



O Veterano de Guerra

Propriedade da Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra

NADA É TÃO MÁGICO

AS CORES DO OUTONO MUDAM

A VIDA DOS COMBATENTES TAMBÉM

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 no espaço temporal compreendido entre os meses de Agosto até Outubro de 2024 para que os nossos associados e seus familiares saibam das tarefas que foram desenvolvidas, nesta Instituição, tanto a nível nacional como local, para o seu engrandecimento e postura social.

É tradição da nossa A.P.V.G. fazer uma Revista/Jornal com muito orgulho para proporcionar opiniões e reconhecimentos de todos os nossos camaradas e amigos Veteranos de Guerra de África (Angola, Guiné-Bissau e Moçambique) e Ásia (Goa, Damão, Diu e Timor-Leste).

Estamos empenhados em divulgar tudo aquilo que chega ao nosso conhecimento no que concerne aos avanços e recuos que tem origem nos “lucros” e nos “prejuízos” vindas das forças políticas que têm governado Portugal. Continuamos esperançados que um dia os nossos problemas/assuntos sejam totalmente resolvidos a contento de todos nós. Já chega de tanta espera para a assunção dos nossos problemas militares.

Vamos mais uma vez dizer que os Europeus, os habitantes do Médio Oriente e de todo o Universo Terreno (que é a Terra) encontram-se envolvidos em problemas gravíssimos que podem ocasionar uma Guerra Colonial ou seja a destruição total das nossas vidas. Não estamos a ser pessimistas mas sim realistas. Vejam o que está a acontecer na Ucrânia e no Médio Oriente (Faixa de Gaza e agora no Líbano e no Irão). Estas inquietações dominam-nos todos os dias, no campo negativo, e pergunta-se para quando o fim destes tristes acontecimentos.

Como é da praxe, porque o COVID19 ainda está totalmente ou parcialmente camuflado nas nossas vivências quotidianas, é preciso dar a máxima atenção a esta problemática porque esta doença ainda está presente perto de nós e a necessitar muita atenção porque o seguro morreu de velho.

Os elementos dos Órgãos Sociais Nacionais bem como os elementos dos Órgãos Sociais Regionais e Locais da A.P.V.G. sabem certamente, sem qualquer dúvida, aquilo que esta Instituição produz para o bem físico e mental de todos os Antigos Combatentes de Portugal. A nossa Associação trabalha arduamente para que todos os Heróis de Portugal e seus

familiares sejam felizes nas suas vivências humanas. É este o objetivo principal desta grande instituição nacional. Por tudo isto pensamos que os seus dirigentes são merecedores da devida gratidão de toda a gente.

Como sabem, ou devem saber, os nossos convívios, os nossos encontros anuais e outros eventos de natureza pós-militar assim como outras comemorações de natureza social ajudam-nos a suportar as negruras da vida que nos assolam constantemente todos os dias. É certo e é sabido que a vida é um constante dilema e como tal temos que ser inteligentes para a contornar.

A A.P.V.G. está protocolada com vários Organismos Públicos, a saber: a) Ministério da Defesa Nacional; b) Ministério da Saúde; c) Ministério da Justiça e d) Ministério da Segurança Social. Para além disso também temos outros protocolos a saber: a) Câmaras Municipais de Braga, Póvoa de Lanhoso, Vila Verde, Chaves, Portimão, Barcelos, Valongo, Fafe, Felgueiras, Ferreira do Alentejo, Guimarães, Montemor-o-Novo, Porto, Paredes, Paços de Ferreira e Viana do Castelo e b) e dezenas Uniãos de Freguesias e Juntas de Freguesias, não esquecendo particularmente a União de Freguesias de Maximinos, Sé e Cidade, que pertence ao concelho de Braga e onde temos a nossa Sede Nacional.

Esta Instituição não é nem podia ser uma entidade política. Não podemos nem devemos ter ou criar problemas com as Organizações Governamentais. Podemos, isso sim, dar sugestões/opiniões para encontrar as melhores soluções para os problemas sociais que existem nos Antigos Combatentes.

Durante este curto espaço de tempo esta A.P.V.G. foi convidada para estar presente em vários eventos que é preciso/necessário aqui os assinalar:

1 – Reunião de trabalho com o Grupo Diretivo da Capital Europeia da Cultura – Braga 2027 – dia 12 de Setembro de 2024.

2 – A.N.C.U. – 14 de Setembro de 2024 – Tondela – Aniversário desta Associação.

3 – A.P.V.G. Delegação de Guimarães – Dia 27 de Setembro de 2024 – Aniversário.

4 – Exposição fotográfica na Junta de Freguesia da Sé – Braga – 04 de Outubro de 2024.

