezes, precisa apenas de ser ouvido sem julgamento. Precisa de compreensão, de respeito, de paciência e, quando necessário, de ajuda profissional.

Ter uma doença mental não significa ser menos capaz, menos inteligente ou menos digno. Não significa que uma pessoa não possa trabalhar, amar, constituir família, criar, estudar, concretizar sonhos ou contribuir para a sociedade Significa, simplesmente, que existe uma condição de saúde que pode exigir cuidados, tal como acontece com tantas outras doenças.

Talvez uma das maiores dificuldades continue a ser o estigma. O medo de sermos julgados pode fazer com que muitas pessoas escondam o que estão a viver, adiem a procura de ajuda ou se sintam obrigadas a fingir que está tudo bem. E ninguém deveria ter de esconder o sofrimento para ser aceite. Neste mês de Outubro, dedicado à consciencialização para a saúde mental, gostava que a conversa fosse além dos diagnósticos e dos números. Gostava que olhássemos para as pessoas.

Que esta mensagem chegue a quem está a passar por uma fase difícil, a quem luta em silêncio, a quem está em tratamento ou a tentar recomeçar.E, sobretudo, gostava que aprendêssemos a não reduzir a pessoa à sua doença.

Quando digo “tenho uma doença mental”, não estou a pedir que tenham pena. Somos pessoas com dificuldades, mas também com capacidades, fragilidades e força.

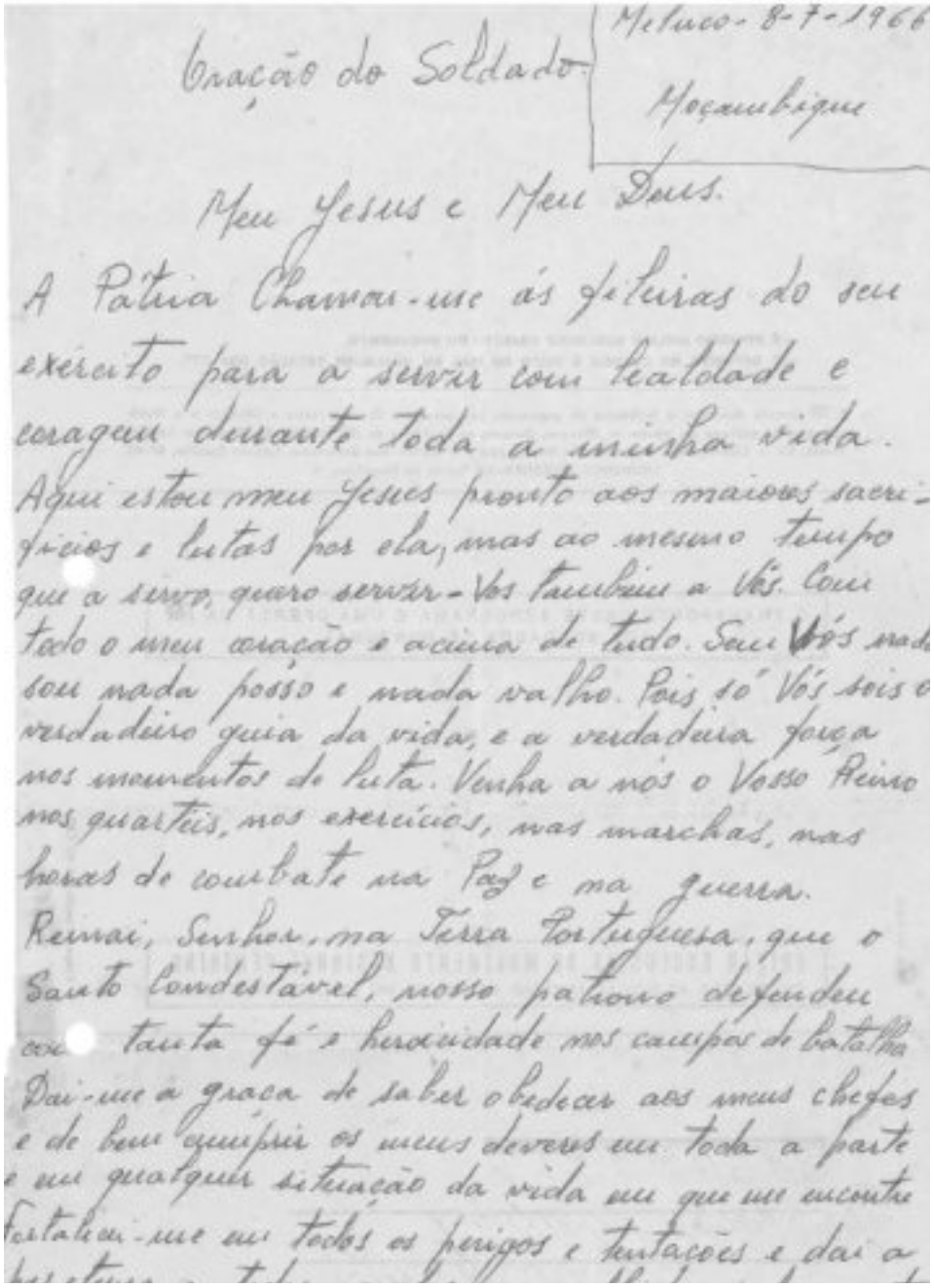
Porque, no fim, talvez seja isso que os outros precisam de saber Não somos a nossa doença. Somos pessoas.

