

CUIDADOS DE SAÚDE E APOIO SOCIAL



Newsletter • n.º 5 • abril 2025

Centro de Estudos de Apoio Médico, Psicológico e Social da Liga dos Combatentes

No dia **20 de maio de 2025**, decorrerão as **5.ªs Jornadas de Apoio Médico, Psicológico e Social** nas **Caldas da Rainha** (Escola de Sargentos do Exército).

Estas Jornadas, organizadas pela Liga dos Combatentes, Centro de Estudos de Apoio Médico, Psicológico e Social (CEAMPS) e Núcleo das Caldas da Rainha da Liga dos Combatentes são uma nova oportunidade de discussão e debate sobre os cuidados de saúde e apoio social prestados aos Combatentes e às suas famílias, apresentação de projetos com impacto social, estudos, investigações científicas e resultados.

Neste sentido, a Liga dos Combatentes convida todos os Sócios, Combatentes, profissionais de saúde e da área social, investigadores e público em geral a participarem nas Jornadas.

As **inscrições já estão abertas** e podem ser efetuadas mediante o preenchimento do respetivo **Formulário Online**.

Para obter mais informações sobre as Jornadas e consultar o Programa Científico carregue **[AQUI](#)**.



INSCREVA-SE
NAS JORNADAS
[AQUI](#)



O Centro de Estudos de Apoio Médico, Psicológico e Social (**CEAMPS**) é um órgão de aconselhamento da Direção Central da Liga dos Combatentes, desenvolvendo as suas ações por meio do Centro de Estudos e Projetos de Investigação (CEPI), do Centro de Apoio à Inclusão Social (CAIS) e dos Centros de Apoio Médico, Psicológico e Social (CAMPS).

Os **CAMPS** são as estruturas efetivas de Apoio Médico, Psicológico e Social aos Combatentes e suas famílias, constituídos por equipas multidisciplinares nas áreas da medicina geral, psiquiatria, psicologia clínica e da saúde, assistência social, reabilitação, ortopedia e enfermagem, abrangendo todas as zonas do país em articulação com os Núcleos da LC.

CAMPS 5 - CHAVES (REGIÃO INTERIOR NORTE)

O **CAMPS 5** está sediado em **Chaves** e está disponível para servir os **Sócios da Liga dos Combatentes** dos **Núcleos de Bragança, Chaves, Macedo de Cavaleiros, Mirandela e Vila Real**. Tem como Núcleo hospedeiro o Núcleo de Chaves, trabalhando fundamentalmente, por razões geográficas, para os seus 1500 Sócios e familiares. Possui as seguintes especialidades: medicina geral e familiar, enfermagem, psicologia clínica, osteopatia e acupuntura.

No seu funcionamento, o **CAMPS 5 procura uma abordagem multidisciplinar e de complementaridade entre as várias especialidades**, tendo em vista a resolução dos problemas, ou a mitigação dos seus efeitos, para uma melhor qualidade de vida dos utentes.

Complementarmente, e de forma integrada, o **Núcleo de Chaves dispõe de um programa de atividades dirigido à população sénior**, que corresponde à maioria dos seus Sócios (média de idades superior a 70 anos). Através deste programa, que inclui atividades de apoio à saúde e bem-estar, como ginástica, pilates, hidroginástica, férias e passeios de grupo, com especial realce para a Peregrinação Militar Internacional a Lourdes. O Núcleo de Chaves também organiza as cerimónias comemorativas da Batalha de La Lys, do Armistício e do aniversário do Núcleo. Realiza ainda, anualmente, o **Bodo do Combatente**, retomando uma tradição dos anos 40/50 da Liga dos Combatentes, recuperada pelo Núcleo em 2008, a que se tem associado o Núcleo de Mirandela, dando oportunidade aos Sócios de passar um dia no Regimento de Infantaria 19, revivendo memórias, numa jornada de franca confraternização.

Este conjunto de atividades proporcionam aos Sócios e respetivas famílias, momentos de confraternização e convívio, quebram a rotina quotidiana, estimulam o envelhecimento ativo e mitigam o isolamento social, que afeta grande parte da população sénior portuguesa.

A nossa experiência prova que a falta de qualidade de vida, para não falar em sofrimento, tem origem, fundamentalmente, no sedentarismo e no isolamento social, a que grande parte da população sénior está sujeita e que afeta em primeira instância, a saúde psicológica e, por acréscimo, a saúde física.

