



# O Veterano de Guerra

Propriedade da Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra

**CICLO DE VIDA**  
**VETERANOS / GOVERNANTES**

## ESTATUTO EDITORIAL DO JORNAL "O VETERANO DE GUERRA"

Para cumprimento do Artigo 17º. da Lei da Imprensa publica-se o Estatuto Editorial desta publicação.

O Veterano de Guerra é uma publicação trimestral, propriedade da Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra, Instituição Particular de Solidariedade Social, cujo objetivos são o apoio aos seus associados, ex-militares, ex-Combatentes Veteranos de Guerra e respetivos agregados familiares, nomeadamente os afetados com deficiência, Perturbação Pós-Stress Traumático ou "Traumático de Guerra", e ainda a prestação de apoio psicológico, jurídico, pedagógico e cultural, e rege-se pelos seguintes princípios:

1 - É uma publicação de carácter especializado, com maior incidência nas áreas sobre Stress Pós-Traumático (Stress de Guerra) e saúde em geral, que possa afetar o universo de Antigos Combatentes da Guerra Colonial;

2 - Propõe-se também publicar artigos de informação sobre estudos de natureza técnico - científica realizados no âmbito do PTSD;

3 - Propõe-se ainda publicar artigos de natureza técnica jurídica ou publicar legislação no âmbito das competências que afetam ou interessam aos ex-militares, especialmente aos Antigos Combatentes, nomeadamente nas questões relativas à Segurança Social;

4 - Não deixará também a Publicação da A.P.V.G., de se debruçar sobre a política de apoio médico, psicológico, social e jurídico, na perspetiva do Estado, bem como dos seus associados;

5 - Preocupar-se-á ainda a Publicação da A.P.V.G. em ser um espaço de informação e diálogo sobre atividades, efemérides e realizações da Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra, das suas Delegações e dos seus associados;

6 - Será salvaguardado em todas as publicações realizadas na Publicação, o rigor e a objetividade da informação ali veiculada dando garantia de todos os direitos, como são, o direito ao bom - nome e imagem de cada cidadão, assim como a intransigente defesa do bem público e da ordem democrática;

7 - Proporcionar a colaboração voluntária de pessoas habilitadas, versando temas que mostrem interesses relevantes para a Associação em particular e geral para a comunidade;

8 - Na satisfação de defesa do bem público assegurará sempre o Boletim, a possibilidade de expressão e confronto das mais diversas correntes de opinião científica e técnica acerca dos temas tratados nesta publicação;

9 - Como órgãos livres, a Publicação da A.P.V.G. tem como únicos limites a Constituição e a Lei. Neste sentido não deixará a Publicação da A.P.V.G. de assegurar o respeito pelos princípios deontológicos e éticos dos autores dos artigos, que quando forem técnicos, devem observar escrupulosamente as suas "legis artis", como também assegurará o respeito pela boa - fé dos leitores;

10 - Assim, os trabalhos a publicar na Publicação da A.P.V.G. terão de ser sempre aceites com o acordo dos Autores e do Diretor da Publicação, que em relação ao direito de publicação terão como limite os critérios legais anteriormente definidos;

11 - Sendo todos os trabalhos publicitados tutelados pelo Código de Direitos de Autor, a responsabilidade do seu conteúdo é do(s) seu(s) autor(es), ficando a possibilidade da sua utilização dependente da autorização de utilização de conteúdos;

12 - Promover e respeitar os usos, costumes e tradições, como valores essenciais da nossa identidade cultural;

13 - O Editorial de cada publicação é da responsabilidade do Diretor da Publicação "O Veterano de Guerra".

31 de Janeiro de 2022

O Diretor do Jornal "O Veterano de Guerra"  
Augusto Oliveira Freitas (Doutor)



## Ficha Técnica

## HERÓIS/DESERTORES

No Jornal "Expresso", do dia 04 de Fevereiro de 2022, na sua Primeira Página e na sua Revista, diz assim: **"Eu desertei - Histórias de quem virou costas à Guerra Colonial", autores: Joana Pereira Bastos e Tiago Miranda.**

Antes de desenvolver os meus comentários sobre aquilo que está escrito, nessa Revista, quero relembrar ou lembrar o que é refratário e também o que é desertor no tempo da Guerra Colonial de África -1961 - 1975 - (Angola, Guiné - Bissau e Moçambique) e Ásia (Goa, Damão, Diu e Timor - Leste).

Consultando vários dicionários da língua portuguesa temos a dizer o seguinte: **Refratários** -nunca se apresentou ao serviço militar mesmo depois de ser convocado, através de editais, que foram colocados em espaços próprios nas Juntas de Freguesias da sua localidade. Que ou quem se subtrai à lei do recrutamento, não se apresentando a prestar serviço militar na sua unidade. É aquele indivíduo que se nega a submeter-se a algo ou alguém. Independente. Insubmisso. Rebelde. Que resiste às leis ou à autoridade. Desobediente. Que não cumpre as suas obrigações.

