

CUIDADOS DE SAÚDE E APOIO SOCIAL



Newsletter • n.º 8 • janeiro 2026

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

CAMPS 7 - BEIRA INTERIOR HÁ 12 ANOS AO SERVIÇO DOS COMBATENTES

O CAMPS 7 - Beira Interior, constituído em 2014, está sediado no Núcleo de Belmonte da Liga dos Combatentes, local onde é coordenada toda a atividade desta estrutura de saúde e apoio social para esta região do país, em particular.

Além do concelho de Belmonte, os cuidados de saúde e apoio social providenciados pelo CAMPS 7 abrangem as áreas geográficas em que se localizam os Núcleos da Liga dos Combatentes de Castelo Branco, Covilhã, Figueira de Castelo Rodrigo, Gouveia, Guarda, Manteigas, Mêda, Pinhel, Sabugal e Vila Nova de Foz Côa.

As valências disponibilizadas à população Combatente, suas famílias e todos os sócios da Liga dos Combatentes englobam a prestação de consultas de psicologia clínica e da saúde e de serviço social.

A equipa do CAMPS 7 - Beira Interior é composta por técnicas qualificadas nas áreas de psicologia clínica e da saúde e serviço social.



Equipa técnica do CAMPS 7 (Marta Marques & Inês Maroco)



Atividades do CAMPS 7

CAMPS 7 - BEIRA INTERIOR

Contactos

Rua Pedro Álvares Cabral
Edifício Multiusos, Sala 1
6250-086 Belmonte
Tel: 913 534 258
Email: camps.beirainterior@ligacombatentes.org

Equipa Técnica

Psicologia clínica e da saúde: Dr.ª Inês Maroco
Serviço social: Dr.ª Marta Marques

Horário

Segunda-feira a Sexta-feira
09h00-13h00 | 14h00-17h30

GRUPO TERAPÊUTICO EM CONTACTO COM A NATUREZA

CAMPS 7 - Beira Interior | Núcleo de Manteigas

No âmbito das atividades desenvolvidas pelo **Grupo Terapêutico de Combatentes** pertencente ao Núcleo de Manteigas da Liga dos Combatentes, as técnicas do CAMPS 7 - Beira Interior e os Sócios do grupo realizaram um passeio à **Rota das Faias** - um percurso de grande valor natural e histórico, ligado à identidade da Serra da Estrela.

Esta iniciativa proporcionou aos participantes uma experiência enriquecedora, marcada pelo contato direto com a natureza, pela descoberta de um percurso emblemático da região e por momentos de tranquilidade e bem-estar ao ar livre.

Para além do valor terapêutico, este passeio contribui para o fortalecimento das relações interpessoais, promovendo a união do grupo, a partilha e o sentimento de pertença.

As atividades deste género reforçam a importância de integrar experiências fora do contexto habitual, potenciando benefícios emocionais e sociais significativos.

O CAMPS 7 continuará a realizar iniciativas que promovam a saúde mental, o convívio e o bem-estar dos nossos Combatentes, valorizando a ligação à comunidade, ao meio envolvente e valorizando o passado enquanto caminhamos juntos no presente.

Marta Marques, Assistente Social, &
Inês Maroco, Psicóloga Clínica e da Saúde no CAMPS 7



Grupo Terapêutico de Combatentes na Rota das Faias

BRAINSPOTTING

UMA NOVA ABORDAGEM TERAPÊUTICA

O *Brainspotting* é uma abordagem terapêutica recente que se distingue das demais por permitir o acesso a processos neurológicos profundos.

Foi David Grand, *PhD*, que a partir do seu trabalho clínico com a terapia EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*),



criou esta abordagem psicoterapêutica. Segundo ele, a direção do olhar está associada à ativação de redes neuronais subcorticiais, traduzido na premissa de que: “para onde olhamos influencia como nos sentimos” (Grand, 2013). O *Brainspotting* utiliza pontos específicos do campo visual – *brainspots* – que se correlacionam com a ativação de estruturas neuronais/áreas subcorticiais associadas a experiências emocionais e somáticas. Esta técnica amplia as possibilidades de intervenção, integrando corpo, emoção e mente num único processo terapêutico.

O terapeuta auxilia o cliente a manter a sua atenção interna nas respostas/sensações somáticas que emergem, permitindo que o processamento da experiência se faça a partir do corpo. A relação terapêutica de elevada sintonia (*attunement*), que acontece neste processo clínico, facilita a integração emocional da experiência, promove a autorregulação e oferece a compreensão do que se sente, permitindo ao paciente encontrar de forma fluida um lugar para o que é e foi vivenciado.

Segundo Van der Kolk (2014), o trauma é muitas vezes armazenado no corpo e no sistema nervoso, escapando à memória verbal. O *Brainspotting* permite aceder a estas experiências de forma segura, centrando-se nas sensações corporais e nas emoções, oferecendo uma intervenção profunda e eficaz.