5 – A.C. de Tábua – 05 de Outubro – Tábua –



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

Aniversário desta Associação

6 – Jornadas organizadas pela Associação M.A.C. (Movimento dos Antigos Combatentes) a realizar no dia 12 de Outubro de 2024 nas Caldas da Rainha.

7 – A. C.C.P.S. – 13 de Outubro – Pampilhosa da Serra – Aniversário desta Associação.

8 – Reunião de trabalho com a C.M. de Barcelos – 24 de Outubro de 2024.

9 – Reunião de trabalho com a C.M. de Póvoa de Lanhoso – 25 de Outubro de 2024.

10 - A.P.V.G. Delegação de Lavre – Montemor-o-Novo – Dia 26 de Outubro de 2024 – Aniversário:

11 – Dia do Exército – Guarda – 27 de Outubro de 2024.

Esta Direção vai continuar a executar o que está consagrado nos nossos estatutos: a) expediente; b) reuniões extraordinárias semanais; c) reuniões mensais; d) contas de gerência; e) mapas financeiros; f) ordens de pagamentos e g) e outros

assuntos.

Nos outros assuntos de interesse para esta associação 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 Antigo Combatentes de Portugal.

Vamos continuar a ser firmes, leais e constantes.

Ver, com muita atenção, as alterações do horário de funcionamento, ao público, da nossa Sede Nacional em Braga. É preciso ver também a nova direção postal da Delegação de Felgueiras que fica situada ao lado das instalações da C.M. de Felgueiras.

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 (oa, Damão, Diu e Timor-Leste) que 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 requerente 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.

MENSAGEM DO CONSELHO FISCAL A POLÍTICA DE FISCALIZAR ESTA A.P.V.G.

Os três elementos que fazem parte do Conselho Fiscal, da A.P.V.G., são obrigados, nos dizeres dos nossos Estatutos, de se inteirarem dos rodeios que esta Associação realiza ou desenvolve relativamente às contas de gerência, às ordens de pagamentos e a outros documentos necessários para a feitura da contabilidade desta Instituição.

O Conselho Fiscal, para além do que está assinalado no parágrafo anterior deve registar as decisões tomadas em reunião e todos os seus membros devem ser solidários entre si e perante o seu Presidente. As suas decisões devem estar vinculadas ao dever de sigilo.

Para que se saiba os elementos do Conselho Fiscal, até hoje, fizeram o seu trabalho conforme aquilo que foi aprovado em Assembleia-Geral e a mais não são obrigados.

Esta Associação é objeto de algumas críticas vindas de associados (poucos) que desconhecem o funcionamento deste órgão fiscalizador. Para esses

associados é necessário ler com atenção os Estatutos desta Instituição. Só assim, são sabedores da orgânica dos Órgãos Sociais desta A.P.V.G.

Para que todos saibam e não a pedido dos interessados da Direção Nacional formamos uma equipa de dirigentes sólida e coesa, lutando sempre pelos interesses desta A.P.V.G., dos seus associados e dos seus familiares.

É importante aqui referir que os elementos do Conselho Fiscal estão presentes em reuniões semanais e mensais desde que sejam convocados com a devida antecedência. Nessas reuniões apresentamos as nossas sugestões/propostas para o engrandecimento desta Instituição. Participamos ativamente em tudo que é necessário fazer.

Continuamos a acreditar que os elementos que fazem parte da Direção Nacional da A.P.V.G. são pessoas racionais, claras e objetivas nas mensagens que levam para as suas reuniões.

Presidente



Alfredo Rodrigues
Sócio N° 10 733

1.º Vogal



António Abreu
Sócio N° 23 787

2.º Vogal



Fernando Valente
Sócio N° 723

MENSAGEM DA MESA DA ASSEMBLEIA - GERAL A POLÍTICA DO ÓRGÃO DELIBERATIVO

Os três elementos da Mesa da Assembleia-Geral da A.P.V.G. executam o seu trabalho para o engrandecimento e o futuro desta Associação dando a todos os associados o contributo através de uma boa relação de amizade, de camaradagem e do diálogo que os associados devem ter e saber da encruzilhada que estamos a fazer.

Com uma relação próxima estes três elementos deste órgão deliberativo sabem da importância que todos os associados devem agregar esforços para o bem comum, na esperança em comungar com o mesmo espírito de entre ajuda.

Na nossa Associação nada se esconde e tudo é claro, para não haver dúvidas. Para que se saiba os elementos dos respetivos Órgãos Sociais funcionam como um verdadeiro grupo, reunidos para a mesma tarefa ou ação ou seja para o bom funcionamento desta A.P.V.G. que ninguém duvide desta mensagem.

Sabemos perfeitamente, porque estamos conscientes disso, que existem dificuldades em governar esta tão grande Instituição e como tal entendemos que as nossas sugestões servirão sempre para uma maior e melhor governação.