**Desertor** - é o abandono do serviço ou posto por um militar, sem permissão, de um seu superior e é feito com o intuito de não regressar à sua posição ou função. Em Portugal, no tempo da Guerra Colonial, a pena, pela deserção, dava para ser preso e cumprir o dobro do tempo na ex-Colónia ou ex-Província Ultramarina. Depois ia responder em Tribunal Militar e a Pide (Polícia do Estado Novo) tomava conta desse desertor para outros "fins".

**Heróis - todos aqueles militares milicianos que partiram para a Guerra Colonial e foram defender aquilo que nós aprendemos na nossa instrução primária, agora 1º. Ciclo de Estudos: Portugal do aquí e do além mar. Quantos militares milicianos morreram na defesa da Pátria: aproximadamente dez mil militares. Quantos militares ficaram, devido a esta guerra maldita, com deficiências profundas (cegos e amputados dos membros superiores e inferiores): aproximadamente três mil jovens militares. E por fim quantos ex-Combatentes/Veteranos de Guerra apresentam, ainda hoje, traumas/perturbações oriundos da Guerra Colonial: aproximadamente cem mil, muitos deles com nexos causais. Todos aqueles que deram e fizeram a sua obrigação perante a nossa Nação são, nem podia deixar de ser, estes sim Heróis de Portugal.**

Esta Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra, através do seu Presidente Nacional, Augusto Freitas, vem a ter o direito de lamentar aquilo que certos

desertores, estes estão devidamente identificados na Revista do Jornal "Expresso", disseram e como tal se vangloriam por ter sido desertores. Que pobreza franciscana dizemos nós relativamente a estas pessoas.

Sim é verdade que a história da Guerra Colonial também se conta por aqueles que fugiram dela. Não sabia e fiquei agora a saber, através da Revista do Expresso que pelo menos nove mil militares desertaram quando estavam a cumprir o seu serviço militar, em Angola, Guiné - Bissau e Moçambique.

**Contudo aqueles que fugiram para não cumprir o seu serviço militar não são nem nunca foram dignos de ser heróis de Portugal porque como já disse atrás continuam a ser desertores, volto outra vez a dizer, desertores. Desertores para sempre. Morrer pela Pátria é algo tão sublime, tão profundo, tão eloquente e tão leal que nunca é possível de descrever estes sentimentos, por palavras. Firmes, Leais e Constantes foi sempre o nosso lema e vamos continuar a ser até ao fim dos nossos dias terrenos.**

Vir para os jornais e contar as suas odisséias fica-lhes muito mal comparando a tudo aquilo que nós passamos na Guerra Colonial. Mais de dois anos (vinte e cinco e vinte e seis meses) foram tempo suficiente para "saborear" a aflição que passamos em terras tão longínquas, situadas em África e na Ásia. Nós não andamos a matar por matar. Somente nos defendíamos dos ataques que eram direccionadas aos militares portugueses. Nunca, repito, nunca entramos para enfrentar o inimigo para os matar, para os prender e para os torturar. É certo e é sabido que numa guerra tudo pode acontecer mas os portugueses, nem todos, souberam dignificar o seu país, a sua nação ou seja honrar Portugal.

Todos nós, filhos de Portugal, fomos obrigados, como militares milicianos, não do quadro, partir para essas terras tão longínquas, depois de poucos ou alguns meses de instrução militar, em defender aquilo que era nosso.

Como já disse, neste documento, fomos ensinados para responder aos nossos inimigos, com respeito, com lealdade e também com valentia, porque estava em jogo a nossa própria sobrevivência como ser humano.

Alguém já disse, escrevendo, que na História existe relatos de façanhas, de erros, com doçura e



maldades, com sucessos e vergonhas dos nossos militares.

É preciso respeito e muita consideração por todos aqueles que deram a vida por Portugal bem como todos aqueles que estão a passar momentos muito difíceis devido a problemas de foro mental que são milhares de antigos combatentes dessa guerra do ex-ultramar português.

É preciso que os jovens, mulheres e homens "maduras e maduros" do amanhã, saibam quantos jovens militares morreram pela sua Pátria e que cada cidadão possa fazer o seu próprio juízo. Essa guerra era defensiva e não ofensiva. Estes ex-militares eram das Forças Armadas Portuguesas, como nós, por convicção e por fidelidade ao país administrante, cumpria e fazia cumprir os programas de defesa do território, uma vez que Portugal não era nem nunca foi o prevaricador de atos terroristas.

Possivelmente muitos dos nossos camaradas mataram mas também muitos dos nossos morreram no seu dever mais sagrado que é morrer pela Pátria. Seremos nós também criminosos de guerra? Somos heróis ou criminosos?