Segundo o lema “mente sã em corpo sã” temos conseguido diminuir o número de consultas das várias especialidades, com especial enfoque para a psicologia clínica, dando mais vida aos anos e até mais anos de vida aos nossos Sócios.

António Benjamim Mascarenhas, Tenente-coronel
Presidente do Núcleo de Chaves da Liga dos Combatentes

Bodo do Combatente em 2023



O ATENDIMENTO PSICOLÓGICO

O CAMPS de Chaves faz parte deste projeto de apoio da Liga dos Combatentes desde o seu início, fazendo desta forma com que o atendimento psicológico aos Antigos Combatentes e aos seus familiares seja uma atividade que prestamos há muitos anos.

A minha ligação a este projeto data também desde o início e é com agrado que continuo a colaborar com o CAMPS 5



A Psicóloga Júlia Madureira em consulta

neste projeto social tão necessário para os que serviram o nosso país. Inicialmente, eram prestados serviços de atendimento em grupo e individual a Combatentes, Sócios Apoiantes e Extraordinários, no entanto, neste momento apenas prevalece a consulta individual.

As problemáticas que vão sendo motivo de marcação de consulta são variadas mas, se tivéssemos de resumir os principais motivos de procura do apoio psicológico neste CAMPS, destacaríamos as questões ligadas à ansiedade, stress e trauma - muito associadas às vivências em contexto de guerra - sintomatologia depressiva, lutos e outras situações de vida marcantes.

O apoio psicológico prestado, sobretudo aos Antigos Combatentes e cônjuges ou viúvas, reveste-se de bastantes desafios, instigando a procura de atualização e formação, no entanto, sinto que ao longo dos anos, a construção da relação terapêutica e a aliança gerada constitui um pilar determinante na terapia.

A minha intenção nesta consulta de psicologia é, para além de proporcionar um lugar seguro, proporcionar um espaço terapêutico, onde as histórias são escutadas, e não só ouvidas, desde um lugar de presença e humanidade. As intervenções são planeadas em conjunto com o paciente, utilizando estratégias centradas na pessoa, estratégias das terapias de terceira geração, bem como das novas abordagens ao trauma entre outras.

Nesta sequência, **a articulação com algumas atividades que o Núcleo de Chaves oferece,** muitas vezes, **reveste-se de grande importância no processo terapêutico,** nomeadamente a ginástica, hidroginástica, massagens e outras terapias que implicam o corpo e o seu movimento. Para além disso, a saúde mental apoia-se em diversos pilares e, sobretudo neste público-alvo mais idoso, em intervenções que implicam a promoção do contacto social podem ser determinantes.

TESTEMUNHO DO DR. REIS MORAIS



O Dr. Reis Morais em consulta médica

A minha colaboração com o CAMPS - 5 Chaves, como seu Diretor Clínico e colaborador clínico, tem sido ao longo destes anos **motivo de prazer e sobretudo de orgulho por participar na concretização de uma atividade de tão meritório valor social** e à qual também não posso deixar de associar o sentimento de realização pessoal e de utilidade como cidadão.

Embora a minha principal ação tenha sido a avaliação das capacidades exigidas para a renovação da carta de condução (o que a princípio me exigiu algum estudo e atualização devido à minha formação como médico especialista em pediatria), outras ações tenho levado a cabo neste âmbito. Atestados comprovando a capacidade para porte e uso de arma de caça, receituário devidamente justificado, esclarecimento e orientação em problemas da mais variada ordem médica e, por último, mas não menos importante, disponibilidade para ouvir e aconselhar as pessoas sobre os seus problemas médicos e não só.

À Liga dos Combatentes aqui expresso o meu apreço, amizade e gratidão com votos de muitos anos de realizações que possam ir ao encontro das expectativas dos Sócios e seus familiares com a qualidade a que sempre nos habituou.

Naturalmente que não posso esquecer o excelente trabalho de equipa com a Enfermeira Graça Tavares. Ao atual Presidente do Núcleo de Chaves da Liga dos Combatentes, Tenente-coronel António Benjamim Mascarenhas, e ao Secretário do Núcleo e Coordenador do CAMPS - 5, Maximino Leite Fernandes, meu colaborador mais direto que tanto me tem "aturado", o meu obrigado e um especial abraço.

