



O Veterano de Guerra

Propriedade da Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra



(UM QUARTO DE SÉCULO)

ESTATUTO EDITORIAL DO JORNAL "O VETERANO DE GUERRA"

Para cumprimento do Artigo 17º. da Lei de 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, cujos 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-científico 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 inerentes, 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 interesse relevante para a Associação em particular e geral para a comunidade;

8 – Na satisfação da 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 como 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 publicados tutelados pelo Código de Direitos de Autor, a responsabilidade do seu conteúdo é do(s) seu(s) autores, fiando 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 2024

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



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

25 DE ABRIL, SEMPRE!

Somos daqueles que entendemos e que, devemos aproveitar este momento, para lembrar/recordar esse tão histórico Golpe de Estado e depois Revolução de Abril de 1974, em Portugal.

É preciso refletir, com seriedade e de forma imparcial, sobre o nosso destino coletivo.

O 25 de Abril de 1974, pelo que representa de idealismo, foi um Golpe de Estado contra um Governo e contra uma Ditadura de então.

Podemos dizer que, depois esse Golpe de Estado passou a ser uma Revolução inacabada, pelo que todos os dias, na Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra, podemos dar sempre alguns contributos para a concretizar, seja para o Governo Central, para a Assembleia da República, para as Câmaras Municipais, para as Assembleias Municipais ou para cada uma das União de Freguesias ou Juntas de Freguesia, de todos os concelhos de Portugal.

A Revolução de Portugal/25 de Abril de 1974 deu liberdade aos portugueses, deu a independência às ex-colónias e abriu as portas ao desenvolvimento de Portugal.

Desde essa madrugada libertadora, os portugueses vivem em liberdade e em democracia, condições essenciais que lhes permitem escolher o seu destino coletivo.

Com a integração pacífica de Macau em território chinês, e com a independência de Timor Lorosae, acontecimentos com datas ainda muito recentes, ficou concluído, finalmente, o processo de independência das ex-colónias portuguesas.

No entanto, para o total cumprimento dos valores que nesta Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra falamos, há ainda uma longa caminhada rumo ao desenvolvimento completo do nosso país, Portugal.

O 25 de Abril de 1974, foi a Revolução dos três “dês”: o “D” de democracia, o “D” de descolonização e o “D” do desenvolvimento.

Neste mundo cada mais globalizado, em que as diferenças entre as comunidades sociais portuguesas deviam/devem e tendem a diminuir, temos de ser ousados para destacar a nossa identidade.

Temos de pensar em Portugal, no seu todo, como um país bom para viver e bom para investir, com emprego e motivos de lazer para todos, onde a qualidade de vida seja o primeiro atributo apontado para todos aqueles que aqui vivem e aqui trabalham.

Esse e outros dias do ano são, sem dúvida, uma excelente ocasião para fazermos, em comum, o balanço da atividade cívica e política do nosso Portugal. Só assim podemos questionar o que temos realizado pelo bem comum. Só assim podemos saber que avanços temos conseguido. Só assim podemos avaliar, olhos nos olhos, se a estratégia de desenvolvimento que temos adotado é aquela que melhor serve

os interesses da população de Portugal.

Sabemos e aqui queremos afirmar que, a Revolução de 25 de Abril de 1974 foi e é um fator de unidade, de coesão nacional e local. Isto, sem prejuízo das posições ideológicas e partidárias que nos separam e pelas quais podemos lutar, graças à liberdade conquistada há 50 anos.

Os vários Governos de Portugal mostraram, sempre, obra feita e muita obra em execução. Essas obras possivelmente não foram a contento de toda a população portuguesa.

Isto quer dizer que o “25 de Abril” está no terreno. Tem tido investimentos que atravessam todos os sectores da gestão nacional e que satisfazem as necessidades básicas dos portugueses. Se não fosse assim os habitantes de Portugal andavam, com toda a certeza, sempre a reivindicar e em constantes eleições nacionais, regionais e locais.

Poderão perguntar, caros associados, se aqueles que já passaram na governação deste Portugal fizeram grandes investimentos para acentuar a nossa democracia e o nosso desenvolvimento e para a consolidação de um poder forte, capaz e democrático. Claro que nós, os Antigos Combatentes de Portugal, a todos aqueles políticos que já fizeram alguma coisa por nós, não os podemos esquecer. Aqui está a nossa gratidão a todos eles, sejam deste ou daquele partido político. A democracia é assim. Reconhecemos e louvamos o trabalho já anteriormente produzido neste País. Nunca pensamos nem pensaremos em posições retrógradas, nem em posições ideológicas nem em posições partidárias.

Hoje, mais do que nunca, precisamos de Governos fortalecidos para responder às dificuldades provocadas por políticas económicas restritivas, que ameçam comprometer a construção do nosso futuro, dos nossos filhos e dos nossos netos e também dos Antigos Combatentes.

Neste contexto, e tal como há 50 anos, temos motivos para ter esperança num futuro melhor.

Vamos continuar a pensar em vetores estratégicos imprescindíveis para um futuro de qualidade, que seja o resultado de um plano de desenvolvimento em que as pessoas estarão sempre em primeiro plano.

Saudações Veteranas

O Presidente da Direção Nacional

Augusto Oliveira Freitas (Doutor)

Diretor de informação – Cartão de Identificação de Equiparado a Jornalista n.º. TE – 257 A



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, dar a conhecer tudo aquilo que foi produzido neste espaço temporal entre os meses de Janeiro e Fevereiro de 2024, para que os nossos associados e seus familiares saibam de todas as tarefas que foram desenvolvidas/realizadas, nesta Instituição, tanto a nível nacional, regional e local, para o engrandecimento e postura social.

Todos sabemos que a Guerra que passamos na Ásia (Goa, Damão, Diu e Timor – Leste) e em África (Angola, Guiné – Bissau e Moçambique) marcou, para sempre, a nossa maneira de pensar e de agir. Dizemos isto com toda a sapiência visto que milhares e milhares de camaradas nossos morreram ao serviço da pátria, Portugal, bem como outros tantos camaradas ficaram, para sempre, com graves sequelas, para toda a sua vida, em termos físicos e psicológicos.

Ao recordar esses tempos horríveis da Guerra Colonial as nossas capacidades intelectuais e físicas estarão totalmente imunes aos atos provocantes de muitos seres humanos portugueses e não só que querem denegrir a nossa imagem como heróis de Portugal?

Queremos acreditar que mesmo com essas provocações os Antigos Combatentes continuam com as suas capacidades fiéis à sua envolvência social com os outros, cumprindo os seus deveres, tanto pela obediência bem como pela coragem de bem servir. Nós somos de uma geração muito própria e muito especial porque tudo faltava mas mesmo assim conseguimos sobreviver.