Correram rios de sangue, primeiro dos nossos militares e depois dos elementos dos movimentos de libertação. É verdade que morreram muitos inocentes. Doe-me. Dói-me ainda. É que vivemos uma parte da nossa juventude na Guerra Colonial.

**Para terminar este meu artigo de opinião registo aqui aquilo que um desertor, não menciono, de propósito, o seu nome, disse nessa Revista: "Não me importo nada com o peso da palavra. E tenho muito orgulho em dizer abertamente: Eu fui desertor"**

**É verdade que um homem militar, digno e patriótica, não foge às suas responsabilidades, perante os seus concidadãos e perante a Pátria. Como é possível, esses desertores, terem tanto orgulho em dizer publicamente que foram desertores? Terá sido um gesto patriótico de recusa e denúncia pública de uma guerra injusta?**

**É preciso perguntar a todos os nativos dessas ex-colónias ou ex-províncias ultramarinas se os militares portugueses eram assassinos e também torturadores. Ainda hoje a saudade é imensa. Esses nativos perguntam aos milhares de ex-militares que vão os visitar: porque nos deixaram assim tão sózinhos e o que fizeram para nos defender? Alguém nos perguntou se queríamos ser independentes de Portugal? Os ex-militares portugueses continuam a ser acarinhados por todos eles. Não estamos a falar daquilo que muitos brancos (nem todos) faziam aos indígenas. Aqueles tratavam-os, decerto, algumas ou muitas das vezes como escravos.**

Muito mais tinha para dizer mas um desertor será sempre um desertor, sem glória Nós não fomos militares de carreira. Nunca o fomos! Um desertor, para nós, nunca será um herói. Os adjetivos que os meus leitores queiram dar a estes desertores posso muito facilmente os decifrar. Não vou aqui os mencionar, esses adjetivos, porque pode ferir alguns. Cada um é responsável pelos seus atos. Que o nosso Portugal, um dia, os possa desculpar porque aqueles que passaram pela Guerra Colonial, como eu, jamais os vão esquecer. Desertor uma vez, desertor para sempre! O desertor, que não tem qualquer dignidade humana, a tal que abrange o valor moral e o valor espiritual, que é um princípio de um estado democrático, não está inserido nesse indivíduo.

Saudações Veteranas.

Honra para os mortos e justiça para os vivos é aquilo que exigimos para todos os Combatentes de Portugal.

O Presidente da Direção Nacional da Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra e Diretor Clínico.

Augusto Oliveira Freitas (Doutor)

Carteira de Jornalista ou Equiparado nº. TE - 257 A

## A POLÍTICA DO SABER

Continuamos dizendo que as nossas vidas continuam e vão continuar a sofrer, intensamente ou não, devido ao malefício e às consequências da COVID19 e às suas derivações implícitas.

Esta Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra, como os caros leitores sabem ou devem saber é uma Instituição Privada de Solidariedade Social que presta apoio médico, paramédico, social e jurídico a todos os nossos associados e seus familiares bem como aos portadores do Stress Pós-Traumático da Guerra Colonial ou Guerra das nossas ex-Províncias Ultramarinas de África (Angola, Guiné - Bissau e Moçambique) e Ásia (Goa, Damão, Dui e Timor - Leste). Como fazemos parte de uma Rede Nacional de Apoio aos ex-militares temos uma parceria com o Ministério da Defesa Nacional e como tal aqueles ex-Combatentes de Portugal não pagam, pelas consultas, qualquer valor monetário. Estão isentos. Para que não haja dúvidas aqui está a notícia, clara e objetiva.

Sempre tivemos o cuidado de fazer notícias, com toda a clarividência, para que todos os nossos associados não tenham dúvidas daquilo que queremos transmitir porque estes merecem toda a nossa estima e consideração. Sempre pautamos pela rapidez e pela prontidão de colocar aquilo que os nossos associados precisam de saber, principalmente relacionado com informações que chegam dos nossos Governantes de Portugal. É para isso que esta Revista/Jornal está vocacionada.

Como já dissemos, anteriormente, esta pandemia tem criado problemas principalmente aos Combatentes de Portugal porque estes são portadores, uma grande parte, de traumas/perturbações que condicionam as suas vidas diárias.

Como também sabem, caros leitores desta Revista/Jornal, os nossos encontros anuais ajudavam e animavam as nossas vidas, porque a recordação desses momentos altamente heroicos que passamos, nas terras do além mar, aliviam, fisicamente e mentalmente, aquilo que de bom ou menos bom fizemos pelo engrandecimento da nossa pátria, que é e será sempre Portugal.

Algumas das nossas atividades programadas no nosso Plano de Atividades e Orçamento para 2022, como devem compreender, não foram totalmente realizadas, primeiro porque ainda estamos no início do ano civil e segundo devido a esta pandemia que continua a condicionar aquilo que foi aprovado em Assembleia - Geral, no ano passado.