Presidente



Alberto Amaral
Sócio N° 32 549

1.º Secretário



Manuel Fonseca
Sócio N° 314

2.º Secretário



João Martins
Sócio N° 5 767

AS LACUNAS DESTA VIDA

Os Antigos Combatentes/Veteranos de Guerra das ex-Províncias ou ex-Colónias Portuguesas de África (Angola, Guiné-Bissau e Moçambique) e da Ásia (Goa, Damão, Diu e Timor – Leste) bem como os atuais Combatentes, em tempo de paz, exigem aos atuais Governantes do nosso País que não se esqueçam das nossas mais que legítimas reivindicações.

Muitos, certamente todos, destes Heróis de Portugal andam preocupados, desorientados, desmotivados, cansados e muito sensíveis devido ao não cumprimento daquilo que está decretado nas leis de Portugal e também aos poucos anos de vida que ainda vão estar neste mundo terreno.

Neste momento que escrevo este editorial entendo que é preciso assegurar os direitos dos Antigos Combatentes porque se aproxima o debate do Orçamento de Estado para o ano civil de 2025.

Vamos saber quais são as forças partidárias, na Assembleia da República, que estão ou não ao lado dos Heróis de Portugal. Na campanha eleitoral, quer pelos três partidos do atual Governo AD (PSD/PPD, CDS/PP e o PPM) quer pelos partidos de oposição com assento parlamentar na Assembleia da República foram apresentados medidas ao eleitorado português para os Antigos Combatentes/Veteranos de Guerra.

Todos sabemos que as nossas reivindicações, são mais que justas e já vem do tempo da Ditadura, e estão relacionadas com a qualificação como Deficiente das Forças Armadas bem como a comparticipação dos medicamentos psiquiátricos.

A Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra, através dos seus dirigentes nacionais, assistiu à mudança de vários Ministros e Secretários de Estado da Defesa Nacional. Nestas andanças levou a que muitos desses governantes (certamente desconhecendo os protocolos celebrados) fizeram atrasos significativos nas transferências para as associações de Antigos Combatentes que fazem parte da Rede Nacional de Apoio, como foi o caso desta Instituição. Muitos desses atrasos, disseram-nos, que foi devido a falta de verbas de tesouraria, à falta de assinaturas, por adiamento de medidas e simples falta de conheci-

mentos atempados dos dossiês de forma a dar resposta célere à solicitação das associações dos Antigos Combatentes. Vamos aguardar que isso não volte a acontecer.



Como nota final, deste editorial, a Câmara Municipal de Braga, na pessoa do sr. Presidente da Edilidade, Doutor Ricardo Rio, deu “luz verde” para a concretização do Monumento aos Combatentes que tombaram na defesa da pátria, Portugal, na Guerra das Antigas Colónias Portuguesas de África e Ásia. Não sei se sabem, caros leitores, morreram 80 militares deste concelho de Braga. Para este representante do Órgão Executivo Camarário o nosso muito obrigado em nome dos que morreram e dos seus familiares.

Saudações Veteranas.

Augusto Oliveira Freitas
(Professor Doutor Jubilado)

Portador da carteira TE – 257 A
(equiparado a jornalista)

Assembleia-Geral Ordinária

ASSEMBLEIA - GERAL ORDINÁRIA

CONVOCATÓRIA

Nos termos e para os efeitos do disposto na alínea c), n.º 2 do artigo 35.º dos Estatutos da A.P.V.G., são convocados os senhores Associados para reunir em Assembleia-Geral Ordinária, no próximo dia 30 de Novembro de 2024, pelas 09H00, a realizar no Auditório da Junta de Freguesia da Sé, sito na Rua D. Afonso Henriques, n.º.1 – 1.º, 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 “Plano de Atividades e Orçamento para 2025” e do Parecer do Conselho Fiscal.

2.2 – Informações e esclarecimentos a questões colocadas pelos senhores associados.

Ponto 3 – QUOTAS PARA OS ASSOCIADOS

3.1 – Apreciação, discussão e votação do aumento das quotas, para 25 Euros, para os associados desta Associação.

3.2 Informações e esclarecimentos a questões colocadas pelos senhores associados.

Ponto 4 – OUTROS ASSUNTOS DE INTERESSE PARA ESTA ASSOCIAÇÃO

4.1 – 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, 25 de Outubro de 2024

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

Alberto Fernando Rebocho Amaral

Presidente



Alberto Amaral
Sócio N.º 32 549

1.º Secretário



Manuel Fonseca
Sócio N.º 314

2.º Secretário



João Marques
Sócio N.º 5 767

DEPARTAMENTO CLÍNICO E SOCIAL APOIOS SOCIAIS – FAMÍLIA E COMUNIDADE

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



Os apoios sociais no âmbito da família e comunidade constituem um conjunto de serviços ou equipamentos sociais que tem como objetivo ajudar as pessoas e famílias com vulnerabilidade ou fragilidade social e económica.