Estamos, este ano, a comemorar os 50 anos da data histórica do 25 de Abril de 1974, que libertamos o povo português de uma ditadura anacrónica e violenta para milhares de seres humanos. Quanta miséria passou o povo lusitano nesse espaço temporal? Não vamos utilizar uma canção muito típica portuguesa que dizia entre outras coisas: “O tempo volta para trás”. O povo português de agora, tem tudo para singrar na vida. O que é preciso para ser feliz neste mundo? Somente isto: saúde, felicidade, amor e dinheiro mas para isso acontecer é preciso trabalhar e trabalhar para ter uma vida digna.

Caros associados, para que saibam, a A.P.V.G. não é uma entidade política própria, já o dissemos várias vezes, e como tal não podemos nem devemos criar problemas às entidades que governam o nosso Portugal. Sempre fizemos isto e vamos continuar a o fazer.

Poucos dias faltam para comemorar o Dia de Liberdade, em Portugal, e recordar esse dia histórico, relembra o tempo das nossas diabruras na nossa mocidade. Neste dia e como nos outros dias sejamos sempre firmes, leais e constantes para com os valores de Abril.

Os nossos encontros de memória, os convívios anuais e outros eventos de natureza social, ultimamente, têm sido possíveis visto que a pandemia que arrastou milhares de portugueses para a morte bem como, para milhões de habitantes deste mundo, que é o Planeta Terra, está mais ou menos controlada através das vacinas que nos foram impostas ou exigidas, mas, caros associados e amigos, é preciso manter as devidas precauções porque o seguro morreu de velho.

Para que não haja dúvidas esta A.P.V.G. está protocolada com vários Organismos Públicos a saber: Ministério da Defesa Nacional, Ministério da Saúde, Ministério da Justiça e com o Ministério da Segurança Social. Temos parcerias com dezenas de Câmaras Municipais, principalmente onde estamos sediados, a saber em: Braga, Póvoa de Lanhoso, Vila Verde, Chaves, Portimão, Barcelos, Valongo (Ermesinde), Fafe, Felgueiras, Ferreira do Alentejo, Guimarães, Montemor – o – Novo (Lavre), Porto, Paredes

(Bitarães), Penafiel, Paços de Ferreira e Viana do Castelo, entre outros. Não podemos esquecer também as inúmeras “União de Freguesias” e Juntas de Freguesias que estão agregadas com os nossos propósitos, não esquecendo, em particular, a União de Freguesias de Maximinos, Sé e Cidade do concelho de Braga.

Fomos convidados para estar presentes em vários eventos tais como:

1 **Assembleia Geral FEPAC - Castelo de Paiva** - 10 de fevereiro de 2024;

2 **FEPAC - Convite por parte da FEPAC para que, o futuro presidente desta Federação, Doutor Augusto Oliveira Freitas, faça parte do júri para o Prémio Literário dos Antigos Combatentes, no Ministério da Defesa Nacional (MDN)** - 14 de fevereiro de 2024;

3 **Sessão de Apresentação do Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio a Deficientes Militares** (convite por parte do senhor Diretor Geral do Ministério da Defesa Nacional) - 21 de fevereiro de 2024, no Auditório do Hospital das Forças Armadas, pelas 09H30

4 **Tomada de Posse dos novos dirigentes da FEPAC para o biénio anual 2024 a 2025** - 9 de março de 2024;

5 **Aniversário da Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra (A.P.V.G.)** - 25º. Aniversário (um quarto de século) - 18 de março de 2024;

6 **Assembleia - Geral da A.P.V.G.** - dia 23 de março de 2024, Braga;

7 **Dia do Combatente** - 09 de abril de 2024, Batalha;

8 **Comemoração do 25 de abril**, em várias localidades como: Barcelos, Braga, Póvoa de Lanhoso, Porto, Ponte da Barca, Paredes, Guimarães; Valongo, Chaves, Felgueiras, entre outras - 25 de abril de 2024;

9 **“Jornadas no âmbito do Stress Pós-Traumático - A Jornada do ex-combatente: o trauma e as vivências”** - dias 15 e 16 de maio no Auditório do Museu D. Diogo de Sousa, Braga;

10 **Dia dos Antigos Combatentes** - 10 de Junho de 2024, junto ao Forte Bom Sucesso, Belém, Lisboa;

11 **Dia de Portugal, de Camões e dos Comunidades, da responsabilidade do senhor Presidente da República Portuguesa, Professor Doutor Marcelo Rebelo de Sousa** - 10 junho 2024 (local a designar);

Para que não haja dúvidas futuras e para que os nossos associados e seus familiares, com o devido tempo, saibam os acontecimentos sociais desta A.P.V.G. bem como as nossas presenças associativas, vai ser criado nesta Revista/Jornal um espaço próprio sobre estas matérias. Assim, caros associados, aguardamos que não haja desculpas da vossa parte por saberem “tardiamente” essas notícias sociais visto que alguns, não muitos, dizem que neste meio de comunicação social, próprio desta Instituição, aparecem as notícias já realizadas e nunca aqueles que ainda se vão desenvolver. Para aqueles que souberam tardiamente esses encontros de memória as nossas sinceras desculpas. Só assim funcionamos. É importante também aqui referir que as notícias para serem mencionadas nas nossas Revistas/Jornais devem ser enviadas ao Diretor de Informação o mais cedo possível. Se não for assim a responsabilidade será sempre dos interessados. Pedimos e continuamos a pedir aos responsáveis das nossas Delegações que façam os escritos devidos dos vossos espaços “políticos” de intervenção. Aguardamos também as vossas informações.

Continuamos a dizer que quem comanda os desti-



Mensagem da Direção

nos da A.P.V.G. são os eleitos dos Órgãos Sociais e nunca, repetimos nunca, os eleitos dos Órgãos Sociais Regionais e Locais porque estes existem somente para auxiliar/ajudar os dirigentes nacionais. É preciso ler com atenção o que diz os nossos estatutos e o nosso Regulamento Interno das Delegações.

Os elementos desta Direção Nacional da A.P.V.G. vão continuar a executar o que está consagrado nos nossos estatutos: expediente, reuniões extraordinárias semanais, reuniões mensais, contas de gerência, mapas financeiros, ordens de pagamento, etc.

Outros assuntos de interesse para esta A.P.V.G.

foram debatidos, onde pudéssemos ser mais úteis à sociedade civil, militar e religiosa, como por exemplo a nossa presença nas escolas públicas e privadas como palestrantes ou então em colóquios onde a nossa experiência, de alguma forma, dar a conhecer aos jovens de hoje os valores e exemplos das nossas vidas como Antigos Combatentes de Portugal.

Vamos continuar a ser firmes, leais e constantes para servir os Antigos Combatentes e Portugal.

