



# O Veterano de Guerra

Propriedade da Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra

**“As Brancas  
nos antigos  
Combatentes  
brilham todo ano”**

## 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 Novembro e Dezembro de 2023, para que os nossos associados saibam de todas as tarefas que foram desenvolvidas/realizadas, nesta Instituição, tanto a nível nacional como a nível local, para o engrandecimento e postura social.

Quando apresentamos boa saúde, física e mental, acreditamos que as nossas capacidades continuam fiéis à nossa envolvimento social com os outros, cumprindo os seus deveres, tanto pela obediência bem como pela nossa coragem de bem servir.

A Guerra de África e de Ásia marcou, de que maneira, milhares de Antigos Combatentes com graves sequelas físicas e psicológicas bem como outras implicações.

Todos os dias, nos meios da comunicação social, sejam eles da televisão e da rádio, vemos o que se está a passar na Ucrânia e na Palestina. Toda a população mundial ao ver e ouvir esses relatos de Guerra fica preocupada com estas instabilidades entre estes países ou nações. Para quando a paz para essa gente humana? Para quando os Governantes desses territórios decidem em acabar com a guerra? Toda a humanidade está atenta e reza para que esta barbárie acabe de uma vez por todas. Já chega de tanto sofrimento. Basta, caros associados, de recordar os milhares de mortos que já tombaram nesta desdita.

Neste espaço de tempo, para além desses tristes acontecimentos, temos reparado na existência de doenças respiratórias/gripes que continuam a matar muitos portugueses. É preciso estar atentos e avançar com as vacinas que estão à nossa disposição. Também relembramos que é necessário apanhar a vacina para o Covid19 porque esta ainda não está totalmente erradicada de toda a população mundial. Devido a essa doença/doença, que já se encontra em mutação, pode aparecer uma outra pandemia denominada doença X. Perguntamos o que é nos vai acontecer futuramente sobre esta nova estirpe? Para que saibam a Doença X é um vírus hipotético, que pode ser até 20 vezes mais mortal que o COVID – 19. Conforme está aqui mencionado, ela não existe de facto. A Doença X serve como um cenário elaborado por pesquisadores para representar patógenos que ainda não foram identificados, mas têm potencial de causar novas pandemias

Como sabem a A.P.V.G. não é uma entidade política, isto já o dissemos várias vezes, e como tal não podemos nem devemos criar problemas às entidades que governam o nosso país, Portugal.

Estamos próximos de comemorar o 25 de Abril de 1974, Dia da Liberdade. As Câmaras Municipais onde temos as nossas Delegações estão a contar com a nossa presença e o nosso auxílio nessas manifestações sociais porque 50 anos de democracia

é uma data histórica para toda a população portuguesa. Esta A.P.V.G. de imediato se prontificou a contribuir para essas manifestações com a mesma dignidade de outrora. Esta data mudou o paradigma da vida dos portugueses, especialmente os mais jovens desse tempo, que deixaram de pensar e viver uma guerra com todas as implicações que a mesma gerou e que nos era imposta pelo regime político de então.

Os nossos encontros de memória, os convívios anuais e outros eventos da natureza social, ultimamente, têm sido possíveis visto que a pandemia que fulminou os portugueses e todos os países, do nosso mundo, está mais ou menos controlada através de estudos médicos e das vacinas que nos foram exigidas ou impostas mas, caros associados e amigos, é preciso manter as devidas precauções porque o seguro morreu de velho.

Para que não hajam dúvidas esta A.P.V.G. está protocolada com vários Ministérios 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 de 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: **um** – Aniversário da nossa Delegação da A.P.V.G. de Lavre – Montemor – o – Novo – 02 de Dezembro de 2023; **dois** – Magusto da A.P.V.G. - Braga – 10 de Novembro de 2023; **três** – realização da Assembleia – Geral da A.P.V.G. – Braga – dia 25 de Novembro de 2023; **quatro** – “Bairro Feliz” – Braga - do Pingo Doce – dia 25 de Novembro de 2023; **cinco** – Congresso da Liga dos Combatentes – Lisboa - dias 13 e 14 de Novembro de 2023; **seis** – reunião da FEPAC – Penacova - dia 09 de Dezembro de 2023; **sete** – Ceia de Natal – Braga - 19 de Dezembro de 2023 e **sétimo** – Cabaz de Natal – Braga - 20 de Dezembro de 2023. Estas notícias serão mais desenvolvidas nas páginas seguintes desta Revista/Jornal.

Alguém, que se intitula observador muito atento a tudo aquilo que produzimos, diz que as notícias que elaboramos são uma “tristeza franciscana” visto que são cópias sobre cópias e nada diferentes. Esse sujeito que leia com atenção aquilo que produzimos para não ter dúvidas. Aqui está a nossa resposta!



## 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

# Mensagem da Direção

Continuamos a dizer que quem comanda os destinos da A.P.V.G. são os eleitos dos Órgãos Sociais Nacionais e 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 dos Órgãos Sociais Regionais/Locais da nossa Delegação da A.P.V.G. do Porto, na sua maioria, decidiram pedir a sua demissão, o que implica que o Presidente da Mesa da Assembleia – Geral deve convocar um novo ato eleitoral para essa nossa Delegação. Oportunamente será anunciada a respetiva convocatória.

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.

