O Veterano de Guerra

Propriedade da Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra



O FOGO DOS COMBATENTES

Ano X n.º 84 | Trimestral | Junho-Julho-Agosto 2019 | Preço 2,50€ | Porte Pago

A Política do Saber

A Direção Nacional da Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra, doravante designada por A.P.V.G., vem por este meio fazer a súmula do trabalho desenvolvido no período compreendido entre Abril até Junho de 2019 nesta Instituição e suas Delegações Regionais/Locais.

Conforme podem constatar, deduzir e observar o Diretor desta Revista/Jornal, que é ao mesmo tempo Presidente da Direção Nacional desta Associação, no seu editorial já faz alguns comentários sobre a atualidade desta Instituição. Aqui registamos outro momento importante relativamente à aprovação das Contas de Gerência que fizemos no dia 23 de Março de 2019. Mais um momento marcante desta grande Associação, no que concerne à apreciação, discussão e votação do Relatório e Contas de Gerência do ano civil de 2018. Estas Contas de Gerência, em Assembleia - Geral Ordinária, foram aprovadas por unanimidade.

Neste curto espaço de tempo, também para memória futura, desenvolvemos "Sessões e Jornadas Clínicas" sobre o "Stress Pós-Traumático" relacionado com a Guerra Colonial de África (Angola, Guiné-Bissau e Moçambique) e Ásia (Goa, Damão e Diu) nas nossas Delegações Regionais/Locais e também na nossa Sede Nacional.

Produzimos "Sessões e Jornadas" de esclarecimento sobre a Guerra Colonial e o 25 de Abril de 1974 em todo o território nacional.

Participamos em aniversários das nossas Delegações Regionais/Locais e de outras Associações de Combatentes/Veteranos de Guerra e mesmo até de outras Associações Sócio-Profissionais de militares no ativo.

Durante este curto período de tempo do ano civil de 2019, participamos, ativamente, nos aniversários das nossas Delegações existentes no nosso País.

Como sempre fomos convidados, pelos representantes das diversas Associações de Combatentes para participar nos seus aniversários.

Fomos convidados pela Confraria de Nossa Senhora da Graça, da freguesia de Padim da Graça, Braga, para a comemoração do Centenário da Batalha de La Lys, 1ª. Guerra Mundial (1014-1918), no dia 18 de Maio de 2019, visto que existe nessa autarquia uma grande lápide oferecido à Padroeira desta comuna pelos militares portugueses naturais e residentes que participaram nessa Grande Guerra.

Fomos convidados pela Associação de Combatentes do Ultramar Português, para estar presente no dia 16 de Junho de 2019, em Castelo de Paiva, para se comemorar o seu aniversário. Neste encontro para memória futura foram a esse evento três elementos desta Associação.

Fomos convidados pela Câmara Municipal de Montalegre, pelo Presidente da Câmara, para estar presente no seu feriado municipal, 09 de Junho de 2019, com o seguinte programa: a) no Salão Nobre homenagem a Atletas e Coletividades Desportivas; b) Atribuição do Prémio Literário Bento da Cruz; c) Abertura do Castelo à Comunidade e d) no Auditório Municipal - concertos.

Fomos convidados pela Associação de ex-Combatentes Beirões (Mangualde) para estar presente no seu XXII Encontro/Convívio e XV Aniversário da sua Fundação, realizada no dia 28 de Abril de 2019, em Mangualde.

Fomos convidados pela Associação de Apoio aos ex-Combatentes Vítimas do Stress de Guerra (APOIAR) para estar presente na Sessão Solene do 25º. Aniversário, a realizar no dia 18 de Abril de 2019, em Lisboa.

Fomos convidados pela Liga dos Combatentes para estar presente no "Dia Nacional do Combatente", realizada no dia 06 de Abril de 2019, no Mosteiro de Santa Maria da Vitória, na cidade da Batalha.

Fomos convidados pela Associação dos Vilacondenses ex-Combatentes do Ultramar (Vila do Conde) para estar presente no 25º. Almoço/Convívio, realizada no dia 18 de Maio de 2019, na freguesia de Canidelo - Vila do Conde.

Fomos convidados pela Associação Nacional dos Prisioneiros de Guerra (ex-Prisioneiros de Guerra na India) para estar presente no âmbito do XVII Encontro Nacional dos ex-Prisioneiros de Guerra e XVI Aniversário do Reconhecimento dos Prisioneiros de Guerra na India, a realizar no dia 05 de Maio de 2019, na cidade do Entroncamento.

Recebemos, de novo, diretrizes para ter em atenção o Novo Regulamento Geral de Proteção de Dados. Assim para proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao "tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados" as entidades, como a nossa APVG, tem a obrigação de demonstrar que cumprem as normas do Regulamento (EU) 2016/679, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de Abril de 2016.

Vamos continuar a participar, ao longo do ano civil, nos aniversários das nossas Delegações Regionais/Locais e de outras Associações de Combatentes/Veteranos de Guerra de Portugal.

Desenvolvemos consultas médicas, paramédicas, sociais e jurídicas aos nossos associados e seus familiares bem como aos Combatentes/Veteranos de Guerra de Portugal e aos militares no ativo que fazem parte da Rede Nacional de Apoio visto que estamos protocolados com o Ministério da Defesa Nacional e com o Ministério da Saúde. Se não fosse o auxílio (não subsídios) que o Ministério da Defesa Nacional nos envia, em função do nosso trabalho produzido, seria muito mais difícil o apoio que esta Associação produz aos Combatentes/Veteranos de Guerra de Portugal.

Acompanhamos os nossos associados a consultas e Juntas Médicas aos Hospitais Militares e da Caixa Geral de Aposentações.