Os elementos da Direção Nacional da A.P.V.G. desejam que tenham tudo de melhor neste mundo.

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

Araújo

Rocha

Silva

MEDALHAS COMEMORATIVAS DAS CAMPANHAS

Todos os ex-Combatentes da Guerra Colonial de África (Angola, Guiné - Bissau e Moçambique) e Ásia (Goa, Damão e Diu e Timor Leste) que ainda não possuem esta Medalha e estejam nela interessados, informamos que devem dirigir-se aos nossos serviços, sejam eles na Sede Nacional (Braga) ou então em qualquer uma das nossas Delegações, onde prestaremos os esclarecimentos necessários acerca das diligências a tomar, tendo em vista o preenchimento do requerimento a enviar ao Ministério da Defesa Nacional (MDN), para a sua concessão.



PAGAMENTO DE QUOTAS

Pedimos a todos os nossos associados que é preciso atualizar as suas quotas, as quais podem ser pagas diretamente na Sede da Associação bem como em todas as nossas Delegações. Estas quotas podem ser pagas através dos CTT, transferência bancária para o IBAN PT50 0035 0211 00002748930 21 - Caixa Geral de Depósitos ou então Débito Direto.

Por favor, porque é muito importante, identifique-se na transferência, colocando o seu número de associado ou enviando por e-mail o comprovativo da mesma.

APELOS / CONVÍVIOS

Ex-combatentes de Moçambique do "S.T.M.2"

Radiotelegrafistas tem o seu convívio n.º 46 a realizar no dia 27 de Abril 2024, na cidade de Portalegre. Contactos: Dionísio Gordo - 962 406 829 / Lopes - 937 561 871

COMPANHIA CAVALARIA 2525 / GUINÉ – 1969/1972

Almoço/convívio a realizar no dia 25 de Maio de 2024 em Braga. Organização: José Castro: 253 675 278 / 964 543 036

15.ª Companhia de Comandos / GUINÉ – 68/70

56.ª Aniversário e almoço/convívio a realizar no 04 de Maio de 2024 no Restaurante o "Celeiro", na estrada Nacional, n.º 234 Luso. Inscrições até 25.04.2024. Contacto: Joaquim Patrício: 965 187 770/268 081 026. Morada: Rua Serpa Pinto, n.º 75 - 7100-452 Estremoz E-mail: patricioestremoz@gmail.com

Concentração Anual dos Veteranos de Guerra do Vale do Sousa na BATALHA.

No próximo dia 9 de Abril,

será celebrado o dia do Ex- Combatente na BATALHA. A Delegação dos Veteranos de Guerra do Vale do Sousa irá estar presente neste evento. Para se inscrever para esta concentração, deverá fazê-lo até ao dia 27 de Março na sede da Delegação do Vale do Sousa. Contacto: 961 894 956

A Delegação encontra-se aberta às Segunda, Quartas e Sextas Feiras das 14H00 às 17H00.

Partida de Bitarães junto à sede às 6H30.

Paragem para o pequeno-almoço e retoma a viagem até à BATALHA.

No fim das cerimónias, iremos para FÁTIMA, onde será o almoço e daí regressaremos a Bitarães à hora a combinar.

PREÇO VIAGEM: - 16€

COMPANHIA DE ENG.ª 9148 - MOÇAMBIQUE

No próximo dia 21 de Abril de 2024, em Angra do Heroísmo - Terceira - Açores, celebra-se os 50 anos da chegada à Metrópole dos Antigos Combatentes desta Companhia de Engenharia. Para o contacto ligar para o Augusto Freitas: 913 599 904.

Assembleia-Geral Ordinária

ASSEMBLEIA - GERAL ORDINÁRIA

CONVOCATÓRIA

Nos termos e para os efeitos do disposto na alínea b), nº.2 do artigo 35º. Dos Estatutos da A.P.V.G. são convocados os senhores Associados para reunir em Assembleia – Geral Ordinária, no próximo dia 23 de Março de 2024, 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 das Contas de Gerência do ano civil de 2023 e do Parecer do Conselho Fiscal.
- 2.2 – Informações e esclarecimentos a questões colocadas pelos senhores associados.

Ponto 3 – OUTROS ASSUNTOS DE INTERESSE PARA ESTA ASSOCIAÇÃO

3.1 – Outros assuntos e outros esclarecimentos a questões colocadas pelos senhores associados de interesse para esta Associação.

A Assembleia – Geral Ordinária reunirá à hora marcada, se estiverem presentes mais de metade dos senhores 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, 29 de Fevereiro de 2024

O Presidente da Mesa da Assembleia – Geral da A.P.V.G.

Alberto Fernando Rebocho Amaral

Presidente



Alberto Amaral
Sócio Nº 32 549

1.º Secretário



Manuel Fonseca
Sócio Nº 314

2.º Secretário



João Martins
Sócio Nº 5 767

DEPARTAMENTO CLÍNICO E SOCIAL SERVIÇO SOCIAL E ENVELHECIMENTO ATIVO

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



O envelhecimento ativo “é um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, o seu estado psicológico, o seu nível de dependência, as suas relações sociais, as suas crenças e suas relações com características proeminentes no ambiente” (OMS, 1994).

Cada pessoa possui um “capital biológico e um património genético” (Maia, 2015), que influencia fortemente o processo de envelhecimento, o qual resulta de processos geneticamente determinados. Contudo, apesar de haver evidências de que a genética ajuda na possibilidade de uma vida mais longa, esta deve ser conjugada com um estilo de vida saudável e com uma nutrição e ambiente adequados, de forma a promover a longevidade. Outro aspeto pessoal diz respeito aos fatores psicológicos, onde estão incluídos a inteligência e a capacidade cognitiva. Por exemplo, durante o envelhecimento, algumas capacidades cognitivas diminuem com a idade, normalmente à falta de prática, doenças, fatores comportamentais (o uso do álcool e medicamentos), fatores psicológicos (falta de motivação, confiança e baixa expectativa) e fatores sociais (solidão e o isolamento). Por outro lado, trazem outros ganhos no ponto de vista da sabedoria, conhecimento e experiência e também a forma como homens e mulheres se preparam para a reforma permitindo-lhe um melhor ajuste de vida. Contudo, “apesar de ativo na concretização do seu envelhecimento, o indivíduo não é o único responsável por tal conquista” (Maia, 2015), pois o contexto em que está inserido, não só do ponto de vista físico como também do ponto de vista relacional e social, desempenha um papel importante.