Os elementos da Direção Nacional, da A.P.V.G., desejam a todos vós, caros associados e seus familiares, a continuação de boas festas bem como um ano novo cheio de saúde e de muitas felicidades.

**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

15.<sup>a</sup> Companhia de Comandos - GUINÉ - 68/70 | 56.<sup>a</sup> 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

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

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

Os elementos que fazem parte do Conselho Fiscal da A.P.V.G. reconhecem que para fazer qualquer tipo de notícias para esta Revista/Jornal é um pouco complicado no que diz respeito ao trabalho que realizamos porque pode ser uma notícia repetitiva.

Criticam-nos quando colocamos a mesma informação nas nossas Revistas/Jornais. O que é que podemos escrever quando não há nada a acrescentar? Será que não sabemos fazer notícias diferentes sobre aquilo que queremos informar os nossos associados e seus familiares? Aqueles que pensam assim estão muito enganados. O que mais sabemos é escrever mas, sem erros, pensamos nós.

Todos os elementos dos Órgãos Sociais Nacionais, da A.P.V.G., formam verdadeiramente uma equipa sólida e coesa para os interesses da nossa Instituição, dos seus associados e seus familiares. Não existe dúvidas sobre aquilo que é debatido nas nossas reuniões.

Todos os meses, nas reuniões da Direção Nacional, da A.P.V.G., estamos presentes para inteirar daquilo que é falado relativamente às contas de gerência, às ordens de pagamentos que são vistas uma por uma bem como

outros documentos necessários para a feitura da contabilidade desta Associação. Para que não haja dúvidas os três elementos efetivos deste Conselho Fiscal são convidados para essas reuniões, sem direito a voto, conforme diz os nossos Estatutos mas, participam ativamente nesses atos dando as suas sugestões.

Já o dissemos várias vezes nas nossas Revistas/Jornais que os elementos da Direção Nacional, através do seu Presidente Nacional, são pessoas racionais, claras e objetivas nas mensagens que levam para as suas reuniões.

Como o nosso caminho é caminhar para a eternidade, este está cada vez mais próximo do que aquilo que imaginamos devido à nossa idade. Solicitamos, sempre e a qualquer momento, aos elementos do órgão executivo desta Instituição, os documentos verdadeiros e imprescindíveis para a feitura da nossa contabilidade.

Para terminar, porque somos muito educados e como é da praxe, desejamos a todos vós, caros associados e seus familiares, boas festas e um ano novo 2024 cheio de saúde e muitas felicidades.

**Presidente**



Alfredo Rodrigues  
Sócio Nº 10 733

**1.º Vogal**



António Abreu  
Sócio Nº 23 787

**2.º Vogal**



Fernando Valente  
Sócio Nº 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. sabem o quanto é importante a relação de amizade, de camaradagem, de diálogo que se pretende franco e aberto, entre todos os elementos dos Órgãos Sociais Nacionais, Regionais e Locais desta A.P.V.G.

Só com esta relação próxima, de agregar esforços para bem de todos, é possível comungar com o mesmo espírito de entre ajuda.

Os elementos que fazem parte do órgão executivo e também do órgão fiscalizador da A.P.V.G. estão em

perfeita sintonia com os elementos da Mesa da Assembleia – Geral. Quando há dúvidas ou decisões sobre os interesses desta Associação são devidamente esclarecidos por todos. As decisões são de todos e nunca da Direção Nacional.

Sabemos perfeitamente e estamos conscientes disso que existem sempre 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 Nº 32 549

**1.º Secretário**



Manuel Fonseca  
Sócio Nº 314

**2.º Secretário**



João Martins  
Sócio Nº 5 767

## A PERSEVERANÇA DOS ANTIGOS COMBATENTES

Os Antigos Combatentes de Portugal, de África (Angola, Guiné - Bissau e Moçambique) e de Ásia (Goa, Damão, Diu e Timor-Leste) têm uma característica própria e específica que é a perseverança. Perseverança quer dizer, muito simplesmente, isto: é uma qualidade daquele que persiste, que tem constância nas suas ações e não desiste diante das dificuldades e mantém-se firme e fiel às suas ideias e aos seus propósitos.

Para que não haja dúvidas, as poucas conquistas que os Antigos Combatentes conseguiram até aos dias de hoje no que concerne aos seus direitos não estão muito relacionados com as diversas instabilidades políticas que o nosso Portugal passou durante aproximadamente cinquenta anos.

Como estamos próximos da nossa quinta década de democracia, os políticos, de ontem e de hoje, ainda não aprenderam com os erros do passado que é preciso respeitar todos aqueles que deram o melhor das suas vidas na Guerra Colonial.

O que é preciso fazer para reivindicar os direitos dos Antigos Combatentes? Para quando uma resposta de forma atempada sobre os nossos desígnios? Para quando chegam as leis dos Veteranos de Guerra a ser devidamente implementadas?

Cria-se Ciclos de Estudos acerca do impacto do Stress de Guerra nos Antigos Combatentes que têm um prazo de execução e conclusão a cinco anos e este último estudo já vem com dez anos de atraso, que nasceu apenas após ser aprovado um Estatuto com cinquenta anos já passados e que agora vê um Governo/Executivo a cair e o novo a apanhar a execução da medida a meio, sem garantias que possa continuar ou sequer terminar.