Damos apoio social e entregamos mantimentos aos nossos associados Combatentes/Veteranos de Guerra de Portugal e seus familiares mais carenciados.

Participamos ativamente para que os nossos associados recebam as medalhas Comemorativas de Campanha associando se também quando aquelas são entregues nas unidades militares através duma cerimónia ímpar, com força e com vitalidades.

Esta Direção Nacional continua a executar o que está consagrado nos nossos Estatutos: expediente, reuniões extraordinárias semanais, reuniões mensais, contas de gerência, mapas financeiros, ordens de pagamento, etc.

Vamos continuar a ser: Firmes, Leais e Constantes.

Os elementos da Direção Nacional da A.P.V.G.

Nota: na última reunião da Direção Nacional da APVG o Presidente do Conselho Fiscal, senhor José Ferreira Vieira, informou que não entende como é possível que no 10 de Junho de 2019, em Portalegre, a Liga dos Combatentes, através dos seus Núcleos, no desfile dos Antigos Combatentes, tragam os seus estandartes, quando nas reuniões preparatórias para esse efeito ficou decidido que não os podiam levar. Pediu também para lembrar que os Deficientes das Forças Armadas não têm uma doença vulgar/normal mas sim uma doença que os marcará para todas as suas vidas. É preciso mais respeito para com os Deficientes das Forças Armadas.

Ficha Técnica

Título: O Veterano de Guerra **Periodicidade:** Trimestral **Diretor:** Augusto Jesus Oliveira Lopes Freitas **Propriedade:** Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra **NIPC** n.º 504 330 330 **Registo no ERC** n.º 123 350 **Instituição Particular de Solidariedade de Utilidade Pública. Redação/Edição:** Campo das Carvalheiras, 54, 4700-419 Braga, tel. 253 260 932/33, fax 253 260 931 **Email:** info@apvg.pt **Websites:** www.apvg.org / www.apvg.pt **Tiragem:** 15.000 exemplares **Depósito legal n.º** 1777481/02 **Impressão:** Mota & Ferreira, Lda. - Rua Artes e Ofícios, n.º 135 - 4770-226 Vila de Joane - Telef.: 252 928 158

Honra aos mortos e Justiça para os Vivos



Mais uma vez estamos em contacto para falar de assuntos muito importantes para os nossos associados e seus familiares bem como para todos os Combatentes/Veteranos de Guerra de Portugal.

Nestas últimas semanas, Sua Excelência, o senhor Ministro da Defesa Nacional de Portugal, Prof. Doutor João Gomes Cravinho, encontrava-se de visita a Angola, no âmbito da 19.ª Reunião de Ministros da Defesa da Comunidade dos Países de Língua Lusófona.

O Jornal "Expresso", dessa visita, desenvolveu uma notícia sob o título: "Angola e Portugal iniciam contactos para honrar soldados portugueses mortos na Guerra Colonial".

Como o senhor Ministro da Defesa Nacional possivelmente encontrou-se com o senhor Ministro de Angola dos Antigos Combatentes e Veteranos da Pátria, João Ernesto, decerto foi interessante e grandioso, que nessa reunião, de uma vez por todas, falassem para dar sequência ao desejo de todos os Combatentes/Veteranos de Guerra de Portugal e do Governo de Portugal, de honrar os Combatentes portugueses que morreram ao serviço da Pátria nessa ex-Província ou ex-Colónia Portuguesa. Sabemos, através da Comunicação Social, imprensa escrita e falada, que os cemitérios onde estão sepultados militares portugueses que morreram na grandiosa ação nobre de morrer por Portugal, esses espaços estão totalmente abandonados e muito pouco dignificantes para os que estão aí sepultados.

Para além desse debate de ideias entre os Governantes desses dois países irmãos seria também importante, de uma vez por todas, desde que os familiares dos militares mortos e sepultados nesses cemitérios assim fosse o seu desejo, de trasladar os restos mortais para Portugal de todos eles. Os familiares desses militares estariam eternamente gratos aos Governantes de Portugal. Já chega de tanto esperar.

A transladação de todos os restos mortais dos militares que morreram na defesa da Pátria seja uma realidade e sem encargos financeiros para as suas famílias bem como as deslocações para os locais a indicar pelos seus familiares mais diretos e respetivas honras militares.

Uma pequena nota de desagrado para com o Governo de Portugal. A Liga dos Combatentes não tem legitimidade, moral, cívica e militar, como única associação, para representar os Combatentes/Veteranos de Guerra de Portugal que prestaram o seu serviço militar nas ex-Províncias ou ex-Colónias Portuguesas de África e de Ásia. Existe uma Federação Portuguesa das Associações de Combatentes da Guerra do Ultramar Português e esta sim é que deveria ser ouvida e achada, em termos de dar a sua opinião, para a assunção dos problemas dos militares mortos em África e na Ásia. A Liga dos Combatentes, quero aqui enaltecer o seu papel como pioneira representante dos militares mortos na Primeira Guerra Mundial, não representa nem pode representar os militares mortos que passaram por África e por Ásia. Para quando o reconhecimento dos Governos de Portugal da Federação e das Associações de Combatentes como parceiros e como partilha de conhecimentos adquiridos nas lutas que travamos e continuamos a travar com a Guerra Colonial?

Uma outra grande notícia para os Combatentes/-Veteranos de Guerra de Portugal é aquilo que já foi aprovado em Conselho de Ministros de Portugal no que concerne ao Estatuto dos Antigos Combatentes. Contudo esta proposta que foi enviada para ser aprovada, ou não, em Assembleia da República ficou sem efeito. Mais uma vez perguntamos: "Para quando a aprovação do Estatuto dos Combatentes?"