De salientar que o acesso a este tipo de apoios está dependente dos equipamentos e serviços estarem disponíveis na zona de residência ou razoavelmente perto e também, das instituições do setor da segurança social terem a capacidade para o receber.

Existem assim nove tipologias de apoio: serviço de atendimento e acompanhamento social, grupo de autoajuda, centro comunitário, centro de férias e lazer, refetório/cantina social, centro de apoio à vida, comunidade de inserção, centro de alojamento temporário e ajuda alimentar.

O serviço de atendimento e acompanhamento social visa apoiar as pessoas e famílias na prevenção e/ou reparação de problemas geradores ou gerados por situações de exclusão social e atuar em situações de emergência. Tem como objetivos informar, orientar e encaminhar; apoiar pessoas e família em situação de dificuldade e/ou emergência social; assegurar o acompanhamento social dos indivíduos e famílias no desenvolvimento das suas potencialidades, contribuindo para a sua autonomia, autoestima e gestão do seu projeto de vida; mobilizar recursos adequados à progressiva autonomia pessoal, social e profissional; prevenir situações de exclusão e dotar as pessoas e famílias dos meios e recursos que possibilitem planejar a sua vida de forma organizada e autónoma.

O grupo de auto ajuda constitui uma resposta social desenvolvida através de pequenos grupos de interagida, organizados e integrados por pessoas que passaram pela mesma situação/problema, com vista a encontrar soluções pela partilha de experiências e troca de informação destinados a jovens e adultos com deficiência, problemas psiquiátricos graves estabilizados e de evolução crónica bem como as suas famílias e também outros jovens e adultos com problemas específicos. Os seus objetivos centram-se em ajudar os membros do grupo a ter um papel ativo na resolução dos seus problemas e a ganhar controlo sobre as áreas da sua vida onde anteriormente o não tinham (através do acesso a recursos, informação, oportunidades); contribuir para a reabilitação psicossocial e familiar; proporcionar apoio, encorajamento e informação; promover a autoestima, autoconfiança e a estabilidade emocional; Fomentar a intercomunicação e o estabelecimento de relações de suporte positivas e reduzir o sentimento de isolamento.

O centro comunitário destina-se a pessoas e famílias de uma determinada área geográfica, onde se prestam serviços e desenvolvem atividades que, de uma forma articulada, tendem a constituir um polo de animação com vista à prevenção de problemas sociais e à definição de um projeto de desenvolvimento local, coletivamente assumido. Como objetivos ajuda os indivíduos a exercer os seus direitos de cidadão; fomenta a participação das pessoas, das famílias e dos grupos; dinamiza e envolve os parceiros locais e fomenta a criação de novos recursos; desenvolve atividades dinamizadoras da vida social e cultural da

comunidade; promove a inserção social de pessoas e grupos mais vulneráveis; responde às necessidades concretas da população e gera condições para a mudança.

O centro de férias e lazer destina-se a todas as faixas etárias da população e à família na sua globalidade para satisfação de necessidades de lazer e de quebra da rotina, essencial ao equilíbrio físico, psicológico e social dos seus utilizadores. Os objetivos pretendem proporcionar as pessoas e famílias estadias fora da sua rotina de vida; contactos com comunidades e espaços diferentes; vivências em grupo, como formas de integração social; promoção do desenvolvimento do espírito de interagida; fomento da capacidade criadora e do espírito de iniciativa.

O refetório/cantina social é uma resposta social destinada ao fornecimento de refeições, a pessoas e famílias economicamente desfavorecidas, podendo integrar outros serviços, nomeadamente de higiene pessoal e tratamento de roupas. Tem por objetivos garantir alimentação à população carenciada; promover a autoestima através da prática de hábitos de higiene e sinalizar e diagnosticar situações, tendo em vista um encaminhamento.

O Centro de apoio à vida apoia e acompanha mulheres grávidas ou com filhos recém nascidos, que se encontram em risco emocional ou social por motivos de ausência de apoio familiar ou de condições afetivas que lhes permitam assegurar uma maternidade responsável, instabilidade emocional relacionada com a maternidade que possa afetar o normal desenvolvimento da gravidez, comportamentos ou entrega a atividades que ponham em perigo a sua saúde ou do nascituro e condições socioeconómicas que a coloquem numa situação particular de vulnerabilidade, ou afetam a sua estabilidade familiar. Os seus objetivos proporcionam condições para o desenvolvimento normal da gravidez; Assegurar boas condições para o nascimento e desenvolvimento do recém nascido; contribui para uma maternidade e/ou paternidade responsável e ajuda a adquirir competências pessoais, profissionais e sociais, com vista à respetiva inserção social, familiar e profissional.