TESTEMUNHO DA ENFERMEIRA GRAÇA TAVARES

Uma Instituição que celebra os seus 100 anos comprova, a todos os títulos, a pertinência da sua existência.

Assim, ao longo destes 16 anos, tenho essencialmente a dívida de gratidão para com as pessoas que lançaram e têm conduzido a Liga dos Combatentes, para com todos aqueles que, com a sua capacidade de organização e trabalho, fizeram da prestação de cuidados aos Combatentes, familiares e comunidade local, o que ela é hoje e, antes de mais, para com **os cidadãos que têm confiado em nós, CAMPS 5 - Chaves**, e nos cuidados de saúde prestados.



A Enfermeira Graça Tavares em ação

Hoje, como há 16 anos, o CAMPS 5 abre a sua porta com o melhor dos ânimos, sendo que o seu futuro não depende apenas de boas vontades, mas de competência para servir da melhor forma e prestar os cuidados de saúde que as pessoas reconhecem como adequados.

Todos somos saúde e, como bem diz o celebre relatório da Fundação Calouste Gulbenkian: **“Todos temos um papel a desempenhar”**.

Com diferentes perspetivas e missões diversas, acredito que a conjugação de conhecimento e dedicação são fulcrais para aumentar o acesso e reforçar a sustentabilidade e resiliência dos sistemas de saúde.

Foi com este entendimento que participei em reflexões da equipa médica, psicológica e social com o objetivo de reforçar a imagem do CAMPS 5 e do Núcleo de Chaves da Liga dos Combatentes, parte estruturante, dialogante e com capacidade de iniciativa.

Somos hoje, aos 16 anos, um **CAMPS maduro, presente e atuante**. Quero continuar a representar o CAMPS 5 e assim contribuir para a melhoria de acesso e sustentabilidade do sistema de saúde, atuando com qualidade e eficiência, de modo a melhorar o estado de saúde e o bem-estar dos Sócios.

O CAMPS 5 - Chaves está consciente desta responsabilidade, considerando-a um fator de sustentabilidade e desenvolvimento, cujos eixos estratégicos assentam no ambiente, na cultura, no envelhecimento ativo, na qualidade de vida e na promoção de autonomia individual, através de ensinamentos para a saúde, na consulta médica e de enfermagem.

A OSTEOPATIA E A MEDICINA INTEGRATIVA

Sou PhD em Osteopatia, Mestre em Medicina Integrativa e Nutrição clínica em Medicina, bem como outras formações na área das Medicinas Não Convencionais. Encontro-me a exercer no CAMPS 5 - Chaves desde o início de 2011.

O sucesso dos métodos de tratamentos manuais, como a Osteopatia que prioriza a relação profissional-paciente, mais pessoal, com a utilização privilegiada das mãos e do corpo, são cada vez mais recomendados.

No campo dos tratamentos, a Osteopatia é muito vasta, visto que considera o corpo como um todo. Dores ciáticas, cervicais, hérnias discais, torcicolos, dores lombares, problemas articulares, escolioses, dores musculares em geral, podem ser tratadas pela filosofia osteopática.

Toda essa filosofia e abordagem baseia-se nos três pilares do tratamento. A **estrutura determina a função**: a estrutura são ossos, músculos, pele, etc. As funções são a respiração, digestão, cardíaca, etc. Ou seja, todo o relacionamento entre a estrutura e a função. E, a **autocura**: o corpo humano tem tudo o que precisa para se curar a si mesmo e evitar as doenças. A **regra da artéria**: o sangue, através dele, ocorre a nutrição e a oxigenação de todos os tecidos.

Aqui se engloba a vertente da Medicina Integrativa, que pode ser definida como a prática médica que se preocupa em oferecer um tratamento, que trata não apenas a doença, mas o paciente como um todo. Para esta, a saúde é a soma de aspetos que vão além da área biológica, incluindo também as partes emocionais, sociais, mentais e espirituais.

Tratamos o paciente como um todo, desde o estilo de vida até à forma como ele se relaciona com o ambiente. Acredito que, se conseguirmos agir preventivamente, antes da doença chegar à pessoa, teremos muito mais saúde.



