# Elo

Associação dos Deficientes das Forças Armadas

Diretor: José Diniz – Ano XXXIX – JUNHO 2014 Mensário N.º 452 Preço € 0,70

ASSOCIAÇÃO dos DEFICIENTES das FORÇAS ARMADAS — ADFA — 40 ANOS — 14 de Maio de 1974

ADFA

PUBLICAÇÕES PERIÓDICAS
AUTORIZADO A CIRCULAR EM INVÓLUCRO FECHADO DE PLÁSTICO OU PAPEL PODE ABRIR-SE PARA VERIFICAÇÃO POSTAL

ctt correios — TAXA PAGA PORTUGAL

PORTE PAGO

A ADFA é uma entidade certificada pela APCER na área da representatividade associativa
N.º 2011/CEP.3948


CELEBRAÇÕES DO 40.º ANIVERSÁRIO DA ADFA

# O ESTADO TEM UMA DÍVIDA PARA COM OS DEFICIENTES MILITARES

**"NÓS SOMOS A FORÇA JUSTA DAS VÍTIMAS DE UMA GUERRA INJUSTA"**
Lema da ADFA inscrito na Portaria 386/2014, que atribuiu a Medalha da Defesa Nacional, 1.ª classe

**"PARA OS AINDA SOFREDORES... O RECONHECIMENTO QUE LHES É DEVIDO"**
Jaime Ferreri (MAGN)

**"VÓS SOIS RELEVANTES E O VOSSO SERVIÇO POR PORTUGAL NÃO SERÁ ESQUECIDO"**
General Datuk Ibrahim (FMAC)

**"RECUSO FAZER PARTE DE UMA GERAÇÃO ESQUECIDA"**
Joaquim Couceiro Ferreira (Associado n.º 1 da ADFA)

FOTOS FARINHO LOPES

**O Ministro da Defesa Nacional mostrou, na ADFA, que Portugal não tem memória curta e que está a dar passos decisivos para o encerramento do dossiê da Guerra Colonial, contra o esquecimento e pela nossa dignidade e reconhecimento.**

SECRETÁRIA DE ESTADO ADJUNTA E DA DEFESA NACIONAL, NO ALMOÇO-CONVÍVIO EM CARAPINHEIRA

# "TEMOS CONSCIÊNCIA DE QUE AINDA FALTA MUITO PARA DAR SOLUÇÃO"

FOTOS FARINHO LOPES

## EDITORIAL

**APESAR DE AINDA NÃO ESTAR ENCERRADO O DOSSIÊ DA GUERRA COLONIAL, CONTINUAMOS A TRABALHAR PERMANENTEMENTE E O PODER POLÍTICO, SEM QUALQUER FAVOR, RECONHECE A JUSTEZA DOS NOSSOS ANSEIOS, ESTANDO PRESENTE NOS NOSSOS EVENTOS E CORRESPONDENDO COM MEDIDAS LEGISLATIVAS, O QUE SAUDAMOS. ESTA COOPERAÇÃO ENTRE A ADFA E OS ÓRGÃOS DE SOBERANIA TEM PERMITIDO, NOS ÚLTIMOS ANOS, VIRAR ALGUMAS PÁGINAS IMPORTANTES DESSE DOSSIÊ.**

# MENSAGEM DO PRESIDENTE DA REPÚBLICA

**"É UM IMPERATIVO DE CONSCIÊNCIA QUE O ESTADO ASSUMA A REPARAÇÃO MORAL E MATERIAL E A INTEGRAÇÃO SOCIAL DOS QUE FICARAM DEFICIENTES AO SERVIÇO DE PORTUGAL"**

# Livros

por José Diniz

## AS MINHAS MEMÓRIAS DA GUERRA

*Autor: Daniel Folha*
*Edição: Chiado Editora, Lisboa, abril de 2014*

"Este livro, sendo um documento real de tudo o que se passou na minha comissão em Angola e do que se passa ainda hoje no após guerra. E porque nada do que aqui está registado é ficção não é um livro para entreter, mas sim para dar a conhecer a outra realidade da guerra, desconhecida da maioria dos portugueses e, ao mesmo tempo, denunciar o modo como alguns desses homens têm sido tratados depois de se terem incapacitado em defesa da Pátria pela qual tão abnegadamente lutaram." Este excerto do autor na apresentação desta obra retrata bem o seu estado de alma de antigo combatente a quem não tem sido feita justiça. É também a voz de muitos outros cujos processos se arrastam anos e anos pelos labirintos da burocracia, muitas vezes analisados e informados por quem se agarra à letra da lei sem um mínimo de conhecimento das circunstâncias em que se travou a Guerra Colonial e, o que é mais grave, sem sensibilidade para apreciar processos, cada um dos quais diz respeito a pessoas bem reais que viveram e vivem grandes sofrimentos físicos e psicológicos.
Podemos dividir o livro em duas partes. Na primeira Daniel Folha fala da guerra propriamente dita e relata o seu percurso militar desde que foi "arrancado" às fainas da pesca em Matosinhos para ir cumprir o serviço militar e ser mobilizado para Angola como condutor auto da 20.ª Companhia de Comandos. Cada capítulo é introduzido por um texto que dá o mote a um poema alusivo ao episódio narrado. E o relato segue em crescendo e atinge o seu clímax na curva fatídica na região do Úcua em que a berliet se despista e deixa espalhados pelo capim um morto e dois feridos graves, entre estes o próprio autor. Esta parte do livro termina com a transcrição de partes do relatório da Operação "Golpe ao Flanco" em que a 20.ª de Comandos participou no norte de Angola, para onde se deslocava na ocasião.
O outro momento do livro é o relato da recuperação dos ferimentos nos longos meses nos hospitais militares e o calvário de 40 anos do combatente Daniel Folha para ser qualificado como Deficiente das Forças Armadas ao abrigo do Decreto-Lei 43/76. Tem travado uma luta sem quartel depois de ter participado numa guerra que para ele ainda não acabou. E este livro é mais um grito de revolta, é mais uma batalha dessa guerra. E se Daniel Folha não a ganhar, pelo menos deu a conhecer uma faceta da Guerra Colonial vivida por muitos dos que nela combateram e que, de outro modo, a sua luta ficaria incógnita e passaria ao lado da História.
A cerimónia de lançamento oficial desta obra teve lugar no dia 9 de maio na sede da Delegação do Porto da ADFA, cabendo ao presidente da mesma Delegação, Abel Fortuna, a respetiva apresentação. No dia 21 do mesmo mês houve idêntica cerimónia no auditório Jorge Maurício na sede nacional da ADFA, em Lisboa, a que se refere a que se refere a foto que publicamos.

## PAI, TIVESTE MEDO ?

*Autora: Catarina Gomes*
*Edição: Matéria-Prima, Edições, Lisboa, Fevereiro de 2014*

Catarina Gomes é jornalista de profissão e filha de um antigo combatente. Na meninice pouco ouviu falar da Guerra Colonial e só despertou para este tema na vida adulta quando seu pai já tinha morrido. Mas ficaram muitas perguntas para lhe fazer como a que deu título a este livro. Como já não tinha o seu interlocutor privilegiado, foi à procura em arquivos e de estudos já feitos sobre a temática, foi à procura de outros filhos de combatentes para saber das memórias de guerra que ficaram de seus pais.
Como diz a autora, "A investigação, terminada em 2011, foi para mim uma descoberta. Afinal não era preciso ter vivido a guerra para se ter memórias. É como se, antes, considerasse que essas recordações em segunda mão fossem desmerecidas, que não eram dignas de ser contadas porque não se vivenciaram." (pág. 10).
O resultado desta investigação foi doze "histórias privadas", sendo cada uma delas "uma porta de entrada para diversas dimensões da História da guerra colonial: a realidade dos prisioneiros de guerra, das enfermeiras paraquedistas, dos desaparecidos em combate, das madrinhas de guerra, das vítimas de stresse de guerra, dos africanos que lutaram pelos portugueses, de ex-combatentes que também foram retornados." (pág. 13).
Porque conhecemos o pai da Joana Bastos, uma filha de combatente que deu o seu testemunho para este livro, transcrevemos este trecho que ilustra bem a tese defendida pela autora: as memórias de guerra dos filhos de combatentes foram construídas de pequenas coisas (objetos, fotografias, relatos de terceiros, e raramente ouvidos da boca dos progenitores: "Joana Bastos nunca conversou com o pai sobre a guerra colonial. 'Devo ter feito muitas perguntas, mas não me lembro de respostas, devem ter sido curtas.' Para Joana a guerra onde o pai andou foi durante quase toda a sua vida, até ao livro(1), uma ausência: a falta da perna resumia a guerra para Joana e era a única marca aparente dessa passagem por lá. (...) Em menina ficava fascinada com o facto de existirem pernas de tirar e pôr."

*(1) Trata-se do livro "Cacimbados" escrito por Manuel Bastos, colaborador do ELO, pai da Joana Bastos.*

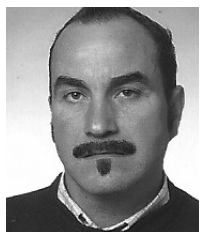
***NOTA:*** *Em virtude de o lançamento dos livros da autoria dos associados Sá Flores e Mário Gaspar terem ocorrido muito próximo do fecho do ELO, só para o próximo número daremos notícia desses eventos e das obras agora dadas à estampa.*

# Associados Falecidos

O ELO APRESENTA SENTIDS CONDOLÊNCIAS ÀS FAMÍLIAS ENLUTADAS

**ABÍLIO BAPTISTA**
Associado 86, natural da freguesia de Aldeia de S. Francisco de Assis do concelho da Covilhã, residente na freguesia de Queluz/Belas do concelho de Sintra. Serviu na CCaç 2602 em Angola. Faleceu no dia 21 de março de 2014 com 74 anos.

**JOAQUIM GALADIM CAEIRO**
Associado 7285, natural da freguesia de S. Mansos do concelho de Évora, residente na freguesia de Rio de Mouro (Serra das Minas) do concelho de Sintra. Serviu na CCaç 622/BCaç 509 na Guiné. Faleceu no dia 3 de março de 2014 com 71 anos.



**JOÃO PAULO PEREIRA SOUSA**
Associado 16028, natural e residente na freguesia de Sebolido do concelho de Penafiel. Serviu no CIOE-Lamego. Faleceu no dia 1 de abril de 2014 com 49 anos.

**ANTÓNIO PAULO MENDES LUZ**
Associado 16951, natural da freguesia de Arez do concelho de Nisa, residente na freguesia de Quinta do Anjo do concelho de Palmela. Foi ferido numa carreira de tiro num acidente com arma de fogo. Faleceu no dia 2 de abril de 2014 com 87 anos.

**JOSÉ PRAZERES CARVALHO**
Associado 4839, natural da freguesia de Oliveira do Conde do concelho de Carregal do Sal, residente na freguesia de S. Romão do concelho de Seia. Serviu na CArt 1410/BArt 1854 em Angola. Faleceu no dia 18 de abril de 2014 com 70 anos.

**FRANCISCO JOSÉ CANELAS**
Associado 1152, natural e residente na freguesia de Nossa Senhora do Bispo do concelho de Montemor-o-Novo. Serviu em Moçambique. Faleceu no dia 20 de maio de 2014 com 70 anos.

# Novos Associados

**Publicação nos termos do n.º 4, do artigo 8.º dos Estatutos**

MARIA LURDES FERNANDES AZEVEDO MARTINS
ANÍBAL VIOLANTE COLAÇO
FILIPE MANUEL VICENTE PAIVA JULIÃO
MANUEL CRUZ GOMES CABRAL
FRANCISCO SANTOS ARAÚJO
LÍDIA FERNANDA ALMEIDA SIMÕES GALADIM
NELSON ALMEIDA NAVE
CARLOS ALBERTO BATISTA ANTUNES
CARLOS ALBERTO DIAS SILVA
MARIA MANUELA MENDES PEREIRA
ANTÓNIO ELÍSIO CAPELO PIRES VELOSO
ANDRÉ SANTOS PINTO MACEDA
ADELAIDE AURORA FERNANDES SANTOS NASCIMENTO
RAUL NOGUEIRA PEIXOTO
GUSTAVO INÁCIO SEQUEIRA COCHOFEL DIAS
MARIA ISABEL TOREGÃO BAPTISTA GOMES ARAÚJO
DAVID SANTOS FERREIRA
BELMIRO TAVARES
ANTÓNIO ANDRADE SANTOS
JOAQUIM JORGE MONTEIRO RODRIGUES
SÉRGIO ANTÓNIO SOUSA QUEIRÓS

# Episódios

MC Bastos

## Carta ao leitor

Não vim aqui para contar a verdade, vim para vo-la fazer sentir.
Contar a verdade é dar a entender o que aconteceu, tentando recriar a imagem das coisas; mas quem vê a marca do ferro em brasa no couro da besta, não conhece senão a imagem da dor, é preciso ser a própria besta para senti-la.
Vim aqui trazer, não a marca, que faria lembrar a dor, nem a sua memória, que a não deixaria esquecer, mas o próprio ferrete que nos dilacerou a carne e que nos ferveu o sangue, ainda incandescente e pronto a um sacrifício renovado.
Há cerca de 10 anos que mantenho esta crónica quase ininterruptamente, e se por vezes há risos e alegrias nas minhas palavras, é porque a nostalgia, que é a cobardia da memória, não aguenta a dor ininterrupta e inventa a folia para tomar fôlego, ou então é jeito que me ficou de quando era preciso encobrir a raiva e sublimar o medo.
Mas as saudades, se saudades guardamos, não são saudades do que vivemos num tempo perdido, são saudades de nós, que nos perdemos nesse tempo, um tempo em que ainda assim tínhamos tempo para a esperança.
Até que finalmente, para cada um de nós chegou o dia em que a guerra terminou.
Depois, começou a maior batalha das nossas vidas. Uma batalha travada dia a dia para sobreviver, para manter íntegro o que a guerra poupou, para ganhar o direito de regressarmos, o direito de voltarmos a ser os mesmos no nosso devido lugar – ou, o direito de sermos, simplesmente. Uma batalha que dura há 40 anos e que durará até o último de nós tombar de vez.
O pior dos nossos inimigos não foi o guerrilheiro que nos abateu, nem a guerra que nos vitimou, o pior inimigo que tivemos foi a indiferença de concidadãos nossos gerada na ignorância imposta por um regime que não teve a coragem de terminar uma causa perdida a tempo de ganhar a dignidade, a mesma ignorância que sobreviveu a esse regime e permanece afrontando os valores superiores da solidariedade e da justiça.
Somos sobreviventes, dado que algo de nós sobrou, mas na verdade, morremos todos na guerra, porque os que regressámos, já regressámos outros. A guerra é um lugar de onde se não sai. Ou, melhor, a guerra é algo que não sai de nós. Quem a viveu fica com ela viva dentro de si enquanto viver.
A guerra é uma doença incurável que nos muda o mundo para sempre. É o mundo a enlouquecer, e nós enlouquecendo também para sermos capazes de lidar com ele. Depois o mundo conhece a paz de novo, mas nós, os que mudámos para lidar com o mundo enlouquecido, nunca voltamos a emparelhar-nos com ele novamente, nunca regressamos verdadeiramente à paz.
Não há nada que possamos contar aos outros do que nos aconteceu, que sirva como prova do que nos aconteceu, porque inevitavelmente, com o tempo, as coisas mudam de significado. Seria preciso fazê-los viver o que vivemos no tempo em que foi vivido, não a eles no nosso lugar, mas a eles sendo nós. Não é portanto de factos que precisam para nos entenderem, mas de ficção.
Mas se me é tentador entrar pela fantasia em busca de uma visão que melhor dê a conhecer a história – porque esta nem sempre foi suficientemente legível ou nem sempre se nos ofereceu limpa de ruído; apenas aconteceu, sem nenhum critério estético ou de ordenação – foi-me porém inevitável ceder à intensidade emocional dos factos crus que sobrevêm inesperadamente a meio da rememoração ficcional.
E tanto assim é, que enquanto narrador, tanto assumo a minha verdadeira identidade quando a realidade sobrevém, como encarno uma personagem quando a fantasia me tenta, numa cumplicidade com o leitor – numa paranoia criativa, em navegação à vista, de onde desembarco sempre que me apetece – isto é, só manipulo a fantasia mas nunca a realidade.
Mesmo os personagens são as mais das vezes, obviamente, outras tantas personificações do autor, outros tantos avatares, nem sempre dele completamente distintos. São dissociações de um eu plural. E por isso mais decorrentes da realidade do que da fantasia.
Não vim dizer a verdade, na mesma medida em que a historiografia é sempre algo ficcional. E, admitamo-lo, a ficção nunca é pura criação.
Não vim dizer a verdade, porque a verdade toda é inenarrável, é tão só experimentável, e é nesse sentido que a criação literária oferece um entendimento mais completo do que a mera descrição dos factos exteriores a nós que julgamos ter retido na memória. A memória é bem mais falível em relação à recriação da coisa passada do que a ferida que essa coisa deixou em nós e que se mantém presente, gerando uma sempre renovada experiência de dor. O que resulta daqui é sobretudo algo que não aconteceu, senão no nosso íntimo; mais real porque não ficou perdido num passado exterior a nós, nem tampouco na memória, mas no distúrbio que nela gerou, não como um mero exercício de imaginação, mas como uma realidade outra, tão tangível que deixou traumas igualmente ou mais mórbidos do que aqueles que foram provocados pelas coisas que consideramos, apenas elas, terem de facto acontecido.
Pior que o pesadelo da guerra é pois o pesadelo desse pesadelo, um pesadelo que cria e recria todos esses momentos de todas as formas, até nos tornar no nosso próprio pesadelo, como o processo de retroalimentação de um sistema de amplificação que vai aumentando o sinal de entrada até à rutura do próprio sistema.
Esse pesadelo em vigília não é o que nos aconteceu quando estivemos na guerra, é a guerra que nos acontece quando já vivemos no seio da paz.
Algo que não pode ser contado senão por uma transferência de emoções que as palavras por si só não fazem. É por isso que há tantos silêncios por entre as minhas palavras. É por isso que há tanta imprecisão nas minhas palavras – é a minha busca da música possível que toda a palavra transporta e que lhe acrescente sentimento ao sentido, uma música que não existe senão na cumplicidade com o leitor. E assim é a poesia.
Um livro só está terminado quando é lido. Quem escreve deixa apenas que as palavras passem por si e anota-as evitando que sejam perdidas, mas é o leitor que faz acontecer o livro.
O leitor tem que viver essa realidade outra, seja pela poesia em si, seja para criar a sua experiência de guerra; uma experiência de guerra que não é feita com o som dos tiros e com o cheiro do sangue – isso é apenas a ignição, um breve instante de terror – a experiência de guerra é feita com o que desse som e desse cheiro fica a arder dentro de nós pela vida fora.
É no silêncio que os ecos se ouvem melhor, e espero que a imaginação, que tem fobia ao silêncio, leve o leitor a inventar a sua própria angústia.
É isso a guerra de que falo. Essa angústia sem aparente razão de ser. Que se alimenta a si própria. Ecos amplificados e sobrevivos, como a dor da ferida para além do golpe, a dor da amputação para além do corpo, a dor do trauma para além da memória – a dor fantasma. Alguns de nós aprendem a viver com ela, muitos sucumbem, ao leitor cabe interpretá-la.
O rumor da plateia acalma, o pianista senta-se e abre a partitura, os dedos atacam o teclado e o milagre acontece. Do silêncio fez-se música, do caos fez-se o inteligível.
O leitor é o intérprete, sem ele só há palavras insignificantes sobre o papel, uma partitura silenciosa aguardando o milagre da inteligência humana. É o tormento e o êxtase que habitam no peito dos homens a despertarem na leitura, reinterpretados.
É o leitor a operar o milagre da música a cada palavra lida.
Sem ele, só há silêncio e caos.