Os Combatentes de Portugal/Veteranos de Guerra aguardam pelo Cartão de Combatente, como reconhecimento, como direito a isenções (taxas moderadoras do Serviço Nacional de Saúde, passes sociais económicos, etc) e com a integração, clara e objetiva, na Rede Nacional de Apoio ao Stress de Guerra. Estas reivindicações são simples e sem custos de maior.

Nós não pedimos muito, só pedimos aquilo que é possível pedir porque sabemos e temos consciência das dificuldades económicas/financeiras que o nosso Portugal está a atravessar.

Por fim uma outra notícia grandiosa que é como todos sabem o 10 de Junho que se realiza todos os anos junto ao Forte do Bom Sucesso - Belém - Lisboa, no Memorial daqueles que tombaram na defesa da pátria. Portugal. Sabemos que este ano os Combatentes/Veteranos de Guerra de Portugal compareceram, com mais gente em relação aos anos anteriores, para prestar a devida homenagem a todos os militares que morreram na defesa do nosso País. Também os nossos/vossos familiares e amigos disseram presente neste encontro.

Nota importante para os nossos associados: apelamos, mais uma vez, para que os nossos associados paguem atempadamente as suas quotas. É necessário e é urgente que todos contribuem para que a nossa Associação seja cada vez mais forte para ajudar aqueles que precisam de apoio médico, paramédico, social e jurídico.

Saudações Veteranas

Augusto Freitas (Doutor)

ELEIÇÕES PARA A NOSSA DELEGAÇÃO DE TRÁS-OS-MONTES (CHAVES)

CONVOCATÓRIA ELEITORAL

Nos termos e para os efeitos do disposto na alínea a) do nº.2 do artigo 35º, bem como do nº.1 do artigo 36º dos Estatutos da APVG, e em conformidade com o preceituado no artigo 13º do Regulamento Eleitoral e Regulamento das Representações Regionais/Locais, é convocada a Assembleia Geral Extraordinária Eleitoral, específica, para a nossa Delegação de Trás-os--Montes, para o próximo dia 07 de Setembro de 2019, sita na cidade de Chaves, na rua Dr. Morais Sarmento, Ed 6 R/Ch Dto,Loja 8.

Ponto Um: Eleição para o quadriénio 2019/2022 dos Representantes Regionais/Locais da nossa Delegação de Trás-os-Montes.

Ponto Dois: Não é admitido o voto por correspondência. O associado, com as quotas em dia, deverá deslocar-se presencialmente ao local da nossa Delegação.

Ponto Três: As urnas de voto abrirão às 09H00 e encerrarão às 19H00 do dia 07 de Setembro de 2019.

Ponto Quatro: As listas concorrentes terão que constituir mandatário, que deverá entregar as mesmas ao Presidente da Mesa da Assembleia Geral Nacional, até trinta dias antes do ato eleitoral e até às 18H30, (artº.30º., nº. 1 do Regulamento Eleitoral).

Ponto Quinto: Terão capacidade eleitoral todos os Associados inscritos até 07 de Junho de 2019 (artigo 18º., nº.2 dos Estatutos) e com quotas em dia, conforme o preceituado no nº.2 do artº.16º.

Ponto Sexto: A presente convocatória será afixada na Sede Nacional da APVG, na Sede da Nossa Delegação de Trás-os-Montes (Chaves) da APVG e na Revista/Jornal "O Veterano de Guerra"

Braga, 28 de Junho de 2019
O Presidente da Mesa da Assembleia Geral Nacional
Rui Pereira dos Santos

Em destaque

10 de Junho de 2019 em Lisboa







CONTAS DE GERÊNCIA DO ANO CIVIL DE 2018

Contas aprovadas, por unanimidade e aclamação.

DEMONSTRAÇÃO DOS RESULTADOS

Balancete Razão Financeira

Acumulado

Moeda - Euros
Cnt - 31.12.2018 Mês: Final Pag. 1

Conta	Descrição	Mov. Débito	Mov. Crédito	Saldo Débito	Saldo Crédito
11	CAIXA	34.608,13	33.961,25	646,88	
12	BANCO	568.568,48	567.638,70	929,78	
22	FORNECEDORES	10.847,28	21.550,00		10.702,72
23	PESSOAL	51.150,16	52.054,33		904,17
24	ESTADO E OUTROS ENTES PUBLICOS	25.740,13	32.799,21		7.059,08
25	FINANCIAMENTOS OBTIDOS	11.843,95	32.692,29		20.848,34
27	OUT. CONTAS A RECEBER E A PAGAR	291.384,75	347.185,66		55.800,91
41	INVESTIMENTOS FINANCEIROS	305,18	0,00	305,18	
43	ACTIVOS FIXOS TANGÍVEIS	376.151,46	290.438,66	85.712,80	
55	RESERVAS	0,00	15.290,15		15.290,15
62	FORNECIMENTO E SERVIÇOS EXTERNOS	262.181,33	262.181,33		
63	GASTOS COM O PESSOAL	80.038,33	80.038,33		
64	GASTOS DEPRECIAÇÃO E DE AMORTIZAÇÃO	20.542,62	20.542,62		
68	OUTROS GASTOS E PERDAS	24.253,60	24.253,60		
69	GASTOS E PERDAS DE FINANCIMENTO	1.199,16	1.199,16		
75	SUBSÍDIOS A EXPLORAÇÃO	170.581,58	170.581,58		
78	OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS	182.734,86	182.734,86		
81	RESULTADO LIQUIDO DO PERIODO	403.012,88	380.002,15	23.010,73	
	Total	2.515.143,88	2.515.143,88	110.605,37	110.605,37