Como sempre dissemos e vamos continuar a dizer, em anteriores mensagens nas nossas Revistas/Jornais, não comemoramos alguns marcos históricos desta nossa Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra. Não foi culpa nossa e, como tal esperamos que

compreendam a situação pandémica que o nosso Portugal está a atravessar. Decerto, como somos pessoas com um astral positivo, acreditamos que para este ano civil 2022 seja possível concretizar, não dizemos totalmente, todos os eventos aprovados em Assembleia - Geral. Estamos confiantes também que esta pandemia não seja/não continue a ser um obstáculo para a concretização dos nossos sonhos.

Vamos aguardar que o Dia do Combatente, o Dia do nosso Aniversário (18 de Março), o Dia de Homenagem aos Combatentes (10 de Junho em Lisboa), o Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas (10 de Junho, em Braga, da responsabilidade do senhor Presidente da república Portuguesa), o Dia do Combatente (20 de Outubro, em Lisboa), entre outros, sejam possíveis de comemorar porque, como devem compreender, estamos a fazer e a preparar, atempadamente, como sempre o fizemos, estes eventos.

Como sabem, mesmo com a vacinação, com dose de reforço ou não, continuamos limitados e não vos podemos afirmar que vamos estar presentes nos encontros dos Antigos Combatentes e comemorar os seus Aniversários em todas as localidades do nosso Portugal, com certas regras de saúde pública.

**Esta mensagem, da Direção Nacional, reporta-se ao período compreendido entre Janeiro de 2022 até Fevereiro de 2022.**

**As nossas reuniões ordinárias ou extraordinárias da Direção Nacional, do Conselho Fiscal e da Assembleia - Geral realizaram-se sempre, mesmo condicionadas ou limitadas devido, como sabem, ao confinamento.**

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

**Continuamos a dar apoio social e entregamos mantimentos aos nossos associados Combatentes/Veteranos de Guerra e seus familiares mais diretos, a necessitar deste tipo de apoio.**

**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: ver alteração do horário do funcionamento, ao público, da nossa sede nacional em Braga.**

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



Freitas

Martins

Silva

Rocha

Guimarães

# Assembleia-Geral Ordinária

## ASSEMBLEIA-GERAL ORDINÁRIA

### CONVOCATÓRIA

Nos termos e para os efeitos do disposto na alínea d), nº. 2, do artigo 35º. dos Estatutos da A.P.V.G., são convocados os senhores Associados para reunir em Assembleia - Geral, no próximo dia 26 de Março de dois mil vinte e dois, pelas 09H00, a realizar no Auditório da Junta de Freguesia da Sé, sito na Rua D. Afonso Henriques, nº. 1 - 1º., Braga, junto à Sede Nacional, com a seguinte ordem de trabalhos:

#### **Ponto 1 - PERÍODO ANTES DA ORDEM DO DIA**

1,1 - Leitura e aprovação da ata anterior desta Assembleia - Geral.

1.2 - Leitura da correspondência enviada a esta Assembleia - Geral.

#### **Ponto 2 - ORDEM DO DIA**

2.1 - Apreciação, discussão e votação do "Relatório e Contas de Gerência do ano 2021", e do "Parecer do Conselho Fiscal";

2.2 - Informações e esclarecimentos a questões colocadas pelos senhores associados relativamente a este ponto da ordem de trabalhos.

#### **Ponto 3 - OUTROS ASSUNTOS DE INTERESSE PARA ESTA ASSOCIAÇÃO**

A Assembleia - Geral Ordinária reunirá à hora marcada, se estiverem presentes mais de metade dos Associados com direito a voto, ou meia hora depois, com qualquer número de Associados presentes, nos termos e para os efeitos do artigo 33º., alínea e) dos Estatutos.

Braga, 17 de Fevereiro de 2022

O Presidente da Mesa da Assembleia-Geral

Rui Pereira dos Santos

# Mensagem do Conselho Fiscal

## A POLÍTICA DE FISCALIZAR ESTA A.P.V.G.

Esta Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra pretende mostrar todo o trabalho produzido pela Direção Nacional, pelo Conselho Fiscal e também pela Assembleia - Geral nesta Revista/Jornal a todos os nossos associados.

É importante, aqui referir, o trabalho dos elementos que fazem parte do Conselho Fiscal, que desde sempre mostraram, perante os colegas da Direção Nacional, as relações de conforto e confronto, na positiva, perante os interesses que esta Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra exige a todos os elementos dos Órgãos Sociais desta Instituição.