Utilizado para ajudar a ultrapassar várias condições, com um vasto leque de aplicações, nomeadamente, no Trauma e Stress Pós-traumático (PTSD), Ansiedade e Fobias, Depressão, Dor Crónica, entre outras situações, o *Brainspotting* surpreende nas suas aplicações e resultados.

Atualmente, enquanto psicóloga na Liga dos Combatentes (LC), estou a realizar formação em *Brainspotting*, uma iniciativa financiada pela instituição, para que desta forma os técnicos da LC possam usufruir de uma qualificação contínua prestando cuidados psicológicos cada vez mais especializados aos seus utentes.

BIBLIOGRAFIA

Associação Ibérica de Brainspotting in <https://brainspotting.com.es/pt/associacao/>

Grand, D. (2013). *Brainspotting: The revolutionary new therapy for rapid and effective change*. Sounds True.

Shapiro, F. (2018). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures* (3rd ed.) Guilford Press.

Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the score: brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.

Um Natal de Encontros, Gratidão e Reconhecimento

Núcleo de Belmonte | 14 de dezembro de 2025



Momento da Homenagem

No dia 14 de dezembro de 2025, o Núcleo de Belmonte da Liga dos Combatentes (sede do CAMPS 7 - Beira Interior) assinalou a época natalícia com um Almoço de Natal, reunindo membros da Direção, Sócios, Combatentes e seus familiares num momento de convívio, partilha e proximidade.

Este encontro teve um significado especial ao incluir a **homenagem** ao antigo Presidente do Núcleo de Belmonte, **Manuel de Ascensão Figueiredo (Sócio Combatente n.º 38.977)**, em reconhecimento pelo contributo, dedicação e trabalho desenvolvido ao longo de mais de **15 anos**, em prol da Liga dos Combatentes.

A homenagem foi materializada através da entrega de um **Diploma**, pelo atual Presidente do Núcleo, Mário Pina, conferindo ao agraciado o título de **Presidente de Honra do Núcleo de Belmonte** (grau honorífico criado pela Direção Central e aprovado pela Assembleia-geral da instituição de 28 de abril de 2023).

A equipa técnica do CAMPS 7 esteve presente neste momento especial, reforçando a importância do trabalho em equipa e da dimensão humana que caracteriza a intervenção psicológica e social, mostrando também o espírito de proximidade e colaboração que orienta o seu trabalho, num ambiente vivido com emoção, reconhecimento e partilha.

Um Natal com mais proximidade e solidariedade

CAMPS 7 - Beira Interior

A época natalícia é tradicionalmente associada à partilha, solidariedade e união familiar. No entanto, para muitas famílias em situação de vulnerabilidade social, este período pode acentuar dificuldades económicas e emocionais.

O CAMPS 7 - Beira Interior voltou a estar presente, mais um ano, junto dos Sócios da Liga dos Combatentes da sua área geográfica de intervenção, promovendo a distribuição de cabazes alimentares àqueles que se encontram em situação de maior carência ou a atravessar um momento mais difícil.

Esta ação, realizada através dos vários Núcleos da Liga dos Combatentes na região da Beira Interior, não levou apenas bens essenciais, mas também uma mensagem de cuidado, atenção e esperança e que a instituição não se esquece dos seus membros.

Num período em que a solidão e o isolamento se fazem sentir com maior intensidade, esta iniciativa tem como principal objetivo reforçar os laços humanos, lembrar que ninguém está sozinho e que a comunidade de Combatentes continua unida, solidária e próxima.



Cabazes alimentares para distribuição

Marta Marques, Assistente Social, &
Inês Maroco, Psicóloga Clínica e da Saúde no CAMPS 7

DA SOBREVIVÊNCIA À PRESENÇA

ENCONTRO CIENTÍFICO SOBRE TRAUMA PSICOLÓGICO

Núcleo de Coimbra | CAMPS 4 - Coimbra | 28 novembro de 2025



Num encontro científico recente, realizado no Núcleo de Coimbra da Liga dos Combatentes, um grupo de profissionais reuniu-se para refletir e experienciar **novas formas de compreender e cuidar o trauma psicológico**.

A iniciativa, promovida pela Ordem dos Psicólogos Portugueses – Região Centro, foi dinamizada pela Dr.^a Catarina Gonçalves, Psicóloga Clínica do CAMPS 4 - Coimbra, e trouxe para o centro da reflexão uma ideia essencial: muitas pessoas vivem, durante anos, em modo de sobrevivência, mesmo quando o perigo já passou.

A ciência mostra-nos que o trauma não se resume ao que aconteceu no passado, manifestando-se no corpo, no sono, na forma como reagimos ao stress, nas relações e na dificuldade em descansar verdadeiramente. Estar sempre alerta, cansado ou emocionalmente distante pode ser sinal de um sistema nervoso que continua a tentar proteger-se.

Ao longo da sessão, conceitos científicos atuais foram apresentados de forma clara e acessível, sempre ligados à experiência vivida. Mais do que falar sobre trauma, criou-se um espaço de presença, segurança e relação – condições fundamentais para que o corpo possa sair do modo sobrevivência e recuperar equilíbrio.