Licenciado a FRANCISCO MONTENEGRO | Software Sage Portugal

BALANÇO INDIVIDUAL
dez-18

Montantes expressos em EURO

RUBRICAS	NOTAS	PERÍODOS 2018	PERÍODOS 2017
ATIVOS			
Ativo não corrente:			
Ativos fixos tangíveis		85.712,80	106.255,42
Propriedades de envestimento			
Goodwill			
Ativos intangiveis			
Ativos biologicos			
Participações financeiros - método da equivalência patrimonial			
Outros investimentos financeiros		305,18	130,55
Créditos a receber			
Ativos por impostos diferidos			
		86.017,98	106.385,97
Ativo corrente:			
Inventários			
Ativos biologicos			
Clientes			
Estado e outros entes públicos			
Capital subscrito e não realizado			
Outros créditos a receber			
Diferimentos			
Ativos financeiros detidos para negociação			
Outros ativos financeiros			
Ativos não correntes detidos para venda			
Caixa e depósitos bancários		1.576,66	2.908,49
		1.576,66	2.908,49
Total do Ativo		87.594,64	109.294,46

BALANÇO INDIVIDUAL
dez-18

Montantes expressos em EURO

RUBRICAS	NOTAS	PERÍODOS 2018	PERÍODOS 2017
CAPITAL PRÓPRIO E PASSIVO			
Capital próprio:			
Capital subscrito			
Acções (quotas) próprias			
Outros instrumentos de capital próprio			
Prémios de emissão			
Reservas legais			
Outras reservas		15.290,15	11.615,17
Resultados transitados			
Excedentes de revalorização			
Ajustamento / outras variações no capital próprio			
		15.290,15	11.615,17
Resultado líquido do período		(23.010,73)	3.674,98
		(7.720,58)	15.290,15
Interesses que não controlam			
Total do capital próprio		**(7.720,58)**	**15.290,15**
Passivo			
Passivo não corrente:			
Provisões			
Financiamentos obtidos		20.848,34	27.737,03
Responsabilidades por benefícios pós-emprego			
Passivos por imposto diferidos			
Outras dívidas a pagar			
		20.848,34	27.737,03
Passivo corrente:			
Fornecedores		10.702,72	5300,85
Adiantamentos de clientes			
Estado e outros entes públicos		7.059,08	4.729,02
Acionistas/sócios			
Financiamentos obtidos			1.713,78
Outras dívidas a pagar		56.705,08	54.523,63
Diferimentos			
Passivos financeiros detidos para negociações			
Outros passivos financeiros			
Passivos não correntes detidos para venda			
		74.466,88	66.267,28
Total passivo		**95.315,22**	**94.004,31**
Total do Capital Próprio e do Passivo		87.594,64	109.294,46

DEMONSTRAÇÃO INDIVIDUAL DOS RSULTADOS POR NATUREZA
dez-18

Montantes expressos em EURO

RUBRICAS	NOTAS	PERÍODOS 2018	PERÍODOS 2017
RENDIMENTOS E GASTOS			
Vendas e serviços prestados			
Subsídios à exploração		170.581,58	80.589,44
Ganhos/perdas imputados de subsidiarias, associadas e empreendimentos conjuntos			
Variações nos inventários da produção			
Trabalhos para a própria entidade			
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas			
Fornecimentos e serviços externos		(262.181,33)	(155.669,06)
Gastos com o pessoal		(68.150,46)	(82,166,30)
Imparidade de inventários (perdas/reversões)			
Imparidade de dívidas a receber (perdas/reversões)			
Provisões (aumentos/reduções)			
Imparidade de investimentos não depreciáveis/amortizações (perdas/reversões)			
Aumento/reduções de justo valor			
Outros rendimentos		182.734,86	254.963,55
Outros gastos		(24.253,60)	73.413,44
Resultados antes de depreciações, gastos de financiamentos e impostos		(1.268,95)	24.304,19
Gastos/reversões de depreciação e de amortização		(20.542,62)	(20.629,21)
Imparidade de investimentos depreciáveis (perdas/reversões)			
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		(21.811,57)	3.674,98
Juros de redimentos similares obtidos		(1.199,16)	
Juros e gastos similares suportados			
Resultado antes de impostos		(23.010,73)	3.674,98
Imposto sobre o rendimento do período			
Resultado líquido do período		(23.010,73)	3.674,98

"O Inimigo" Stress

O ser humano encontra-se numa era de constante mudança e de flexibilidade, que lhe exige uma constante adaptação ao meio em que se encontra. Estas adaptações, por vezes, fazem com que as pessoas estejam mais expostas a situações de desequilíbrio emocional e a situações de conflito, de ansiedade e de angústia. Devido ao grande esforço por parte do indivíduo para se adaptar, surge então o stress (Ballone, 2002).

O que é o stress?

A sensação de stress é uma reação intensa frente a qualquer bom ou mau evento que excede as capacidades ou esforços de um individuo. De forma geral, essa reação ocorre face à necessidade de adaptação exigida ao indivíduo em situações de mudança (Carver & Connor Smith, 2010; Verardi, Miyazaki, Nagamine, Lobo & Domingos, 2012). No entanto, já em 1936, o fisiologista Hans Selye introduziu este conceito, na área da saúde, para designar a resposta geral e inespecífica do organismo a um stressor ou a uma situação stressante. Uma das definições mais recentes é a de Souza et al. (2002), em que explica que o stress é um antigo mecanismo bioquímico de sobrevivência do Homem, aperfeiçoado ao longo da sua própria evolução biofisiológica, que envolve o hipotálamo, as glândulas, os órgãos, os músculos entre outros organismos do corpo humano.