A comunidade de inserção compreende um conjunto de ações integradas com vista à inserção social de pessoas e famílias vulneráveis que necessitam de apoio na sua integração social (mães solteiras, ex-reclusos e sem-abrigo) que, por determinados fatores, se encontram em situação de exclusão ou de marginalização social. Os seus objetivos destinam-se a Satisfazer as necessidades básicas; Promovem o desenvolvimento estrutural das pessoas/famílias e a aquisição de competências básicas e relacionais; contribuem para o desenvolvimento das capacidades e potencialidades das pessoas/famílias, no sentido de favorecer a sua integração social e profissional.

O centro de alojamento temporário acolhe, por um período de tempo limitado, pessoas adultas em situação de carência, tendo em vista o encaminhamento para a resposta social mais adequada. Os seus objetivos são proporcionar

alojamento temporário; satisfazer as necessidades básicas de sobrevivência e ajudar a definir um projeto de vida.

Por fim, a ajuda alimentar proporciona a distribuição de géneros alimentícios, através de associações ou de entidades sem fins lucrativos, contribuindo para a resolução de situações de carência alimentar de pessoas e famílias desfavorecidas tendo como objetivo a redução de situações de carência

alimentar.

Para mais informações sobre estes apoios sociais contacte-nos ou então deve dirigir-se aos serviços de atendimento da segurança social da área de residência, à instituição particular de solidariedade social que presta o apoio, à santa casa da misericórdia em Lisboa ou também pode consultar a listagem de respostas sociais existentes no site da carta social.

CUIDAR DA SAÚDE PSICOLÓGICA NA TERCEIRA IDADE

Autora – Dr^a Rita Melo Peixoto - Psicóloga na Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra

A terceira idade é uma fase da vida marcada por mudanças significativas, tanto a nível físico como emocional. À medida que a sociedade envelhece, torna-se cada vez mais importante abordar a saúde psicológica dos seniores, promovendo uma velhice ativa e saudável. Apesar de muitos idosos viverem esta fase com plenitude, outros enfrentam desafios emocionais que afetam a sua qualidade de vida.

Os desafios emocionais na terceira idade

A saúde psicológica dos seniores pode ser impactada por diversos fatores, incluindo a solidão, a perda de autonomia e o declínio físico. Estes fatores muitas vezes desencadeiam sentimentos de tristeza, ansiedade e, em alguns casos, depressão. A seguir, exploramos alguns dos principais desafios:

1. Solidão e isolamento social

O afastamento progressivo da vida social, seja pela perda de entes queridos, reforma ou limitações físicas, pode levar à solidão. Este é um dos maiores fatores de risco para o desenvolvimento de ansiedade e depressão na terceira idade. A solidão afeta não só a saúde mental, mas também a saúde física, aumentando o risco de doenças cardiovasculares e cognitivas.

2. Perda de autonomia e independência

Com o envelhecimento, é comum surgir a necessidade de ajuda em atividades diárias. Para muitos, esta perda de autonomia pode ser frustrante e humilhante, levando a sentimentos de inadequação e desvalorização. A perda de controlo sobre a própria vida pode gerar ansiedade e agravar o declínio cognitivo.

3. Luto

A morte de amigos, cônjuges ou familiares é uma experiência comum entre os idosos e pode ser uma fonte profunda de tristeza e sofrimento. O luto prolongado, se não for devidamente tratado, pode transformar-se em depressão, comprometendo a capacidade do idoso de retomar uma vida com significado.

4. Mudanças cognitivas

O envelhecimento está muitas vezes associado a um declínio cognitivo gradual, como a perda de memória e de capacidades intelectuais. Embora estas mudanças possam ser naturais, podem gerar frustração e medo de perder a identidade, especialmente quando há uma preocupação crescente com doenças neurodegenerativas, como a demência.

Sabia que...

Segundo a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP, 2020), mais de 20% dos cidadãos com mais de 60 anos sofrem de problemas de Saúde Psicológica, como a depressão ou a demência. 9 em cada 10 sofrem de

solidão. Os cidadãos seniores estão também mais vulneráveis e expostos a situações de abuso físico, psicológico, sexual ou financeiro.



Promover a saúde psicológica na terceira idade

Apesar dos desafios, é possível promover a saúde mental dos seniores através de estratégias que fomentem a resiliência e o bem-estar. Aqui estão algumas abordagens eficazes:

1. Estimular a socialização

Manter-se ativo socialmente é fundamental para o bem-estar emocional. Participar em atividades comunitárias, frequentar centros de dia ou grupos de apoio pode ajudar a combater a solidão. O convívio regular não só promove o sentimento de pertença, como também estimula as funções cognitivas e a auto-estima.