O encontro destacou também o trabalho desenvolvido pelo CAMPS 4, que alia consultas individuais de psicologia a respostas comunitárias dirigidas a Combatentes e famílias. Grupos, atividades regulares e espaços de encontro permitem reduzir o isolamento, fortalecer o vínculo e promover o bem-estar psicológico de forma continuada.

Se sente cansaço persistente, dificuldades no sono, irritabilidade ou uma sensação de peso que não passa, saiba que não precisa de lidar com isso sozinho. **As consultas de psicologia dos CAMPS da Liga dos Combatentes são espaços de escuta segura, respeito e acompanhamento especializado, pensados para acolher a história de cada pessoa ao seu ritmo.** Os Psicólogos dos CAMPS estão disponíveis para apoiar os Combatentes e as suas famílias neste caminho.

O LEGADO DO PROJETO “REZAS, BENZEDURAS E ASSOMBRAÇÕES”

CAMPS 4 - Coimbra | 27-28 de novembro de 2025

O 7.º ciclo da iniciativa Teatro e Memória, promovido pela Oficina Municipal do Teatro (Teatrão), trouxe à luz o projeto “Rezas, Benzeduras e Assombrações”, uma intervenção sociocultural que está a marcar a cidade de Coimbra pela forma inovadora como arte, memória e comunidade.

Desenvolvido em parceria com a Câmara Municipal de Coimbra e com o CAMPS 4 da Liga dos Combatentes, o projeto, dirigido pelo Prof. João Santos, transformou a recolha etnográfica num processo vivo de mediação artística e comunitária.

Mais do que registar histórias, esta iniciativa deu voz e autoria às pessoas, fazendo de Abílio Lemos, Maria Alice Madeira e Lurdes Cortesão verdadeiros guardiões do património imaterial da região.

O sucesso do projeto deve muito à atuação do Prof. João Santos, cuja empatia e escuta ativa criaram um ambiente de confiança e partilha autêntica.

Para além de resgatar memórias e tradições, o trabalho teve um impacto profundo no bem-estar e na autoestima dos participantes seniores, proporcionando:

- Estímulo à reserva cognitiva, ajudando na preservação das funções mentais;
- Combate ao isolamento social, devolvendo sentido de pertença e propósito comunitário.

Com este ciclo, o Teatrão reafirma o seu compromisso com a preservação das memórias locais e o fortalecimento das identidades coletivas.

Os próximos passos passam por assegurar a sustentabilidade e expandir o alcance do projeto, garantindo que esta memória viva continue a inspirar novas gerações e a enriquecer a cultura de Coimbra.

O projeto “Rezas, Benzeduras e Assombrações” é mais do que teatro, é um gesto de cuidado, uma celebração da nossa história e uma ponte entre o passado e o futuro.



Pormenor da assistência



Participantes e equipa do CAMPS 4 - Coimbra



ENVELHECER COM AS MEMÓRIAS DA GUERRA: VULNERABILIDADES EM CONTEXTO DE CRISE SANITÁRIA

Sara Silva, Ana Romão, Maria da Saudade Baltazar & Luís Baptista

Revista Ibero Americana de Gerontologia • N.º 4 (dezembro de 2023) • Pág. 374-387

Estimativas da Direção-Geral de Recursos da Defesa Nacional e da Associação dos Deficientes das Forças Armadas (ADFA) apontam para um universo de cerca de 400 mil Antigos Combatentes em Portugal, com idades compreendidas entre os 61 e os 80 anos.

Quando ao envelhecimento se associam vulnerabilidades na saúde física e psicológica, como acontece frequentemente com os Antigos Combatentes, estamos perante um campo de investigação pouco explorado no contexto nacional.

Tradicionalmente, as instituições ou associações de Antigos Combatentes têm desempenhado papéis relevantes na sinalização pública dos problemas e na promoção do bem-estar dos antigos militares.

Durante a pandemia Covid-19, essa capacidade de ação foi fortemente afetada pelas restrições inerentes ao estado de emergência. Uma das consequências foi a disrupção nas relações sociais causada pelos períodos de confinamento, com impacto no isolamento social e no sentimento de solidão.

O objetivo deste artigo é precisamente refletir sobre o impacto da pandemia nos Antigos Combatentes e na capacidade de ação das suas instituições ou associações, enquanto o “novo normal” introduziu o distanciamento social como medida de saúde pública.

Os autores da investigação utilizam uma metodologia qualitativa, através de um estudo de caso exploratório realizado no **Núcleo de Vendas Novas da Liga dos Combatentes**, com a aplicação de entrevistas aos seus Sócios (Antigos Combatentes).

Os resultados evidenciam o valor da ação das instituições ou associações na vida destes indivíduos, sobretudo em termos das sociabilidades que se tornam possíveis nestes ambientes e propiciam a partilha de memórias da guerra.

Do trabalho realizado também se infere a necessidade de conhecer melhor as condições objetivas e subjetivas do que significa envelhecer com as memórias da guerra.

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