Pormenor de sessão de osteopatia

A **humanização do acompanhamento médico**, é um elemento chave da relação com o paciente, que em muitos casos se tornam verdadeiros parceiros para toda a vida, o que auxilia também na sua fidelização.

A ingestão adequada de vitaminas, nutrientes, proteínas e carboidratos são essenciais para o bom funcionamento do organismo e devem ser alcançadas por meio das consultas de nutrição clínica. A nutrição adequada pode ajudar a melhorar a saúde física e mental, além de fornecer energia e promover o bem-estar geral.

Acredito que a combinação de vias e maneiras de intervenção são fundamentais para assegurar o bem-estar e a recuperação dos pacientes.

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

O caminho natural para a saúde e o bem-estar

O stress, a má alimentação e a rotina acelerada, têm um impacto direto no nosso bem-estar e consequentemente, na nossa saúde. A busca pela saúde e equilíbrio, nunca foi tão essencial como é atualmente.

A **Medicina Tradicional Chinesa (MTC)**, com mais de 2500 anos, é um sistema terapêutico que vê o ser humano como um todo. Enquanto a medicina convencional trata os sintomas isoladamente, a MTC busca a origem dos desequilíbrios que levaram à doença, tentando corrigi-los ou atenuá-los. Para tal, conta com diversas técnicas terapêuticas, como por exemplo:



Primenor de sessão de acupuntura

- **Acupuntura:** Consiste na aplicação de agulhas finíssimas, em pontos estratégicos do corpo. O seu efeito vai muito além do relaxamento, estudos comprovam a sua eficácia no tratamento de dores crónicas, insónias, ansiedade, enxaquecas, problemas digestivos, etc.;
- **Fitoterapia Chinesa:** O poder das ervas medicinais;
- **Tui Na:** A massagem terapêutica que equilibra o corpo e a mente;
- **Dietoterapia Chinesa:** Nutrição que cura. Na MTC, a alimentação é vista como um remédio poderoso. Cada alimento tem uma energia específica e com um plano alimentar adequado é possível prevenir doenças e recuperar o equilíbrio interno;
- **Ventosaoterapia:** É uma técnica que usa copos de vidro, silicone ou plástico para criar sucção na pele. Essa sucção melhora a circulação sanguínea, alivia dores musculares, ajuda no relaxamento, estimula o sistema imunológico, auxilia na eliminação de toxinas, etc.;
- **Moxabustão:** O calor terapêutico que fortalece o organismo. A Moxabustão é uma terapia, que usa a queima da erva *Artemisia Vugaris* (moxa), para estimular a circulação, aliviar dores e fortalecer o sistema imunológico;
- **Auriculoterapia:** Consiste na aplicação de agulhas, sementes ou magnetos na orelha;
- **Qi Gong e Tai Chi:** Consiste em exercícios de respiração e movimentos para equilibrar o corpo e a mente.

A MTC é ideal para qualquer pessoa que procura saúde e qualidade de vida de forma natural. É altamente recomendada para tratar dores crónicas (fibromialgia, artrite, artrose, lombalgia cervicalgia, etc.), tendinites, saúde mental e emocional (stress, ansiedade, insónias, depressão, etc.), problemas digestivos (azia, gastrite, síndrome do intestino irritável, refluxo, obstipação, diarreia), distúrbios hormonais e ginecológicos (TPM e cólicas menstruais, infertilidade, menopausa, etc.), fortalecimento da imunidade, fadiga, falta de energia e problemas respiratórios (rinite, sinusite, asma, bronquite, tosse, etc.).

No CAMPS 5 os utentes têm acesso às técnicas da MTC referidas, procurando-se a(s) mais adequada(s) para o problema apresentado.

O CAMPS 5 - Chaves e as suas atividades

ATIVIDADE FÍSICA DE CONVÍVIO

Saúde, Memória e Bem-estar

A prática de atividades físicas em grupo é uma poderosa aliada na promoção da saúde, no fortalecimento dos laços sociais e na preservação da memória.

No **Grupo de Jovens do CAMPS 5 - Chaves da Liga dos Combatentes**, cerca de meia centena de participantes mantêm-se ativos com persistência e resiliência, renovando-se em ciclos sazonais, mas sempre fiéis ao lema “**|D|Espertos para a vida**”. Modalidades como Pilates, Dança e Hidroginástica oferecem muito mais do que benefícios físicos: proporcionam convívio, bem-estar emocional e a oportunidade de resgatar memórias valiosas.