Em todas as reuniões mensais da Direção Nacional, os três membros efetivos do Conselho Fiscal estão presentes para se inteirarem daquilo que é feito pelos elementos do Conselho Diretivo. O Presidente do Conselho Fiscal todos os dias está presente nesta Instituição para saber se as responsabilidades de gestão desta associação estão a ser cumpridas. Nada se esconde e tudo é tratado com toda a clareza e transparência.



**Presidente**

Vieira



**1.º Vogal**

Abreu



**2.º Vogal**

Araújo

## Em Destaque

### ENTREGA DE CABAZES

A Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra distribuiu, mais uma vez, cabazes de Natal às famílias mais carenciadas de modo a proporcionar-lhes um Natal mais feliz e aconchegante. Queremos demonstrar a nossa gratidão a todos os que contribuíram para que tal fosse possível, nomeadamente à União de Freguesias de Maximinos, Sé e Cidade, na pessoa do seu Presidente Luís Pedroso, à Junta de freguesia de Gualtar, nomeadamente ao seu Presidente, Arquiteto João Vieira, à Caritas de Braga, ao nosso Presidente da Direção Nacional, Doutor Augusto Freitas e a todos os nossos associados e colaboradores que também contribuíram para que tal fosse possível.



## QUANDO PEDIR AJUDA...?

**Autora – Dr<sup>a</sup> Ana Fernandes - Psicóloga na A.P.V.G.**

“Só os tolos vão ao psicólogo!” é uma expressão muito utilizada pela maioria das pessoas que, regra geral, desconhecem o que é e como funciona a terapia. Apesar do aumento da procura por acompanhamento psicológico e psiquiátrico nos últimos anos, ainda é comum haver dúvidas acerca da utilidade da terapia ou do estado psicológico da pessoa que faz terapia.

A ideia de que as doenças mentais definem alguém como “maluco” ou “louco” implica que quem quer que procure a ajuda de um profissional para as tratar também o é. Esta mentalidade propaga a estigmatização da terapia, o seu propósito e dos psicólogos e psiquiatras. Por consequência, é um incentivo para a população recusar a procura da ajuda profissional especializada quando precisam.

Apesar de esta mentalidade ser cada vez menos, ainda existe e é real para muitas pessoas, a nível global.

### **Então, o que é terapia?**

1. Terapia, ou psicoterapia, é um processo em que os pacientes dialogam constantemente com o psicólogo na tentativa de encontrar soluções para o seu sofrimento emocional;

2. Ajuda a minimizar os sintomas de muitos distúrbios mentais e até mesmo de condições de saúde física;

3. Oferece um espaço seguro e convidativo para que as pessoas expressem sentimentos livremente, mesmo sobre assuntos difíceis (término de relações, problemas financeiros, conflitos familiares, luto, entre outros).

Torna-se importante salientar que algumas pessoas que procuram um psicólogo não estão necessariamente interessados em encontrar soluções práticas para os seus problemas ou por padecerem de uma doença mental. Por vezes, a ideia de conversar com alguém sem ser julgado é atraente para eles. Logo, a procura de ajuda psicológica e/ou psiquiátrica não é para “tolos” mas para todos.

### **Quando fazer terapia?**

Muitas pessoas não aguentam mais viver da mesma forma, porém, não sabem o que fazer para mudar ou o que mudar. Então, iniciam a terapia para tentar se livrar da angústia, ansiedade, insatisfação, stress e tristeza.

Existem, na verdade, inúmeras razões para fazer terapia. As que se seguem são as mais comuns, a fim de esclarecer exatamente quando se deve procurar ajuda profissional:

#### **• Sintomas físicos**

O nosso corpo alerta-nos para a necessidade de tratamentos. A dor obriga-nos a ir ao médico. O mesmo ocorre para se fazer terapia. O stress, por exemplo, causa dores musculares, alergias de pele, taquicardia, sudorese, gastrite. Geralmente, não temos consciência da relação entre os sintomas físicos e o emocional. Neste sentido, é recomendado procurar sempre ajuda médica para eliminar a possibilidade de causas físicas.

#### **• Sensação de não pertencer a algum lugar**

A sensação de que não consegue sentir que pertence ao seu grupo de amigos, à sua família, ao trabalho ou à cidade onde mora, é mais comum do que se imagina. Não implica que se seja desajustado ou incapaz de viver com os outros, porém algo não está

bem no interior.

#### **• Problemas familiares**

Este tipo de problemas pode ser solucionado ou minimizado com a terapia, no entanto, não é um processo rápido nem fácil tendo em conta a divergência de personalidade, de pensamentos ou de desavenças sustentadas por anos. A terapia familiar é um desafio com o qual todos os familiares devem estar de acordo.

#### **• Dificuldade em se relacionar**

Relacionamentos afetivos envolvem demasiadas emoções que, por vezes, podem não contribuir de forma positiva: ciúme excessivo, medo de ficar sozinho, carência afetiva e a necessidade de controlo são fatores que promovem relações pouco saudáveis e, eventualmente, o término das mesmas.