Todos sabemos que os processos de qualificação como Deficiente das Forças Armadas ou Pensionistas de Invalidez são bastante morosos e inaceitáveis quando falamos de uma população com a idade que tem e que estão à espera da partida para a eternidade.

No ano civil de 2024 Portugal vai celebrar/comemorar os 50 anos do 25 de Abril de 1974. Interrogamos as razões, os objetivos e as circunstâncias que

levaram os militares portugueses a fazer esta revolta. Os Antigos Combatentes, porque ainda cumpríamos o serviço militar, nessa altura, sabiam e sabem dessa revolta.



Para os historiadores, os depoimentos, os textos, as memórias, os seus sinais, as suas marcas, os seus objetos e os seus instrumentos são a essência da própria História.

Para que este trabalho jornalístico seja bem elaborado é preciso que o Povo Português saiba verdadeiramente aquilo que os militares passaram antes e depois do 25 de Abril de 1974.

Os Antigos Combatentes, de Portugal, foram sempre perseverantes porque conseguiram sobreviver nesses conflitos armados, nas ex-colónias ou ex-províncias ultramarinas. As circunstâncias assim o determinaram durante muitos anos.

Para que não haja dúvidas, os Antigos Combatentes exigem, a quem de direito, que os Hospitais Militares deveriam de oferecer a todos nós, que passamos momentos conturbados nas ex-Colónias Portuguesas, consultas médicas gratuitas em todas as suas especialidades. Será sempre uma exigência ou uma obrigação pelos requisitos da condição militar que passamos? Aguardamos as decisões do poder político dos nossos Governantes para a assunção deste e de outros problemas dos Veteranos de Guerra.

Como esta nossa Revista/Jornal, que é a última do ano civil de 2023, e para que não seja tarde de mais, desejo a todos os nossos associados e seus familiares umas boas festas e que 2024 seja próspero, cheio de saúde e muitas felicidades.

Saudações Veteranas

O Presidente da Direção Nacional

Augusto Oliveira Freitas (Doutor)

Carteira de Jornalista ou Equiparado n.º. TE – 257 A

## SERVIÇO SOCIAL PRINCÍPIOS, PRESSUPOSTOS E PRÁTICA

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



O Serviço Social é uma profissão de intervenção e uma disciplina académica que promove o desenvolvimento e a mudança social, a coesão social, o empowerment e a promoção da pessoa. Os princípios da justiça social, dos direitos humanos, da responsabilidade coletiva e do respeito pela diversidade são centrais ao serviço social. Sustentado nas teorias do serviço social, nas ciências sociais, nas humanidades e nos conhecimentos indígenas, o serviço social relaciona as pessoas com as estruturas sociais para responder aos desafios da vida e à melhoria do bem-estar social.

Os princípios globais do Serviço Social baseiam-se no respeito pelo valor intrínseco e dignidade de todos os seres humanos, não causar dano, respeito pela diversidade, pela defesa dos direitos humanos e a justiça social. O serviço social reconhece que os direitos humanos devem coexistir com a responsabilidade coletiva. A ideia de responsabilidade coletiva baseia-se na crença de que os direitos humanos individuais só podem ser realizados, no dia a dia, se as pessoas assumirem a sua própria responsabilidade e com o seu meio ambiente, bem como a importância da promoção de relações de reciprocidade no seio das comunidades. Neste sentido um dos principais focos do serviço social reside na defesa dos direitos dos cidadãos a todos os níveis, facilitando o alcance de objetivos onde as pessoas assumem a responsabilidade pelo bem-estar do outro, compreendendo e respeitando a interdependência entre as pessoas e o seu meio ambiente.

Quanto aos pressupostos centrais da profissão de assistente social abrangem a promoção da mudança, desenvolvimento e coesão social, o empowerment, liberdade, reforço e capacitação das pessoas. Sendo uma profissão e uma disciplina científica que reconhece a interação entre os fatores históricos, culturais, espaciais, políticos e socioeconómicos e os fatores pessoais/individuais, tanto pode funcionar como uma barreira ou como uma oportunidade na promoção do bem-estar e do desenvolvimento humano. Os obstáculos estruturais contribuem para a perpetuação das desigualdades, da discriminação da exploração e da opressão. Para uma prática emancipatória, cuja principal finalidade é a capacitação e autonomia das pessoas, é fundamental o desenvolvimento de uma consciência crítica através de uma reflexão sobre as causas estruturais de opressão e/ou privilégios (com base em critérios como a raça, classe, língua, religião, género, incapacidade, cultura, orientação sexual), e fomentar estratégias de ação que enfrentem os obstáculos pessoais e estruturais. Em compromisso com os mais desfavorecidos, a profissão luta contra a pobreza para a libertação de todos os cidadãos em situação de opressão e vulnerabilidade social, promovendo a inclusão e a coesão social. A intervenção do serviço

social para a mudança social baseia-se no princípio de que esta ocorre ao nível da pessoa, família, grupo, comunidade ou da sociedade, reconhecida como essencial para a mudança e desenvolvimento social. As iniciativas que visam a mudança social reconhecem o lugar da ação humana na promoção dos direitos humanos, da justiça económica, ambiental e social.