O Serviço social tem uma relação próxima com as teorias associadas ao desenvolvimento social e aos direitos da dignidade humanas e à otimização das capacidades das pessoas. Significa que, as pessoas têm um papel relevante na ação, tendo em conta as suas capacidades, independentemente da situação de vulnerabilidade em que se encontrem. A ideia é de que as pessoas compreendam o seu potencial para a construção do bem-estar ao longo da vida e participem na sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades, e que se sintam protegidos

adequadamente, em segurança e cuidados quando necessitem de assistência. A grandiosidade e bondade desta linha de atuação implica que na

prática se otimize as oportunidades para a saúde física, social e mental e permitir que as pessoas mais velhas tenham um papel ativo na sociedade, para desfrutar de uma qualidade de vida mais autónoma e independente possível. Para tal, é necessário criar uma sociedade intergeracional que satisfaça as necessidades de cada um e de todos, implicando adaptações urgentes nas políticas de família e soluções inovadoras que tenham em conta o ciclo de vida e que promova as pessoas idosas na sociedade.

Desde sempre, os profissionais do Serviço Social, foram chamados para administrar e gerir recursos sociais para o estabelecimento de relações de ajuda junto das pessoas idosas e/ou das famílias de idosos, com vista a combater o consequente aumento da pobreza, isolamento e solidão. A intervenção do serviço social tem como objetivo agarrar todas as oportunidades e promover as pessoas idosas possibilitando a reconstrução da sua vida tendo em conta as circunstâncias sociais e de saúde em que se encontram. Para além desta relação, a intervenção inclui o apoio aos cuidadores familiares. São estes, hoje, que requerem ações positivas e substantivas para continuar a apoiar os seus idosos.

O envelhecimento ativo tem transformado a sociedade, a legislação e as atitudes para com as pessoas idosas. A adaptação à nova realidade exige a implementação de medidas promotoras de qualidade de vida, com o intuito de capacitar o indivíduo a manter a sua independência. Para isso, é imprescindível que o envelhecimento seja encarado como uma etapa ativa do ciclo de vida e não apenas como uma etapa marcada pelo declínio funcional. É importante alterar os estereótipos pré-concebidos pela sociedade, em relação ao envelhecimento e reconhecer a velhice como uma etapa natural, onde também existem novas oportunidades e descobertas, desde que sejam implementadas as medidas adequadas.

ANSIEDADE: O QUE É E COMO IDENTIFICAR?

Autora – Dr^a Rita Melo Peixoto - Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde na Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra

A ansiedade é uma emoção, experienciada pelas pessoas no seu dia-a-dia, e caracterizada por sentimentos de preocupação, insegurança, normalmente acompanhados por alterações físicas como o aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca, sudoreção, secura da boca, tremores e tonturas. Quando a ansiedade ocorre em diversos contextos, com níveis

mais elevados, pode causar sofrimento físico e/ou emocional.

A ansiedade pode ser útil, na medida em que coloca o indivíduo a identificar situações de perigo, preparando-o para as enfrentar.



tar.

Então, como é que identificamos os sinais de ansiedade?

Os sintomas mais comuns são as sensações de apreensão ou preocupação, de medo ou pânico. As manifestações da ansiedade podem ocorrer a nível físico, cognitivo e comportamental. A **nível físico** podem ocorrer sintomas como: coração a bater muito rápido, falta de ar, tonturas, dor de barriga, tensão muscular, dor de cabeça, entre outros. A **nível cognitivo**, os sintomas manifestam-se através de preocupação com o futuro, medo de falhar, pensar sempre no mesmo assunto, de forma recorrente e não conseguir parar (pensamentos intrusivos e ruminância). A **nível comportamental**, pode manifestar-se através da dificuldade em dormir, evitar pessoas ou locais, dificuldade em se concentrar, irritabilidade, entre outros.

O que origina a ansiedade pode ter por base uma causa evidente, embora nem sempre aconteça. Ao longo da nossa vida, vamos estando sujeitos a situações ou experiências potencialmente stressantes em que nem sempre estamos prontos ou preparados para lidar com as mesmas. Situações como um acidente de carro, uma perda significativa, um exame médico que vamos fazer, um teste de avaliação que teremos no futuro, pode estar na origem de crises de ansiedade. A interpretação negativa destas situações ou outras, aumentam o estado de alerta e o medo quando somos confrontados com estas, o que reforça a ansiedade e aumenta a sintomatologia.

Então, o que podemos fazer para lidar melhor com a ansiedade e os seus sintomas? (Seguem-se alguns exemplos)

- **Técnicas de relaxamento:** a respiração diafragmática ajuda a diminuir a frequência cardíaca e a lidar com o stress, permitindo alcançar um estado de relaxamento.

- **Mindfulness e meditação:** estas técnicas aumentam a capacidade de autocontrolo proporcionando felicidade e bem-estar. Podemos praticar o mindfulness por exemplo, enquanto cozinhámos, ou até o simples gesto de lavar os dentes. O segredo está em apreciarmos tudo o que envolve essa tarefa (por exemplo, sentir o sabor e o cheiro da pasta dos dentes, sentir o movimento da escova, etc).

- **Autoconhecimento:** ajuda a identificar o que provoca crises de ansiedade, através da análise o seu dia-a-dia. Pegue num caderno ou bloco de notas e escreva o que lhe provoca ansiedade. A escrita nestes momentos pode ser bastante tranquilizadora.

- **Exercício físico:** é um excelente aliado para diminuir os níveis de stress e ansiedade. Uma simples caminhada (sozinho ou acompanhado) ajuda a regular as nossas emoções e a distanciarmo-nos dos pensamentos que nos provocam ansiedade. Além de cuidarmos da saúde física, estamos a cuidar também da saúde mental.

Se sente que é difícil para si lidar com estas e outras questões, procure ajuda especializada.

Onde posso pedir ajuda?

- **Departamento de Psicologia e Psiquiatria da Associação Portuguesa de Veteranos de Guerra (APVG)**

- **Linha SOS Voz Amiga - Linha de apoio emocional e prevenção ao suicídio** – 213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660 (15h30 às 00h30)

- **Conversa Amiga** – 925 512 884 | 925 512 887 | 808 237 327 | 210 027 159 (15h às 22h)

- **Telefone da Amizade** – 228 323 535 | 222 080 707 (16h às 23h)

- **APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima** – 116 006 (09h às 21h, dias úteis)

- **Aconselhamento Psicológico Linha SNS24:** 808 24 24 24

AS VÍTIMAS INDIRETAS DA GUERRA

Autora – Dr^a Amanda Guimarães - Mestre em Psicologia da Educação / Estagiária na Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra

A literatura tem-nos revelado como a guerra afeta a saúde mental dos ex-combatentes, demonstrando-nos que estes possuem um risco significativamente mais elevado de desenvolver problemas psicológicos como ansiedade, depressão e perturbação de stress pós-traumático (doravante designada por PSPT). No cenário específico de Portugal, na sequência da Guerra Colonial (de 1961 a 1974), os dados demonstram que os veteranos da guerra colonial e os militares envolvidos em missões de paz internacional geralmente apresentam dificuldades psicológicas, como perturbação de stress pós-traumático, depressão e ansiedade (Brites et al., s.d.). Estima-se que cerca de 10,9% dos veteranos da Guerra Colonial tenham desenvolvido Stress Pós-Traumático (Albuquerque et al., 2003 citado em Dias et al., 2014).