#### **• Trauma**

Traumas psicológicos são sequelas emocionais causadas por experiências muito desagradáveis e intensas, que podem gerar mecanismos de defesa pouco saudáveis para se afastar da memória do ocorrido. Assim, sentimentos e pensamentos tendem a ser moldados pelo trauma.

#### **• Excesso de insegurança**

A insegurança impede que as pessoas encontrem a felicidade. Ao estarem demasiado focados nos seus defeitos e fracassos, estes indivíduos não se permitem aproveitar oportunidades, rir ao lado dos amigos, agradecer elogios. Esta mentalidade revela a necessidade de trabalhar a autoestima e o amor-próprio.

#### **• Insatisfação com a vida**

Tal como a insegurança, a insatisfação impede a felicidade. Estas pessoas pensam em mudar de trabalho, de casa, de relacionamento, a forma de ser e, mesmo depois de fazer tudo isto, não se sentem satisfeitas. A insatisfação com a vida pode ser um sintoma de depressão, pois as próprias pessoas ficam desinteressadas com as suas próprias existências.

#### **• Perda e/ou luto**

O processo de luto pode ser doloroso e, dependendo das circunstâncias e do apego ao ente querido, pode levar anos para que a sensação de normalidade retorne. Uma sensação semelhante pode ocorrer quando perdemos um emprego ou nos desconectamos de um aspeto importante das nossas vidas.

É normal sentir-se desconfortável, nervoso, ambivalente ou até envergonhado ao começar a psicoterapia, mas esta poderá mudar fundamentalmente a maneira como se vê, como lida com as situações e a forma como se relaciona com o mundo.

Peça ajuda.

CONTACTOS

Linha SOS voz amiga. Linha de apoio emocional e prevenção ao suicídio: 213 544 545/ 912 802 669/ 963 524 660

A linha SNS24 (808 242424) e o 112 também estão disponíveis.





## NECESSIDADES SOCIAIS E DIREITOS HUMANOS

**Autora** – Dra. Dânia Magalhães – Assistente Social da Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra



O desenvolvimento da sociedade e as novas convenções sociais criaram novas necessidades que vão muito além da mera sobrevivência e sustento. A humanidade deve agora satisfazer novas insuficiências para garantir o seu bem-estar. A atenuação das necessidades sociais facilita o confronto e a superação dos seres humanos que enfrentam problemas de natureza individual ou coletiva, oferecendo a segurança de contar com diversos sistemas da natureza social. Estas necessidades variam de indivíduo para indivíduo bem como a adequada maneira de satisfazê-las ou atendê-las. Assim, cada ser humano pode necessitar de se sentir protegido, sem ameaças de ordem física, psíquica ou social.

O serviço social centra-se nas necessidades humanas e exige que estas sejam satisfeitas, não por uma questão de opção, mas como um imperativo de justiça social, caminhando assim no sentido de considerar os direitos humanos como outro princípio organizativo da sua prática profissional. A passagem de uma orientação centrada nas necessidades para uma afirmação de direitos tornou-se necessária uma vez que é preciso satisfazer carências importantes.

Sendo uma atividade de mediação interpessoal, o serviço social exige consciência de valores e sólidos

conhecimentos de base, nomeadamente na área dos direitos humanos, que servem de orientação nas múltiplas situações de conflito que possam surgir na sua prática. A visão do respeito trabalho a partir de uma perspetiva de direitos humanos auxilia os profissionais conferindo-lhe um sentido de unidade e solidariedade.

Os direitos humanos são inseparáveis da teoria, valores, deontologia e prática do serviço social. Os direitos correspondentes as necessidades humanas têm de ser garantidos e promovidos, constituindo a justificação e motivação que presidem a ação do serviço social, sendo que a procura da realização de direitos positivos é inseparável da satisfação das necessidades.

Assim, o serviço social desde a sua criação defende os direitos humanos, tendo por princípio base o valor intrínseco de cada ser humano e a promoção de estruturas sociais equitativas capazes de oferecer as pessoas segurança e desenvolvimento, ao mesmo tempo que defendem a sua dignidade.

## ATRASOS NA ENTREGA DOS CARTÕES DE ANTIGO COMBATENTE E DOS CARTÕES DE VIÚVO/A DE ANTIGOS COMBATENTES

**Autora** – Dr<sup>a</sup> Sílvia Rodrigues - Estagiária em Direito na Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra



Os atrasos na entrega dos Cartões de Antigo Combatente e dos Cartões de viúvo/a de Antigo Combatente têm provocado constrangimentos no acesso aos benefícios que o Estatuto do Antigo Combatente (Lei n.º 46/2020 de 20 de agosto) atribui.