*Para deficientes visuais, está disponível a versão áudio na página do Elo de junho, em adfa-portugal.com*

# Editorial

Pela Direcção Nacional

**40 ANOS**

## CONTRIBUÍMOS PARA QUE A MEMÓRIA DOS HOMENS NÃO SEJA CURTA

"Maio maduro Maio", o nosso mês, este foi o maio quarenta. Quem não se lembra quando começamos, logo após o 25 de abril, quando as portas dos hospitais militares por nós foram abertas, irrompendo para a Avenida da Liberdade descendo até ao Palácio da Independência. Ali, atrás daqueles muros, congeminámos o nosso ideal e a nossa obra e a 14 de maio começamos a marchar para todo o país e nasceram as nossas delegações, muitas, porque a guerra, em todas as frentes de combate, foi um campo fértil que engoliu sonhos de jovens de todo o País e que regressaram às suas famílias com mazelas físicas e psicológicas para toda a vida. Hoje somos milhares bem marcados, magoados, doentes, mas confiantes para seguir em frente, mas sempre em torno da ADFA.

Quem acompanha o ELO vai dar conta disso, dos grandes momentos associativos que vão assinalando o 40.º aniversário, desde a grande AGN realizada no Pavilhão Rosa Mota, no Porto, a 12 de abril, a apresentação da peça teatro que evoca os 100 anos do início da primeiro guerra mundial, na Casa da Música, a 30 de abril, com a presença do Ministro da Defesa Nacional, a sessão solene de 14 de maio, ponto alto das celebrações, presidida pelo Ministro da Defesa Nacional e o grande convívio de 31 de maio, em Carapinheira – Montemor-o-Velho, onde confirmámos a nossa força e coesão com a presença da Secretária de Estado Adjunta e da Defesa Nacional e entidades autárquicas e militares.

Apesar de ainda não estar encerrado o dossiê da guerra colonial, continuamos a trabalhar permanentemente e o poder político, sem qualquer favor, reconhece a justeza dos nossos anseios, estando presente nos nossos eventos e correspondendo com medidas legislativas, o que saudamos. Esta cooperação entre a ADFA e os Órgãos de Soberania tem permitido, nos últimos anos, virar algumas páginas importantes desse dossiê.

Isto é o nosso compromisso, nós não daremos tréguas. Temos de fazer a nossa parte. Tenhamos arte e engenho.

A mensagem do Governo, na pessoa do Ministro da Defesa Nacional, proferida a 14 de maio, na sessão solene, marca também um compromisso para a ação "reconhecendo que o Estado tem uma dívida real, concreta com os antigos combatentes, que não a pode saldar mas pode amortiza-la".

Simbolicamente também destacamos o reconhecimento do Governo do nosso lema: "nós somos a força justa das vítimas de uma guerra injusta", inscrita na Portaria n.º 386/2014, publicada em Diário da República, do dia 23 de maio de 2014.

Passados 40 anos tem significado relevante o nosso sofrimento, sacrifício, dor, razão da existência da ADFA e, assim, o direito a exigir a reparação moral e material.

Honremos TODA a nossa história, arquitetada por TODOS os associados, desde 14 de maio de 1974 até aos dias de hoje.

# Delegações

## AÇORES

## Convívio de aniversário

FOTOS DELEGAÇÃO DOS AÇORES

A propósito das comemorações do 40º aniversário da ADFA, a Delegação dos Açores promoveu um convívio entre a direção e várias entidades paramilitares dos Açores, no dia 22 de fevereiro.
Na foto podemos ver quem participou:
O associado 5810 Gilberto Sousa abraçando o general Luciano Garcia Lopes, num gesto de amizade e solidariedade para com os grandes deficientes das Forças Armadas.
Na primeira fila, da esquerda para a direita, estão o presidente da Direção da Delegação, Paulo Teves, o diretor da Polícia Judiciaria, José Oliveira, o presidente do Núcleo de Ponta Delgada da Liga dos Combatentes, professor Manuel Brandão, o comandante da Zona Militar dos Açores, contra-almirante Pires Cunha, o comandante do Comando Operacional dos Açores, vice-almirante Mourão Ezequiel, o secretário da Direção da Delegação, Dídio Correia, o general Lourenço, o associado João Dias, o representante da Companhia de Caçadores 3327 Tiago Melo, o associado José Massa, delegado da ilha de Santa Maria, Luís Cabral e o tesoureiro da Direção da Delegação, Vítor Poím.
Estiveram ainda presentes o delegado da ilha Terceira, associado Manuel Carlos, e o conselheiro autónomo Francisco Cordovil.
Na segunda fila estão o primeiro secretário da MAGD, António Gonçalves, o conselheiro de Delegação Jaime Domingues e o general Rui Mendonça.
Na terceira fila estão o enfermeiro do SAMED, sargento-ajudante Martins, o comandante do Regimento de Guarnição nº 2, coronel Nuno Fernandes, e o delegado da ilha de São Jorge, José Paulino.

## Procissão em homenagem ao Senhor Santo Cristo dos Milagres

Como tem sido tradição em anos anteriores, a Delegação dos Açores foi convidada e participou "muito honradamente" na procissão em homenagem ao Senhor Santo Cristo dos Milagres, que se realizou no dia 25 de maio, em Ponta Delgada.
A comitiva da ADFA foi composta por: Porta-bandeira, colaborador da Delegação Vitor Ferreira, e, da esquerda para a direita na foto: o vogal do Conselho Fiscal da Delegação, Manuel Alegre, o associado Jacinto Silva, o presidente da MAGD, Manuel Medeiros, o presidente da Direção da Delegação, Paulo Teves, o sargento-ajudante Moisés Costa, da Delegação de Ponta Delgada da Cruz Vermelha Portuguesa, e o delegado da ilha de S. Jorge, José Paulino.

## Fotolegenda

A fachada da Sede da Delegação Açores, em Ponta Delgada, ficou mais colorida e bonita com as telas alusivas ao 40º aniversário da Associação.

## ÉVORA

## Visita guiada aos principais monumentos da cidade

Integrada no plano de atividades da Delegação de Évora para o ano 2014, a ADFA vai organizar, por ocasião da Feira de S. João, em Évora, uma visita guiada a alguns dos principais monumentos da cidade, seguindo-se um almoço de confraternização no restaurante da Sede da Delegação. A visita terá lugar no dia 28 de Junho e a concentração será pelas 10h30, junto da Sede da ADFA em Évora.
Esta é uma atividade cofinanciada pelo programa de financiamento e projetos INR.

AUDITÓRIO JORGE MAURÍCIO
SEDE NACIONAL DA ADFA

COLÓQUIOS
EXPOSIÇÕES FESTAS
REUNIÕES DE CONDOMÍNIO

Tel.: 21 751 26 14 | Fax: 21 751 26 69 | Mail: saf@adfa-portugal.com


## FAMALICÃO

## Passeio " Um dia Fora"

A Direção da Delegação de Famalicão informa todos os associados que o passeio "Um dia Fora" realiza-se a 26 de Julho próximo.
O autocarro inicia a sua viagem em Guimarães, passará por Famalicão e fará uma primeira paragem para tomar o pequeno-almoço e visitar a Capela do Senhor da Pedra – Vila Nova de Gaia.
Após a visita, o próximo destino será a Senhora da Saúde - Carvalhos, onde se realizará o almoço e convívio. No decorrer da tarde haverá jogos e arraial.
Os participantes devem levar farnel.
As inscrições poderão ser efetuadas na Sede da Delegação e no Núcleo de Guimarães.
A Delegação de Famalicão refere que mais informações serão dadas posteriormente.

## Projeto +Desporto +Saúde

Estando o projeto +Desporto +Saúde a decorrer durante todo o ano de 2014, na Delegação Famalicão e no Núcleo de Guimarães, a delegação informa que todas as atividades do projeto são abertas aos associados, suas famílias, amigos, conhecidos e sociedade em geral e que todas as pessoas, independentemente da sua idade e condição física podem participar.
Estas atividades são também uma forma de convívio saudável.
Inscrições obrigatórias na Sede da Delegação.
O ELO destaca as atividades de junho e julho.
JUNHO - OFICINA DE RESPIRAÇÃO
Dia 7, Famalicão – 15h00 às 18h00
Dia 28, Guimarães – 15h00 às 18h00
JULHO - YOGA, MEDITAÇÃO, RELAXAMENTO
5, Famalicão – 09h30 às 12h00
12, Guimarães – 15h00 às 17h30
Participe!

# Delegações

## PORTO

GUERRA COLONIAL NA CASA DA MÚSICA

## Uma Experiência Inesquecível

Em julho de 2013 a Casa da Música lançou um desafio à Delegação do Porto para que esta participasse na organização de um teatro musical com o objetivo de prestar homenagem aos soldados vitimados pela guerra, evocando simbolicamente a figura da António Gonçalves Curado, o primeiro militar português morto na 1.ª Guerra Mundial.

Divulgada a iniciativa junto dos associados, embora inicialmente tenha havido alguma dificuldade em reunir um grupo, os primeiros ensaios efetuaram-se na última semana de Outubro desse mesmo ano.

A ideia inicial do diretor artístico, Tim Yealland, não se centrava em fazer uma abordagem à Guerra Colonial, no entanto tal situação foi incontornável com o decorrer dos ensaios, face às vivências do conflito relatadas pelos elementos da ADFA.

Ensaio a ensaio, foi sendo construída uma representação dos momentos chaves como o embarque, a chegada a África, os perigos enfrentados no mato, o rebentamento de minas, as canções de guerra ou ainda as cartas para tranquilizar a família, que no dia que no dia 30 de abril culminaria com a apresentação do espectáculo ao público, tendo os momentos partilhados se tornado inesquecíveis para todos os que estiveram envolvidos.

No dia 30 de abril, o Auditório da Casa da Música praticamente encheu para assistir à apresentação da peça musical, contando-se na assistência com vários convidados, de que se destacam o ministro da Defesa Nacional, José Pedro Aguiar Branco, o representante do Comando do Pessoal do Exército, coronel Sousa Machado, o 2º comandante do Regimento de Artilharia da Serra do Pilar, tenente-coronel Rui Ribeiro, o provedor Metropolitano dos Cidadãos com Deficiência do Porto, João Cottim Oliveira, o representante do IASFA, tenente-coronel Janeiro, o presidente do Núcleo do Porto da Liga dos Combatentes, coronel José Belchior, a representante do Museu Militar do Porto, Alexandra Anjos, e membros do Conselho de Administração da Casa da Música.

FOTOGRAFIA JOÃO MESSIAS|CASA DA MÚSICA

### UMA GRANDE EQUIPA DE PROFISSIONAIS

O Serviço Educativo da Casa da Música, coordenado por Jorge Prendas, teve um papel relevante na encenação da peça, que envolveu ainda os respectivos técnicos e os alunos finalistas do Curso de Dança do Balleteatro do Porto. O trabalho destes profissionais foi pautado pelo nível de excelência, como se pôde comprovar em algumas das cenas representadas em palco, nomeadamente na reprodução dos sons vividos no decorrer da Guerra Colonial, tais como a "aproximação de um helicóptero", o "ruído das metralhadoras" e as "fortes trovadas africanas".

A interação que existiu entre os jovens do Balleteatro e os elementos da ADFA durante todo o tempo de decorrência dos ensaios, e no próprio espectáculo, foi digna de realce. A postura e o comportamento carinhoso por parte dos jovens, sempre de forma positiva e jamais preconceituosa, estiveram em correspondência com os valores defendidos pela ADFA, e representam um contributo para uma sociedade intergeracional mais humanizada e solidária.

A direção artística da peça esteve a cargo do inglês Tim Yealland, cuja ação foi determinante para a construção deste espectáculo.

### OS PARTICIPANTES DA ADFA

Para os elementos da ADFA que participaram neste projeto, tratou-se de uma experiência inesquecível nas suas vidas e, ao mesmo tempo, terapêutica, pedagógica e cultural.

Inicialmente o grupo começou o projeto algo receoso, uma vez que desconheciam a forma de como iriam participar, e diziam: "...não sei cantar e não sei dançar...". No entanto, à medida que se foram envolvendo, o entusiasmo foi crescendo até à noite de apresentação do espectáculo ao público.

Para registo da memória, referem-se que participaram neste grupo os associados Abel Fortuna, Martinho Nunes, Joaquim Baptista, Albino Loureiro, Isidro Fidalgo, Jaime Mário Lopes, José Reis Martins, Manuel Ferreira e Mário Silva. Os associados Adélio Simões, António Carvalho e Manuel Lopes participaram com as suas esposas, respectivamente, Ermelinda Moreira, Maria Magalhães e Maria Conceição Góis, embora Ermelinda Moreira tenha estado impedida de estar presente no espectáculo final, devido a hospitalização por doença. Houve ainda a participação de Maria Júlia Vasconcelos e Maria João Vasconcelos, esposa e filha de um associado, assim como de Rui Pires da Costa, que é utente do Centro de Atividades Ocupacionais, e da terapeuta Ana Vanessa Loureiro, que convive no dia-a-dia com muitas das memórias ligadas à Guerra Colonial.

Os prolongados aplausos que o público dispensou, a todos os quantos participaram, no final do espectáculo foram bem elucidativos da forte corrente emotiva gerada pelas vivências apresentadas em palco.