Que Outubro nos lembre da importância de falar sobre saúde mental durante todo o ano, quebrar preconceitos e construir uma sociedade mais empática, onde todos se sintam livres para pedir ajuda e ser quem são.

Por: Serviço Social

A fé em tempos de guerra: uma oração entre o medo e a esperança

Em conversa com um antigo combatente, nosso associado, foi-me mostrado um aerograma que continha uma oração escrita pelo próprio. Aquele documento, aparentemente simples, revelou-me uma **dimensão profundamente humana da experiência da guerra** e levou-me a reflectir sobre o papel da fé na procura de conforto perante o medo, a distância e a incerteza.



Oração do Soldado

Meluco - 8-7-1966

Moçambique

Meu Jesus e Meu Deus.

A Pátria Chamou-me às fileiras do seu exército para a servir com lealdade e coragem durante toda a minha vida. Aqui estou meu Jesus pronto aos maiores sacrifícios e lutas por ela, mas ao mesmo tempo que a sirvo, quero servir-Vos também a Vós. Com tudo o meu coração e acima de tudo. Sem Vós nada sou nada posso e nada valho. Pois só Vós sois o verdadeiro guia da vida, e a verdadeira força nos momentos de luta. Venha a nós o Vosso Reino nos quarteis, nos exercícios, nas marchas, nas horas de combate na Paz e na guerra.

Reinai, Senhor, na Terra Portuguesa, que o Santo Condestável, nosso patrono defendeu com tanta fé e heroicidade nos campos de batalha.

Dai-me a graça de saber obedecer aos meus chefes e de bem cumprir os meus deveres em toda a parte e em qualquer situação da vida em que me encontre.

Fortalecei-me em todos os perigos e tentações e dai a

|SERVIÇO SOCIAL|

Nesse contexto, compreendi que a fé assumia, para muitos, um significado particular, encontrar forças para não deixar que o medo tivesse a última palavra. Pedir a Deus que protegesse os familiares, acompanhasse aqueles que se encontravam na guerra e permitisse o regresso a casa era mais do que um acto de devoção. Era uma forma de procurar conforto perante a impotência e o desconhecido, um pedido de coragem para continuar, mesmo quando o futuro parecia incerto.

A fé não podia interromper uma guerra, travar uma ameaça nem garantir que tudo terminaria bem. Contudo, podia alimentar a esperança, proporcionar algum conforto e ajudar a enfrentar circunstâncias profundamente difíceis.

Enquanto assistente social, considero fundamental reconhecer a dimensão emocional e espiritual destas experiências, respeitando as crenças, os valores e a individualidade de cada pessoa.

Para alguns antigos combatentes, a oração constituiu uma fonte de força interior, ajudando-os a lidar com o medo, a saudade e a incerteza do amanhã. São vivências que merecem ser auscultadas e compreendidas, porque fazem parte de uma história pessoal que

não terminou necessariamente com o fim do conflito.

Por detrás de cada combatente existia uma história, uma família e uma vida marcada pela espera. Pais, mães, esposas e filhos partilharam o peso da distância e o receio de receber notícias que pudessem mudar tudo. Eram pessoas comuns, confrontadas com uma realidade que não tinham escolhido e perante a qual procuraram, cada uma à sua maneira, encontrar forças para seguir em frente.