É necessário obter, primeiramente, o Cartão de Antigo Combatente ou do Cartão de viúvo/a de Antigo Combatente para, posteriormente, solicitar, e a título de exemplo, a gratuidade do passe para a utilização nos transportes públicos, a isenção de taxas moderadoras pelos serviços prestados pelo Serviço Nacional de Saúde, a entrada nos Museus Nacionais e Militares geridos pela Direção-Geral do Património Cultural, a entrega das Insígnias.

Sem ser portador do referido cartão, as entidades responsáveis não podem conceder os direitos e benefícios consagrados no Estatuto, aos antigos combatentes e aos viúvos/as que deles reclamam.

No entanto, já foram enviados pelo Ministério da Defesa Nacional mais de trezentos e oitenta mil cartões, estando na reta final de entrega. Os cartões são remetidos aos seus beneficiários para a morada associada aos serviços públicos, sem necessidade de haver qualquer requisição.

Por seu lado, as Insígnias começaram a ser enviadas em dezembro de 2021, pelo que, encontra-se a decorrer a entrega das mesmas. Devem ser solicitadas através do formulário anexo à correspondência onde segue o Cartão de Antigo Combatente e do Cartão de viúvo/a de Antigo Combatente ou no portal do Balcão Único da Defesa, com o formulário disponível para o efeito.

Se ainda não obteve o Cartão de Antigo Combatente ou de viúvo/a de Antigo Combatente, deve proceder à atualização dos seus dados pessoais para obter uma declaração que atesta que a emissão do respetivo cartão se encontra a decorrer, através do preenchimento do formulário disponível para o efeito em <https://bud.gov.pt/ac/requerimentos/cartao.html>, no portal do Balcão Único da Defesa.

A obtenção da declaração funcionará provisoriamente como o Cartão de Antigo Combatente ou de viúvo/a de Antigo Combatente, enquanto não receber na sua morada o respetivo cartão, o que lhe permitirá reclamar os seus direitos de igual forma.

## POESIA PURA

A Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra criou, de propósito, um espaço lúdico, nesta Revista/Jornal, que é para todos os nossos associados e seus familiares, que queiram desenvolver este tipo de poesia pura e genuína relacionada com o tempo da Guerra Colonial.

Os interessados podem constatar ou verificar nos escritos das nossas anteriores Revistas/Jornais que o Ministério da Defesa Nacional criou um prémio literário para os Antigos Combatentes, com base nas

suas memórias militares relevantes para a compreensão e edificação da nossa história e memórias coletivas.

Como tal, escrevam e pode ser que assim fique o vosso nome, para a recordação das nossas memórias militares. Aguardamos os vossos escritos porque este espaço não é só do Presidente e do Vice - Presidente da Direção desta Associação, dizemos outra vez, é de todos os associados e seus colaboradores.

Caros amigos

Todos devemos refletir um pouco

Nestas simples frases

Que a todos diz respeito

### A LUTA DA VIDA

Tanta correria

Tanta luta

Tantos rancores

Tanta maldade

Tanta ganância

Para quê?

Se não existe vencedores

Todos morrem no final!

Vamos amar

Vamos perdoar

Vamos ser felizes hoje!

Amanhã ninguém sabe

Se estaremos aqui.

### AS SOMBRAS

Partiste para tua/nossa Guerra

Cheio de nobres e justas vontades.

Viveste no Zambeze, em grades,

Envolto num grande/enorme nevoeiro

Com a cidade Tete muito atormentada

E reparaste em gente alucinada.

Gritaste, já com uma voz muito rouca

Pensando matar todos seus "jacarés".

Afinal, fugiram para uma barragem

Cahora Bassa é ela, de gente sem pés.

Comer para eles é delícia e é de graça

De mosquitos, de hienas da nossa desgraça.

Corres suave, suavemente, ao encontro da nossa mente

Vê lá se as encontras, porque talvez não sejam gente

Talvez seja, talvez não, serão macacos, possivelmente,

Mostra os traumas, mostra as perturbações, finalmente,

As dores, as injustiças e as sombras aparecerão, certamente.



Vice-presidente  
da Direção Nacional APVG



Presidente  
da Direção Nacional APVG  
Augusto Freitas

## CONVÍVIO

### 15ª. COMPANHIA DE COMANDOS - GUINÉ-BISSAU

Almoço/convívio a realizar no dia 07 de Maio de 2022, no Complexo Turístico "Restaurante VIAMAR", sito na Estrada Nacional 242 - Alfeizerão

Contactos: Joaquim Patrício - Rua Serpa Pinto, nº. 75 • 7100 - 452 Estremoz

Tlm./Tlf. - 965 187 770/268 081 026 • Site: patricioestremoz.blogspot.com • E-mail: patricioestremoz@gmail.com