2. Incentivar a atividade física

O exercício físico é benéfico para a saúde mental em qualquer idade, mas tem um impacto particular nos idosos. Atividades como caminhadas, hidroginástica ou yoga ajudam a libertar endorfinas, reduzindo os níveis de ansiedade e melhorando o humor.

3. Manter a mente ativa

O estímulo mental, através de jogos, leitura ou novas aprendizagens, é uma forma eficaz de prevenir o declínio cognitivo e manter a autoestima. Além disso, a tecnologia, como os jogos online ou as redes sociais, pode ser uma ferramenta poderosa para manter os seniores conectados e mentalmente ativos.

4. Procurar apoio psicológico

É importante que os seniores tenham acesso a apoio psicológico, seja através de consultas de psicoterapia ou de grupos de apoio emocional. A intervenção precoce em casos de ansiedade, depressão ou luto pode fazer uma diferença significativa na qualidade de vida.

Conclusão

A saúde psicológica na terceira idade é um tema que merece atenção e cuidados específicos. Com o apoio adequado, os seniores podem viver esta fase da vida de forma plena, enfrentando os desafios com resiliência e encontrando novos significados para o seu dia-a-dia. Ao promover a socialização, o exercício físico e o apoio psicológico, ajudamos a criar um envelhecimento mais saudável e feliz para todos.

Referências: Ordem dos Psicólogos Portugueses (2020). Fact sheet A Saúde Psicológica dos Cidadãos Seniores. Consultado a 23 de outubro de 2024. Disponível em: <https://eusinto.me/>

ANIVERSÁRIO DAS NOSSAS DELEGAÇÕES

1 - Os ex-Combatentes de Portugal, da Guerra Colonial, do concelho de Guimarães reuniram-se no dia 27 de Setembro de 2024, para comemorar o seu aniversário. O Presidente desta nossa Delegação, senhor Daniel Leite, sendo mentor principal deste evento, tinha como destaque para esse momento, a concentração dos antigos militares e seus familiares junto ao adro da Igreja Matriz de Vila Nova de Sande. De seguida foi celebrado a Eucaristia pelas almas de todos os militares falecidos deste concelho e também pelos ex-militares vivos.

Após o final da celebração religiosa os presentes deslocaram-se para junto do Monumento dos Militares mortos desta freguesia para aí colocarem uma coroa de flores e as devidas alocações dos principais dirigentes locais e nacionais da A.P.V.G. bem como do Presidente da Junta de Freguesia.

No final dessa cerimónia muito especial para os

Antigos Combatentes vivos, será sempre obrigatória recordar aqueles que tombaram na defesa da Pátria, os presentes dirigiram-se para um restaurante situado na Vila de Brito, para festejar esse evento com o devido bolo de aniversário e espumante.

A Direção Nacional da A.P.V.G. esteve presente através do seu Presidente, Vice-Presidente e do Secretário, respetivamente Augusto Freitas, Francisco Martins e José Araújo.

Os parabéns sinceros para o nosso Presidente da Delegação da A.P.V.G. bem como para todos os que o assessoraram. Foi um momento muito íntimo para os Heróis de Portugal e seus familiares. **Também é importante aqui referir, nesta notícia, que neste evento esteve presente o Dr. Miguel de Oliveira, Chefe de Gabinete do senhor Presidente da Câmara Municipal de Guimarães.**



2- Os Antigos Combatentes de Portugal, da Guerra Colonial, de Lavre Montemor-o-Novo, realizaram o seu encontro anual no dia 26 de Outubro de 2024. O programa para este evento foi cumprido com muita dedicação e muita estima por todos os Veteranos de Guerra e seus familiares.

Após as cerimónias religiosas foi colocada uma coroa de flores no Monumento aos Combatentes da Grande Guerra de África em Vendas Novas.

De seguida os presentes seguiram para o restaurante para aí continuar a comemoração deste grandioso acontecimento.

Para o nosso Presidente da Delegação da A.P.V.G. de Lavre – Montemor-o-Novo os nossos mais que justos parabéns pelo trabalho que tem dedicado aos Combatentes de Portugal.

Obrigado, caro amigo Manuel, pelo trabalho que tens realizado nessa região de Portugal, que é o nosso Alentejo.

Uma nota do responsável principal desta A.P.V.G. pedindo desculpas pessoais a todos os presentes por não estar presente nesse evento devido a problemas de saúde (desarranjo intestinal).

3- Associação Nacional dos Combatentes do Ultramar (A.N.C.U.) – Tondela – 14 de Setembro de 2024.

Esta A.P.V.G. foi convidada e esteve presente nas cerimónias do Quadragésimo Segundo (42º.) Aniversário na cidade de Tondela.

O evento começou pelas 09H00 na Sede da Associação A.N.C.U., com a chegada dos convidados e associados perante um pequeno/grande repasto de iguarias muito saborosas.