Este testemunho reforçou em mim a importância de escutar os antigos combatentes para além das experiências militares, reconhecendo as suas vivências emocionais, os seus valores e os recursos pessoais a que recorreram para enfrentar a adversidade. Por vezes, um aerograma guardado durante décadas, uma carta ou uma oração revelam sentimentos que as palavras ditas nem sempre conseguem transmitir.

A guerra não se viveu apenas por quem partiu para o combate. Viveu-se também por quem esperou, por quem temeu e por quem procurou razões para continuar a acreditar.

Para muitos, a fé representou precisamente isso, não a certeza de que nada de mal aconteceria, mas a esperança de que, mesmo perante a adversidade, continuaria a ser possível encontrar o caminho de regresso à vida, à família e à paz.

Este aerograma recorda-nos que, mesmo nos momentos de maior incerteza, a esperança pode encontrar lugar nas palavras mais simples. E que escutar estas histórias é também uma forma de reconhecer e preservar a memória humana de quem viveu a guerra.



Proposta de OE aposta nos cuidados continuados

Proposta do Governo **reforça apoios aos idosos e aposta na saúde, mas não prevê novas medidas específicas para o stress de guerra** ou para os Deficientes das Forças Armadas.

| REDACÇÃO |

A proposta de Orçamento do Estado para 2027, votada favoravelmente no dia 28 de Outubro, não prevê medidas novas especificamente dirigidas aos Antigos Combatentes, aos portadores de stress de guerra ou aos Deficientes das Forças Armadas. Apesar disso, o documento contém algumas medidas com interesse para uma parte significativa dos associados da APOIAR, sobretudo pensionistas, idosos e cidadãos com doenças crónicas ou situações de dependência.

Entre as medidas anunciadas destaca-se o reforço do Complemento Solidário para Idosos (CSI), cujo valor de referência aumentará de 670 para 720 euros, inserindo-se numa estratégia de valorização dos rendimentos dos seniores.

Na área da saúde, o Governo assume igualmente o compromisso de continuar a investir no Serviço Nacional de Saúde, reforçando a capacidade de resposta e alargando a Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados. O relatório refere ainda a intenção de modernizar os processos de atribuição e gestão de pensões e complementos sociais, procurando tornar os procedimentos mais eficientes para os beneficiários.

Importa, contudo, sublinhar que esta é ainda uma proposta de Orçamento. Caso seja aprovada na votação na generalidade, o documento seguirá para discussão na especialidade, fase em que poderão ser introduzidas alterações, aditamentos ou novas medidas em várias matérias, incluindo aquelas que dizem diretamente respeito aos Antigos Combatentes e às suas famílias.

O APOIAR continuará atento a novos desenvolvimentos sobre o Orçamento de Estado e noticiará sempre que seja relevante.

Sem os dados certos pode não ter direito aos medicamentos



Antigos combatentes já têm **medicamentos com comparticipação a 100%, mas falhas nos dados atrasam benefícios**: DGRDN pede actualização de dados.

|REDACÇÃO|

A Medida entrou em vigor em Janeiro de 2025 e garante aos antigos combatentes pensionistas o pagamento integral da parte dos medicamentos que não é comparticipada pelo SNS. Alguns beneficiários continuam, contudo, a enfrentar problemas no acesso ao apoio devido a falhas nos dados.

Os antigos combatentes pensionistas têm, desde 1 de Janeiro de 2026, direito à comparticipação de 100% da parte do preço dos medicamentos que não é suportada pelo Serviço Nacional de Saúde (SNS).

A medida, que começou a ser aplicada de forma faseada em 2025, representa um importante reforço dos benefícios de saúde destinados a quem serviu o país.

A alteração resulta da Portaria n.º 372-C/2024/1, de 31 de Dezembro, e pretende reforçar a protecção social dos antigos combatentes, particularmente daqueles que dependem de pensões e enfrentam despesas regulares com medicamentos.

O processo começou em Janeiro de 2025, com uma comparticipação adicional de 50% da parte não comparticipada pelo SNS. Um ano depois, em 1 de Janeiro de 2026, entrou em vigor a segunda fase, elevando o apoio para os restantes 50% e permitindo, assim, atingir a comparticipação total.