O Grupo de Jovens do CAMPS 5 numa sessão de Ginástica

As atividades decorrem ao som da banda sonora *Melodias de Sempre*, onde ecoam vozes do passado, como: *Amanhã, vou acender uma vela na Muxima, Mariquinha vem comigo pra Angola e Vem dançar o Carimbó Português*.

Estas músicas, belas e intemporais, convidam a reviver histórias e afetos, num verdadeiro “Recordar é viver”.

Enquanto o **Pilates** promove força e flexibilidade, a **Dança** traz ritmo e alegria, e a **Hidroginástica** alia o exercício ao conforto da água, transformando cada sessão numa experiência multissensorial, onde cada movimento renova a vitalidade e cada encontro reforça o espírito de união e amizade. **Os participantes, pela sua resiliência e perseverança, são uma verdadeira inspiração.**

Na Liga dos Combatentes o exercício é muito mais do que movimento: é uma **celebração da vida**, onde o passado é acolhido com ternura, o presente é vivido com intensidade e o futuro é esperado com otimismo. Um exemplo genuíno de como a vitalidade e a memória caminham de mãos dadas, proporcionando uma vida mais plena, feliz e ativa. Um Namastê para todos.

Cristina Chaves
Professora de Educação Física

O Grupo de Jovens do CAMPS 5 numa sessão de Hidroginástica



DIA MUNDIAL DA LEITURA EM VOZ ALTA

CAMPS 3 - Porto (região norte) visita o Complexo Social Nossa Senhora da Paz

Porto | 1 de fevereiro de 2025

O Dia Mundial da Leitura em Voz Alta comemorou-se no último dia 1 de fevereiro e tem o objetivo de assinalar o valor e os benefícios da leitura - melhora as funções cognitivas, a memória e a concentração, contribui para o crescimento pessoal e fomenta as relações sociais.

A equipa técnica do CAMPS 3 - Porto (região norte) tomou a iniciativa de comemorar esta data e promoveu uma atividade intergeracional entre os Sócios da Liga dos Combatentes com mais idade e as pequenas crianças que frequentam a creche do Complexo Social Nossa Senhora da Paz também na cidade do Porto.

A atividade realizada passou pela leitura de uma história sobre emoções para crianças pela voz dos Sócios Adriano Santos, António Manuel Ribeiro e Maria Isabel Farinha, num espírito de pura partilha e estabelecimento de momentos de conexão e diversão. Durante esta atividade, as duas gerações participantes saíram com emoções positivas e um sentimento de felicidade que se entranhou nos corações de todos os envolvidos na atividade.

Para o sucesso desta iniciativa contribuiu a cada vez maior cooperação entre as múltiplas estruturas que integram a Liga dos Combatentes a nível nacional. Neste caso, as relações de proximidade promovidas pelo CAMPS 3 - Porto, Complexo Social Nossa Senhora da Paz e Sócios do Núcleo do Porto da Liga dos Combatentes são uma mais valia interna e vivificam o espírito e a importância do associativismo.

A leitura dos Sócios aos mais pequenos na Creche



ESTUDOS & INVESTIGAÇÕES



Para além do Silêncio da Guerra e do Tempo
- Exploração da experiência da Guerra Colonial
Portuguesa 50 anos depois

Pedro José Valadas Preciado

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica • ISPA - Instituto Universitário de Ciências
Psicológicas, Sociais e da Vida • Orientador: Prof. Dr. Vítor Amorim Rodrigues • dezembro de 2024

Ao longo dos anos, muita da investigação realizada sobre Antigos Combatentes da Guerra do Ultramar (1961-1974) focou-se, principalmente, na compreensão da sintomatologia da Perturbação de Stress Pós-Traumático (PSPT) e outras questões de saúde relacionadas com a guerra.

Este estudo mudou a sua atenção para a exploração das dimensões subjetivas e existenciais da experiência traumática da Guerra do Ultramar e de como estas evoluíram ao longo dos anos para aqueles que nela participaram.

Para este fim, um total de sete Antigos Combatentes foram recrutados e entrevistados sobre as suas experiências de guerra e vidas após a comissão de serviço cumprida.

Estes dados foram recolhidos através de entrevistas semiestruturadas e analisados qualitativamente, utilizando a Análise Fenomenológica Interpretativa (IPA), incluindo alguns aspetos da Análise Narrativa (NA).