Na prática e na sua legitimidade, o serviço social baseia-se em situações nas quais as pessoas interagem com o seu meio geográfico natural e os vários sistemas sociais que possuem uma profunda influência sobre as suas vidas. Assim, é defendido pelo serviço social uma metodologia participativa que se traduz em envolver as pessoas e as estruturas para enfrentar os desafios da vida e promover o bem-estar. Na medida do possível, o serviço social apoia a sua intervenção com e não para as pessoas. Direcionado para o desenvolvimento social implica uma variedade de competências técnicas, estratégias e atividades em vários sistemas, em níveis de sistemas, bem como na manutenção e alteração dos sistemas convergindo assim para um melhor desenvolvimento social. A prática do serviço social engloba uma variedade de abordagens e aconselhamento, intervenção individual, com pequenos grupos e trabalho comunitário, convergindo para a emancipação, aumento da esperança das pessoas e da sua autoestima e potencial criativo para enfrentar e desafiar as dinâmicas de poder opressivas e fontes estruturais de injustiça.

Em Portugal, a profissão de Assistente Social enquadra-se no subgrupo “Especialistas das Ciências Sociais e Humanas” de acordo com a Classificação Nacional das Profissões (IEFP, 1994), fazendo mais especificamente parte dos especialistas do trabalho social. O serviço social tem como princípios fundamentais os direitos humanos, a defesa da liberdade, da igualdade, da justiça social, do pluralismo e da cidadania, tendo em vista a superação da opressão, da fome, da pobreza, do desemprego, das desigualdades e das discriminações sociais. Podemos dizer então que é um conjunto de práticas de natureza socioeducativa, que incidem na reprodução material e social da vida, com vista à transformação social e com o enfrentar das desigualdades sociais, fortalecendo a autonomia, a participação e o exercício da cidadania, na defesa e na conquista dos direitos humanos e da justiça social.

É responsabilidade dos Assistentes Sociais de todo o mundo defender, aprofundar e promover os valores e princípios da profissão uma vez que, só possui significado quando os Assistentes Sociais se comprometem, ativamente, com a sua visão, valores e com a sua missão.

## SOLIDÃO O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL

**Autora** – Dr<sup>a</sup> Rita Melo Peixoto - Mestre em Psicologia na Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra



O ser humano é um ser social e, por isso, necessita do contacto e das relações com os outros para se sentir bem. Quando esta nossa necessidade não é satisfeita, sentimo-nos sós. Todos nós já nos sentimos sós em algum momento da nossa vida. A duração com que permanece este sentimento, é que pode ser transitória ou prolongada no tempo.

**Solidão não é sinónimo de estar sozinho.** Podemos (e muito bem, se for algo que nos vai trazer bem-estar) escolher estar sozinhos. No entanto, também podemos sentir-nos sozinhos e estar rodeados de pessoas. Esta 'solidão acompanhada' é uma das muitas experiências que faz com que nós ganhemos mecanismos de defesa, de proteção e não nos expomos tanto aos outros.

Existem vários fatores em que nos podemos sentir sós, nomeadamente, as circunstâncias pessoais (depois de uma separação ou divórcio, depois da reforma ou até após a perda de alguém importante).

Por vezes, o sentimento de solidão é mais profundo, constante, vem de dentro de nós e não desaparece por muitos amigos ou familiares próximos que tenhamos. A solidão pode ser mais intensa em alturas específicas do ano, como por exemplo na altura do Natal ou no nosso aniversário.

Este sentimento de solidão que é profundo e constante faz com que tenhamos a tendência de olhar para nós de forma depreciativa e negativa, vamos sentir-nos menos confiantes e por consequência, mais ansiosos, mais irritados levando a não quereremos participar em atividades com outras pessoas. Isto resume-se numa palavra, isolamento.

A solidão e o isolamento social são capazes de originar uma série de problemas mentais e físicos, ao mesmo tempo que pode ser também consequência deles mesmos. A solidão associa-se a psicopatologias, como ansiedade, depressão e stress, mas também em nível físico, como a hipertensão e problemas cardiovasculares. Estarmos constantemente com o sentimento de solidão pode apresentar alterações de sono ou apetite. Podemos apresentar maior dificuldade em concentração, tristeza, pensamentos negativos sobre nós mesmos.

Segundo a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP, 2023):

“A solidão pode ter um grande impacto na nossa Saúde Psicológica: pode contribuir para o desenvolvimento de um problema de Saúde Psicológica (como a ansiedade, a depressão ou as adições) e as pessoas que têm um problema de Saúde Psicológica podem sentir uma solidão mais profunda (devido ao estigma ou à discriminação, por exemplo). Desta forma, podemos viver num círculo vicioso de solidão, onde os problemas de Saúde Psicológica aumentam a solidão que sentimos e, por sua vez, a solidão que sentimos agrava os nossos problemas de Saúde Psicológica.”

**Prevenir a solidão e evitar o isolamento**

Um dos segredos para que a pessoa não sinta necessidade de se isolar é fazer coisas de que gosta. Pode ser ouvir música, dar uma caminhada, fazer voluntariado, encontrar um papel ativo dentro da comunidade em que a pessoa está inserida, sendo esse último ponto mais vantajoso até para os mais velhos, sobretudo quando se reformam e perdem a rotina habitual e até, em alguns casos, o seu propósito.

### **Convidar amigos para um café**

Para quem se sente em baixo e sozinho, é tentador pensar que ninguém quer fazer visitas. Mas muitas vezes os amigos, a família e os vizinhos podem gostar de receber um convite para passar algum tempo connosco.