Um apoio que chega directamente à farmácia

Para beneficiar desta medida, o antigo combatente pensionista deverá apresentar a receita médica numa farmácia. É através da receita e dos dados constantes dos sistemas de informação que deverá ser aplicada a comparticipação correspondente.

Também os antigos combatentes que não são pensionistas foram abrangidos pelas novas regras. Neste caso, a legislação prevê uma majoração para 90% da comparticipação do SNS nos medicamentos psicofármacos.

São benefícios que, para muitas famílias, podem representar uma redução significativa das despesas mensais com saúde, numa altura em que o custo dos medicamentos constitui uma preocupação crescente para os

agregados com menores rendimentos.

Falhas nos dados deixam alguns antigos combatentes à espera

Apesar de os novos direitos já estarem em vigor, nem todos os beneficiários conseguiram aceder imediatamente às comparticipações previstas.

Durante o mês de Janeiro de 2025 foram identificados alguns constrangimentos técnicos relacionados com informação incompleta ou incorrecta nos registos de antigos combatentes.

A situação levou o Ministério da Defesa Nacional, através da Direção-Geral de Recursos da Defesa Nacional (DGRDN), a desencadear um procedimento conjunto para corrigir os problemas.

Estão envolvidas várias entidades da Administração Pública, incluindo os ministérios da Defesa Nacional, da Saúde e do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, a Presidência do Conselho de Ministros, entre outras.

O objectivo é corrigir os dados em falta ou incorrectos e garantir que nenhum antigo combatente abrangido fique privado de um direito que lhe é reconhecido por lei.

DGRDN pede ajuda aos beneficiários para o processo

A Direção-Geral de Recursos da Defesa Nacional está a apelar aos antigos combatentes que continuam sem conseguir beneficiar da comparticipação adicional nos medicamentos para que procedam à actualização dos seus dados.

Para esse efeito, deverão disponibilizar à DGRDN:

- *Nome completo;*
- *Número de identificação civil;*
- *Data de nascimento;*
- *Número de identificação fiscal (NIF);*
- *Número de utente do SNS;*
- *Cópia ou número do Cartão de Antigo Combatente;*
- *Telefone ou endereço de correio electrónico;*
- *Comprovativo da condição de pensionista da Caixa Geral de Aposentações ou da Segurança Social.*

A actualização ou correcção da informação deverá ser solicitada junto da Direção-Geral de Recursos da Defesa Nacional, nos dias úteis, de segunda a sexta-feira, durante o respectivo horário de atendimento.

Um direito que pretende reconhecer quem serviu o país

A entrada em vigor destes benefícios representa um reforço das medidas de apoio aos antigos combatentes e procura dar resposta a uma reivindicação relacionada com os encargos de saúde desta população.

Para muitos antigos combatentes, sobretudo pensionistas e pessoas com necessidades permanentes de medicação, a comparticipação integral da parte não suportada pelo SNS poderá significar uma importante poupança no orçamento familiar.

A tutela reconhece, entretanto, os constrangimentos que afectaram alguns beneficiários e apela à compreensão enquanto decorrem os procedimentos de regularização.

O objectivo, segundo o Ministério da Defesa Nacional, é claro: garantir que todos os antigos combatentes tenham efectivamente acesso aos benefícios a que têm direito.

COMO ATUALIZAR OS DADOS

Os antigos combatentes que continuam sem acesso à comparticipação adicional nos medicamentos podem contactar a Direção-Geral de Recursos da Defesa Nacional (DGRDN) através dos seguintes meios:

Presencialmente:

No Balcão Único da Defesa (BUD)

Av. Infante Santo, n.º 49, R/C, em Lisboa

Dias úteis, das 10h00 às 17h00

Por correio postal:

Por correio postal:

Direção-Geral de Recursos da Defesa Nacional
Av. Ilha da Madeira n.º 1
1400-204 Lisboa

Por correio eletrónico:

Através do endereço dedicado medicamentos.ac@defesa.pt

Por telefone:

Através do número de telefone dedicado:

213 038 525

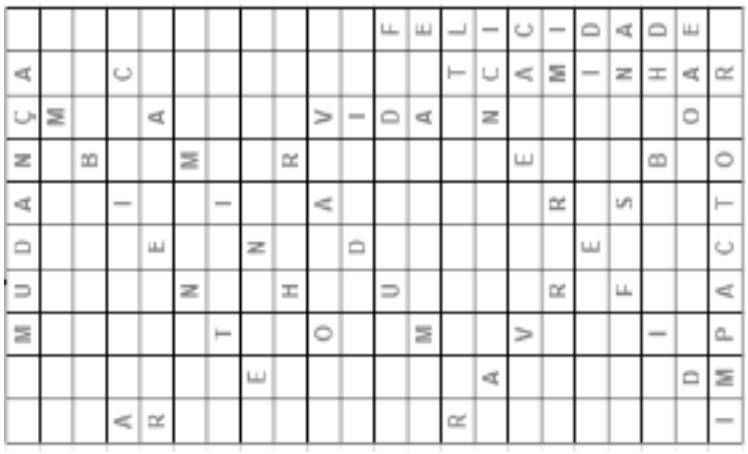
Sopa de Letras

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

AMBIENTE
AR
CAMINHAR
CAMINHO
DIFERENTE
FELICIDADE
IMPACTO
MUDANÇA
MUDAR
OBSERVAR
VIDA

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

SOLUÇÃO



Actualize 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.

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/Clínica Geral:
Dr. Manuel Vicente Cruz
(quintas feiras
das 09:00 às 13:00)

Psiquiatria:
Dr.ª Lucília Bravo

Psicologia:
Dr.ª Carla Santos
Dr.ª Susana Oliveira
Dr. Afonso Paixão

Serviço Social:
Dr.ª Sofia Pires

Gabinete Jurídico
Dr.ª Isabel Estrela
(quintas feiras
das 09:00 às 13:00)

NOTA: Todas as consultas na APOIAR são efectuadas **única e exclusivamente mediante marcação** prévia.

AVISOS

PEDIDO DE CONSULTAS, RECEITAS E RELATÓRIOS - Só se aceitam pedidos de receitas médicas através de formulário próprio na associação ou através do e-mail próprio:

apoiar.consultas@gmail.com

(Este e-mail é usado exclusivamente para este fim. Devemos informar que pedidos feitos para outro e-mail da APOIAR que não seja o acima indicado não serão considerados.)

RELATÓRIOS E INFORMAÇÕES CLÍNICAS - Devem ser sempre solicitados pelo próprio com antecedência mínima de 15 dias, antes da data limite. Este aviso não se aplica nos casos em que o atraso do pedido se deva a terceiros. Deverá preencher um impresso para fazer o pedido, anexando sempre um documento justificativo desse pedido.

A Direcção Clínica

QUOTAS E CONSULTAS - Informamos os utentes associados que deverão ter a sua situação de quotas regularizada com a APOIAR para terem direito às consultas. Saiba como pagar as suas quotas nesta página.

A Direcção

ASSEMBLEIA GERAL

CONVOCATÓRIA

91ª Assembleia Geral Ordinária

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

Orçamento e Programa de Acção2027

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 Plano 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.

O poder das plantas no seu bem-estar

Um estudo recente da National Geographic destaca os **benefícios terapêuticos e físicos da jardinagem**, revelando como o contacto com a terra e o cultivo de plantas promovem uma vida mais longa, reduzem o stress e melhoram a saúde mental.

| REDACÇÃO E NATIONAL GEOGRAPHIC |



Cada vez mais especialistas olham para a natureza como um remédio preventivo de primeira linha. A prática da jardinagem, seja através do cultivo de hortas ou do cuidado de plantas em vasos, vai muito para além de um simples passatempo. Investigações recentes apontam para o facto de envolver um esforço físico moderado e sustentado, ajudando a regular a frequência cardíaca e a baixar os níveis de cortisol (a hormona do stress).

Para além do exercício físico, o contacto multissensorial com o solo e com o verde ativa o sistema nervoso parassimpático, transmitindo ao organismo uma sensação de segurança e bem-estar. Em vários países, a chamada "terapia hortícola" tem sido aplicada com sucesso no apoio a veteranos de guerra e pessoas em reabilitação psicológica, servindo como uma ferramenta valiosa no combate ao isolamento, à ansiedade e às marcas profundas do trauma.

Cuidar de um jardim ou de um espaço verde devolve às pessoas um sentido de propósito, estimula a cognição e fomenta a paciência e a serenidade no dia a dia. No fundo, como sugere a investigação científica, meter as mãos na terra pode ser uma das formas mais simples e eficazes de cultivar a saúde do corpo e da mente, promovendo um envelhecimento ativo e equilibrado.