Como se pode constatar através das definições acima mencionadas, o stress, por si só, não é necessariamente negativo, mas sim a situação, avaliada pelo indivíduo como stressante, em que este se encontra. Portanto, é interessante mencionar que existem dois tipos de stress (o positivo e o negativo) que estão intimamente relacionados com a resposta do indivíduo ao momento de adaptação (Favassa et al., 2005).

O stress é bom ou é mau?

Se o sujeito apresentar uma reposta positiva, ou seja, se o seu esforço ao adaptar-se à situação desencadear sensações de realização pessoal, bem-estar e de satisfação das necessidades pessoais, encontra-se na presença de stress positivo ou "eustress". Neste tipo de stress, existe predominância da emoção da alegria, a capacidade de concentração e de agilidade aumentam e há sentimentos de vitalização, de prazer e de confiança no indivíduo (Almeida & Bastos, 2007).

Se o sujeito apresentar uma resposta negativa, ou seja, se o seu esforço ao adaptar-se à situação não trouxer sensações de realização pessoal, bem-estar e de satisfação das necessidades pessoais, encontra-se na presença de stress negativo ou "distress". Neste tipo de stress existe predominância de emoções de ansiedade destrutiva, de medo, de tristeza e de raiva, a capacidade de concentração diminui e o funcionamento mental é bastante confuso. Ainda no "distress" há um aumento da probabilidade de acidentes e de insegurança no indivíduo.

Pode-se identificar quatro experiências adversas: (i) ameaça, trata-se da ocorrência eminente de um evento do qual é esperado consequências negativas; (ii) prejuízo, a perceção de que as consequências negativas já existem; (iii) perda, ou seja, a perceção de que algo desejado foi perdido; e (iv) perceção de desafio, que envolve uma situação na qual os esforços do indivíduo estão fortemente envolvidos, onde existe a oportunidade de ganhos (Carver & Connor-Smith, 2010; Hanton & Mellalieu, 2014).

Os esforços que o sujeito possui para responder adequadamente ao ambiente em questão traduzem-se em recursos que tem para se proteger e/ou defender e podem ser físicos, condições de vida, qualidades pessoais, entre outros, e é quando são ameaçados ou perdidos que ocorre a situação de stress (Carver & Connor-Smith, 2010). Isto significa que, uma experiência pode ser vista como stressante para pessoas diferentes, ou seja, é a perceção que o indivíduo tem acerca do acontecimento que o determina como um stressor (Verardi, Miyazaki, Nagamine, Lobo & Domingos, 2012; Hanton & Mellalieu, 2014).

O processo de stress está dividido, segundo Selye (1965), em três fases: alerta, resistência e exaustão. A fase de alerta caracteriza-se por reações do sistema nervoso simpático, quando o corpo reconhece o agente stressor. Nesta fase, as glândulas suprarrenais produzem e libertam hormonas do stress, tais como a adrenalina, a noradrenalina e o cortisol (Bauer, 2002). A fase de resistência ocorre quando o mesmo agente permanece presente por longos intervalos de tempo. Neste estágio, o organismo repara os danos causados pela fase anterior, reduzindo os níveis hormonais (França & Rodrigues, 1997). Por fim, se o stress ainda persiste no indivíduo, desencadeia-se a terceira e última fase, a fase de exaustão, ou seja, o sujeito não consegue conviver harmoniosamente com o stress, o que pode provocar diversos problemas, tais como úlceras, gengivites, hipertensão arterial, depressão, ansiedade, entre outras doenças. O corpo humano está preparado para lidar com stress agudo, desde que não ocorra com muita frequência (Samulski, 1996).

Como sabemos que estamos em stress?

É de interesse geral saber que estratégias se devem adotar perante uma situação stressante e a presença de sintomas de stress. Contudo, antes de se falar das medidas, é necessário perceber que tipos de agentes stressores existem e os seus efeitos psicológicos.

Os agentes stressores podem ser classificados como sensoriais ou físicos, psicológicos e infecciosos (Ballone, 2002). Os stressores sensoriais ou físicos abrangem todos os estímulos físicos do meio quem têm um contacto direto com o organismo, tais como a luz, o calor, o frio, o odor, os fumos, as drogas em geral, as lesões corporais e os esforços físicos. Os stressores psicológicos, ao contrário dos sensoriais, não envolvem qualquer contacto entre ambiente exterior e o próprio organismo. Na realidade, este agente acontece quando o sistema nervoso central é ativado através de mecanismos totalmente cognitivos (Bauer, 2002). Ou seja, neste stressor estão incluídos todos os momentos que marcaram e alteraram a vida do indivíduo, tais como, por exemplo, o casamento, o divórcio, o nascimento de uma criança entre outros eventos (Rosein et al., 2004). Por fim, o stress em excesso afeta muito o sistema imunológico quando se apresenta por longos intervalos de tempo, fazendo com que o organismo esteja mais predisposto a infeções (Rosein el tal. 2004).