### **Manter o contacto por telefone ou pela internet**

Ter uma conversa com um amigo ou familiar ao telefone pode ser a melhor coisa a seguir a estar com eles. Falar pela internet com familiares ou amigos, é outra forma de manter o contacto e evitar o isolamento.

### **Envolvimento nas atividades da comunidade local**

Estas atividades possibilitam ter acesso a um grupo de pessoas com os mesmos interesses ou fazer caminhadas em grupo, clubes de leitura, jogar às cartas, bingo ou outras.

### **Sair de casa**

Uma forma de estimular um maior contacto social é não esperar que as pessoas venham visitar, mas sair de casa para visitar outros.

Ter um papel ativo faz com que as emoções positivas fiquem mais presentes e faz com que os sentimentos mais negativos diminuam, nomeadamente a solidão. É importante reforçar também a ideia de que é fundamental manter as rotinas e ter planeamento diário com tarefas, como por exemplo, ligar para um amigo ou familiar, passear com o animal de estimação, ter a tarefa de fazer as compras diárias, falar com vizinhos, entre outros.

**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 CICATRIZES INVISÍVEIS DA GUERRA: O IMPACTO PSICOLÓGICO DOS CONFLITOS ARMADOS

**Autora** – Dr<sup>a</sup> Amanda Guimarães - Mestre em Psicologia / Estagiária na Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra



A guerra tem moldado a história da humanidade por séculos, sendo definida, nas palavras de Grotius (2004) e do ponto de vista filosófico-jurídico, como: “[...] estado de indivíduos, considerados como tais, que resolvem suas controvérsias pela força” (Grotius, 2004, vol. I, p.71-72 citado em Correa, 2015). Segundo Clausewitz (1972, p.51 citado em Marujo, 2022) a guerra é “[...] um acto de violência para obrigar o adversário a cumprir a nossa vontade”.

Cada conflito possui duas dimensões: a primeira é a manifestação física que resulta na destruição de residências, ferimentos e mortes, impactando crianças, adultos e idosos (Santos, 2022). Contudo, além das devastadoras consequências físicas que ela inflige, a guerra também deixa cicatrizes invisíveis que afetam profundamente a saúde mental das pessoas envolvidas (Alaraj, 2022).

Estes conflitos armados têm o potencial de gerar consequências psicológicas significativas, não apenas para aqueles diretamente afetados, mas também para observadores distantes que se sentem impotentes por não poderem intervir na situação (Santos, 2022). Neste sentido, embora não estejamos diretamente envolvidos na guerra, não podemos ignorar as suas consequências (Marques, 2022), porque este problema não afeta apenas a Ucrânia e Rússia nem Israel e a Palestina, mas é sim um problema que gera incerteza e requer o envolvimento mundial.

Além disso, a vivência de eventos traumáticos, como ataques aéreos e o falecimento de pessoas próximas pode desencadear problemas psicológicos. Estes incluem ansiedade, depressão, medo, perturbação de stress pós-traumático, distúrbios comportamentais, abuso de substâncias, elevados níveis de insegurança, comprometimento na capacidade de encontrar significado, aumento da falta de esperança no futuro, redução da procura por um propósito de vida e níveis elevados de angústia emocional (Santos, 2022). Para aqueles que observam de longe, além dos sinais de impotência, percebe-se um aumento significativo nos níveis de stress e ansiedade devido à constante exposição à incerteza e à falta de controle sobre os acontecimentos. Dessa forma, uma guerra impacta não apenas através de choque, revolta e trauma

psicológico, mas também desencadeia pensamentos catastróficos, gerando sentimentos de desmoralização e desânimo. Esses efeitos não se limitam apenas às vítimas diretas, mas estendem-se para a comunidade em geral (vítimas secundárias), podendo contribuir para o aumento de casos de suicídio (Santos, 2022).

É de suma importância fazer um esforço para gerir a ansiedade, procurar maneiras de nos apoiar e regular a quantidade de informações que consumimos através dos meios de comunicação (Marques, 2022). Ainda, é crucial que a sociedade reconheça a importância do suporte psicológico para aqueles que sofrem com o impacto psicológico da guerra.

Fonte: Alaraj, I. (2022, 20 de Junho). Ucrânia: nem todas as cicatrizes da guerra são visíveis. Comitê Internacional da Cruz Vermelha.

<https://www.icrc.org/pt/document/ucrania-nem-todas-cicatrizes-da-guerra-saovisiveis> Correa, L. C. (2015). As principais causas do conflito israelo-árabe e as tentativas de resolução no período de 2000 a 2008. [Ânima].

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/10838> Marujo, M. (2022, 17 de Março). Da impossibilidade da paz. A guerra molda a humanidade. 7Margens.

<https://setemargens.com/da-impossibilidade-da-paz-aguerra-molda-a-humanidade/> Marques, M. (2022, 9 de Maio). Guerra: o limbo entre a vida que conhecíamos e algo que não sabemos o que será. Trofa Saúde.