Todavia, a exposição a eventos traumáticos faz parte da experiência humana e as suas repercussões não se restringem somente à pessoa diretamente afetada, alcançando também aqueles significativos que convivem e têm contato próximo com o indivíduo. Em veteranos de guerra diagnosticado com a PSPT,

estudos revelam que existe um risco para o desenvolvimento de problemas significativos nos relacionamentos familiares, sendo comum que as suas esposas também experienciem sintomas semelhantes aos da PSPT, podendo evoluir posteriormente para o que é chamado de Perturbação de Stress Traumático Secundário (doravante designada por PSTS) (Margarido, 2017).

A PSTS é a tensão e distress experimentada diretamente devido às demandas de cuidar ou conviver com alguém que manifesta sintomas de PSPT (Figley, 1998). Neste caso, o indivíduo que convive com o veterano de guerra, como as esposas e os filhos, pode acabar por experienciar sintomas semelhantes, mesmo que o trauma em si não seja verbalizado, uma vez que estão expostos às respostas emocionais e físicas da pessoa traumatizada. Isso resulta num estado de stress crónico devido à exposição do indivíduo às experiências traumáticas dos outros



(Oliveira, 2008).

Num estudo realizado com famílias de soldados israelitas que participaram da guerra contra o Líbano em 1982, os investigadores (1987, citado em Oliveira, 2008) descobriram que níveis mais altos de PSPT estão relacionados a uma menor expressividade emocional, menor coesão familiar, aumento de conflitos familiares e maior presença de sintomas psiquiátricos em mulheres e filhos dos ex-combatentes com PSPT. Noutras investigações os autores mencionaram que os familiares de um indivíduo com PTSD, podem sofrer de traumatização secundária, devido à proximidade emocional e à exposição às reações emocionais e comportamentais do traumatizado (Figley, 1998; McCann & Pearlman, 1990; Pearlman & Saakvitne, 1995 citado em Oliveira, 2008). Isto é, os indivíduos que mantêm contato íntimo e frequente com vítimas de trauma podem começar a apresentar sintomas semelhantes (Figley, 1998; McCann & Pearlman, 1990; Pearlman & Saakvitne, 1995 citado em Oliveira, 2008). Num outro estudo mais recente, desenvolvido por Margarido (2017) revela que as esposas de veteranos de guerra quando comparadas com as esposas de cidadãos civis, revelaram possuir mais problemas de sono, mais psicopatologia e sintomatologia psicopatológica associada, utilizar mais estratégias de coping mal adaptativas e demonstraram mais inseguranças na vinculação.

Tal como Margarido (2017) referiu, e eu sublinho

“entender como o stress se desenvolve, como é mantido e como lidamos com ele é uma característica importante para compreender a PSPT, a influência e as consequências que este tem nos outros, especialmente, a PSTS”.

Fonte: Dias, A., Sales, L., Mota Cardoso, R., & Kleber, R. (2014).

Childhood maltreatment in adult offspring of Portuguese war veterans with and without PTSD. *Eur J Psychotraumat*, 5(1). Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v5.20198>

Figley, C.R. (1998). Burnout as Systemic Traumatic Stress: a Model for helping traumatized family members. In C.R., Figley (Ed.). *Burnout in Families: The Systemic Costs of Caring* (pp. 15-28). New York: CRC Press.

Margarido, A. (2017). *A Perturbação de Stress Traumático Secundário nas Esposas dos Ex-combatentes da Guerra Colonial Portuguesa: psicopatologia, coping e estilos de vinculação* (Dissertação de Mestrado). Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra. Disponível em: <http://repositorio.ismt.pt/jspui/handle/123456789/722>

Oliveira, S. M. (2008). *Traumas de guerra: traumatização secundária das famílias dos ex-combatentes da guerra colonial com PTSD* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/803>

Investigação em curso: Brites, R. (IR), Nunes, O., Hipólito, J., Brandão, T. & Correia, A. (s.d.). *Transmissão intergeracional do trauma: um estudo com famílias de ex-militares portugueses* (2021-2023). *Revista Psique*.

“A Jornada do Ex-Combatente: o trauma e as vivências” 15/16 DE MAIO DE 2024

A Perturbação de Stress Pós-Traumático (PSPT) é uma perturbação de ansiedade, desencadeada pela experiência direta ou pela observação de um acontecimento traumático. Esses eventos podem incluir situações como violência extrema, abuso físico ou emocional, acidentes graves, catástrofes de causa natural ou humana, guerra, entre outros. Está correlacionada com altos níveis de incapacidade social, ocupacional e física. Em veteranos de guerra, esta perturbação associa-se a relacionamentos sociais e familiares mais pobres, absentismo laboral, baixos rendimentos e menor sucesso a nível educacional e ocupacional (Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais – 5.^a Edição; DSM-5, 2014)

É caracterizada por um conjunto de sintomas que ocorrem após a exposição a um ou mais acontecimentos/eventos traumáticos (DSM-V, 2014). Os sintomas podem incluir o reexperimentar do trauma (flashbacks vívidos e perturbadores do evento traumático, pesadelos recorrentes, sentimentos de intensa ansiedade ou angústia), o evitamento (avoidance) dos estímulos relacionados com o mesmo, sintomas persistentes de hipervigilância (estar constantemente alerta para possíveis ameaças) (Moreira & Afonso, 2017), dificuldades de concentração e irritabilidade. Estes sintomas podem interferir significativamente no quotidiano do indivíduo e nas suas relações interpessoais.

No entanto, é importante ressaltar que diante da exposição a um acontecimento traumático, é possível que algumas pessoas desenvolvam a PSPT, enquan-

to outras não apresentam esse desdobramento. Ademais, quando damos conta de que não dispomos dos recursos necessários para enfrentar o stressor, podemos estar diante de situações de trauma. Em eventos traumáticos, a pessoa não consegue responder de maneira adequada e eficaz para lidar com o stressor, o que pode resultar em abalo ou dano emocional, afetando tanto o funcionamento físico quanto mental (Araújo, 2022). É importante que a intervenção nesta perturbação se foque na redução de sintomas, na prevenção e/ou tratamento das comorbilidades relacionadas com o trauma, na melhoria das funções adaptativas e no restabelecimento do pensamento de confiança e segurança, limitando a generalização do perigo (DSM-V, 2014).

A Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra (A.P.V.G.), iniciou a sua atividade a 18 de março de 1999, visando contribuir para a proteção e apoio dos seus associados, ex-combatentes Veteranos de Guerra e ex-militares, bem como aos seus familiares diretos. Neste sentido, é prevalente a chegada de vários casos em que ex-combatentes Veteranos de Guerra e ex-militares apresentem a Perturbação de Stress Pós-Traumático. Dado ser uma problemática presente da nossa associação, a A.P.V.G., com sede em Braga e em parceria com as Câmaras Municipais de Braga e Póvoa de Lanhoso, irá realizar umas Jornadas sobre o Stress Pós-Traumático (“A Jornada do ex-combatente: traumas e vivências”). Além disso, é importante ressaltar que este ano se comemora os 50 anos do 25 de Abril de

1974, que assinala o início da vida democrática em Portugal. Esta ação foi conduzida pelo Movimento das Forças Armadas (MFA) e pôs termo ao regime autoritário do Estado Novo abrindo caminho para a resolução do problema da guerra colonial e para a democratização e o desenvolvimento do nosso Portugal.

Ademais, este evento destina-se ao público em geral e a sua participação é gratuita, limitada à lotação da sala, mas carece de inscrição obrigatória. Realizar-se-á no Museu de Arqueologia Dom Diogo de Sousa nos dias 15 e 16 de Maio de 2024 e contará com a participação de diversos palestrantes. O seu principal objetivo é contribuir para a compreensão da Perturbação do Stress Pós-Traumático, consciencializar e sensibilizar para a problemática, estabelecer ligação entre a história e a atualidade e, refletir sobre o apoio social e de saúde aos ex-combatentes e respetivas famílias. Neste sentido, embora não estejamos diretamente envolvidos na guerra, não podemos ignorar as suas consequências, porque este problema não afeta apenas a Ucrânia e a Rússia nem Israel e a Palestina, mas é sim um problema que gera incerteza e requer o

envolvimento mundial.

Junte-se a nós e participe nestas jornadas de conhecimento! Para mais detalhes, entre em contato com a Sede Nacional da A.P.V.G. em Braga e fique atento às atualizações no nosso site e nas redes sociais. Não perca esta oportunidade única de aprender e refletir! Juntos, podemos construir um futuro mais consciente e acolhedor. Não fique de fora!

Inscrição através do seguinte QR Code



Ou através do link: <https://forms.gle/QPTsErkS-fCt2f4FV6>.

Texto produzido por:

Dr.ª Amanda Guimarães / Estagiária em Psicologia Clínica e da Saúde na A.P.V.G.

25º. ANIVERSÁRIO DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS VETERANOS DE GUERRA UM MOMENTO LINDÍSSIMO E HISTÓRICO

A Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra, doravante designada por A.P.V.G., está a comemorar o seu 25º. Aniversário com toda a dignidade, fidalguia e urbanidade perante os seus associados e seus familiares, não esquecendo os seus Dirigentes Nacionais, Regionais e Locais, bem como os funcionários e os técnicos superiores que operam nesta Instituição. Para aqueles que têm uma relação de proximidade com esta A.P.V.G. também não os podemos esquecer e lembrar que são precisos para o engrandecimento desta tão importante Instituição Particular de Solidariedade Social (I.P.S.S.).

Caros associados e amigos, esta é uma data marcante para os Antigos Combatentes de Portugal porque celebra um quarto de século da sua existência. Foi formada ou constituída no dia 18 de Março de 1999, na cidade de Braga.

A A.P.V.G., neste momento sublime para o povo português, saúda os 50 anos da Revolução do 25 de Abril de 1974, assumindo-se como uma I.P.S.S. geradora de muitos benefícios para todos os Antigos Combatentes de Portugal e seus familiares.

Esta Instituição lembra, com orgulho e brio, que muitos dos Antigos Combatentes participaram e viveram a Revolução, nos seus momentos mais marcantes, nos seus antecedentes e na madrugada do “Dia mais lindo de Portugal”, dia que tanto esperávamos e que vamos celebrar brevemente,

virados para o futuro e para o que ainda falta cumprir desse gesto libertador do Movimento das Forças Armadas Portuguesas.

Todos os Antigos Combatentes emergiram e afirmaram, com a democracia de Abril na nossa própria aurora libertadora, encerrando o ciclo do Império, depois de 13 anos de ansiedade, desespero, sofreguidão e agonia das mentalidades que submeteram, o País ao silêncio, à censura e à pobreza nos mais diversos níveis.

Esta A.P.V.G., os seus Dirigentes e os seus Associados acreditam que os nossos Governantes não nos abandonarão, porque nós promovemos a reconciliação de Portugal com o seu passado, dignificando os que fizeram o 25 de Abril de 1974, no seu grito de liberdade e de esperança, na busca de uma Cidadania, até este momento ainda um pouco adiada.

Para que a memória não se apague, a A.P.V.G. e todos os seus associados, que nesta data tão festiva celebra o seu 25º. Aniversário, aqui está o destino, no mesmo ano que recordamos também os 50 anos da Revolução dos Cravos.

Para que saibam, caros associados e amigos, esta Instituição também abriu as portas do futuro para milhares e milhares de Antigos Combatentes de Portugal.

Muitas felicidades e muitos anos de vida para a “menina” dos nossos olhos: a Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra.

PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO PARA 2024

Para dar cumprimento às disposições estabelecidas na alínea c) do art.º 34.º dos Estatutos, vem a Direção Nacional da Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra, doravante designado por APVG, com sede no Campo das Carvalheiras n.º 54, na cidade de Braga, submeter ao parecer do Conselho Fiscal o Programa de Atividades e Orçamento para o ano civil de 2024, para posterior apreciação, discussão e votação em Assembleia-Geral.

Introdução

Em conformidade com o disposto no respetivo Regulamento dos Estatutos da APVG, o Órgão Executivo da APVG vem apresentar o Plano de Atividades e Orçamento para o ano civil de 2024.