### COLABORAÇÕES

A colaboração prestada pelo Regimento de Artilharia da Serra do Pilar, na disponibilização de material utilizado em palco, foi prestimosa e ajudou a aproximar a representação da realidade.

A parceria Casa da Música, Balleteatro do Porto e ADFA-Delegação do Porto gerou uma iniciativa que sensibilizou todos quantos presenciaram na noite de 30 de abril e valorizou a comemoração do 40º Aniversário da ADFA, dado que foi uma das ações que se integrou no programa comemorativo.

## Lançamento do livro de Daniel Folha

O associado Daniel Folha realizou o lançamento do seu livro "As Minhas Memórias de Guerra" na Delegação do Porto, no dia 9 de maio, perante um Auditório repleto de Associados e familiares.

A apresentação do livro foi feita por Abel Fortuna, presidente da Delegação, que evidenciou o perfil lutador deste associado, que ao escrever este livro, exorciza algumas das suas más recordações relacionadas com o seu processo de deficiente militar. Como se pôde verificar, pela grande afluência neste ato, Daniel Folha teve a solidariedade dos muitos amigos que tem na Delegação do Porto.

## Viagens

### PASSEIO A MADRID

Vai realizar-se de 9 a 12 de agosto um passeio a Madrid e Toledo, com passagem pelas cidades espanholas de Salamanca, Ávila e Segóvia.

As inscrições são até ao dia 15 de julho e o preço por pessoa é de 475,00 euros, que incluí: circuito de autocarro, alojamento e pequeno-almoço, pensão completa desde o almoço do 1º dia ao almoço do último, acompanhamento de guia durante a viagem e guias locais nas visitas a Madrid e Toledo.

### VIAGEM À RÚSSIA – S. PETERSBURGO/MOSCOVO

Vai realizar-se de 19 julho a 2 de agosto uma viagem às cidades de S. Petersburgo e Moscovo. As inscrições são até ao dia 15 de junho. O programa detalhado está à disposição dos associados no Serviço de Atendimento, podendo ser solicitado pessoalmente, através do número de telefone 228 347 200 ou do e-mail:
secretaria.porto@adfa.org.pt.

BRAGANÇA

# ADFA participa na feira do Emprego e Solidariedade de Bragança

A Delegação da ADFA em Bragança participou na IV Feira do Emprego, Educação e Solidariedade, realizada naquela cidade, entre 8 e 9 de maio.
Os objetivos da iniciativa foram refletir sobre os novos paradigmas do emprego e ajudar os que mais precisam, estando a Delegação de Bragança na linha da frente desta aproximação ao público.
Estiveram presentes 68 expositores e mais de 60 entidades.
"Muitos foram os que passaram pelo nosso expositor, nomeadamente os jovens, curiosos para saber de que tratava aquela participação no certame. A ADFA precisa de falar com os jovens, pois eles necessitam de conhecer a Associação e a história contemporânea de Portugal, que lhes permite viver hoje em democracia", avançou o presidente da Delegação, Domingos Seca". A Direção da Delegação de Bragança esperava encontrar mais associados em visita à feira e ao expositor da ADFA, pelo que apela à maior participação em iniciativas similares futuras. "A ADFA é uma casa de pessoas e são os associados que dão força aos dirigentes e à nossa Instituição para continuarmos a luta pelos direitos dos deficientes militares", sublinhou o dirigente, acrescentando que o facto de a feira ter-se realizado em dias de trabalho também contribuiu para a menor afluência dos associados e que mantém a esperança de ver a ADFA em plena força associativa noutras ocasiões em que o contacto com a sociedade é tão relevante.

FOTOS DELEGAÇÃO DOS BRAGANÇA

VISEU

# Peregrinação Militar a Fátima – 20 de Junho de 2014

A Delegação de Viseu e a Liga dos Combatentes associaram-se à peregrinação militar a Fátima. Estão a organizar um autocarro que vai sair às 07h15 da Porta de Armas do Regimento de Infantaria 14, em direção a Fátima. Pelas 11h00 haverá uma celebração eucarística, no Santuário de Fátima, às 12h40 terá lugar o almoço partilhado num parque de merendas de Fátima. Pelas 14h30 é a saída em direção à Nazaré, com passagem e visita ao Mosteiro de Alcobaça e às 16h30 visita à praia e Sítio da Nazaré. O regresso a Viseu faz-se pelas 18h00.
Vai, com certeza, ser um passeio e um convívio muito bonito em que a fé aliada ao convívio e à partilha vão estar bem presentes no seio de todos nós.
O preço é de 15,00 euros/pessoa. Inscreve-te através do telefone 232 416 034 - Delegação de Viseu.

# Reunião com Presidente da Câmara Municipal da Guarda

No dia 28 de abril de 2014, na Câmara Municipal da Guarda, reuniu a Direção da Delegação de Viseu e representantes do Núcleo da Guarda com o presidente da Câmara, engenheiro Álvaro Amaro, sendo apresentados cumprimentos e expostas as razões da existência do Núcleo da ADFA na cidade da Guarda e a necessidade de umas instalações próprias, naquela que é a cidade mais alta de Portugal.
Nesta reunião ainda foi abordado o 10 de Junho, Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades.
Nesta reunião não pode estar presente o presidente do Núcleo, Carlos Abrantes, por se encontrar doente, internado no Hospital Militar do Porto em tratamento e recuperação. Daqui lhe desejamos rápidas melhoras e que volte depressa, recuperado, para o seio da família e dos amigos. Boa saúde é o que desejam os amigos da Guarda e de Viseu.

# Associação de Comandos de Viseu

A Associação de Comandos de Viseu comemorou o seu 34º aniversário, no dia 1 de maio, na Escola Básica de Coimbrões - S. João de Lourosa, com concentração às 10h00 e receção às entidades convidadas, içar das bandeiras e leitura do código de comandos. Seguiu-se uma missa na Capela do RI 14 e a deposição de uma coroa de flores com honras militares no Monumento do RI 14. O evento culminou num almoço-convívio, no refeitório Messe do Regimento.
Parabéns companheiros e muita saúde para continuar.

# 40 Anos de Abril

A evocação dos 40 anos de Abril, de liberdade e democracia, teve a assinatura da Delegação da ADFA de Viseu com a participação direta nas cerimónias de homenagem aos Capitães de Abril de Viseu, que se destacaram na Revolução do 25 de Abril de 1974, quando tomaram o Regimento de Infantaria 14, o Forte de Peniche e seguiram até Lisboa.
Foram eles: António Amaral Gertrudes da Silva; Arnaldo Costeira; Aprígio Ramalho e Amândio Augusto, que o Presidente da Câmara Municipal de Viseu, a exemplo de quando foi concedida a Av. dos Capitães de Abril, foi agora novamente, a pedido da ADFA- Delegação de Viseu, colocados os nomes dos cinco Capitães de Abril na Avenida com o mesmo nome. O Presidente da Câmara de Viseu, Dr. Almeida Henriques justificou a cerimónia de reconhecimento com o contributo decisivo que os militares do Regimento de Infantaria 14 tiveram na Revolução dos Cravos.
Durante muitos anos era desconhecido o papel importante que os militares do RI 14 tiveram na Revolução. Hoje sentimo-nos orgulhosos por ter contribuído para que esta página da história do 25 de Abril, do RI 14, não tivesse ficado esquecida e publicamente o município e a Assembleia Municipal, no regimento de Infantaria 14 com um almoço memorável e um grande espetáculo no Teatro Viriato, completamente cheio, com o cantor Sérgio Godinho, que cantou e encantou com as canções de Abril da época e que ficaram no ouvido e na mente de todos nós!
A história de Abril é intemporal e também se escreveu em Viseu, coração de Portugal.
Quarenta anos depois, bem hajam Capitães de Abril!

FOTOS DELEGAÇÃO DOS VISEU

# D. Afonso Henriques tem estátua na terra onde nasceu

A história o diz, é intemporal, D. Afonso Henriques, o primeiro Rei de Portugal, nasceu em Viseu. D. Afonso Henriques, figura principal na História de Portugal, deu a Guimarães o "berço da nacionalidade" e os pais, o conde D. Henrique e D. Teresa, que passaram largos tempos em Viseu, na data em que terá nascido no ano de 1109, conforme prova a documentação que foi analisada e confirmada nos arquivos históricos.
O dia 4 de maio foi o escolhido para a inauguração do monumento, na Rotunda do Palácio do Gelo, onde se inicia a Av. Dos Capitães de Abril "história".
Esta data marca o dia em que também a ADFA – Delegação de Viseu comemora o seu aniversário. A história e o património podem ser para Viseu uma porta aberta para o futuro. Afinal o berço da nacionalidade é no coração de Portugal!

FOTOS DELEGAÇÃO DOS VISEU

# Delegações

## LISBOA

## Reunião de associados e de ex-militares na Sede da ADFA

FOTOS FARINHO LOPES

A Delegação de Lisboa realizou, no dia 29 de abril de 2014, pelas 15h00, uma reunião de associados e de ex-militares na Sede da ADFA, no Auditório Jorge Maurício, em Lisboa. No decorrer da reunião prestou-se informações sobre a Rede Nacional de Apoio aos ex-militares portugueses portadores de perturbações do pós-stress traumático – "Stress de Guerra". Foi também uma oportunidade de prestar alguns esclarecimentos às questões colocadas pelos nossos associados e suas famílias. As oradoras que estiveram presentes na reunião são profissionais da ADFA, nomeadamente Teresa Infante, psicóloga, e Ana Machado, assistente social.

## Visita do vereador Eduardo Quinta Nova à Sede Nacional

O vereador da C.M. de Sintra, Eduardo Quinta Nova, responsável pelo pelouro da Ação Social daquela autarquia, visitou a Sede Nacional da ADFA no dia 15 de maio de 2014. Esta visita deve-se à boa colaboração que este vereador estabelece com a Direção da Delegação de Lisboa e com o Núcleo de Sintra, em particular, bem como com a prestimosa ajuda que disponibilizou à ADFA, enquanto deputado na Assembleia da República.

## Agenda

Serviço Ação Social, Ana Machado
TM: 917 365 357 | 217 512 622)

| DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE | DIAS | LOCAL |
|---|---|---|
| Chávena de Conversa - Tertúlia de Canto e Poesia | 2ª quintas feiras de cada mês pelas 15h00 | Restaurante da ADFA |
| Aulas de Pintura | Todas as 6ª feiras - das 10h30 às 12h30 | Auditório da ADFA |
| Aulas de Golfe Adaptado | Inscrições Abertas | Centro Nacional de Formação de Golfe - Jamor |
| Aulas de Ginástica Adaptada | Inicio no mês de Junho - Inscrições Abertas | Edificio ADFA |
| Curso de Iniciação à Fotografia | Esta atividade encontra-se a decorrer, todas as 5ª feiras das 10h30-12h30. | Sala 23 (próxima do gabinete do Presidente da Delegação de Lisboa) |

## Atividades do Núcleo de Sintra

Os 40 anos do 25 de Abril e da ADFA foram o tema que o Núcleo de Sintra levou às Escolas Secundárias do Concelho de Sintra. Realizaram-se sete colóquios durante os meses de abril e maio.

O público-alvo foi a juventude do 11º e 12º ano das áreas de Humanidades, futuros profissionais ligados à História e à Comunicação.

Nunca é demais lembrar à nossa juventude os malefícios que a Guerra Colonial provocou aos jovens portugueses nas décadas de 60 e 70. E também foi bom sublinhar que só com o 25 de Abril foi possível acabar com a ditadura e implantar a democracia, a liberdade e o fim do pesadelo da Guerra, que durante longos 15 anos provocou mais de dez mil mortos, trinta mil feridos e mais de quarenta mil com stress de guerra, e que, logo a 14 de Maio de 1974, foi fundada a ADFA, para lutar e defender os nossos direitos.

O V torneio de Sueca terminou e os vencedores, que foram a dupla Luís Borges e Victor Miranda, receberam os troféus e todos os participantes receberam as medalhas de participação.

O convívio final é sempre um momento alto desta atividade. Trata-se de um momento de partilha solidariedade e convívio. Cada um trouxe os seus petiscos, sendo a bebidas oferecidas pelo Núcleo, como é habitual.

A 6 de Maio, encerrou a exposição de pintura, da professora Angelina Lemos e dos alunos de pintura a óleo do Núcleo de Sintra, na Vila Alda, Casa do Elétrico, em Sintra.

Durante a exposição houve aulas de pintura no local e sessões de Yoga do Riso. Fechou-se com "chave de ouro", com um colóquio onde se falou do 25 de Abril, da ADFA e das deficiências. O evento contou com a presença do presidente da Delegação de Lisboa, Francisco Janeiro, e do vice-presidente da Direção Nacional, Manuel Lopes Dias.

### Aniversário da Delegação, dia 12 de julho

A direção da delegação de Lisboa informa todos os seus associados que no dia 12 de julho de 2014, sábado, vai realizar o seu 13.º aniversário na área geográfica do núcleo de Oeiras.

Os associados que queiram participar neste evento devem contactar a delegação de Lisboa.

**Tel.: 21 751 26 00 (tecla 4) ou 91 941 33 56 - Francisco Janeiro**

# Notícias

MILITAR FERIDO POR GRANADA EM SANTA MARGARIDA

## ADFA solidária e atenta contacta CEME

Em mensagem enviada ao Chefe do Estado-Maior do Exército, general Hernandez Jerónimo, a ADFA informou que teve conhecimento, através dos órgãos de comunicação social, da ocorrência de um "acidente grave durante a realização de um exercício em Santa Margarida, do qual resultaram cinco militares feridos, alguns dos quais em estado grave", no dia 29 de maio.

Demonstrando preocupação a ADFA lamentou o sucedido e face à experiência na Guerra Colonial, "reconhece que o Serviço Militar mesmo prestado em tempo de paz obriga os militares a situações imprevisíveis, com riscos para a sua própria vida".

A ADFA desejou as rápidas melhoras a todos os militares feridos e solidarizou-se com a Instituição Militar e com as famílias daqueles militares.

D.R.

O ferido de maior gravidade, vítima da explosão da granada, foi já submetido a duas intervenções cirúrgicas de urgência realizadas no hospital de Abrantes, à zona abdominal, "ao nível dos rins e da bacia", informou o Exército.

O porta-voz do Exército, tenente-coronel Jorge Pedro, informou que o militar de 21 anos está "clinicamente estável e em condições de ser transferido" para o hospital de São José, em Lisboa.

O militar transferido para Lisboa continuará a ser acompanhado e com tratamento médico e os outros quatro militares feridos no rebentamento da granada no decorrer de um exercício de fogo real de artilharia já tiveram alta hospitalar.

"Um deles está em convalescença no campo militar, no Centro de Saúde Santa Margarida - Tancos, e o outro foi para o seu domicílio", acrescentou o oficial.

O Exército abriu um inquérito para apurar as causas do acidente e apurar os seus resultados "no mais breve espaço de tempo possível".

O rebentamento da granada ocorreu na manhã de quinta-feira, numa sessão de instrução com fogos reais de artilharia integrada no exercício "Eficácia 14", que decorria em área de mato, no perímetro do campo militar.

PIRILAMPO MÁGICO 2014

## Sessão de Abertura da Campanha "ACENDE A NOSSA ESPERANÇA"

No dia 2 de maio, no Museu da Marinha, Pavilhão das Galeotas, em Lisboa foi lançada a Campanha Pirilampo Mágico 2014. A Campanha decorreu entre 3 e 25 de maio, nas várias regiões do país. A ADFA esteve representada pelo presidente da Direção Nacional, José Arruda.

"Associámos a Campanha de 2014 à ideia de esperança, uma esperança construída a partir de uma clara consciência das dificuldades, equilibrada por uma convicção forte de que é possível encontrar soluções. Desse ponto de vista, o Pirilampo Mágico tem que ser uma ferramenta ao serviço da esperança. Queremos que ajude a mostrar a realidade das pessoas que apoia, os sonhos que transportam consigo, as oportunidades de que precisam para mostrar as suas competências ou para fruir plenamente os direitos de cidadania", referiu a organização.

Maria Cavaco Silva presidiu à cerimónia da Sessão de Abertura no Museu da Marinha, sendo acompanhada por Pedro Mota Soares, ministro da Solidariedade, Emprego e Segurança Social, por Luiana Nunes, pertencente ao Conselho de Administração da Radiotelevisão de Portugal, pelo diretor da Comissão Cultural de Marinha, vice-almirante Oliveira Viegas, e pela presidente da FENACERCI, Julieta Sanches.