Isto resultou na identificação de cinco temas principais, cada um contendo uma variedade de subtemas adjacentes:

- 1) O papel da coletividade portuguesa na preconceção da guerra;
- 2) A transição para um “Ser na Guerra”;
- 3) A persistência deste “Ser na Guerra” na vida civil;
- 4) A dualidade experiencial nas relações;
- 5) A retrospectiva, 50 anos após o fim da guerra.

Os resultados deste estudo proporcionaram uma compreensão mais subjetiva e profunda da experiência da Guerra do Ultramar.

Estes *insights* podem revelar-se valiosos, não só na prática clínica, no que diz respeito a como abordar e apoiar estes Antigos Combatentes no tratamento de questões de saúde relacionadas com a guerra, como a PSPT, mas também numa perspetiva psicoeducativa, sensibilizando a comunidade clínica e o público em geral, promovendo assim uma visão mais compreensiva e empática das experiências da população de Antigos Combatentes.

Consulte a dissertação completa [AQUI](#)

SUGESTÕES DE LEITURA

Enfermeiro de Guerra

- Evacuações na Frente de Combate debaixo de mísseis

Pedro Taveira Correia

Edições Vieira da Silva • 122 pág. • ISBN: 978-989-7793-56-1

“ a minha função era essencialmente fazer evacuações de feridos da frente de combate, para o hospital militar de retaguarda, prestando assistência a bordo de helicópteros ou pequenos aviões”

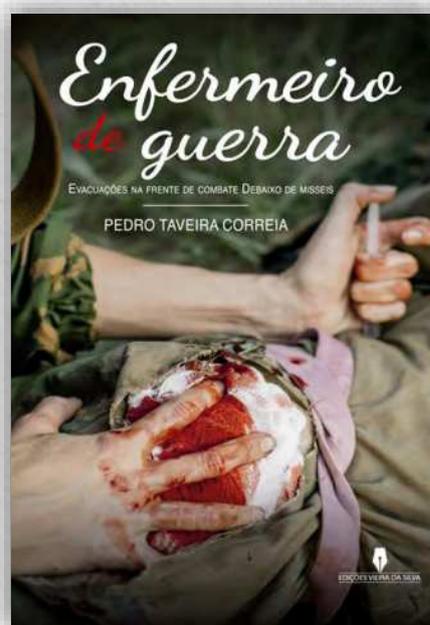
Pedro Taveira Correia, natural de Samodães no concelho de Lamego (distrito de Viseu), nasceu em 12 de junho de 1952.

Este Antigo Combatente, aposentado do sector bancário, cumpriu o serviço militar obrigatório entre 1972 e 1975 na Força Aérea Portuguesa e tem uma comissão na Guerra do Ultramar em Moçambique, entre os anos de 1974 e 1975.

Este livro relata algumas das experiências e vivências que Pedro Taveira Correia teve na sua comissão de serviço no teatro de operações moçambicano, enquanto Enfermeiro da Força Aérea, onde esteve envolvido em centenas de resgates a militares nacionais feridos em combate.

Pedro Correia apresenta uma narrativa simples das memórias que perduraram da Guerra, em particular das atividades relacionadas com as suas funções militares, nomeadamente as evacuações de feridos da frente de combate para os hospitais militares de retaguarda, prestando a assistência a bordo dos helicópteros e aviões utilizados pela Força Aérea.

Este é, igualmente, um livro de homenagem a todos os Militares que perderam a vida ao serviço da Pátria e aos que ficaram "marcados" pela Guerra.



15€
+ portes

À venda na Liga dos Combatentes

Pedidos para: patrimonio@ligacombatentes.org | **Loja online:** www.ligacombatentes.org/loja

CUIDADOS DE SAÚDE E APOIO SOCIAL

Newsletter



FICHA TÉCNICA

Newsletter **CUIDADOS DE SAÚDE E APOIO SOCIAL**

Liga dos Combatentes • Centro de Estudos de Apoio Médico, Psicológico e Social

Rua João Pereira da Rosa, 18 • 1249-032 Lisboa • Tel. 21 346 82 45 / 46

Email: geral@ligacombatentes.org | ceamps@ligacombatentes.org

Mais informação



www.ligacombatentes.org