O Plano de Atividades e Orçamento para o ano civil de 2024, proposto pela Direção Nacional da APVG, devido à instabilidade política que o nosso país atravessa, terá incidência sobretudo na área social, onde visa proporcionar uma resposta na gestão coordenada e eficaz do impacto social que, influencia e muito, as ações da APVG que tem como objetivo as seguintes atividades:

1. Encontrar formas alternativas de sustentabilidade que tem sido uma preocupação constante desta Direção Nacional da APVG, obrigando-nos a um esforço de empreendedorismo social baseado no conhecimento e na inovação de forma a criar linhas de apoio para continuar e melhorar os serviços prestados aos nossos associados e seus familiares;

2. Continuar a assegurar uma resposta coordenada entre a APVG, as nossas Delegações e Instituições, sem nunca esquecer as orientações e recomendações das autoridades de saúde e reguladoras do sector, de forma a melhorar quantitativamente e qualitativamente os apoios, na busca permanente da melhoria dos nossos serviços que conduza à satisfação das necessidades e expectativas dos utentes/associados, entre outros;

Para o ano civil de 2024, perspetiva-se enormes dificuldades e incertezas nas respostas e serviços já existentes devido sobretudo à inflação constante, que não só vai alterar significativamente os custos da Instituição, mas também aumentará as dificuldades sociais e económicas aos associados e seus familiares.

A Direção Nacional da APVG, considera que este Plano de Atividades e Orçamento para o ano civil de 2024 apoia-se em princípios de sustentabilidade, assegurando que os compromissos, ora aprovados, têm cobertura económica e financeira.

A nossa proposta do Plano de Atividades e Orçamento para o ano civil de 2024, é uma proposta de valor sustentado pela esperança e o futuro da APVG. A Direção Nacional da APVG, está convicta que poderá transmitir uma palavra de esperança a todos os associados e seus familiares, contudo precisará de encontrar formas de manter a sua identidade enquanto IPSS e simultaneamente garantir a criação de formas de financiamento sustentáveis, que só serão possíveis com o apoio de todos os utentes, funcionários, colaboradores e voluntários.

Por fim, sublinhamos que a atual proposta vai de encontro aos compromissos assumidos pela Direção Nacional da APVG, e traduz, em termos económico financeiros, uma racionalização das despesas estruturais, com o objetivo de continuar os apoios a todos os associados e seus familiares.

Orçamento

Análise Global

O Orçamento para o ano civil de 2024 prevê um total de despesas de 180.500,00 euros e receitas no valor de 180.500,00 euros, ou seja, igual.

Receitas:

• Rede Nacional de Apoio -----	125.000,00 euros.
• Quotas dos associados -----	34.000,00 euros.
• Outros serviços -----	4.000,00 euros.
• Instituto de emprego e formação profissional -----	7.500,00 euros.
• Outras receitas -----	10.000,00 euros.

Despesas

• Fornecimento e serviços externos -----	88.050,00 euros.
• Gastos com pessoal -----	74.950,00 euros.
• Amortizações -----	15.000,00 euros.
• Impostos "IMI" -----	1.500,00 euros.
• Outros gastos e perdas -----	1.000,00 euros.

EVENTOS A REALIZAR

AO LONGO DO ANO 2024 (CRONOLOGIA)

MARÇO

09 de Março - Reunião da FEPAC - Braga

18 de Março - Aniversário da A.P.V.G.

23 de Março - Assembleia - Geral da A.P.V.G.

ABRIL

Aniversário da nossa Delegação de Trás – os – Montes – Chaves

dia a designar pelos seus dirigentes locais

09 de Abril - Dia do Combatente – Batalha

14 de Abril - Aniversário da Associação dos Combatentes do Concelho de Penacova

18 de Abril - Aniversário da Associação APOIAR

30 de Abril - Aniversário da Associação de Ex-Combatentes de Beirões.

MAIO

Aniversário da nossa Delegação de Fafe,

dia a designar pelos seus dirigentes locais

6 de Maio - Aniversário da Associação Social e Cultural dos Vilacondenses Ex-Combatentes do Ultramar - Vila do Conde

15 e 16 de Maio - Jornadas do Stress Pós-Traumático, no Auditório do Museu de Arqueologia D. Diogo de Sousa, Braga

17 de Maio - Aniversário da Associação dos Deficientes das Forças Armadas - Lisboa

28 de Maio - Aniversário da Associação de Combatentes do Concelho de Arganil - Arganil.

JUNHO

Aniversário da nossa Delegação do Porto,

dia a designar pelos seus dirigentes locais

10 de junho - Dia do Antigo Combatente junto ao Forte do Bom Sucesso - Belém, Lisboa, e, Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, da inteira responsabilidade do

Excelentíssimo Senhor Presidente da República Portuguesa Professor Doutor Marcelo Rebelo de Sousa

18 de Junho - Aniversário da Associação Combatentes do Ultramar Português (ACUP) - Castelo de Paiva

JULHO

Aniversário da nossa delegação de Ermesinde,

dia a designar pelos seus dirigentes locais.

AGOSTO

Aniversário da nossa Delegação de Barcelos e do Vale do Sousa (Bitarães), dias a designar pelos seus dirigentes locais.

SETEMBRO

Aniversário da nossa Delegação de Felgueiras,

dia a designar pelos seus dirigentes locais

10 de Setembro - Aniversário da Associação Nacional dos Combatentes do Ultramar (ANCU) - Tondela.

OUTUBRO

Aniversário da nossa Delegação de Guimarães,

dia a designar pelos seus dirigentes locais

29 de Outubro - Aniversário da Associação de Combatentes do Concelho de Pampilhosa da Serra - Pampilhosa da Serra.

NOVEMBRO

Aniversário da nossa Delegação de Lavre - Montemor - o - Novo,

dia a designar pelos seus dirigentes locais

14 de Novembro - Aniversário da Associação de Comandos

DEZEMBRO

Aniversário da nossa Delegação do Algarve - Portimão,

dia a designar pelos seus dirigentes locais.

NOTÍCIAS DA FEPAC

(FEDERAÇÃO PORTUGUESA DAS ASSOCIAÇÕES DE COMBATENTES)

No passado dia 10 de Fevereiro de 2024, em Castelo de Paiva, nas instalações da Associação dos Combatentes do Ultramar Português (A.C.U.P.), realizou-se uma Assembleia – Geral da FEPAC para debater questões de interesse para os Antigos Combatentes de Portugal bem como o ato eleitoral para os seus Corpos Sociais: 2024/2025.

Nesta reunião, a Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra, esteve representada pelo Presidente, Vice – Presidente e pelo Secretário da Direção Nacional, respetivamente Augusto Oliveira Freitas, Francisco Carneiro Martins e José Araújo.

Resumidamente, queremos aqui assinalar a maneira fidalga como fomos recebidos pelos dirigentes da A.C.U.P. Um muito obrigado ao Sr. Presidente da Direção – José Silva Moreira, bem como a outro dirigente, da mesma instituição, Alice Moreira.