<https://www.trofasaude.pt/famalicao/artigos/guerra-o-limbo-entre-a-vida-queconheciamos-e-algo-que-nao-sabemos-o-que-sera/> Santos, I. (2022, 1 de Maio). Guerra e Saúde Mental. Trofa Saúde. <https://www.trofasaude.pt/artigos/guerra-e-saude-mental>

## CELEBRAÇÃO DO MAGUSTO DA A.P.V.G. Dia 10 de Novembro de 2023

Nas instalações da Sede Nacional da A.P.V.G., em Braga, desenvolveu-se, como de costume, todos anos no mês de Novembro, o Magusto, com castanhas, fêveras e vinho. Compareceram dezenas de associados e seus familiares para cumprir os desígnios de São Martinho: “vai à tua adega e prova o vinho”.

Nesta cerimónia popular também estiveram presentes a representar a Câmara Municipal de Braga, o Vereador Eng.º Altino Bessa, com o pelouro do Ambiente e Alterações Climáticas, Energia, Desenvolvimento Rural, Política Animal, Defesa do Consumidor, Proteção Civil e Bombeiros Municipais e o Dr. Luis Pedroso, Presidente da União de Freguesias de Maximinos, Sé e Cidade, do concelho de Braga.

Poucos minutos antes do final do evento, como é da praxe, tivemos direito às alocuções dos responsáveis políticos principais da edilidade camarária.

Começou a intervenção, no campo da oralidade, o Presidente da Direção Nacional da A.P.V.G., Doutor Augusto Freitas, que agradeceu a todos os presentes por este manifesto público popular. Em seguida falou o Presidente da União de Freguesias de Maximinos, Sé e Cidade e agradeceu o convite para estar presente nesta cerimónia. Disse também que era o momento certo para falar do Monumento aos Antigos Combatentes do concelho de Braga. Lançou o repto de que no ano civil de 2024 à A.P.V.G. deve avançar com este projeto e o terminar no final do ano que vamos iniciar. Haverá uma verba, de cinco mil euros, da União de Freguesia e da Câmara Municipal para, de uma vez, por todas, apresentar aos bracarenses, aquilo que sempre esperam. Por fim o Vereador, Eng.º. Altino Bessa, disse o seguinte: “fui sempre um vereador e deputado da Nação, que sempre mostrei disponibilidade para acarinhar os Antigos Combatentes de Braga e de Portugal em todos os eventos organizados por esta A.P.V.G. Nunca faltei ao chamamento dos dirigentes desta Associação”. Prometeu também que o Monumento dos Antigos Combatentes de Braga, “será uma realidade visto que nas reuniões do Órgão Executivo tudo farei para a sua execução”. Agora, “a batata para a solução do problema será unicamente da vossa inteira responsabilidade”.



## CONGRESSO DA LIGA DOS COMBATENTES – LISBOA Dias 13 e 14 de Novembro de 2023

A Liga de Combatentes organizou um Congresso Internacional, em Lisboa, nos dias 13 e 14 de Novembro, sobre o tema “O Apoio Psicossocial aos ex-Combatentes”, por ocasião do seu 100 Aniversário.

Este evento, que é digno de o mencionar nesta notícia da A.P.V.G., foi espetacular e merece da nossa Associação os parabéns ao seu Presidente da Liga dos Combatentes, Tenente –General, Chito Rodrigues e a todos que organizaram este encontro de memórias.

O primeiro dia foi dedicado à receção dos convidados internacionais e ao apoio médico. Quanto ao segundo dia foi dedicado às questões do apoio psicológico e social.

Durante estes dois dias houve lugar a variadas intervenções que é importante aqui as assinalar: a) o orador Gregor Jazbec (Professor de Psicologia Militar no Centro de Escolas Militares, Maribor, Eslovénia, que abordou o modo como o combate afeta os combatentes de maneira gradual e como os soldados se adaptam em combate às realidades da guerra, com enfoque nas experiências na guerra da Bósnia – Herzegovina); b) do Centro de Psicologia Aplicada do Exército (CPAE) o Major/Psicólogo Carlos Casquinho lembrou os 30 anos do CPAE e explicou como são feitas as intervenções do corpo de psicologia nas Forças Nacionais Destacadas (FND) e lembrou também que o ideal seria estar sempre um psicólogo a acompanhar os destacamentos no terreno; c) participaram vários preletores que falaram sobre o trabalho da UTITA, prevenção e tratamento de alcoolologia e toxicodependência da Marinha e o trabalho de prevenção do suicídio no mesmo ramo. O Cten/Psicólogo, dr. Cruz Neves lembrou que a taxa de incidência do suicídio é mais elevado nas Forças Armadas do que na população em geral e d) por fim foram desenvolvidos outros temas dedicados à intervenção social e como o serviço social e a avaliação social dos ex-Combatentes em contexto hospitalar, ou de acompanhamento nos centros de apoio da Liga dos Combatentes.

Nestes dois dias de trabalhos a A.P.V.G. esteve representada pelo Presidente e Vice-Presidente, Doutor Augusto Freitas e Francisco Carneiro Martins.



## ASSEMBLEIA - GERAL DA A.P.V.G.

No dia 25 de Novembro, de 2023, realizou-se a Assembleia – Geral, ordinária, da Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra, com o único e principal propósito de aprovação do Plano de Atividades e Orçamento para o ano civil de 2024.

Este Plano de Atividades e Orçamento foi apreciado, discutido e votado por todos os presentes. O resultado final foi de ser aprovado por maioria, com um voto contra e uma abstenção.