O Pirilampo Mágico 2014 está à venda desde 3 de maio em centros comerciais, CTT, Farmácias do Grupo Holon, escolas, bancas de rua, lojas, quiosques, empresas, Juntas de Freguesia, Câmaras Municipais e nas próprias Instituições de Solidariedade Social, bem como na ADFA.

Como objectivo da Campanha, a angariação de Fundos a favor das CERCI e de outras organizações congéneres. Envolvidas estiveram cerca de 80 organizações sem fins lucrativos e mobilizadas milhares de pessoas, entre familiares, profissionais e cidadãos anónimos.

Outro objectivo é a informação e sensibilização da opinião pública sobre a problemática da pessoa com deficiência intelectual e/ou multideficiência, procurando salvaguardar o direito à igualdade de oportunidades e o exercício da cidadania plena deste tipo de população.

"A integração das pessoas com deficiência intelectual e/ou multideficiência é um valor a defender, a sua diferença um valor a respeitar e a rentabilização do seu potencial um valor a considerar", sublinha a organização.

### COMO NASCEU A CAMPANHA PIRILAMPO MÁGICO

Na noite de 2 para 3 de Setembro de 1986 estava no ar uma entrevista para o Programa "Arte de Bem Madrugar" na RDP-Antena 1 no qual foram abordados alguns dos problemas financeiros com que se defrontava na altura a CERCILISBOA, bem como alguns dos projetos em que esta se encontrava envolvida. Sensibilizados que ficaram os elementos desta estação para a situação, foram imediatamente encetados contactos entre a FENACERCI e o Diretor de Programas da RDP-Antena 1, José Manuel Nunes que propôs a esta Federação, a realização de uma campanha de solidariedade com carácter de abrangência nacional em favor de todas as CERCI. Nascia assim a Campanha Pirilampo Mágico, aberta oficialmente a 11 de Março de 1987 tornando-se desde então, uma das mais participadas campanhas de solidariedade existentes no nosso País.

Tendo-se definido os objetivos da primeira Campanha, foi por via da música,

cuja letra foi criada a partir de um poema escrito por Maria Alberta Menéres, que nasceu o Pirilampo Mágico. Esta "mascote" constituiu-se desde essa altura como objeto de venda, destinada à angariação de fundos que visem a criação de respostas sustentadas e de qualidade dirigidas à população com deficiência intelectual e/ou multideficiência.

Estamos equipados para fazer todo o tipo de trabalhos em: fotocomposição, tipografia, offset, montagem, impressão e encadernação

Largo do Outeirinho da Amendoeira (Campo de Sta. Clara) – 1100-386 - LISBOA – Portugal
Tel.: 218 822 480 • Fax: 218 822 486

http://www.adfa-portugal.com/tipografia/

TIPOGRAFIA ADFA

Especial Aniversário

SESSÃO SOLENE NA SEDE NACIONAL

# Ministro da Defesa Nacional vai apoiar novo centro de próteses para deficientes das Forças Armadas

Jaime Ferreri, General Pina Monteiro, José Arruda, José Pedro Aguiar-Branco, Miranda Calha, Joaquim Couceiro Ferreira, General Datuk Ibrahim

FOTOS FARINHO LOPES

O Ministro da Defesa Nacional no uso da palavra

O ministro da Defesa Nacional, José Pedro Aguiar-Branco, assumiu o compromisso e o "apoio total" para a criação de um centro de próteses em Lisboa, um projeto da ADFA, durante a Sessão Solene de Comemoração dos 40 anos, na Sede Nacional, em Lisboa, no dia 14 de Maio.

"Faz sentido a ADFA criar essa estrutura, e faz ainda mais sentido a ideia de que o Estado e o Ministério da Defesa Nacional tenham o dever de concretizar o projeto, têm o nosso compromisso político e o nosso apoio total", prometeu José Pedro Aguiar-Branco, no discurso proferido na Sessão.

O governante disse que o trabalho técnico para a concretização do projeto, semelhante ao que já existe em Gaia (CRPG), já começou, afirmando esperar que a abertura formal do espaço ocorra no próximo ano, aquando da celebração dos 41 anos da Associação.

O ministro da Defesa Nacional anunciou ainda que foi assinada no dia 13 de Maio, pelo Ministério das Finanças, uma portaria que permite a utilização total de um edifício público e do Jardim Themudo Rangel, no Porto, pela ADFA, que lá vai instalar um centro ocupacional, "um enorme apoio para os Deficientes das Forças Armadas no norte do País", considerou.

Considerando que o Estado "tem uma dívida" para com os antigos combatentes, o ministro disse que não a pode saldar por completo mas pode "amortizá-la", referindo a criação de um grupo de trabalho para alteração do modelo de qualificação como deficiente das Forças Armadas, que atualmente pode demorar dez anos. Reiterou ainda o compromisso de que todos os processos pendentes sejam resolvidos até ao fim do mandato, considerando que as "enormes restrições financeiras não podem impedir a justiça".

Na cerimónia, o presidente da ADFA, José Arruda, que foi condecorado com a medalha da Defesa Nacional, lembrou as prioridades atuais da Associação, definidas pela Assembleia-Geral Nacional Ordinária, realizada no mês passado no Porto, relacionadas com o processo de envelhecimento dos associados, entre outras questões prementes, salientando a situação dos deficientes em serviço, que continuam à espera de uma resposta por parte do Governo.

O presidente da ADFA sublinhou que "o MDN pode contar sempre com esta Casa, assim como todas as outras instituições podem contar com a nossa solidariedade". Acrescentou ainda que "temos ainda um sonho para realizar: não vamos desistir quanto aos nossos camaradas deficientes em serviço".

O presidente salientou também as preocupações da Associação com a terceira idade e com a missão do Lar Militar - "é o nosso maior desafio" – e pediu ao ministro maior brevidade para internamentos no Lar.

O associado número um da ADFA, Joaquim Couceiro Ferreira, lembrou que a "guerra constituiu um trauma aparentemente ultrapassado" mas que acompanha "uma geração de uma forma que não tem preço", afirmando que os ex-combatentes e os deficientes militares recusam-se a "fazer parte de uma geração esquecida".

O ex-Presidente da República Ramalho Eanes, o ex-ministro Adriano Moreira, o general Carlos Reis, da Casa Militar do Presidente da República, os secretários de Estado da Defesa Nacional, Berta Cabral, e dos Assuntos Fiscais, Paulo Núncio, deputados da Comissão Parlamentar de Defesa, chefes militares e dirigentes associativos marcaram presença na cerimónia comemorativa dos 40 anos da ADFA.

Foi também lida durante a cerimónia uma mensagem do Presidente da República (que o ELO reproduz na íntegra na página 13), que foi muito aplaudida pelos convidados e associados presentes.

Chegada do Ministro da Defesa Nacional

Berta Cabral com José Arruda

Jerónimo de Sousa e Abel Fortuna em convívio

## Especial Aniversário

Eugénio Ramos, General Alfarroba e General Luís Sequeira

FOTOS FARINHO LOPES

Professor Doutor Adriano Moreira cumprimenta individualidades

General Caravalho dos Reis com a Direcção Nacional

**UMA FESTA DE PARTILHA QUE SUBLINHOU UMA ADFA VIVA E ATUANTE**

# A sociedade está atenta ao trabalho da Associação e saúda o aniversário da ADFA

Durante as celebrações do 40º aniversário da Associação foram muitas as entidades que visitaram a ADFA.
A ADFA abriu as portas a todos os quadrantes da sociedade portuguesa, demonstrando que o seu trabalho em prol dos direitos dos deficientes militares transcende quaisquer sectores sociais ou políticos.
Num momento em que o País também evoca os 40 anos da Revolução de 25 de Abril, a ADFA contou no seu seio com a presença de militares e individualidades ligadas à viragem de Portugal para a Democracia, bem como muitos pensadores e cidadãos ativos com quem a Associação mantém relação estreita de colaboração e partilha.
Entre os muitos convidados destacaram-se: a secretária de Estado Adjunta e da Defesa Nacional, Berta Cabral, o secretário-geral da FMAC, general Datuk Abdul Hamid Ibrahim, o general Ramalho Eanes e esposa, Manuela Eanes, a presidente da Pro Dignitate, Maria Barroso, o militar de Abril Otelo Saraiva de Carvalho, Eugénio Ramos, o general Luís Sequeira, o professor Adriano Moreira, o almirante Tavares de Almeida, assessor do primeiro-ministro, o CEMGFA, general Pina Monteiro, o general Carvalho dos Reis, da Casa Militar do Presidente da República, o deputado e vice-presidente da Comissão Parlamentar de Defesa Nacional, Miranda Calha, o diretor-geral de Pessoal e Recrutamento Militar, Alberto Coelho, Isabel Madeira, do MDN, o secretário de Estado dos Assuntos Fiscais, Paulo Núncio, o CEMFA, general Araújo Pinheiro, o provedor de Justiça, José Faria Costa, entre muitas outras individualidades que se associaram ao aniversário, para além das muitas personalidades que fazem parte da Comissão de Honra do 40º Aniversário da ADFA.

FMAC entrega placa à ADFA

Almirante Tavares de Almeida cumprimenta Presidente do CFN

Tenente-coronel Otelo Saraiva de Carvalho e o General António Ramalho Eanes

"A ADFA está agradecida aos que manifestaram pessoalmente a sua solidariedade com a sua presença nestas celebrações do aniversário e respeita as dores dos que não estiveram presentes", afirmou ao ELO José Arruda, presidente da Direção Nacional, acrescentando que "temos uma missão e um passado que honramos e o nosso compromisso é para com os deficientes militares".
Para o presidente da ADFA, "este Governo assumiu em pleno a Associação, a sua história e a sua missão, nomeadamente quando, na imposição da Medalha da Defesa Nacional, citou a frase que sempre nos tem norteado – nós somos a força justa das vítimas de uma guerra injusta".
O presidente José Arruda realçou ao ELO o papel "importantíssimo" das delegações e de todos os associados, dirigentes e trabalhadores da ADFA, pois a história de 40 anos da Associação fez-se com a construção deste ideal colectivo em que participaram e participam. Deixou ainda uma palavra às famílias dos deficientes militares, a verdadeira força nos "bastidores" da vida de quem tudo deu pela pátria. "Sabem lidar com a revolta, conhecem a amargura do esquecimento, apoiam incondicionalmente os homens que se sacrificaram numa Guerra Colonial em que foram obrigados a intervir", sublinhou, destacando principalmente as mulheres que, como já foi referido pelo Presidente da República, são "Mulheres Coragem".
A ADFA está e continuará a estar aberta à sociedade que sempre a apoiou e que acompanhou as suas intervenções públicas desde a sua fundação.

Deputado Miranda Calha recebe oferta

General CEMGFA com a Direção Nacional

Especial Aniversário

# Almoço-convívio dos associados

A Secretária de Estado conversa com Presidentes de Delegações

FOTOS FARINHO LOPES

A governante posa com associados da Região Autónoma dos Açores

Presidente da Direção Nacional, José Arruda

Presidente da Delegação, José Soles Girão

Presidente da Câmara de Montemor-o-Velho Emílio Torrão

Presidente da MAGN, Joaquim Mano Póvoas

## Especial Aniversário

**MDN RECONHECE NO PRESIDENTE DA ADFA O MÉRITO DO TODO ASSOCIATIVO**

# Cerimónia de imposição de insígnia ao presidente da ADFA José Arruda

O dia em que a ADFA celebrou solene e publicamente os seus 40 anos, 14 de maio, também ficou marcada pela homenagem do Governo ao presidente da ADFA e à própria Associação.
José Arruda foi agraciado com a Medalha da Defesa Nacional de 1ª Classe, após a intervenção do ministro José Pedro Aguiar-Branco.
Com toda a sala de pé, em respeito pela imposição da insígnia, foi também lida a mensagem do MDN, com alusão ao seu âmbito e propósito.
As medalhas militares visam, nas suas diferentes modalidades, galardoar serviços notáveis prestados à Instituição Militar e ao País e distinguir "altas virtudes reveladas no serviço, por militares ou civis conforme os casos expressos no regulamento da medalha militar e das medalhas comemorativas das Forças Armadas".
A Medalha da Defesa Nacional, criada em 27 de dezembro de 2002, destina-se a galardoar os militares e civis, nacionais ou estrangeiros, que no âmbito técnico-profissional, "revelem elevada competência, extraordinário desempenho e relevantes qualidades pessoais, contribuindo para a eficiência, prestígio e cumprimento da missão do Ministério da Defesa Nacional".
A medalha da defesa nacional compreende 1ª, 2ª, 3ª e 4ª classes.
O ELO reproduz na íntegra o teor da mensagem do MDN:
"Por Portaria de 09 de maio de 2014 de Sua Excelência o Ministro da Defesa Nacional, foi louvado o Comendador José Eduardo Gaspar Arruda pela forma extraordinariamente dedicada, altruísta e meritória como tem vindo a desempenhar as funções de Presidente da Direção Nacional da Associação dos Deficientes das Forças Armadas (ADFA).
Desempenhando um papel essencial no processo de reconhecimento da dignidade do cidadão DFA por parte de Portugal e dos portugueses, agregando na ADFA, que superiormente preside, a participação ativa de todos os associados, tem mantido sistematicamente a ligação direta com as delegações e prosseguido o caminho da afirmação do estatuto específico da associação, que a matriz da condição militar exige.
Defensor intransigente, mas sem arrogância, do lema da ADFA "nós somos a força justa das vítimas de uma guerra injusta", assumiu a história com solidariedade e camaradagem, reafirmando a unidade e a coesão associativa, na defesa realista e parcimoniosa dos direitos dos militares DFA.
Na qualidade de Presidente da Direção Nacional da ADFA e considerando o diversificado conjunto de iniciativas desenvolvidas, as propostas apresentadas e os decisivos contributos no âmbito do apoio aos Deficientes das Forças Armadas, considera-se que o Comendador José Eduardo Gaspar Arruda tem contribuído significativamente para a eficiência, prestígio e cumprimento da missão do Ministério da Defesa Nacional, pelo que é concedida a Medalha da Defesa Nacional de 1.ª classe."
O ministro da Defesa Nacional impôs a Medalha e José Arruda seguidamente referiu que este galardão pertence à ADFA, acrescentando que o seu compromisso é com os valores da Associação, do 25 de Abril e da República Portuguesa.

FOTOS FARINHO LOPES

### INTERVENÇÃO DO ASSOCIADO JOAQUIM COUCEIRO FERREIRA

O associado fundador Joaquim Couceiro Ferreira, membro da comissão "ad hoc" da criação da ADFA, sublinhou fazer parte de "uma geração de portugueses que no Serviço Militar Obrigatório deu tudo de si nesta parte da História de Portugal, na Guerra Colonial".
O associado, que também recebeu uma medalha comemorativa do aniversário em nome dos que fizeram parte desse grupo organizado inicial que formou a Associação, referiu que "os DFA conheciam o esquecimento a que foram votados os então inválidos e estropiados da Primeira Grande Guerra", e que foi num "clima de indiferença" que os "deficientes militares milicianos decidiram tomar em suas mãos o seu destino".
Lembrou o ano de 1973, altura em que os deficientes militares pela primeira vez saíram à rua, fardados e mostrando as suas deficiências e acrescentou às recordações evocadas o dia 14 de maio de 1974, em que a comissão de que fez parte entregou o primeiro documento da ADFA à Junta de Salvação Nacional. A data da primeira AGN também foi lembrada (23 de junho de 1974).
Couceiro Ferreira apontou que "as novas autoridades saídas do 25 de Abril sentiram grande dificuldade em cumprir os nossos direitos" e lembrou também a manifestação pública de Setembro de 1975, em Lisboa, junto a São Bento. "Posso afirmar que nenhuma força política interveio nesta manifestação", assegurou.
Depois de agradecer aos associados que participaram nos OSN/OSD ao longo dos 40 anos da ADFA, Couceiro Ferreira falou ao ministro da Defesa Nacional, afirmando que "a guerra constitui um trauma que ainda hoje vive e acompanha de forma implacável uma geração.
Terminou afirmando que "recuso fazer parte de uma geração esquecida".

### ALOCUÇÃO DO SECRETÁRIO-GERAL DA FMAC

O general Datuk Abdul Hamid Ibrahim, secretário-geral da FMAC, fez questão de cumprimentar a ADFA pelo reconhecimento internacional de que é alvo, "como uma das mais fortes apoiantes da FMAC".
"Continuaremos a manter a responsabilidade de granjear o devido reconhecimento que merecem os antigos combatentes de todo o mundo", sublinhou.
E referiu que "a ADFA tem crescido no trabalho de defesa dos deficientes militares, com o esforço e colaboração das entidades oficiais portuguesas".
Definindo a ADFA como "um excelente exemplo de cooperação", o general afirmou aos associados e aos convidados presentes que "vós sois relevantes e o vosso serviço por Portugal não será esquecido".
A ADFA tornou-se membro da Federação Mundial dos Antigos Combatentes e Vítimas de Guerra – FMAC no ano de 1982, em Nice, França.