In NATIONAL GEOGRAPHIC PORTUGAL (Ago/26)

OBITUÁRIO

*É com profundo pesar que a APOIAR comunica o falecimento do associado **nº 3688, António Manuel Pignatelli Videira**. A todos os seus familiares e amigos as nossas mais sentidas condolências.* ***| A DIRECÇÃO |***

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 464 999 em funcionamento, mas aconselhamos os beneficiários a utilizarem o número sem encargos.

9h30 -12h30 e 14h00 -16h30
(Dias úteis)

Email:
lib@iasfa.pt

INFO APOIAR



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.

TRANSPORTES: Carris Mtp: 3716**, Carris:** 61B, 701, 702, 726 **Comboios:** Campolide **Metro:** Sete Rios

TELEFONES

213808000; 961953963

PROGRAMA REACH



REACH: projecto-piloto entra na fase final

Adaptado dos Estados Unidos, o **programa REACH quer cuidar do antigo combatente** e dos seus. Na APOIAR, o projecto-piloto entra agora na fase final.

|REDACÇÃO|

O REACH (Reaching out to Educate and Assist Caring, Healthy Families) é um programa psicoeducativo de intervenção em grupo, criado nos Estados Unidos para antigos combatentes que vivem com Perturbação de Stress Pós-Traumático e para as suas famílias. A ideia central é não tratar o veterano isoladamente: envolve também os familiares, para que todos compreendam melhor o trauma e aprendam a lidar com ele em conjunto.

Em Portugal, o programa está a ser adaptado por uma equipa de investigação do Centro de Investigação e Intervenção Social do ISCTE (CIS-ISCTE), no âmbito de um projecto do Ministério da Defesa, no Centro de Recursos de Stress em Contexto Militar. O objectivo é validar o programa à realidade portuguesa, através de um estudo longitudinal, e produzir um manual que oriente a sua aplicação. Para isso, a equipa trabalha com várias associações, entre as quais a APOIAR e a ADFA, num processo de co-criação com os técnicos que dão vida ao programa no terreno.

Na APOIAR, o REACH está a ser implementado pela Dr.ª Susana Oliveira, psicóloga clínica, em conjunto com a Dr.ª Ângela Romão. O projecto-piloto encontra-se agora na fase final com as famílias de veteranos a partilhar experiências em conjunto e a impementar todos os pontos do programa.

SUGESTÕES

Bonecos de Santo Aleixo



ESPECTÁCULOS
NO MUSEU DA MARIONETA

O Museu da Marioneta em Lisboa vai receber no mês de Dezembro uma série de espectáculos realizados pelos Bonecos de Santo Aleixo.

Os Bonecos de Santo Aleixo são marionetas de varão tradicionais do Alentejo, propriedade do Centro Dramático de Évora, e são manipulados por «uma família» de actores profissionais que assegura a continuidade desta arte. Construídos em cortiça e madeira, actuam num pequeno retábulo, com improvisação, interacção com o público e música ao vivo de guitarra portuguesa. Com sotaque alentejano e humor popular, as marionetas interpelam a plateia e conquistam gerações.

ESPECTÁCULOS:

Auto da Criação do Mundo
4 de Dezembro, 19h30

Conta a história de Adão e Eva, da expulsão do paraíso e dos seus filhos Abel e Caim. Entre o sotaque alentejano, a guitarra portuguesa e a luz de uma candeia de azeite, o Padre Chancas e o Mestre Salas acompanham a história com comentários mordazes.

Auto do Nascimento do Menino
5 de Dezembro, 19h30

As marionetas dão vida ao nascimento de Jesus, num pequeno retábulo iluminado por uma candeia de azeite, entre o sotaque alentejano, o vocabulário regional e os comentários do Padre Chancas e do Mestre Salas.

Informações úteis

Museu da Marioneta, Convento das Bernardas, Rua da Esperança, 146, 1200-660 Lisboa (Madragoa/Santos)
3ª a Dom. 10h00 às 18h00 (última entrada às 17h30).
Bilheteira: 213 942 815
bilheteira@museudamarioneta.pt

ACTIVIDADES APOIAR



REDES SOCIAIS

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

YOUTUBE
@ApoiarstressdeguerraPortugal
INSTAGRAM
instagram.com/
apoiarstressdeguerra

facebook instagram x-twitter youtube