Para que não haja dúvidas, esta reunião serviu também para discutir outros assuntos e outros esclarecimentos a questões colocados pelos senhores associados. Nesse último ponto lamenta-se que um associado venha para a Assembleia – Geral provocar todos os elementos dos Órgãos Sociais da A.P.V.G. (Direção Nacional, Conselho Fiscal e Mesa da Assembleia – Geral).

Este último assunto será objeto de se avançar com uma queixa-crime contra esse associado.

## BAIRRO FELIZ PINGO DOCE

No dia 25 de Novembro, de 2023, no Pingo Doce, sito no Centro Comercial Avenida – Braga, a nossa Assistente Social, Dr.<sup>a</sup> Dânia, esteve presente na tombola organizada por essa empresa para saber quem ganhou o prémio dos Cabazes para os ex-Combatentes mais necessitados.

Foi uma boa aposta desta A.P.V.G. que só pecou pelo resultado visto que não ganhamos o respetivo prémio ou seja ficamos no 2º. Lugar. Foi muito renhido porque as duas tombolas estavam totalmente cheias de fichas de “moedas Bairro Feliz” e não se sabia quem é que iria vencer. Só com a pesagem dessas fichas foi possível saber os quilogramas que cada uma tinha.



## ANIVERSÁRIO DA NOSSA DELEGAÇÃO DA A.P.V.G. DE LAVRE-MONTEMOR-O-NOVO

**Dia 02 de Dezembro de 2023**

Os Antigos Combatentes de Portugal do distrito de Évora, em Lavre, concelho de Montemor – o – Novo, no dia 02 de Dezembro, de 2023, celebraram o aniversário da nossa Delegação, situada no Alto Alentejo de Portugal.

Uma comitiva de 4 elementos, composta pelo Presidente, Vice-Presidente e Secretário da Direção Nacional, respetivamente Augusto Oliveira Freitas, Francisco Carneiro Martins e José Araújo bem como o nosso funcionário administrativo Jorge Coutinho, como motorista, deslocaram-se bem cedo da cidade de Braga até Vendas Novas, para estar presentes nas cerimónias religiosas e civis para um ato marcante da nossa Associação.

Antes da cerimónia religiosa, presidida pelo padre, Coronel Capelão Jorge de Matos, na Capela Real do Regimento de Artilharia 5, foi feita a deposição de uma coroa de flores junto ao Monumento aos Combatentes da Grande Guerra de África.

Após as cerimónias civis e religiosas todos os presentes deslocaram-se para o Almoço de confraternização realizado no Restaurante “A Fonte” na Afeiteira.

Durante o almoço e antes do bolo de aniversário, foram feitas alocuções sobre o evento. Discursaram o Presidente da nossa Delegação bem como o Presidente da Direção Nacional da A.P.V.G.

Foi um momento apaixonante para todos aqueles que ainda sentem a farda militar que transportaram no seu serviço militar bem como Combatente nas terras longínquas de Portugal.

Um grande abraço para o camarada e amigo Manuel Rodrigues Silva, responsável principal da nossa Delegação do Alto Alentejo.



## REUNIÃO DA FEPAC

(Federação Portuguesa das Associações de Combatentes)

Dia 09 de Dezembro – Penacova

No dia 09 de Dezembro, de 2023, pelas 10H00, realizou-se a Assembleia - Geral da Federação Portuguesa das Associações de Combatentes, em Penacova, distrito de Coimbra.

Esta reunião fez-se nas instalações da Associação de Combatentes do concelho de Penacova.

Deslocaram-se a este evento o Presidente, o Vice-Presidente e o Secretário da Direção Nacional da Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra, respetivamente Augusto Oliveira Freitas, Francisco Carneiro Martins e José Araújo.

Este encontro serviu para falar do caderno reivindicativo a ser entregue a todos os Partidos Políticos de Portugal bem como a aprovação das últimas atas das reuniões da nossa FEPAC.

Foi uma sessão muito importante para relembrar o quanto é impertinente a reformulação do Estatuto dos Antigos Combatentes.

## CABAZES DE NATAL

No dia 20 de Dezembro, de 2023, pelas 10H00 da manhã, na Sede Nacional da Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra, em Braga, foram entregues vários cabazes de Natal no Salão Nobre da nossa Associação. Como devem entender ou compreender antes da entrega desses valiosos cabazes de Natal foi feita a devida triagem das pessoas mais necessitadas dos nossos associados.

Queremos agradecer os cabazes de Natal oferecidos pela União de Freguesias de Maximinos, Sé e Cidade, através do seu Presidente, Dr. Luís Pedroso.



## CEIA DE NATAL

No dia 19 de Dezembro, de 2023, os elementos dos Órgãos Sociais Nacionais, celebraram a Ceia de Natal para os associados e seus familiares e Antigos Combatentes da Associação Portuguesa dos Veteranos de Guerra. Este evento foi realizado no restaurante que fica situado no Museu Dom Diogo de Sousa, em Braga. Foi um momento muito especial porque reuniu várias personalidades importantes do concelho bracarense bem como todos os elementos dos órgãos sociais nacionais, regionais e locais e funcionários e técnicos que labutam na nossa Instituição.

Para que fique para história da A.P.V.G. o representante da Câmara Municipal de Braga, o senhor Vereador Eng.º Altino Bessa, o Dr. João Medeiros a representar a Vereadora Dr.ª Carla Sepúlveda com o pelouro camarário da Educação, Inovação e Coesão Social e o senhor Presidente da União de Freguesias de Maximinos, Sé e Cidade, Dr. Luís Pedroso, entre outros.