### BATALHÃO 2853 - MOÇAMBIQUE - 1968/1970

#### COMPANHIAS CCS - 2407 - 2408 - 2409

Almoço/convívio a realizar no dia 10 de Setembro de 2022, no MÉLIA RIA HOTEL & SPA, em AVEIRO

Organização: António Viegas Gomes • Tlm./Tlf. - 967 046 896/234 342 143

### COMPANHIA de ENGENHARIA 9148 - TETE - MOÇAMBIQUE

Dia 23 de Abril - ENTRONCAMENTO

Almoço/convívio a realizar no "Restaurante Paragem da Ponte da Chamusca"

Organização: José Orlando Pereira Ribeiro • Tlm. - 917 604 155

## MORADAS DAS DELEGAÇÕES

### Delegação APVG - Algarve

Nuno Manuel Santos Emídio  
B.º Cruz Parteira - BI 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  
Passagem Inferior Pedonal  
Caminho de Ferro de Ermesinde, loja 8  
4445-631 Ermesinde  
224017914 / 961894986

### Delegação APVG - Fafe

Manuel Fernandes Ribeiro  
Rua Guerra Junqueiro  
Edif. das Associações - Fração D - Piso O  
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

António Jorge Magalhães Abreu  
Mercado Municipal de Guimarães  
1. Andar - Loja N.º 21  
4835-065 Guimarães  
Telm.: 917523705

### 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. Moraes 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

## Consultas Clínicas

Serviços clínicos em BRAGA

### Psicologia

Todos os dias das 09H00 às 17H30  
(Dr.ª Ana Fernandes,  
Prof. Doutor Augusto Freitas)

### Neuropsicologia

Todos os dias (09H00 - 17H30)  
(Prof. Doutor Augusto Freitas)

### Psiquiatria

6.ª Feira (14H00 - 17H30)  
(Dr. Luís Fonseca)

### Medicina-Geral

(Dr.ª Vânia Gomes)  
Telefonar para a associação e agendar consulta

### Gabinete Ação Social

Todos os dias - (Dr.ª Dânia Magalhães)

## NOTA:

**Novo Horário da Sede Nacional em Braga:  
das 08h30 às 12h30 / 13h30 às 17h30**

### APOIO JURÍDICO

6.ª Feira (15H00 - 17H30) - (Dr.ª Paula Cício 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 Ana Fernandes)

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



O parceiro para os seus projetos  
e bricolage  
em Barcelos

#### PEREIRA

Rua da Escola, 508  
4750-407 Pereira BCL  
T - 253 830 410

#### HIPER BRICOLAGE

Rua Industrial, 1905  
4750-841 V.F.S. Pedro  
T - 253 830 411

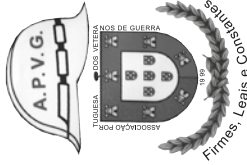
#### V.F.S. PEDRO

Rua Dr. Francisco Sá Carneiro 965  
4750-439 V.F.S. Pedro  
T - 253 830 416



PROTOCOLO

**Hospital**  
Privado da Trofa



Campo das Carvalheiras, 54  
4700-419 BRAGA

Tel.: 253 260 932/933  
Fax: 253 260 931

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.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> AUSENTE<br>ABSENT          | <input type="checkbox"/> DESCONHECIDO<br>UNKNOWN                     |
| <input type="checkbox"/> FALECIDO<br>DECEASED       | <input type="checkbox"/> MUDOU-SE<br>MOVED                           |
| <input type="checkbox"/> ENCERRADO<br>CLOSED        | <input type="checkbox"/> ENDEREÇO INSUFICIENTE<br>INCOMPLETE ADDRESS |
| <input type="checkbox"/> NÃO RECLAMADO<br>UNCLAIMED | <input type="checkbox"/> RECUSADO<br>REFUSED                         |

Autorização nº DE 0673 2003 PME

Publicações  
Periódicas

Autorizado a circular  
em invólucro fechado  
de plástico ou papel.

Taxa Paga  
Portugal  
Braga (Avenida)  
ctt

# 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€



Galhardete: 5,00€  
Porta-chaves: 4,00€  
Guião: 7,50€

## Autorização de débito direto

A preencher pelos serviços:



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DOS  
VETERANOS DE GUERRA

Autorização n.º

Entidade 1 0 2 3 6 0

A preencher pelo associado:

Eu, \_\_\_\_\_

Socio n.º: \_\_\_\_\_

Ano \_\_\_\_\_

Mês \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

NIB \_\_\_\_\_

Assinatura (s)  
IGUAL A(S) A(S) DA FICHA DO BANCO

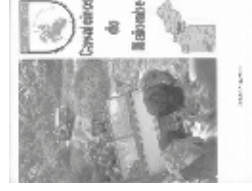
## PUBLICAÇÕES



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



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



**Cavaleiros do Maiombo**  
Inácio Nogueira - Preço 10,00€



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

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