### BOAS-VINDAS DA MAGN

Jaime Ferreri, em representação do presidente da MAGN na Sessão Solene do 40º Aniversário, dando assim as boas-vindas aos convidados e entidades presentes.
"Fomos também razão, e que razão, nos homens feridos, nos mortos escondidos, para que a madrugada de Abril tocasse o coração de Portugal", evocou o professor.
Como "brevíssimo apontamento" na Sessão, Jaime Ferreri reclamou "para os heróis anónimos e para os ainda sofredores que calcorreiam os corredores dos hospitais, o reconhecimento que lhes é devido".

## Especial Aniversário

# Mensagem de Sua Excelência, o Presidente da República, por ocasião do 40º aniversário da Associação dos Deficientes das Forças Armadas

Foi com muito gosto que aceitei o convite da Associação dos Deficientes das Forças Armadas (ADFA) para presidir à Comissão de Honra das Celebrações do seu 40º aniversário.

Num ano em que também recordamos os 100 anos da Grande Guerra e homenageamos os portugueses que se bateram nesse conflito armado, que claramente exigiu sacrifícios para além do aceitável, celebramos os 40 anos de uma Associação que tem lutado afincadamente, em múltiplas frentes, pela dignificação e apoio daqueles que, tendo combatido com nobreza e coragem, sofreram no corpo e na alma o preço pelo dever cumprido.

A situação de carência a que haviam sido votados os Deficientes sobreviventes da Grande Guerra estava viva em muitas memórias e não nos dignificava. Com África, não poderia ser assim.

A Associação dos Deficientes das Forças Armadas surge como uma força agregadora de todos aqueles que viram comprometidos muitos dos sonhos e projetos de vida acalentados na sua juventude. A Associação consegue uma união de esforços, dando verdadeira expressão a sentimentos tão simples e, ao mesmo tempo, tão nobres como a solidariedade, a camaradagem, a partilha e a amizade.

É um trabalho que honra quem o realiza e uma missão que a todos merece reconhecimento.

Conheço bem os problemas da Associação e a sua ação de proximidade com os seus associados. Conheço o seu desempenho, determinado e persistente na área do apoio de saúde, da reabilitação e da assistência social, e a sua luta pela renovação das mentalidades no reconhecimento e tratamento das questões que lhes dizem respeito. A ADFA constituiu-se, nestes anos, como um elo essencial na ligação aos escalões políticos responsáveis pela defesa destes combatentes e das famílias dos militares falecidos em combate, que são um exemplo de vida que as novas gerações não podem esquecer.

A dívida de gratidão para com aqueles que sacrificaram o melhor de si ao serviço da Nação impõe prioridades no tratamento que lhes deve ser dispensado. Os que tudo deram, ao serviço de todos nós, não podem ser esquecidos. Desde os amigos, aos camaradas, aos colegas de trabalho, às famílias e às instituições, todos devemos contribuir para que, de uma forma digna, eles possam exercer em pleno os seus direitos de cidadania. Porque eles fazem parte dos nossos melhores.

É um imperativo de consciência que o Estado assuma a reparação moral e material, e a integração social dos que ficaram

FOTO PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA

deficientes ao serviço de Portugal, o que passa, muitas vezes, por decisões simples que derrubem barreiras físicas e psicológicas impeditivas ou limitativas. Uma comunidade que preserva o valor da solidariedade observa e integra a diferença e não deixa cair no esquecimento aqueles a quem tudo se exigiu.

Não podemos deixar de lembrar as famílias, designadamente as mulheres. Companheiras de uma vida que sofreram em silêncio e em condições particularmente duras, que nunca faltaram aos seus, e a quem já me referi como as "Mulheres Coragem" de Portugal. Também a elas, que se substituíram muitas vezes às instituições que tinham obrigação de cuidar e apoiar, e a quem a Nação pediu inúmeros sacrifícios, presto a minha sentida homenagem.

Comemorar os 40 anos da ADFA não é só um dever de memória. É, sobretudo, reconhecer a obra notável desta Associação e a nobreza do seu exemplo de solidariedade, lutando pela dignificação de todos aqueles que souberam responder quando a Pátria os convocou e são credores da nossa admiração e do nosso maior respeito.

O Presidente da República
Aníbal Cavaco Silva

**COMISSÃO DE HONRA PRESIDIDA POR SUA EXCELÊNCIA O PRESIDENTE DA REPÚBLICA, PROFESSOR ANÍBAL CAVACO SILVA**

FOTOS FARINHO LOPES

General Ramalho Eanes cumprimenta José Arruda

- Sua Excelência a Presidente da Assembleia da República, Drª. Maria da Assunção Andrade Esteves
- Sua Excelência o Senhor Primeiro-ministro, Dr. Pedro Passos Coelho
- Sua Excelência o Senhor Presidente do Tribunal Constitucional, Venerando Conselheiro Joaquim de Sousa Ribeiro
- Sua Excelência o Senhor General António Ramalho Eanes
- Sua Excelência o Senhor Dr. Mário Alberto Nobre Lopes Soares
- Sua Excelência o Senhor Dr. Jorge Fernando Branco de Sampaio
- Sua Excelência o Senhor Vice-Primeiro Ministro, Dr. Paulo Sacadura Cabral Portas
- Sua Excelência o Senhor Ministro da Defesa Nacional, Dr. José Pedro Aguiar-Branco
- Sua Excelência o Senhor Ministro da Solidariedade, Emprego e Segurança Social, Dr. Pedro Mota Soares
- Sua Excelência o Senhor Chefe do Estado-Maior-General das Forças Armadas, General Artur Pina Monteiro
- Exmo. Senhor Provedor de Justiça, Professor José de Faria Costa
- Exmo. Senhor Presidente da Comissão Parlamentar de Defesa, Dr. José Manuel de Matos Correia
- Exma. Senhora Secretária de Estado Adjunta e da Defesa Nacional, Dra. Berta Maria Correia de Almeida de Melo Cabral
- Exmo. Senhor Secretário de Estado do Emprego, Dr. Octávio de Oliveira
- Exmo. Senhor Secretário de Estado da Solidariedade e da Segurança Social, Dr. Agostinho Correia Branquinho
- Exmo. Senhor Secretário de Estado dos Assuntos Fiscais, Dr. Paulo Núncio
- Exmo. Senhor Chefe do Estado-maior do Exército, MGeneral Carlos António Corbal Hernandez Jerónimo
- Exmo. Senhor Chefe do Estado Maior da Força Aérea, General José António de Magalhães Araújo Pinheiro
- Exmo. Senhor Deputado Marcos da Cunha e Lorena Perestrello de Vasconcellos
- Exmo. Senhor Deputado António Filipe Gaião Rodrigues
- Exmo. Senhor Deputado Júlio Francisco Miranda Calha
- Exma. Senhora Dra. Maria Luisa Marques Júnior
- Exma. Senhora Deputada Mónica Ferro
- Exma. Senhora Doutora Maria Barroso
- Exmo. Senhor CAlmirante Fernando Delfim Guimarães Tavares de Almeida
- Exmo. Senhor Chefe da Casa Militar de Sua Excelência o Presidente da República, General Carlos Alberto de Carvalho dos Reis
- Exmo. Senhor Presidente da C.M. de Castelo Branco- Dr. Luís Correia
- Exmo. Senhor Presidente da C.M. de Évora - Dr. Carlos Pinto de Sá
- Exma. Senhora Presidente da C.M. de Setúbal, Dra. Maria das Dores Meira
- Exmo. Senhor Presidente da C.M. de Lisboa- Dr. António Costa

- Exmo. Senhor Presidente da C.M. Porto - Dr. Rui de Carvalho Araújo Moreira
- Exmo. Senhor Presidente da C.M. do Funchal, Dr. Paulo Alexandre Nascimento Cafofo
- Exmo. Senhor Presidente da C.M. de Viseu- Dr. Almeida Henriques
- Exmo. Senhor Presidente da C.M. de Vila Nova de Famalicão, Dr. Paulo Cunha
- Exmo. Senhor Presidente da C.M. de Faro – Dr. Rogério Bacalhau
- Exmo. Senhor Presidente da C.M. de Ponta Delgada – Dr. José Manuel Bolieiro
- Exmo. Senhor Presidente da C.M. de Coimbra – Dr. Manuel Machado
- Exmo. Senhor Professor Doutor Adriano José Alves Moreira
- Exmo. Senhor Professor Doutor Carvalho da Silva
- Exmo. Senhor Professor Doutor Adriano José Alves Moreira
- Exmo. Senhor Professor Doutor Eduardo Lourenço
- Exmo. Senhor General José Alberto Loureiros dos Santos
- Exmo. Senhor General Gabriel Augusto do Espirito Santo
- Exmo. Senhor General Luis Augusto Sequeira
- Exmo. Senhor General Carlos Chaves
- Exmo. Senhor Coronel Carlos de Matos Gomes
- Exmo. Senhor Dr. Carlos Beato
- Exmo. Senhor Presidente da Associação 25 de Abril, Coronel Vasco Correia Lourenço
- Exmo. Senhor coronel Otelo Saraiva de Carvalho
- Exmo. Senhor Presidente da Federação Mundial de Antigos Combatentes – Dr. Hamid Ibrahim
- Exmo. Senhor Presidente do Secretariado Nacional da União das Misericórdias Portuguesas, Dr. Manuel de Lemos
- Exmo. Senhor Presidente do Conselho de Concertação Social, Dr. José Silva Peneda
- Exmo. Senhor Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Dr. Pedro Miguel Santana Lopes
- Exmo. Senhor Presidente da Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade, Padre Lino Maia
- Exma. Senhora Presidente do Instituto de Apoio à Criança, Dra. Maria Manuela Duarte Neto Portugal Ramalho Eanes
- Exmo. Senhor Joaquim da Silva Furtado
- Exmo. Senhor Presidente da Fundação Calouste Gulbenkian, Dr. Artur Santos Silva
- Exmo. Senhor Presidente da Fundação Oriente, Dr. Carlos Augusto Pulido Valente Monjardino
- Exmo. Senhor Presidente da Fundação EDP, Dr. António de Almeida
- Exma. Senhora Presidente da Fundação Champalimaud, Dra. Maria Leonor Couceiro Pizarro Beleza de Mendonça Tavares
- Exmo. Senhor Presidente da Fundação Millennium BCP, Dr. Fernando Nogueira.

Especial Aniversário

# Associados em almoço-convívio

**NO CONVÍVIO DE 31 DE MAIO, A SECRETÁRIA DE ESTADO ADJUNTA E DA DEFESA NACIONAL REAFIRMOU A CONCRETIZAÇÃO DAS MEDIDAS ANUNCIADAS PELO MINISTRO DA DEFESA NACIONAL NA SESSÃO SOLENE DO DIA 14.**

O convívio associativo de 31 de Maio no Pavilhão Multiusos da Carapinheira, do concelho de Montemor-o-Velho, foi um dos pontos altos das comemorações dos 40 anos da ADFA. Foi mais uma prova da vitalidade desta Instituição e da sua capacidade de mobilização. Os mais de 1300 associados e familiares que disseram presente, ali nas terras do Mondego, não vieram apenas para almoçar e conviver; vieram reafirmar a sua pertença a uma grande Instituição que nestes 40 anos de vida tem lutado pelos seus direitos.

A partir do meio da manhã as ruas daquela vila do vale do Mondego tiveram um movimento inusitado de viaturas que se dirigiam ao belo complexo desportivo de São Pedro onde grupos de jovens seguiam o seu programa habitual de treinos num dos campos relvados. No outro preparava-se o cenário para a largada de pára-quedistas. Pelas 12H00 ouviu-se o som familiar do Alouette III que pousou suavemente no relvado. Só que desta vez não veio buscar nenhuma força para uma operação helitransportada nem evacuar nenhum ferido; veio buscar os pára-quedistas que, minutos depois, encheram o céu de colorido. Depois deste momento emocionante, evocativo da guerra colonial, todos se dirigiram para o vasto pavilhão para a continuação do convívio num bem servido almoço.

Na mesa de honra tomaram lugar os convidados especiais onde pontificava a Secretária de Estado Adjunta e da Defesa Nacional, Dr.ª Berta Cabral, que presidiu a este evento. De notar também a presença do presidente da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho, Dr. Emílio Torrão, de oficiais que representavam os generais chefes dos três ramos das Forças Armadas, da Dr.ª Isabel Madeira, em representação do diretor-geral do Pessoal do MDN, do diretor do Centro de Saúde Militar de Coimbra, Dr. José Andrade, além dos presidentes da Direção Nacional e da Mesa da Assembleia-Geral da ADFA, do representante do presidente do Conselho Fiscal Nacional e do presidente da Delegação de Coimbra, Soles Girão, o homem que comandou a equipa que organizou este grande convívio.

Na hora dos brindes, começou por usar da palavra Soles Girão, o anfitrião deste encontro. Manifestou a honra que foi dada à Delegação de Coimbra ao ser-lhe atribuída a missão de organizar tão importante evento. Agradeceu todos os apoios que recebeu, em especial da Câmara de Montemor-o-Velho e da Junta de Freguesia da Carapinheira. Teve uma palavra de especial carinho e reconhecimento para toda a equipa que o coadjuvou e para a Direção Nacional (DN) que nunca lhe negou apoio. José Arruda, presidente da DN, não escondeu a emoção que sentia naquele momento ao ver-se rodeado por tantos associados e amigos, sinal inequívoco do empenho e da entrega que tem dedicado à ADFA. Agradeceu a presença de todos os convidados, os apoios recebidos e deu os parabéns à Delegação de Coimbra pela excelente organização deste convívio. Aos associados e familiares dirigiu palavras de carinho e de reconhecimento pela sua presença em tão grande número, como tem sido seu apanágio nos grandes momentos da ADFA, sinal da sua vitalidade.

A intervenção de Mano Póvoas, presidente da MAGN, constituiu um momento bem sentido por ele e por todos os presentes, ao recordar que, por coincidência, foi no dia 31 de Maio de há precisamente 40 anos que foi ferido em combate, em Moçambique.

O presidente da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho, que também representava a Associação Nacional de Municípios Portugueses, sentiu-se muito honrado por receber em terras do seu concelho "homens que têm a marca da coragem para sempre no vosso corpo e esse sentimento inalienável de entrega na alma."

As palavras da Dr.ª Berta Cabral demonstraram bem quanto se sentia envolvida pela empatia que se respirava naquele vasto pavilhão. Começou por homenagear os homens e as mulheres que "souberam manter bem viva a chama da unidade e da coesão ao longo destes 40 anos" e que "este espírito devia ser o de todos os Portugueses face às actuais dificuldades do nosso país." Nesta homenagem teve palavras de especial apreço pelo "comendador José Arruda, um homem que não regateia esforços na defesa dos interesses dos deficientes das Forças Armadas", esforços esses que o Governo muito aprecia, "procurando resolver os problemas existentes, mas tem consciência de que ainda falta muito para dar solução." Reafirmou depois as medidas anunciadas pelo Ministro da Defesa Nacional na sessão solene de 14 de Maio na sede nacional da ADFA, revelando que algumas delas já estão em concretização ou foram iniciadas diligências com esse objetivo. Entre as primeiras estão o fornecimento de ajudas técnicas que deixou de estar sujeito a concurso público, o sistema de marcação de consultas urgentes no HFAR por parte dos deficientes militares e a resolução dos processos de qualificação como DFA, parte dos quais se arrastam há mais de dez anos. Anunciou que já foram feitas as primeiras diligências com vista à instalação do Centro de Próteses em Lisboa. Revelou em primeira mão que está em curso um plano de transformação das instalações do antigo Hospital Militar de Belém num Lar Militar para acolher deficientes militares, veteranos de guerra e militares reformados, considerando que é uma obra essencial para complementar outras estruturas existentes. A terminar a sua intervenção fez questão de clarificar que "os deficientes das Forças Armadas são beneficiários legítimos da ADM (Assistência na Doença aos Militares)."