Em seguimento e segundo Fontana (1994), existem efeitos psicológicos do excesso no ser humano e que podem ser divididos em três categorias: os efeitos cognitivos, os efeitos emocionais e os efeitos comportamentais. Os efeitos cognitivos do excesso de stress são: o decréscimo da concentração e da extensão da atenção, a deterioração da memória a curto e a longo prazo, a imprevisibilidade da velocidade da resposta, o aumento do índice de erros, o aumento das ilusões e dos distúrbios de pensamento, entre outros (Fontana, 2004). Os efeitos emocionais do excesso de stress são: o aumento das tensões físicas e psicológicas, as mudanças de traços de personalidade, o aparecimento da depressão e a sensação de desamparo, o desenvolvimento de sentimentos de incompetência e de inutilidade, o crescimento de problemas de personalidade já existentes, entre outros (Fontana, 2004). Por último, os efeitos comportamentais do excesso de stress são: o aumento dos problemas de articulação verbal, a diminuição do interesse e do entusiasmo, o aumento do uso das drogas, a declinação dos níveis de energia, o aumento do cinismo em relação àqueles que rodeiam o indivíduo, entre outros. (Fontana, 2004).

Augusto Freitas (Doutor)

Assembleia-geral da FEPAC

No dia 06 de Julho de 2019, nas instalações da Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra, reuniram-se as associações de Combatentes/Veteranos de Guerra de Portugal, com a seguinte ordem de trabalhos: a) informações; b) o estatuto do combatente; c) as cerimónias do dia 10 de Junho e os combatentes; d) reivindicações e situação atual e e) outros assuntos.

Para que não haja dúvidas futuras estas associações estão divididas em dois grupos: **a) as que têm vínculo estatutário com a FEPAC** – 1 – Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra (Braga); 2 – APOIAR (Lisboa); 3 – ANCU (Tondela); 4 – Associação de Combatentes Beirões (Mangualde); 5 – Associação de Combatentes de Arganil (Arganil); 6 – Associação Social e Cultural Vilacondense ex-Combatentes do Ultramar (Vila do Conde); 7 – Associação Portuguesa de ex-Combatentes Militares (Sines); 8 – Associação dos Combatentes do Ultramar Português (ACUP – Castelo de Paiva); 9 – Associação dos Combatentes do concelho de Tábua (Tábua); 10 – Associação do concelho de Penacova (Penacova) e 11 – Associação dos Combatentes do concelho de Lousã (Lousã) e **b) as que não têm vínculo com a FEPAC** – 1 – Associação dos Combatentes do concelho de Pampilhosa da Serra (Pampilhosa da Serra); 2 – Associação de Comandos (Lisboa) e 3 – Associação do Movimento Cívico dos Antigos Combatentes (Vila Nova de Gaia).

Como nota principal desta reunião a proposta de Lei Nº.195/XIII, onde está implícito o Estatuto do Combatente, foi o tema principal de debate deste encontro em que o reconhecimento e a solidariedade para com os antigos combatentes é um dever do Estado Português. O Estatuto do antigo combatente representa a expressão desse dever perante os militares que combateram com coragem, abnegação e sacrifício em vários teatros operacionais.







Em Destaque

Comunicado da Federação Portuguesa das Associações de Combatentes

Sete das onze associações da Federação Portuguesa das Associações de Combatentes reuniram-se em Assembleia-Geral no dia 09 de Fevereiro de 2019, na sede da sua associada de Vila do Conde.

Reafirmaram por unanimidade as reivindicações enunciadas na sua "Declaração de Arganil de 2017":

- Criação do Cartão de Combatente, como reconhecimento público do combatente e meio universal de acesso a benefícios dos combatentes;

- Isenção das taxas moderadoras no Serviço Nacional de Saúde;

- Revisão da Lei 3/2009 e isenção de IRS nas prestações aí previstas;

- Alteração da legislação sobre Stress de Guerra, privilegiando o tratamento da doença.

Pronunciaram-se sobre projetos de reivindicações de outras associações de combatentes e concluíram:

- que as mesmas são justas;

- que as referidas na "Declaração de Arganil", sendo as mais modestas, estão ao alcance das possibilidades atuais do País.

PROPOSTA DE LEI Nº. 195/XIII
Resumo dos acontecimentos

1 – No dia 15 de Janeiro de 2019, sua excelência o senhor Ministro da Defesa Nacional, Prof. Doutor João Gomes Cravinho, disse que está em preparação a Criação do Estatuto de Combatente, visando o reconhecimento e dignificação dos militares, "dentro do que é possível", ao Estado Português. Esta reivindicação é antiga para todos os Combatentes/Veteranos de Guerra e das suas associações.

2 - O Governo de Portugal tomou a iniciativa de apresentar à Assembleia da República, em 22 de Abril de 2019, a Proposta de Lei nº. 195/XIII que pretende aprovar o Estatuto do Antigo Combatente no espaço do Órgão Deliberativo de Portugal, através dos senhores Deputados.

3 – As Associações de Combatentes deram o seu contributo para a proposta apresentada pelo Governo de Portugal. (pedido formal por sua excelência a Secretária de Estado da Defesa Nacional)

4 – Assim, no dia 24 de Abril de 2019, deu entrada na Assembleia da República e feito o seu anúncio, e no dia 07 de Junho de 2019, a discussão na generalidade do Estatuto do Antigo Combatente que passou como documento aberto a propostas para a sua melhoria a pedido da Comissão da Defesa Nacional da Assembleia da República Portuguesa.

5 – Como a Assembleia da República encerra no dia 20 de Julho de 2019, será o tempo limite para que os senhores Deputados da Nação tenham uma derradeira oportunidade para a aprovação ou não do "Estatuto do Antigo Combatente".

6 – No dia 16 de Julho de 2019 o Governo de Portugal retirou, nessa terça-feira, a Proposta de Lei sobre o Estatuto dos Antigos Combatentes por dificuldades no modelo de sustentabilidade financeira, na véspera de votação no Parlamento da República.