Para história desta FEPAC, ficou decidido, por unanimidade, que a composição para o próximo biénio anual, dos órgãos Sociais é seguinte: **Direção: Associada – Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra** (representada por Augusto Oliveira Freitas, Francisco Carneiro Martins e José Araújo, respetivamente Presidente, Vice-Presidente e Secretário); **Conselho Fiscal: Associada – Associação dos Combatentes do Concelho de Arganil** (representada por António José Travassos

Vasconcelos, José Gomes e José Guerreiro, respetivamente Presidente do Conselho Fiscal, 1º Vogal e 2º Vogal); e **Mesa da Assembleia – Geral: Associada – Associação dos Combatentes do Concelho de Penacova** (representada por António Correia Marques da Silva, José Alberto Rodrigues Costa e Serafim Fernandes Dias, respetivamente Presidente da Mesa da Assembleia Geral, 1º Secretário e 2º Secretário).

Ficou também decidido que, no dia 09 de Março de 2024, em Braga, no Auditório da Junta de Freguesia da Sé (ao lado das instalações da nossa Sede Nacional) vai realizar-se uma reunião da FEPAC bem como uma sessão solene para a tomada de posse dos futuros dirigentes dessa FEPAC.



POESIA PURA E OUTRAS OBRAS LITERÁRIAS

A Revista/Jornal, é um espaço lúdico para todos os seus associados e familiares que queiram desenvolver escritos direcionados para a poesia pura e para outro tipo de obras literárias, assuntos relacionados com o tempo da Guerra Colonial.

Para reforçar este nosso ponto de vista, o Ministério da Defesa Nacional entendeu criar um prémio literário para os Antigos Combatentes com base nas suas memórias militares mais relevantes

para a compreensão e edificação da nossa história e memória coletiva.

A nosso pedido escrevam, caros associados, e pode ser que assim fique, o vosso nome, para a recordação das nossas memórias militares.

Um nosso associado, que por sinal, é o Presidente da nossa Delegação do Porto, vai iniciar os seus escritos direcionados para os seus testemunhos da sua participação na Guerra Colonial.

QUANDO ERA MIÚDO

Quando era miudinho
Assim fui criado,
A pão e toucinho
E chouriço assado.

Mas que vida louca
Por vezes à refeição,
A fatura era pouca
Comia pão com pão.

Numa luta danada
De quando em vez,
Era assim partilhada
Uma sardinha para três.

Foi assim que se passou
No tempo da pobreza,
Nunca por nunca me chegou
Um bom bife à minha mesa.

Juventude muito atribulada
Escola com sacrifício e dor,
Quilómetros de caminhada
Ao frio, chuva e ao calor.



Vice-presidente
da Direção Nacional APVG
Francisco Carneiro Martins

O VERBO AMAR

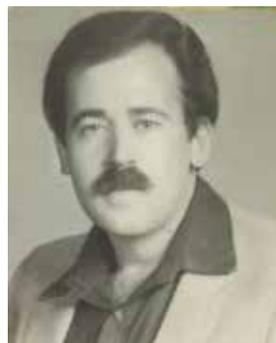
Sei que o teu amor tem dono
Essa ideia leva ou não o sono.
Nunca mais voltas a este amar
Porque tenho mais para te dar.

Olha, essa é a nossa fortuna!
Outra coisa, será nenhuma.
As pedradas deste teu rumo
São aquelas que eu procuro.

Pára, para neste teu inventar!
O amar, depressa ou devagar
É como alimentar os pardais
Aos poucos enche o que sacais.

Quem considera que me ama
Chora noites e dias na cama.
São falsas como o belo melão
Nunca encontra um que é são.

Amar é no mês de São João
É na entrada deste portão.
É teu, é o nosso protetor
Das coisas do nosso amor.



Presidente
da Direção Nacional APVG
Augusto Freitas

Parcerias / Protocolos



Rua da Quintão, 174
Rio Covo St.ª Eugénia
4755-462 Barcelos
Tel. 253 832 448
Fax. 253 837 334

www.plasrio.com



PME líder'20

Recicle sempre



associação pontoverde



ARMAZENISTA DE FRUTA
PRODUTOS HORTÍCOLAS



Rua Parque Desportivo · 4740-680 Barqueiros - Barcelos
Armazém +351 253 851 329 · Fax +351 253 852 928
geral@frutasdocavado.com · www.frutasdocavado.com

M F MOTA & FERREIRA
artes gráficas



R. Artes e Ofícios nº 135, 4770-226 Joane - Tlf. 252 996 194 / 252 928 158
geral@motaferreira.com producao@motaferreira.com www.motaferreira.com

 **TrofaSaúde**
Hospital da Trofa

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
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
Ed. Campo da Feira - Praça da República, 248
Margaride - 4610-416 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

José Alves Martins
Rua de Miragaia - 83/84 - Miragaia
4050-386 Porto
Contactos: 919 356 119 / 929 164 506

Delegação APVG - Trás-os-Montes

António Esteves
Rua Dr. Morais Sarmiento 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 16H30
(Dr.ª Rita Peixoto,
Prof. Doutor Augusto Freitas)

Neuropsicologia

Todos os dias (09H00 - 17H00)
(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)

APOIO JURÍDICO

6.ª Feira (15H00 - 17H30)
Dr.ª Paula Cício Vieira - Apoio aos Associados
2.ª, 4.ª e 6.ª Feiras (10H00 - 12H00)
Dr. Tiago Máximo - Apoio ao Diretivo

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

Medicina - Geral

(Dr. Morgado)

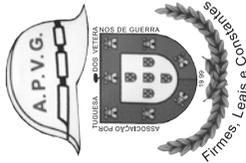
Psicologia

(Dr. José Oliveira)

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

NOTA:

Novo Horário da Sede Nacional em Braga: das 08h30 às 12h30 / 13h30 às 17h00



Campo das Carvalheiras, 54
4700-419 BRAGA

Tel.: 253 260 932/33
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.

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

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 estojos:

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

MEDALHA COMEMORATIVA



Medalha com estojos:

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€

Loja APVG

Autorização nº DE 0673 2003 PME

Publicações Periódicas

Autorizado a circular em invólucro fechado de plástico ou papel.



Taxa Paga Portugal Braga (Avenida)

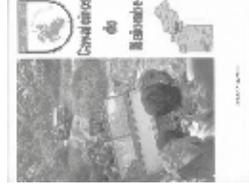
PUBLICAÇÕES



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



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



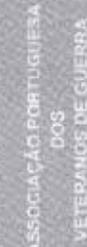
Cavaleiros do Maiombe
Inácio Nogueira - Preço 10,00€



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

Autorização de débito direto

A preencher pelos serviços:



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DOS
VETERANOS DE GUERRA

A preencher pelo associado:

Eu, _____ Entidade **1 0 2 3 6 0**

_____ Autorização n.º _____

Socio n.º: _____

Ano _____ Dia _____

Mês _____

Data _____

NIB _____

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 da Guerra:

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

Caro associado pode pagar as suas quotas, 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 002502110000274893021. 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