Para além do excelente almoço, esteve convívio serviu para o reencontro de muitos amigos e também teve momentos de animação. Fomos ouvindo as intervenções agradáveis do locutor Sanção Coelho na sua função de apresentador oficial do encontro. Houve lugar também para agradáveis momentos musicais oferecidos pela banda "Melodias de Sempre" e pelo grupo "Sons do Fado Cruzado" que deliciou a assistência com a interpretação da Canção Coimbrã.

**ENTIDADES PRESENTES NO CONVÍVIO DE 31 DE MAIO:**
Secretária de Estado Adjunta e da Defesa Nacional, Dra. Berta Cabral; Capitão-de-Mar-e-Guerra Conceição Gois, em representação do Chefe do Estado-Maior da Armada; TCor Pára-quedista Miguel Silva, em representação do Chefe do Estado-Maior do Exército; TCor Óscar Rodrigues, em representação do Chefe do Estado-Maior da Força Aérea; Dr.ª Isabel Madeira, em representação do diretor-geral do Pessoal e Recrutamento Militar do MDN; TCor Médico José Sá Andrade, diretor do Centro de Saúde Militar de Coimbra; Cor Oliveira Gomes, chefe do Gabinete da SEADN; Capitão Albuquerque, Ajudante de Campo da SEADN; Capitão-de-Mar-e-Guerra Victor Simões, em representação da Associação de Oficiais das Forças Armadas; Sargento-Chefe Lima Coelho, presidente da Associação Nacional de Sargentos; Luís Reis, presidente da Associação de Praças; presidente da Junta de Freguesia da Carapinheira, Vítor Pardal Monteiro.

Especial Aniversário

# Ministro da Defesa descerra placa comemorativa na Sede

FOTOS FARINHO LOPES

José Pedro Aguiar-Branco, ministro da Defesa Nacional, descerrou, na companhia de José Arruda, presidente da DN, uma placa comemorativa dos 40 anos da ADFA, no átrio da Sede Nacional, durante as celebrações do aniversário da Associação.

Na presença de todos os inúmeros convidados que haviam participado na Sessão Solene momentos antes, o governante e o dirigente retiraram a Bandeira Nacional que cobria a placa. Aquela evocação escrita no metal está assente numa coluna que é "gémea" de outra descerrada anteriormente.

O espaço do átrio da Sede Nacional, onde os visitantes podem observar uma maqueta do edifício que data da sua construção e inauguração, em 19 de novembro de 1993, tem sido dedicado à colocação das placas comemorativas das datas mais relevantes para a Associação.

O átrio assume assim o seu papel de espaço nobre na Sede, onde os associados podem, num momento mais tranquilo da sua deslocação à ADFA, conhecer as entidades oficiais e outras individualidades que já visitaram a Associação. A mensagem inscrita na placa comemorativa descerrada em 14 de maio passado é a seguinte:

"40 anos de luta, determinação, participação, coragem e esclarecido sentido ético, colocados em todo o processo de reabilitação e de reivindicação das reparações morais e materiais que nos são devidas para Portugal.

A caminhada pela dignidade."

COM MUITAS VISITAS

# Exposição sobre a ADFA

Durante a segunda quinzena do mês de maio esteve patente, no átrio da Sede Nacional da ADFA, em Lisboa, uma exposição sobre a Associação.

A mostra reuniu fotografias históricas relativas à Guerra Colonial, à reabilitação dos deficientes militares e à vida da ADFA (com destaque para as primeiras Assembleias-Gerais e manifestações públicas).

Os quatro Presidentes da República da democracia também figuravam nos quadros expositivos, retratando momentos em que receberam a ADFA ou em que estiveram na Sede Nacional.

Entre os objectos mais marcantes expostos, estiveram em duas vitrinas as condecorações com que a ADFA foi agraciada pelo Presidente da República: a Ordem do Mérito (mandato de Mário Soares) e a Ordem da Liberdade (mandato de Cavaco Silva).

Também não podia faltar uma vertente da exposição dedicada ao Órgão de Comunicação Social da ADFA, o ELO. A máquina de escrever antiga em que foi produzido o número zero do ELO esteve na montra, bem como o volume da colecção que evidenciava a primeira página dessa edição pioneira que iniciou, durante a também primeira manifestação pública dos associados (em 23 de novembro de 1974), a sua publicação ininterrupta.

A exposição preparada especialmente para o 40º Aniversário focou momentos muito relevantes da vida da ADFA e mostrou, junto às placas comemorativas patentes no átrio, que a ADFA se orgulha da sua história.

Ao descerrarem a placa comemorativa dos 40 anos da Associação, em coluna colocada para o efeito, o ministro da Defesa Nacional e o presidente da ADFA viraram as atenções de todos para aquele espaço da Sede Nacional, que agora ficou ainda mais nobre, depois de receber tão ilustre exposição e a marca de uma festa que a todos impressionou.

# Museu da Guerra Colonial

## Escola E. B. 2/3 de Condeixa visitou o Museu da Guerra Colonial

FOTOS MUSEU DA GUERRA COLONIAL

No dia 2 de abril, 55 alunos do 7º ano e três professores da Escola do Ensino Básico de Condeixa visitaram o Museu da Guerra Colonial, em Vila Nova de Famalicão. Começaram por conhecer os objetivos que norteiam esta instituição assim como os projetos de expansão do mesmo.
De seguida fizeram a visita guiada ao Museu. Percorreram toda a zona documental e iconográfica. Por último visitam os contextos de guerra onde observaram alguns dos meios e recursos utilizados pelas tropas portuguesas nos 13 anos de Guerra Colonial.

**AUTARQUIA DE VILA NOVA DE FAMALICÃO**

## 40 anos do 25 de Abril com produção de lenços dos namorados

A autarquia de Vila Nova de Famalicão comemorou os 40 anos do 25 de Abril com a produção de lenços de namorados certificados, cujas mensagens foram retiradas de aerogramas e cartas enviadas por madrinhas de guerra.
Este projeto resultou de uma parceria entre a Câmara Municipal de Vila nova de Famalicão e o Museu da Guerra Colonial.
A Câmara recrutou e orientou com seus técnicas bordadeiras que se encontravam sem emprego e o Museu forneceu correspondência que possui para dela serem retirados excertos para serem bordados nos lenços de namorados. Todos o material produzido foi exposto no átrio da C.M. local onde decorreram as comemorações do 25 de Abril. Os meios de comunicação, nomeadamente as televisões, fizeram a cobertura destas cerimónias destacando esta produção inédita de lenços.
Atualmente, os lenços encontram-se patentes numa exposição temporária no Museu da Guerra Colonial.

**40 ANOS DO 25 DE ABRIL**

## Vila Meã divulga os 13 anos da Guerra Colonial

O Museu da Guerra Colonial levou a Exposição Itinerante "Guerra Colonial, Uma História Por Contar" a Vila Meã, Amarante, na Sede dos Bombeiros, a convite do representante local da Associação dos Deficientes das forças Armadas, Camilo Miranda. A abertura da Exposição foi no dia 25 de abril, com a presença de vários convidados. O presidente da Junta de Freguesia de Vila Meã depositou uma coroa de flores no memorial dos militares falecidos na Guerra Colonial, em sentida homenagem.
A Exposição esteve patente a público até ao dia três de maio e foi visitada pela população local e antigos combatentes, destacando-se a presença dos alunos das escolas desta região, bem como do grupo de Bombeiros que se deslocaram a Vila Meã para um encontro nacional.
Na mesma localidade, no dia um de maio, durante a tarde, no salão Nobre dos Bombeiros de Vila Meã, realizou-se uma conferência sobre a Guerra Colonial, com destaque para os antecedentes e políticas colonialistas bem como metodologias e estudos sobre o conflito, proferida por José Manuel Lages, diretor científico do Museu da Guerra Colonial.
Também fizeram parte da mesa e tiveram intervenção o comandante dos Bombeiros de Vila Meã, Abel Fortuna, presidente da Delegação da ADFA no Porto e José Arruda, presidente da Direção Nacional da ADFA.
Esta atividade decorreu com uma grande participação e testemunhos de vários elementos que participaram nesta conferência.

## Escola Secundária Carlos Amarante de Braga veio ao Museu

O Museu da Guerra Colonial recebeu, no dia 29 de abril, um grupo de jovens alunos da Escola Secundária Carlos Amarante, da cidade de Braga, que foram acompanhados pela sua professora de História.
Esta comitiva foi recebida pelo diretor científico no auditório e guiou-os na parte documental iconográfica bem como na sessão dos contextos de guerra.
Os alunos colocaram várias questões e solicitaram esclarecimentos sobre áreas menos conhecidas demonstrando o interesse em conhecer com maior profundidade este período recente da nossa História.

mgc museu da guerra colonial

Museu da Guerra Colonial, Parque Comercial Discount
Rua dos Museus, Ribeirão – Vila Nova de Famalicão

**HORÁRIO** Terças-Feiras, Quintas-feiras, sábados e primeiro Domingo de cada mês, das 14h30 às 18h30
**TELEFONE** – 252 32 28 48 | **TELEMÓVEIS** – 91 959 45 10 ou 91 959 44 99
**GPS** – 41º 22'04.90" N 8º 32'56.42"O

museuguerracolonial@adfa.org.pt | www.museuguerracolonial.pt

# Notícias

**PALESTRA DO CENTRO DE ESTUDOS SOCIAIS – CES/UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

## Vidas marcadas pela História

FOTOS FARINHO LOPES

O projeto de investigação do Centro de Estudos Sociais – CES, da Universidade de Coimbra, em parceria com a ADFA, designado "Vidas marcadas pela História: a Guerra Colonial portuguesa e os deficientes das Forças Armadas" foi o mote para a realização de uma palestra, no Auditório Jorge Maurício da Sede Nacional, em Lisboa, no dia 7 de maio.

No âmbito das comemorações do 40º aniversário da ADFA, estava inicialmente previsto que fosse o professor doutor Boaventura de Sousa Santos a proferir a palestra, o que infelizmente não aconteceu por motivos de saúde, sendo o professor Bruno Sena Martins a intervir.

A palestra baseou-se numa reflexão sobre o lugar da Guerra Colonial portuguesa (1961-1974) nas narrativas que têm marcado a reconstrução democrática e pós-imperial da sociedade portuguesa, identificando-se "um sistema de significado dominante sob o qual, durante décadas, a Guerra Colonial, foi ostensivamente apagada, silenciada e empurrada para o esquecimento".

Aquele sistema de significado concertou-se com as "representações míticas sobre a identidade portuguesa, nomeadamente a ideia de Portugal como uma potência colonial não violenta ou como um país de brandos costumes".

Para o CES, "a este sistema dominante contrapõe-se, com base nas experiências dos deficientes das Forças Armadas, um outro sistema de significado, subalterno na sociedade portuguesa, em que a Guerra Colonial emerge não só como um facto incontornável da história recente de Portugal, mas como um facto que persiste marcando uma paisagem social no presente".

Durante o evento, foi apresentado o filme "A hospitalidade ao Fantasma: Memórias dos deficientes das Forças Armadas", sendo a palestra intitulada, como o ELO já referiu, "Quarenta anos de democracia: a Guerra Colonial portuguesa e os deficientes das Forças Armadas".

A ADFA congratula-se com o trabalho desenvolvido em parceria com o CES e com a Universidade de Coimbra, uma vez que se trata de um estudo que contribui para a cada vez maior consciencialização da sociedade para a problemática da guerra e dos seus efeitos humanos, numa perspectiva histórica e também testemunhal.

Foram vários os associados que colaboraram no filme, contando a sua experiência e dando testemunho das vivências ligadas à Guerra Colonial e à ADFA.

Contar as "vidas marcadas pela história" e a "Guerra Colonial" através dos testemunhos dos deficientes militares é uma missão que não seria possível sem o conhecimento científico do CES e sem a colaboração ativa da ADFA, que conhece bem os seus associados.

## A Convenção de Otava – das minas à deficiência

O presidente da Direção Nacional da ADFA, José Arruda, participou na edição de 16 de Abril do Fórum INR dedicado à Convenção de Otava, sobre a proibição do uso, armazenamento, produção e transferência de minas antipessoais e sobre a sua destruição.

O evento decorreu em Lisboa, na Sede do INR, e contou com os dinamizadores André Cordeiro, do Ministério dos Negócios Estrangeiros, José Arruda, presidente da ADFA, e um representante da UNICEF – Portugal.

## Colóquio "Narrativas de trauma"

O Observatório do Risco – OSIRIS do Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra vai organizar o colóquio "Narrativas de trauma: Vítimas, vivências e processos: para além de uma ética da vítima", que terá lugar nos próximos dias 19 e 20 de Junho de 2014, no Auditório da Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra, no qual serão apresentados os resultados finais do projeto.

A entrada é livre, mas a inscrição prévia é obrigatória, devendo a mesma ser efetuada através do site: http://www.ces.uc.pt/eventos/index.php?id=8495&id_lingua=1&pag=9507.

**PALESTRA NO INR**

## "Dos saberes aos direitos: uma história de vida"

No dia 29 de maio teve lugar, no Auditório do Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.,uma palestra intitulada "Dos saberes aos direitos: uma história de vida" proferida por Carlos Pereira, embaixador para a Deficiência no ano de 2014.

O INR pretende com este tipo de iniciativas "contribuir para o pensamento sobre os direitos das pessoas com deficiência".

O evento contou com tradução/interpretação em Língua Gestual.

### CONVÍVIO ANUAL 2014 – ALMOÇO DE CONFRATERNIZAÇÃO

**COMPANHIAS E ADIDOS DO BART.2920**

Dia 31 de maio de 2014, a partir das 11h00, em Caneças/Loures, na Quinta do Bretão

O preço por pessoa é de 25,00 euros.

Confirmar as presenças no prazo máximo de 8 a 10 dias, para: geral@dmcarvalho.com; virginia.afonso@sapo.pt; Telem.: 965 484 887; Telem.: 919 939 099.

Informa, liga e divulga aos companheiros amigos, confirma se já têm convite.

A Comissão: Mário Zé; Adalberto; Peixeiro; Carvalho; Vitoriano; Rocha; Couto; Gomes;Valente

Morada: Azinhaga do Canhamato – Quinta do Bretão; 1685-001 CANEÇAS

GPS: 38.812315,9-9.234478

www.quintadobretao.com

**COMPANHIA DE CAÇADORES 1621 - GUINÉ**

Almoço-convívio no dia 13 de julho de 2014, em Carvalhos - Porto

Contacto: Amílcar Fernandes – 933 820 633

**CONVÍVIO DO BATALHÃO DE ARTILHARIA 2898**

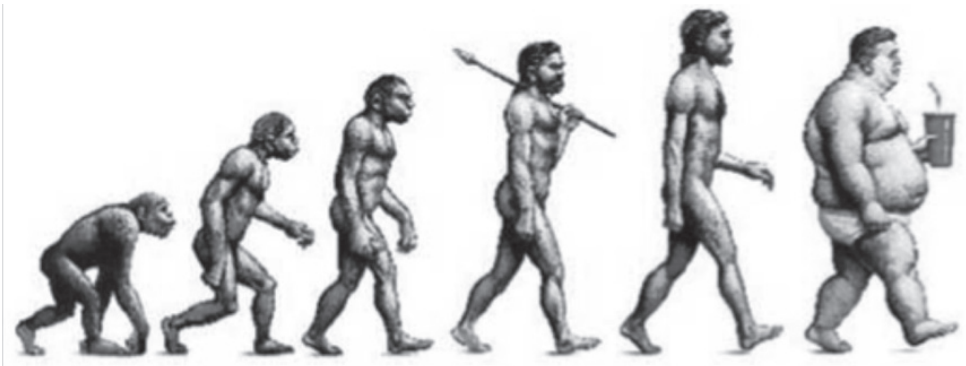
Águias do Niassa (Moçambique 1969/1971)

Almoço do 45º Aniversário – 9 de agosto, em Pombal

Contactos: Licínio Nogueira 231 416 875 / 914 567 425 – CCS; F. Vidal 212 230 682 / 966 162 185 – CART 2630; João Pécurto 212 951 346 / 961 080 485 . CART 2632

# Saúde e Bem-estar

## Dia nacional contra a obesidade – 23 de maio


D.R.

A obesidade é uma doença crónica que se caracteriza pela acumulação de gordura corporal, onde a mesma pode atingir graus capazes de afetar gravemente a saúde e até levar à morte. Esta, pode levar ao aparecimento de outras doenças bastante graves e atinge homens e mulheres de todas as etnias e idades, reduzindo a qualidade de vida dessas pessoas. É importante não esquecer de que a obesidade foi considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), uma epidemia global do século XXI.