Em seguida os presentes deslocaram-se para o Auditório Municipal de Tondela para a Sessão Solene desta festividade que começou pelas 09H45. Para além de muitos convidados e associados esta cerimónia contou com a presença, entre outros, da Presidente da Câmara Municipal, do Presidente da Assembleia Municipal, do Presidente da Assembleia-Geral da ANCU, do Presidente da Direção da ANCU e do Presidente da FEPAC. Foi um momento muito especial devido às alocações dos elementos que formavam a Mesa de Honra.

No final desta cerimónia os dirigentes e associados dirigiram-se para a Igreja Matriz de Tondela para aí se fazer a Eucaristia/Missa Solene. Nesse momento religioso todos tiveram a

possibilidade de orar/rezar pelos Antigos Combatentes: 1) mortos na Guerra Colonial; 2) pelos que depois de regressarem também partiram para a eternidade e 3) pelos presentes. Foi um ato litúrgico consagrado para a imortalidade e para Deus.

Após este ato religioso os presentes foi feito a Romagem ao Monumento dos Combatentes do Ultramar do concelho de Tondela. Neste espaço temporal perante as autoridades civis, militares, religiosas e associativas dos Antigos Combatentes foi colocado uma rosa branca no nome identificativo do militar que tombou na defesa da Pátria bem como a colocação de coroas de flores e palmas ao redor deste Monumento por parte dos responsáveis da edilidade bem como dos timoneiros das associações dos Veteranos de Guerra. Não podemos esquecer de mencionar, neste relato, que feito, através do corneteiro de serviço, toques militares adequados para o momento bem como o Hino Nacional de Portugal.

Por fim, pelas 13H00 os envolvidos, nesta cerimónia, deslocaram-se para o Almoço que, como deveria de ser, foi muito bem servido e recomenda-se para futuros eventos dos Antigos Combatentes.



4 - Associação de Antigos Combatentes do concelho de Tábua – Tábua – 05 de Outubro de 2024.

Como esta Associação de Combatentes pertence à Federação Portuguesa dos Antigos Combatentes também foi convidada para as cerimónias do aniversário desta Instituição.

O Presidente, o Vice-Presidente e o Secretário da Direção Nacional da A.P.V.G. estiveram presentes em todas as cerimónias que estavam mencionadas no Cartaz dessas festividades.

Não interessa mencionar tudo aquilo que foi

produzido mas é importante aqui referir que o momento de prestar vassalagem aos militares que morreram na Guerra de África, nas ex-Colónias Portuguesas, com os nomes inscritos no Monumento deste concelho, bem como a cerimónia religiosa e o almoço foram três instantes que marcaram o feito dos nossos camaradas que passaram por África e Ásia, na defesa da nossa pátria, Portugal.

Parabém a todos aqueles que contribuíram para que aniversário fosse lembrado para o dia de hoje e do amanhã.



5 – Associação do Movimento dos Antigos Combates (M.A.C.) – 12 de Outubro de 2024 – Caldas da Rainha.

Os responsáveis/dirigentes desta Associação M.A.C. convidaram esta A.P.V.G. para estar presente, na cidade das Caldas da Rainha, num seminário para debater ideias e apresentar sugestões no que concerne à problemática dos Antigos Combatentes

No programa de ação dessa Instituição, para esse dia, verificamos que as propostas a serem debatidas eram muito atualizadas com a realidade dos Veteranos de Guerra e como tal enviamos ao Presidente da Direção da Associação MAC a nossa

informação dizendo que estamos de acordo com muitas dessas reivindicações.

Contudo, por compromissos anteriormente assumidos, não era possível a nossa presença nesse encontro de memória para todos os Combatentes de Portugal. Atempadamente e futuramente, isto não é nenhuma crítica, os dirigentes das Associações de Combatentes deveriam comunicar, com algum tempo, essas atividades que nós consideramos muito importantes. Como nota de conclusão fica para a próxima. Uma palavra de agradecimento ao camarada e Presidente da Associação MAC - Joaquim Coelho.

6 – Associação dos Combatentes do concelho de Pampilhosa da Serra – 13 de Outubro de 2024 – Pampilhosa da Serra.

O nosso amigo e camarada José Manuel, Presidente da Direção desta Associação de Antigos Combatentes de Pampilhosa da Serra todos os anos convida-nos para integrar a sua lista de convidados para a comemoração do aniversário da sua Associação.

Para o camarada que foi militar da marinha/armada jamais o podemos esquecer porque é um “gentleman” de quatro costados. Sempre sorridente, amigo do amigo e é um verdadeiro líder no relacionamento humano.

A nossa A.P.V.G também foi convidada para estar



presente nessas cerimónias mas devido a problemas de saúde foi impossível, fisicamente, do Presidente da Direção Nacional desta Instituição estar presente. As nossas sinceras desculpas por esta falta de presença.