Apelos / Convívios

APELOS

Apelos e Convívios

COMPANHIA DE CAÇADORES 305
CUITO CANNAVALE / MAVINGA - LESTE - ANGOLA – 72/75
Procuro companheiros que fizeram parte da CCAÇ 305 no
RI 22 Sá da Bandeira, Angola.
Contacto: José Severo – 968 280 545 / 964 545 851

BATALHÃO DE CAÇADORES ESPECIAS 261
COMPANHIA 267 - ANGOLA
Contacto: Mário Marques – 965 374 735

FERNANDO MARTINHO SILVA
BAT ARTILHARIA 6524 CCS - ANGOLA - 74/75
CONTACTO: José Ribeiro: 229 280 671

CCAÇ 3443 - ANGOLA - 71/74
Filipe 1.º Cabo - Escribas, procuro companheiros desta companhia que estiveram no Longa e na Fazenda do TABI, para realização de um almoço/convívio.
Contacto: 219 271 185 / 966 893 597

JOSÉ COSTA BRAGA
Pelotão Morteiros 4581/72
Do Alferes Boa Vida

GUINÉ - NHACRA - 73/74
Procuro Colegas
Mário Emílio Afonso Sampaio e
Joaquim Silva e outros de Campelos-Silvares
Contacto: 918 132 076
Procuro Colegas
Mário Emílio Afonso Sampaio e
Joaquim Silva e outros de Campelos-Silvares
Contacto: 918 132 076

PROCURO O MEU PAI:
Maria Gallo, filha de Severina Naritarato, PROCURA o seu Pai, Fernando Lopes que esteve na província de
Gandavira no sul do Huambo, antiga Nova Lisboa em Angola.
Pede-se a quem tiver alguma informação que entre em contato com este APVG.

CONVÍVIOS

BCAÇ 2853 / CCAÇ CCS / 2407 - 2408 - 2409
MOÇAMBIQUE - 68/70
36.º Aniversário do nosso regresso.
Encontro/convívio a realizar no dia 14 de setembro de 2019 em Lousada.
Concentração: Junto a Câmara Municipal de Lousada às 09H00.
Contactos: Manuel Magalhães - 913 566 335 / 919 206 655
E-mails: fronteirosdesanga@gmail.com / lousataxi@gmail.com

Em Destaque



O Jogo das Sombras

O Jogo das Sombras é um livro da extrema importancia para todos os combatentes de Portugal portadores de traumas e perturbações relacionado com o Stress Pós-Traumatico.

Este livro está à venda na Associação Portuguesa dos Veterenos de Guerra - Braga.

O preço do livro é de 20€.

Em Destaque

Delegação de Felgueiras

Mais uma vez a Direção da Delegação da APVG de Felgueiras reuniu-se em frente ao monumento dos Antigos Combatentes deste concelho. Mais um dever cumprido em memória daqueles que morreram por Portugal.



Em Destaque

Comemoração do Aniversário (100 anos) do Armistício da 1.ª Guerra Mundial

(este evento realizou-se em Lisboa)

Centenário do Dia do Armistício 04 Nov 2018

A Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra, foi honrada a participar das cerimónias em Lisboa do Centenário do Dia do Armistício, uma comemoração do fim simbólico da Primeira Guerra Mundial em 11 de novembro de 1918, na qual foi representada pelo Sr. João Santos, que se sentiu honrado por ter participado nas referidas Cerimónias e Desfile. Um momento Histórico para a posteridade.



MORADAS DAS DELEGAÇÕES

Delegação APVG - Algarve
Nuno Manuel Santos Emídio
B.º Cruz Parteira - Bl 2 - C/V A Gab 1
8500 Portimão
282476192 / 918384454 Fax 282417025

Delegação APVG – Barcelos
Gabriel Gonçalves Rodrigues
Centro Comercial de Apoio
Rua Visconde de Leiria, n.º 26 - Fração O r/c
4750-311 Barcelos
253 815 771 - 961 894 972

Delegação APVG – Ermesinde
José Manuel Rocha e Sousa
Rua Rodrigues de Freitas - 1513 -1.º
4445-631 Ermesinde
224017914 / 961894986

Delegação APVG – Fafe
Manuel Fernandes Ribeiro
Rua Guerra Junqueiro
Edif. das Associações - Fração D - Piso 0
4820-263 Fafe
961894966 / 967174704

Delegação APVG – Felgueiras
Virgílio Manuel Martins de Sousa
Largo Arquiteto Januário Godinho - Loja 2
Margaride - 4610-120 Felgueiras
934181925 / 255926498 Fax 255926498

Delegação APVG - Ferreira do Alentejo
Mercado Municipal Loja 3
7900 Ferreira do Alentejo

Delegação APVG - Guimarães
Arnaldo Lima Ribeiro
Mercado Municipal de Guimarães
1. Andar - Loja N.º 21
4835-065 Guimarães
Telm.: 961378279

Delegação APVG - Montemor-o-Novo [Lavre]
Manuel Rodrigues Silva
Rua Dr. Miguel Bombarda - 65
7050-467 LAVRE
265894155 / 265894038 casa / 919473048
Fax 265894155

Delegação APVG – Porto
Rua de Miragaia - 83/84 - Miragaia
4050-386 Porto
223390689/90 / 961894971 Fax 223390691

Delegação APVG Trás-os-Montes
António Esteves
Rua Dr. Morais Sarmento Ed 6 R/C Dto. Lj 8
5400-082 Chaves
276322320/9 / 913599912 Fax 276322327

Delegação APVG – Vale do Sousa
António Joaquim Sousa Oliveira
Rua da Escola - 60
4580-297 Bitarães
255785866 / 966165108 Fax 255785866

Delegação APVG – Viana do Castelo
Rua Manuel Espregueira - 139/145 Lj 3
4900-040 Viana do Castelo
António Fernandes: 962 017 834