Em Portugal, o alerta é feito pela OMS: o excesso de peso "é tão comum que arrisca tornar-se a nova norma na região europeia". Para fundamentar esta conclusão a OMS apresenta médias que considera "alarmantes" entre adolescentes e adultos mas principalmente entre crianças. Na Europa, mais de 27% das crianças com 13 anos são obesas e 33% com 11 anos têm excesso de peso.

Portugal encontra-se numa das posições mais desfavoráveis do cenário europeu, onde a obesidade atinge 1 milhão de adultos e 3,5 milhões são pré-obesos, sendo um dos países do espaço europeu onde é maior a prevalência de obesidade infantil, já que 30 por cento das nossas crianças apresentam sobrepeso e mais de 10 por cento são obesas. A prevalência de excesso de peso é maior entre os homens (61.8%) que nas mulheres (56.6%). Estilos de vida sedentários e baixo nível de atividade física associados a questões socioeconómicas têm certamente uma influência decisiva nesta situação mas a alimentação é um fator muito relevante.

A OMS estima que em 2020 a obesidade afete 21% dos portugueses do sexo masculino e 22% do sexo feminino, valores que sobem em 2030 para 27% e 26%, respetivamente.

Na apresentação do relatório "Portugal: Alimentação Saudável em Números 2013", Pedro Graça, Diretor do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), revelou dados que apontam para uma relação entre o nível económico e a obesidade: "Quando o rendimento familiar diminui, aumenta a prevalência da obesidade". A idade e o grau de instrução são também importantes: "As pessoas de mais idade e com menos escolaridade sofrem mais com a obesidade", afirmou. As limitações no acesso aos alimentos são preponderantes para a existência da obesidade: os produtos que fornecem muita energia a baixo custo são mais acessíveis e beneficiam de campanhas publicitárias muito fortes, o que acaba por fazer com que cheguem mais facilmente às pessoas mais carenciadas e com menor grau de instrução, logo, com menor capacidade para evitar o seu consumo.

A principal causa da obesidade são os sucessivos balanços energéticos, em que a quantidade de energia ingerida é superior à quantidade de energia despendida. Os fatores que levam a este desequilíbrio podem ter origem genética, socioeconómica, psicológicos, ambiental, metabólica (gravidez e menopausa que podem contribuir para o aumento do armazenamento da gordura da mulher), medicamentosa, comportamental e inatividade física.

Existem dois tipos de obesidade, a obesidade andróide e a ginóide. A primeira dá-se quando o tecido adiposo se acumula na metade superior do corpo, sobretudo no abdómen e é típica do homem obeso. No caso da obesidade do tipo ginóide, dá-se quando a gordura se distribui principalmente na metade inferior do corpo, particularmente na região glútea e coxas, sendo típica da mulher obesa.

As consequências para a saúde são vastas. As pessoas obesas correm um risco maior de adoecer ou morrer por qualquer doença, lesão ou acidente, e esse risco aumenta proporcionalmente à medida que cresce a sua obesidade. Os problemas cardiovasculares, nomeadamente a angina de peito, a hipertensão arterial e a insuficiência venosa crónica afeta muito os obesos, porque o coração tem muito mais dificuldade em aspirar o sangue que vem desde a periferia, sendo o risco da trombose venosa, uma grave consequência. Também os problemas pulmonares se agravam com o excesso de peso, onde se destaca a insuficiência respiratória, a sensação de falta de ar e a apneia do sono. A par de todos estes problemas, convém não esquecer as complicações metabólicas, como a elevação dos níveis sérios do colesterol e os triglicerídeos, diabetes tipo 2,gota. Também os problemas músculo-esqueléticos como as artroses, tendinites, hérnias, lombalgias e propensão a quedas são uma realidade. Por último, não menos importante vem o grupo das doenças psiquiátricas caracterizado por falta de auto-estima e dificuldades nas relações pessoais, familiares, sexuais e até laborais.

Todos estes problemas de saúde afetam infinitamente mais os obesos do que a população em geral, para não falar do risco que correm quando têm de se submeter a uma operação normal, como a apendicite aguda, uma hérnia, à vesícula, úlceras, entre tantas outras.

**COMO SE DETERMINA OU DIAGNOSTICA A OBESIDADE E A PRÉ-OBESIDADE?**

A Obesidade e a Pré-Obesidade são avaliadas através do Índice de Massa Corporal (IMC).

$$IMC = \frac{\text{Massa (Kg) Kg/m}^2}{\text{Altura}^2}$$

Vamos a um exemplo prático. Um homem que tenha uma altura de 1,75m e pese 75 quilos, a equação faz-se da seguinte forma: 75 a dividir por 1,75 ao quadrado, o que dá um valor de IMC de 24,5, ou seja tem um valor normal.

| Índice de Massa Corporal | |
|---|---|
| IMC > 18 < 25 Kg/m2 | Normal |
| IMC > 25 < 30 Kg/m2 | Excesso de Peso |
| IMC > 30 < 35 Kg/m2 | Obesidade moderada (grau I) |
| IMC > 35 < 40 Kg/m2 | Obesidade grave (grau II) |
| IMC > 40 Kg/m2 | Obesidade mórbida (grau III) |

Em jeito de conclusão, gostaria de relembrar todos aqueles que passam pelo serviço de fisioterapia que tratar da saúde é uma missão que só cada indivíduo pode completar. A obesidade trata-se de um problema muito sério que tem múltiplas condicionantes. A sua solução deve passar por uma série de intervenções que devem manter-se ao longo do tempo e induzir mudanças positivas na nossa alimentação, fomentando a atividade física, onde não é aceitável a desculpa " já estou velho para fazer ginástica". Quando se escreve para alguém que já passou por tantas vitórias e superações pessoais como é o caso dos nossos associados, esta será uma missão fácil de concretizar. Aproveito para divulgar que se irá realizar aulas de ginástica na nossa associação.

Para terminar gostaria de relembrar uma frase que um dia me foi dita por um médico conhecido na nossa sociedade, ligado à medicina estética "não existem milagres, o segredo é poupar nos dentes e gastar nos sapatos".

*Patrícia Mascate*
*Fisioterapeuta Coordenadora da ADFA*

## Leite: devo beber em adulto?

Beber leite é um hábito que perdura desde o início da história da humanidade.

Porém, muito se tem discutido sobre a importância do leite na idade adulta. O presente artigo tem como objetivo expor diferentes aspetos que relacionam o leite com a saúde em adultos.

O principal constituinte do leite é a água, tendo um papel de relevo no estado de hidratação, principalmente em seniores, cuja sensação de sede está diminuída, pelo que a ingestão de água através de alimentos pode prevenir estados de desidratação graves. Adicionalmente, contém quantidades apreciáveis de cálcio (Elo Outubro de 2013), fósforo, vitaminas do complexo B e de proteínas que contêm um aminoácido, o triptofano, com efeitos calmantes, podendo ter especial interesse antes de deitar em indivíduos com distúrbios do sono.

Enquanto estes nutrientes são constantes entre as diferentes variedades de leite, o teor de gordura pode ser manipulado dando origem a leite magro (praticamente isento de gordura), leite meio gordo (teores intermédios) e leite gordo (teor mínimo de 3,5% de gordura). As gorduras presentes nas variedades meio gordas e gordas são ácidos gordos saturados e colesterol. Estes tipos de gordura devem ser evitados em indivíduos com alterações da gordura no sangue, diabetes e excesso de peso/obesidade. Nestes casos, devem optar por leite magro. Para a população geral, sem patologia, o leite meio gordo está indicado.

Contudo, o leite pode ser desaconselhado em condições de saúde específicas, como na intolerância à lactose (incapacidade em digerir a açúcar do leite, a lactose) ou na alergia às proteínas do leite (hipersensibilidade do sistema imunitário).

Dia Mundial do Leite
1
de junho

No primeiro caso, o tratamento passa por uma dieta pobre ou isenta de lactose, de acordo com a tolerância. Boas fontes de lactose são o leite, queijo fresco e algumas sobremesas lácteas. Certos indivíduos, embora intolerantes à lactose, toleram pequenas quantidades sem sintomas (1 iogurte, por exemplo). Porém, algumas marcas já disponibilizam leite e iogurtes sem lactose.

No caso de alergia, o tratamento passa pela sua substituição por leite hidrolisado ou evicção total.

Nestas situações, ou no caso de quem não gosta de leite, deve recorrer aos seus equivalentes, caso sejam bem tolerados: 250 ml de leite fornece 300 mg de cálcio e 8 g de proteína, o que equivale aproximadamente a 2 iogurtes de aromas ou a 2 fatias de queijo.

De salientar que uma alimentação isenta de laticínios torna mais difícil atingir as recomendações de alguns micronutrientes, embora seja possível através de um aconselhamento alimentar adequado.

*Se desejar mais informação, esclarecer dúvidas ou partilhar a sua opinião sobre o tema, envie e-mail para angela.s.henriques@gmail.com*

# Escrevem os Associados

## Entrevista

Saurimo, 24 de março de 2014

Camaradas
A toda a massa associativa da ADFA, e em particular para a equipa do jornal ELO, eu, de longe vos envio as minhas saudações e um bem-estar para toda a família ADFA e suas famílias.
O meu nome é Luís Baeta Martins, sócio n.º 12329, sou DFA pois no ia 13 de maio de 1969, na zona ZIN, fiquei sem o pé direito no acionamento de uma mina.
Antes da minha incorporação nas Forças Armadas Portuguesas, eu já vivia em Angola, e continuo a viver neste país. Assentei praça no Grupo de Cavalaria n.º 1 (Dragões de Angola).
No nosso jornal ELO n.º 447, referente ao mês de janeiro de 2014, deparei-me surpreendido com uma entrevista de um meu grande camarada de nome Adelino de Jesus Pinheiro de Almeida.
Eu fazia parte do mesmo pelotão e na altura do acidente dele eu também estava presente, íamos para Malange.
No mês de Setembro de 1969, eu fui evacuado para o HMP em Lisboa, fui "hospedado" nos anexos em Campolide, e mais tarde nas instalações da Graça.
Todo o tempo que lá estive fiz vários esforços tentando sempre saber do paradeiro do Adelino, mas acho que nesta altura ele já se encontrava na Alemanha.
Fui duas vezes ao convívio que os Dragões de Angola realizam todos os anos aí em Portugal, tentei por outros camaradas saber do seu paradeiro, mas ninguém sabia nada do Adelino, era o n.º 48/66.
No nosso jornal ELO encontrei finalmente a entrevista do meu camarada Adelino e achei assim a forma de conseguir contatar com o mesmo e, assim, que vos peço a gentileza de me enviarem a direção e o contato telefónico do mesmo, a fim de eu o contatar.
De momento era só, desejando a todos muita saúde e um muito obrigado.

*Luís Baeta Martins,*
*Associado n.º 12329*

**NOTA DA REDAÇÃO**
Caro Amigo, gostámos muito da sua carta e do seu testemunho. Ficámos orgulhosos por ter encontrado um amigo através das páginas do ELO que, mais uma vez, cumpriu a missão para que foi criado: ser o elo de ligação entre todos os associados da ADFA, estejam onde estiverem. Nesta data já terá recebido uma carta nossa a dar-lhe todos os contatos do Adelino Almeida.

**O ELO à distância de um clique**

**adfa-portugal.com**

adfacar

Informações
ALBERTO PINTO
Tel.: 21 751 26 40/21 751 26 00 • TM: 91 618 6540
Das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h00 (pessoalmente ou através do telefone)

A ADFCAR dispõe de informações e venda da **VW, Audi** e **Skoda**, e também para a **Mercedes, Ford, Citröen, BMW, Honda** e **Toyota**.

### AUDI

| | Preço Base Preço | Venda Público |
|---|---|---|
| **AUDI A 1 SPORTBACK** | | |
| 1.2 TFSI Advance | 15.162,01 | 21.097,00 |
| 1.4 TFSI Sport | 18.358,62 | 26.232,00 |
| 1.4 TFSI Advance S tronic | 19.981,47 | 28.047,00 |
| 1.6 TDI Advance | 15.164,76 | 23.457,00 |
| 1.6 TDI Sport | 16.164,76 | 23.457,00 |
| 1.6 TDI Sport S tronic | 18.310,46 | 28.077,00 |
| **AUDI A 3** | | |
| 1.2 TFSI Sport | 21.427,16 | 27.090,00 |
| 1.2 TFSI Sport S Tronic | 23.256,43 | 29340,00 |
| 1.4 TFSI Sport | 22.642,75 | 29.590,00 |
| 1.4 TFSI Sport S Tronc | 24.651,83 | 31.840,00 |
| 1.6 TDI Sport | 21.832,12 | 29.990,00 |
| 1.6 TDI Sport S Tronc | 23.494,92 | 32.240,00 |
| 2.0 TDI Sport | 23.821,53 | 34.990,00 |
| 2.0 TDI Sport S Tronic | 25.040,41 | 37.240,00 |
| 2.0 TDI Sport S Tronic quattro | 30.195,91 | 43.240,00 |
| **AUDI A 3 SPORTBACK** | | |
| 1.4 TFSI Sport | 23.333,81 | 30.440,00 |
| 1.4 TFSI Sport S tronic | 25.310,32 | 32.690,00 |
| 1.8 TFSI Sport | 25.822,03 | 36.440,00 |
| 1.8 TFSI S tronic | 27.835,34 | 38.900,00 |
| 1.6 TDI Attraction | 20.490,66 | 28.340,00 |
| 1.6 TDI Sport | 22.523,18 | 30.840,00 |
| 1.6 TDI Attraction S Tronic | 22.153,46 | 30.590,00 |
| 1.6 TDI Sport S tronic | 24.185,98 | 33.090,00 |
| 2.0 TDI Attraction | 22.369,09 | 33.340,00 |
| 2.0 TDI Sport | 24.401,61 | 35.840,00 |
| 2.0 TDI Sport S tronic | 25.620,49 | 38.090,0 |
| 2.0 TDI Attraction S tronic | 28.854,45 | 41.590,00 |
| 2.0 TDI Sport S Tronic quattro | 30,886,97 | 44.090,00 |
| **AUDI Q3** | | |
| 2.0 TDI Ambition | 24.725,02 | 39.490,00 |
| 2.0 TDI quattro Ambition | 25.289,64 | 42.090,00 |
| 2.0 TDI quattro S tronic | 31.323,56 | 50.690,00 |
| **AUDI A 4 LIMOUSINE** | | |
| 1.8 TFSI 170 cv | 28.159,65 | 39.270,00 |
| 2.0 TDI 136 cv | 25.952,01 | 38.020,00 |
| 2.0 TDI 136 cv Multitronic | 26.793.02 | 40,520,00 |
| 2.0 TDI 163 cv | 27.127,00 | 36.670.97 |
| 2.0 TDI Multitronic 163 cv | 28.134,48 | 42.170,00 |
| 2.0 TDI 177 cv | 28.434,92 | 41.620,00 |
| 2.0 TDI 177 cv multitronic | 29.719,85 | 44.120,00 |
| 2.0 TDI 177 cv quattro | 30.077,94 | 45.620,00 |
| 2.0 TDI 177 cv quattro S tronic | 31.495,16 | 48.120,00 |
| **AUDI A 4 AVANT** | | |
| 1.8 TFSI 170 cv | 29.243,44 | 40.920,00 |
| 2.0 TDI 136 cv | 27.234,11 | 39.870,00 |
| 2.0 TDI 136cv Multitronic | 28.050,96 | 42.370,00 |
| 2.0 TDI 163 cv | 28.353,62 | 41.520,00 |
| 2.0 TDI 163 cv Multitronic | 29.392,43 | 44.020,00 |
| 2.0 TDI 177 cv | 29.314,45 | 43.470,00 |
| 2.0 TDI 177 cv Multitronic | 30.977,79 | 45.970,00 |
| 2.0 TDI 177 cv quattro | 30.966,71 | 47.470,00 |
| 2.0 TDI 177 cv quattro S tronic | 32.380,40 | 49.970,00 |
| **AUDI A 5 SPORTBACK** | | |
| 2.0 TDI 150 cv | 29.116,42 | 42.390,00 |
| 2.0 TDI 150cv Multitronic | 30.345,86 | 44.890,00 |
| 2.0 TDI 177 cv | 30.849,55 | 44.590,00 |
| 2.0 TDI 177 cv Multitronic | 32.134,48 | 47.090,00 |
| 2.0 TDI 177 cv quattro | 32.492,58 | 48.590,00 |
| 3.0 V6 TDI 245cv quattro S tronic | 42.075,67 | 68.340,00 |
| **AUDI Q 5** | | |
| 2.0 TDI 150 cv | 29.719,16 | 45.940,00 |
| 2.0 TDI 150 cv quattro | 30.983,87 | 49.940,00 |
| 2.0 TDI 177 cv quattro | 33.910,70 | 53.540,00 |
| 2.0 TDI 177 cv quattro S tronic | 35.258,97 | 56.040,00 |