No final, deste evento, falaram sobre esta quadra natalícia o Presidente da Direção Nacional da A.P.V.G. o Presidente da União de Freguesias, o assessor da Vereação e por fim o Eng.º Altino Bessa. As palavras dadas pelos oradores foram muito interessantes e marcantes para todos os Antigos Combatentes de Portugal e seus familiares.



## 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.

### O IN/FINITO

Que males vão pelo mundo,  
Que gemidos de aflição!  
Com sentimento profundo,  
Valei ao povo cristão.

Toda a terra portuguesa,  
Vos venera em seu altar:  
Em vós encontre defesa  
Vosso nome ao invocar.

Ao corpo dai-nos saúde,  
Não falte o pão a ninguém;  
Dai-nos à alma a virtude  
Que é na terra o maior bem.

A santa lei do Evangelho  
Cumpriste até morrer;  
Seja vossa vida espelho  
De todos o nosso viver.

Jamais vaidade ou riqueza  
Cheguem nossa alma a prender,  
O cristão só a Deus preza:  
Tudo mais finda a morrer.

Nunca o prazer enganoso  
Nos consiga dominar:  
A um momento de gozo  
Sucede eterno penar.

Por Jesus, de ânimo forte,  
Demos sangue e vida até.  
Antes mil vezes a morte  
Que renegar a nossa Fé.

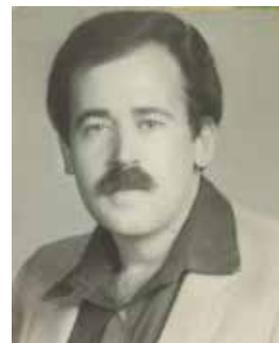
No sofrimento em que viva  
Que nossa alma diga assim:  
---A vida é dor fugitiva,  
O Céu é gozo sem fim.



Vice-presidente  
da Direção Nacional APVG  
Francisco Carneiro Martins

### TERRA ESTRANHA

Nos choupos desta nossa terra estranha,  
Esculpidos por navalhas destes pastores,  
Aparece o rosto da criança, do velho e do vento  
Nessas sombras que receio ver surgir bruxaria.  
Pelos anos que andavam comigo e não as via  
Que diferente tu és e só o coração te advinha!  
Abraça-me, meu lindo, desta terra alheia e minha  
Destes olhos que mal te vêem logo te encontram.  
Que é feito da minha e tua infância?  
Que é feito da torre da nossa Igreja?  
À volta dela tudo se desfez e tudo ruim.  
Dorme, meu menino, dos desenganados que sofri!  
Dorme, meu menino, porque o amigo nunca foge!  
Dorme, meu menino, até à hora do meu regresso!  
Olha os passarinhos que redobraram o voo e o canto;  
Olha que o orvalho é bafo e que o vento o seca sem o manto!  
Não iludas, não enganes, não contes, não hesites e não penses.  
Fala e vive como a nascente que desperta e corre!  
Não enganes, não receies, não hesites e não te escondas!  
Pensa na Árvore da Vida onde as andorinhas chilreiam!  
Esta Terra Estranha é como a Árvore que os sábios a traçam.



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](http://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](mailto:geral@frutasdocavado.com) · [www.frutasdocavado.com](http://www.frutasdocavado.com)

**M F** MOTA & FERREIRA  
artes gráficas



PME líder



PME excelência



FSC C146208  
The mark of responsible forestry



Procedimento de gestão florestal responsável  
www.pefc.org

R. Artes e Ofícios nº 135, 4770-226 Joane - Tlf. 252 996 194 / 252 928 158  
[geral@motaferreira.com](mailto:geral@motaferreira.com) [producao@motaferreira.com](mailto:producao@motaferreira.com) [www.motaferreira.com](http://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 Sarmento Ed 6 R/C Dto. Lj 8  
5400-082 Chaves  
276322320/9 / 913599912 Fax 276322327

### Delegação APVG - Vale do Sousa

António Joaquim Sousa Oliveira  
Rua da Escola - 60  
4580-297 Bitarães  
255785866 / 966165108 Fax 255785866

### Delegação APVG - Viana do Castelo

Rua Manuel Espregueira - 139/145 Lj 3  
4900-040 Viana do Castelo

## Consultas Clínicas

Serviços clínicos em BRAGA

### Psicologia

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

### Neuropsicologia

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

### Psiquiatria

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

### Medicina-Geral

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

### Gabinete Ação Social

Todos os dias - (Dr.ª Dânia Magalhães)

### 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)

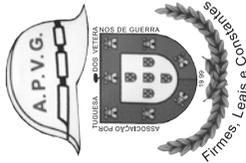
### Psicologia

(Dr. José Oliveira)  
(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 17h30**



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

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 estojo:

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

## MEDALHA COMEMORATIVA



Medalha com estojo:

**Angola, Guiné e Moçambique**  
**Preço: 10,00€**



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



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

## Autorização de débito direto

A preencher pelos serviços:



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DOS  
VETERANOS DE GUERRA

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

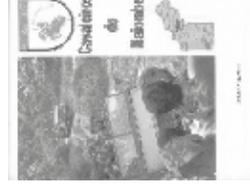
## PUBLICAÇÕES



**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€