Consultas Clínicas

Serviços clínicos em BRAGA

Psicologia
Todos os dias das 09H00 às 18H30
(Dr.ª Carina Sofia, Dr.ª Estela Portela
Prof. Doutor Augusto Freitas)

Neuropsicologia
Todos os dias (09H00 – 18H30)
(Prof. Doutor Augusto Freitas)

Psiquiatria
6.ª Feira (14H30 – 18H00)
(Dr. Luís Fonseca)

Medicina-Geral
3.ª Feira (16H00 – 18H00) - (Dr.ª Vânia Gomes)

Gabinete Ação Social
Todos os dias - (Dr.ª Dânia Magalhães)

APOIO JURÍDICO
6.ª Feira (15H00 – 18H00) - (Dr.ª Paula Cicio Vieira)
2.ª 4.ª e 6.ª Feiras (10H00 - 12H00) - (Dr. Tiago Máximo)

Serviços clínicos em Ermesinde, Felgueiras, Paredes (Bitarães) e Porto

Medicina – Geral
(Dr. Morgado)

Psicologia
(Dr. José Oliveira)
(Dr.ª Carina Sofia)

Nota: Estes clínicos dão as suas consultas de acordo com o pretendido dos nossos associados e familiares, nestas nossas Delegações.

PROTOCOLO
ACC 45 ANOS
O parceiro para os seus projetos e bricolage em Barcelos
PEREIRA
Rua da Escola, 508
4755-407 Pereira BCL
T - 253 830 410
V.F.S. PEDRO
Rua Dr. Francisco Sá Carneiro, 965
4750-039 V.F.S. Pedro
T - 253 830 410
HIPER BRICOLAGE
Rua Industrial, 1895
4750-841 V.F.S. Pedro
T - 253 830 411
www.acc.com.pt
comercial@acc.com.pt


Hospital Privado da Trofa
PROTOCOLO

A.P.V.G.
TUGUESA DOS VETERANOS DE GUERRA
ASSOCIAÇÃO POR
1999
Firmes, Leais e Constantes

Campo das Carvalheiras, 54
4700-419 BRAGA

Tel.: 253 260 932/33
Fax: 253 260 931

Publicações Periódicas

Autorizado a circular em invólucro fechado de plástico ou papel.

ctt
Taxa Paga
Portugal
Braga (Avenida)

Autorização **nº DE 06 73 2003 PME**

PODE ABRIR-SE PARA VERIFICAÇÃO POSTAL.
THE ITEM MAY BE OPENED FOR POSTAL VERIFICATION.

CASO NÃO SEJA ENTREGUE AO DESTINATÁRIO ASSINALAR A RAZÃO COM UM X E DEVOLVER AO REMETENTE.
IF UNDELIVERED PLEASE RETURN TO SENDER. PLEASE INDICATE THE REASON BY TICKING A BOX BELOW.

- ☐ AUSENTE *ABSENT*
- ☐ DESCONHECIDO *UNKNOWN*
- ☐ FALECIDO *DECEASED*
- ☐ MUDOU-SE *MOVED*
- ☐ ENCERRADO *CLOSED*
- ☐ ENDEREÇO INSUFICIENTE *INCOMPLETE ADDRESS*
- ☐ NÃO RECLAMADO *UNCLAIMED*
- ☐ RECUSADO *REFUSED*

Loja APVG

EM ÁFRICA FUI SOLDADO (1961-1975)

Esta medalha dirige-se aos ex-combatentes que estiveram em África (Angola, Guiné e Moçambique). Esta medalha é um símbolo que se junta à nossa memória, 30 anos depois do fim da última guerra da história de Portugal.



Medalha com estojo:
Associados: 15,00€ **Não Associados: 20,00€**
(pedidos à sede da APVG ou delegações acresce 2,50€ para portes)

MEDALHA COMEMORATIVA



Medalha com estojo:
Angola, Guiné e Moçambique
Preço: 10,00€



T-Shirt: preta, branca e cinza - tamanhos L, XL, XXL: 5,00€
Boné: branco com rebordo azul, azul marinho, cinza e azul ganga: 5,00€
Pins: 2,00€



Porta-chaves: 4,00€
Galhardete: 7,50€

Autorização de débito direto

A preencher pelos serviços:

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS VETERANOS DE GUERRA

Entidade 1 0 2 3 6 0

Autorização n.º

A preencher pelo associado:

Eu,

Sócio n.º:

Autorizo que, por débito da minha conta abaixo indicada, procedam ao pagamento das importâncias respeitantes às quotas anuais que lhe foram apresentadas pela Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra:

Data Ano Mês Dia

NIB

Assinatura (s)
IGUAL (AIS) À (S) DA FICHA DO BANCO

Caro associado pode pagar as suas quotizações, através de vale dos CTT, débito direto, pagamento nos balcões da Caixa Geral de Depósitos, conta n.º 0211002748930, ou através de transferência bancária, conta n.º 003502110000274893021. Nota: Se fizer transferência bancária, através da internet, ou de uma caixa, tem que obrigatoriamente enviar o comprovativo da operação, através de carta, telefone, ou por mail: info@apvg.pt

PUBLICAÇÕES



História da Unidade
Batalhão de Caçadores 2845
Albino Silva - Preço 10,00€



Também eu estive lá...
Lino Rei - Preço 10,00€



Cavaleiros do Maiombe
Inácio Nogueira - Preço 10,00€



Stress Traumático
Prof. Dra. M. Graça Pereira e Dr. João Monteiro Ferreira
Coordenadores da APVG - Preço 17,00€