Sabemos, por linhas travessas, que o evento correu muito bem e sendo assim é de louvar aquilo que aconteceu nessa terra tão longínqua da sede da nossa A.P.V.G. que está situada em Braga.

Parabéns para todos os Antigos Combatentes do concelho de Pampilhosa da Serra. Para o ano, se formos vivos, o futuro aniversário, connosco ou com outros, terá com toda a certeza muitos Veteranos de Guerra para comemorar esse feito.



NOTÍCIAS DA FEPAC (FEDERAÇÃO PORTUGUESA DAS ASSOCIAÇÕES DE COMBATENTES)

Os elementos que representam a Direção Nacional da Federação Portuguesa das Associações de Combatentes, doravante designada por FEPAC, durante este tempo que vai do mês de Agosto de 2024 até ao mês de Outubro de 2024, desenvolveram várias actividades de interesse social para todos os Antigos Combatentes de Portugal bem como estiveram presentes nos eventos para os quais foram convidados.

Ao ler esta Revista/Jornal da Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra os elementos diretivos das associadas que fazem parte desta Federação Portuguesa das Associações de



Combatentes poderão tirar as devidas conclusões sobre aquilo que foi produzido nessas entrelinhas. Não é difícil de decifrar todo o trabalho que foi elaborado nas ditas Associações que fazem parte desta FEPAC.

Com a devida autorização do senhor Presidente da Mesa da Assembleia-Geral a Direção desta Instituição marcará uma reunião deste Órgão Deliberativo ainda este ano. Oportunamente será comunicado a todas as associadas da FEPEC o dia.

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 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 recordação das nossas memórias militares.

EX-COMBATENTES DA GUERRA COLONIAL, FAMILIARES E AMIGOS

Mensagem de um Filho de Combatente

Meu Pai não me conheceste
À guerra não sobreviveste
Mas uma semente tu deixaste
Não viste como eu cresci
Nunca estiveste junto de mim
Mas saudades tu semeaste
Nunca me chegaste a conhecer
Tão pouco me viste crescer
Derivado à maldita guerra
Minha mãe que tanto sofreu
De desgosto quase morreu
Eu ter-te conhecido quem me dera
Fui crescendo com carinho lentamente
Com amor carinhos de tanta gente
Tudo em mim ia sempre ficando
Aconteceu tudo de repente
Ouvindo falar de combatentes
A minha mãe eu ia perguntando
Mãezinha quem foi o meu pai

Que da minha cabeça não me sai
Como foi que meu pai morreu
Também a pátria não o reconheceu
Obrigado querido paizinho
Uma semente teres deixado
Promessa deste teu querido filho
Não seguirei teu caminho
Não deixarei meu filho sozinho
Não morrerei por ser soldado



Vice-presidente
da Direção Nacional APVG
Francisco Carneiro Martins

Tudo isto aconteceu pela maldita guerra que nos apareceu. Agora só nos resta gritar em voz alta. Honra aos Mortos, Justiça aos Vivos.
Viva Portugal

D. PEDRO (REI DE PORTUGAL) E DONA INÊS

Nasceu um rei que teve muitas amantes
Ao conhecê-las nunca ficou como dantes
Tratou a Rainha e as aias como errantes
Para não ter problemas com as restantes (1)

Para bem da régia e nobre dinastia
O pai D. Afonso IV, rei de Portugal
Soube que o filho andava de amores
Encomendou a morte da Inês, sem dores (2)

Após a morte da sua amada e ser rei
Matou os carniceiros sem “decreto-lei”
Tirou o coração aos que mataram a amada
É justiceiro, de cognome, devido à sua fada (3)

Estão ligados na sepultura e no amor
Ficaram juntos para toda a vida eterna
Separa-los, agora? Da carne dá pó
Do espírito, a gente não manda nada
Deu o reino à sua única e bela amada (4)



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



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

MF 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)

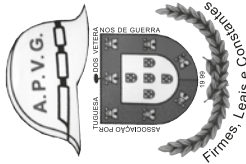
Psicologia

(Dr.ª Rita Peixoto)

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.

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

Publicações
Periódicas

Autorizado a circular
em invólucro fechado
de plástico ou papel.



Taxa Paga
Portugal
Braga (Avenida)

Autorização nº DE 0673 2003 PME

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 estojão:

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

MEDALHA COMEMORATIVA



Medalha com estojão:

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:



Entidade **1 0 2 3 6 0**

Autorização n.º

A preencher pelo associado:

Eu, _____

Socio n.º: _____

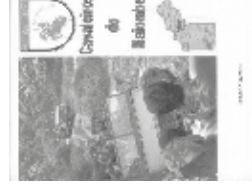
PUBLICAÇÕES



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 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