### VOLKSWAGEN

| | Preço Base Preço | Venda Público |
|---|---|---|
| **POLO** | | |
| 1.2I 60cv Trendline 5 Portas | 10.657,09 | 15.328,14 |
| 1.2I 70cv Trendline Pack 5 Portas | 12.193,48 | 17.217,90 |
| 1.2I DSG 90cv Highline 5 Portas | 15.678,56 | 21.322,25 |
| 1.2I TDI 75cv Trendline 5 Portas | 13.280,49 | 18.452,39 |
| 1.6I TDI 90cv Highline 5 Portas | 16.027,69 | 24.519,16 |
| 1.6I TDI DSG 90cv Street 5 P | 15.518,82 | 24.098,01 |
| 1.6I TDI 105cv Highline 5 P | 16.681,37 | 25.323,19 |
| 1.6 TDI DSG 90cv Cross 5P | 17.686,66 | 27.242,22 |
| **GOLF** | | |
| 1.2 TSI 105cv Rendline 5 Portas | 17.997,11 | 23.956,29 |
| 1.4 TSI DSG Confortline 105 cv 5 Portas | 20.541,54 | 27.090,90 |
| 1.6 TDI 105cv Trendline 5 Portas | 18.625,07 | 27.215,91 |
| 1.6 TDI 110cv BluMotion Trendline 5 Portas | 18.903,33 | 27.110,76 |
| 1.6 TDI DSG 110cv Trendline 5 Portas | 19.906,06 | 28.996,29 |
| 1.6 TDI 110cv BluMotion Trendline 5 Portas | 18.903.33 | 27.110,76 |
| 2.0 TDI DSG 150cv Cofortlinel 5 Portas | 24.168,93 | 37.475,17 |
| 2.0 TDI 150cv Higline 5 Portas | 25.295,75 | 38.861,16 |
| 2.0 TDI 184cv GTD 5 Portas | 29.589,95 | 43.460,50 |
| 2.0 TDI DSG 184cv GTD 5 Portas | 30.012,35 | 44.893,55 |
| **GOLF VARIANTE** | | |
| 1.2 TSI 105cv Confortlne | 19.022,46 | 26.968,00 |
| 1.2 TSI 105cv DSG Confortline | 21.754,90 | 28.799,54 |
| 1.4 TSI DSG 140cv Confortline | 20.319,74 | 28.192,18 |
| 1.4 TSI DSG 140cv Confortline | 21.920,35 | 29.934,55 |
| 1.6 TDI 90cv Confortline | 20.181,87 | 29.267,28 |
| 1.6 TDI 105cv Confortline | 20.613,04 | 29.865,88 |
| 1.6 TDI DSG 105cv Confortline | 22.009,35 | 31.651,59 |
| 1.6 TDI DSG 105cv Hghline | 23.363,04 | 33.316,63 |
| 2.0 TDI 150cv Confortline | 24.428,44 | 37.316,60 |
| 2.0 TDI DSG 140cv Confortline | 25.319,62 | 39.424,22 |
| **GOLF CABRIO** | | |
| 1.4 TSI 160CV | 23.944,57 | 33.732,15 |
| 1.4 TSI DSG 160 cv | 25.557,71 | 35.611,22 |
| 2.0 TDI BlueMotion Tech.140cv | 26.440,11 | 40.268,72 |
| 2.0 TDI DSG BlueMotion Tech.140cv | 26.447,64 | 42.325,32 |
| **BEETLE** | | |
| 1.4 TSI 105cv BEETLE SPORT | 20.345,21 | 29.462,57 |
| 2.0 TDI 140cv BEETLE SPORT | 21.403,73 | 35.364,49 |
| **SCIROCCO** | | |
| 1.4 TSI 122cv SCIROCCO | 19.427,63 | 28.123,77 |
| 1.4 TSI DSG 160cv SCIROCCO SPORT | 22.106,16 | 31.681,09 |
| 2.0 TDI 210 cv SCIROCCO SPORT | 26.385,33 | 41.221,91 |
| 2.0 TDI DSG 210 cv SCIROCCO SPORT | 27.807,96 | 43.076,84 |
| **PASSAT** | | |
| 1.6 TDI 105cv Confortline | 22.765,27 | 33.332,15 |
| 2.0 TDI 140cv Confortline | 23.746,28 | 36.955,31 |
| 2.0 TDI DSG 140cv Confortline | 25.573,42 | 41.401,39 |
| 2.0 TDI 177cv Highline | 27.275,86 | 41.364,95 |
| 2.0 TDI DSG 177cv Highline | 29.258,25 | 46.085,10 |
| **PASSAT CC** | | |
| 2.0 TDI 140cv BlueMotion Technology | 27.466,72 | 41.599,71 |
| 2.0 TDI 140 cv DSG BlueMotion Technology | 27.985,86 | 44.217,33 |
| 2.0 TDI 177cv BlueMotion Rechnology | 30.216,36 | 45.598,57 |
| 2.0 TDI DSG 177cvBlueMotion Rechnology | 30.988,69 | 48.364,90 |
| **PASSAT VARIANT** | | |
| 1.6 TDI 105cvConfortline | 23.814,98 | 34.413,56 |
| 2.0 TDI 140cv Confortline | 25.404,20 | 39.062,81 |
| 2.0 TDI DSG 140cv Confortline | 27.385,30 | 43.630,01 |
| 2.0 TDI 177cv Confortline | 26.144,73 | 40.287,74 |
| 2.0 TDI 177 cv Highline | 29.057,20 | 43.870,08 |
| 2.0 TDI DSG 177cv Highlne | 31.039,58 | 48.276,13 |
| 2.0 TDI DSG 4x4 177cv ALLTRACK | 29.849,91 | 49.879,67 |
| **JETTA** | | |
| 1.6I TDI 105cv BlueMotion Tech.Confortlne | 20.857,89 | 30.644,81 |
| 1.6I TDI DSG 105cv BlueMotion Tech.Conf. | 22.006,01 | 32.330,01 |
| 2.0 TDI 140cv Confortline | 23.407,34 | 37.374,84 |
| 2.0 TDI DSG 140cv Confortline | 23.414,86 | 39.200,46 |
| **VOLKSWAGEN TIGUAN** | | |
| 2.0 TDI 140cv TREND 4x2 Bluemotion | 22.366.73 | 38.068,22 |
| 2.0 TDI 140cv SPORT 4x2 Blumotion | 24.746,35 | 40.995,15 |
| 2.0 TDI 140cv TRAK 4x4 Bluemotion | 26.502,62 | 44.926,48 |
| 2.0 TDI DSG 140cv TRAK 4x4 Bluemotion | 28.141,29 | 48.288,64 |
| 2.0 TDI DSG 140 cv SPORT 4x4 Bluemotion | 28.600,28 | 48.853,20 |
| 2.0 TDI 177cv SPORT 4x4 Bluemotion | 28.269,01 | 47.267,46 |
| 2.0 TDI DSG 177cv SPORT 4x4 Bluemotion | 29.907,68 | 50.629,63 |
| **VOLKSWAGEN EOS** | | |
| 1.4I TSI 122cv BlueMotion Tchnology EOS | 25.188,24 | 34.950,13 |
| 2.0I TDI 140cv Bluemotion Tech. | 28.158,25 | 43.067,10 |
| 2.0I TDI DSG 140cv BlueMotion Tech. | 30.135,89 | 47.618,69 |
| **VOLKSWAGEN SHARAN** | | |
| 2.0I TDI 140 cv Confortline | 30.958,35 | 44.490,53 |
| 2.0I TDI DSG6 Blue TDI 140cv Confortline | 35.357,07 | 46.464,55 |
| 2.0I TDI Blue TDI 177 cv Confortline | 32.426,68 | 46.801,55 |
| 2.0I TDI DSG6 Blue TDI 177cv Confortline | 33.533,66 | 48.331,46 |
| 2.0I TDI DSG6 Blue TDI 177 cv Highline | 35.241,20 | 50.431,73 |

### SKODA

| | Preço Base Preço | Venda Público |
|---|---|---|
| **FABIA** | | |
| 1.2 Stayle 85 cv | 11.448,95 | 16.272,50 |
| 1.2 Elegance 85 cv | 12.953,02 | 18.112,50 |
| 1.2 Stayle105 cv | 12.029,58 | 17.122,50 |
| 1.2 Elegance 105 cv | 13.533,64 | 18.972,50 |
| 1.2 Stayle 105 cv DSG 7 | 13.696,25 | 19.672,20 |
| 1.2 Elegance 105 cv DSG 7 | 14.998,06 | 19.922,50 |
| 1.2 TDI 75 cv Stayle | 13.307,39 | 18.772,50 |
| 1.2 TDI 75 cv Elegance | 14.852,11 | 20.672,50 |
| 1.6 TDI 90 cv Stayle | 12.747,07 | 20.772,50 |
| 1.6 TDI 90 cv Elegance | 13.356,82 | 21.522,50 |
| 1.6 TDI 105 cv Stayle | 13.356,82 | 21.522,50 |
| 1.6 TDI 105 cv Elegance | 14.860,89 | 23.372,50 |
| **FÁBIA BREAK** | | |
| 1.2 85 cv Elegance | 13.684,72 | 19.022,50 |
| 1.2 105 cv Elegance | 14.346,65 | 19.972,50 |
| 1.2 105 cv DSG Elegance | 15.932,02 | 21.922,50 |
| 1.4 180 cv RS DSG7 | 18.449,81 | 26.972,50 |
| 1.2 TDI 75 cv Elegance | 15.665,12 | 21.672,50 |
| 1.6 TDI 90 cv Elegance | 15.064,14 | 23.622,50 |
| 1.6 TDI 105 cv Elegance | 15.673,90 | 24.372,50 |
| **OCTÁVIA A7** | | |
| 1.4 TSI 105 cv Elegance | 17.885,48 | 24.045,50 |
| 1.4 TSI 140 cv Elegance | 19.807,49 | 27.585,50 |
| 1.4 TSI 140 cv Elegance DSG | 21.770,20 | 30.145,50 |
| 1.6 TDI 105 cv Elegance | 19.115,00 | 28.095,50 |
| 1.6 TDI 105 cv Elegance DSG | 21.021,70 | 30.645,50 |
| 2.0 TDI 105 cv Elegance | 20.738,50 | 32.645,50 |
| 2.0 TDI 150 cv Elegance | 20.738,50 | 32.645,50 |
| 2.0 TDI 150 cv Elegance DSG | 22.049,70 | 35.145.50 |
| **OCTÁVIA BREAK A7** | | |
| 1.2 TSI 105 cv Elegance | 18.425,46 | 24..843,50 |
| 1.4 TSI 140 cv Elegance | 20.417,25 | 28.345,50 |
| 1.6 TDI 105 cv Elegance | 19.684,10 | 28.795,50 |
| 1.6 TDI 105 cv Elegance DSG | 21.479,80 | 31.345,50 |
| 2.0 TDI 150 cv Elegance | 21.085,70 | 33.345,50 |
| 2.0 TDI 150 cv Elegance DSG | 22.618,80 | 35.845,50 |
| **SUPERB** | | |
| 2.0 TDI L&K 170 cv Cx 6v | 27.065,16 | 40.100,00 |
| 2.0 TDI L&K170 cv DSG 6V | 28.545,34 | 44.750,00 |
| 2.0 TDI L&K170 cv 4x4 DSG 6V | 29.930,22 | 47.800,00 |
| **SUPERB BREAK** | | |
| 1.6 TSI 105cv Elegance | 23.461,27 | 32.950,00 |
| 1.6 TDI 105 cv Elegance | 23.492,98 | 33.400,00 |
| 2.0 TDI 140 cv Elegance | 25.521,55 | 38,050,00 |
| 2.0 TDI 140 cv Elegance DSG | 27.211,13 | 42.550,00 |
| 2.0 TDI 170 cv Elegance | 26.089,55 | 38.900,00 |
| 2.0 TDI 170 cv Elegance 4x4 DSG 6V | 28.954,61 | 45.600,00 |

**FICHA TÉCNICA**
**PROPRIEDADE E EDIÇÃO:**
Associação dos Deficientes das Forças Armadas – ADFA
Pessoa Coletiva n.º 500032246
Email – jornal.elo@adfa-portugal.com
Internet – http://www.adfa-portugal.com
Direção, Administração, Edição e Redação
Av. Padre Cruz
Edifício ADFA – 1600-560 LISBOA
Telefone – 21 751 26 00
Fax – 21 751 26 10
**DIREÇÃO NACIONAL DA ADFA/ADMINISTRAÇÃO**
José Arruda, Garcia Miranda, Lopes Dias, Armando Guedes da Fonte, Arlindo dos Santos, Carlos Fanado, Orlando Correia
**DIRETOR** – José Diniz
**REDAÇÃO**
**Editor/Jornalista:** Rafael Vicente (cart. prof. 3693);
**Fotojornalista:** Farinho Lopes (cart. prof. 4144);
**Coordenação Gráfica:** Sónia Alexandra Silva
**CORRESPONDENTES** Paulo Teves (Açores), Domingos Seca (Bragança), João Carmona (Castelo Branco), José Girão (Coimbra), Manuel Branco (Évora), Anquises Carvalho (Famalicão), José Rufino (Faro), Francisco Janeiro (Lisboa), João Nobre (Madeira), Abel Fortuna (Porto), José Faria (Setúbal) e João Gonçalves (Viseu)
**COLABORADORES PERMANENTES:** MC Bastos, António Cardoso (Informática); Ângela Henriques (Nutricionista Delegação do Porto); Edite Machado Ribeiro (Serviço de Ação Social Nacional); Helena Afonso (Serviço de Apoio Jurídico Nacional); Manuel Ferreira (Museu da Guerra Colonial); Paula Afonso (Centro de Documentação e Informação).
**ASSINATURAS E PUBLICIDADE:** Fax: 21 751 26 10
**IMPRESSÃO:** FIG - Indústrias Gráficas, S.A. – Rua Adriano Lucas, 3020-265 Coimbra
E-mail: fig@fig.pt – Tel.: 239 999 922
**REGISTO DA PUBLICAÇÃO NO ICS** – 105068/77 Depósito Legal – 99595/96
**ASSINATURA ANUAL** – 7,00 euros.
Tiragem deste número **9000 ex**.

**Os textos assinados não reproduzem necessariamente as posições da ADFA ou da Direção do ELO, sendo da responsabilidade dos seus autores, assim como é da responsabilidade das direcções das Delegações o conteúdo dos respectivos espaços.**

# Informação aos associados

### CARTÃO GALP/FROTA

Informa-se os associados que o desconto oferecido pelo Cartão Galp/Frota passará de 0,04€/litro para 0,05€/litro, já no inicio do mês de Junho.

### COMEMORAÇÕES DO CENTENÁRIO DA AVIAÇÃO MILITAR

A ADFA participou na Cerimónia de Abertura Solene das Comemorações do Centenário da Aviação Militar, na Academia da Força Aérea, em Sintra, no dia 14 de maio. Carlos Fanado, terceiro secretário da DN representou a ADFA no evento.
A presidir esteve a secretária de Estado Adjunta e da Defesa Nacional, Berta Cabral, acompanhada pelo general CEMGFA, pelo presidente da Comissão Parlamentar de Defesa Nacional, pelo general CEMFA e pelo almirante CEMA.
O general Ramalho Eanes também esteve presente na cerimónia.
Depois das intervenções do general CEMFA, do tenente-general presidente da Comissão Histórico-Cultural da Força Aérea, do general Brochado Miranda e do general Conceição Silva, foi lançado o Inteiro Postal Comemorativo da efeméride.
No final da cerimónia realizou-se uma deslocação à Base Aérea n.º 1 e a inauguração de um monumento comemorativo do centenário, bem como foi inaugurada uma exposição fotográfica com o título "Génese da Aviação Militar", no Museu do Ar, a que se seguiu um Porto de Honra.
No dia 20 de maio, os bilhetes da extracção da lotaria clássica tiveram como tema o Centenário da Aviação Militar Portuguesa, com imagens de aeronaves antigas e modernas.

# Comemorações do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas

O Presidente da República nomeou José Albino Silva Peneda como Presidente da Comissão Organizadora das Comemorações deste ano do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, que terão como sede a cidade da Guarda. Esta é a segunda vez que a Guarda acolhe as comemorações oficiais do 10 de Junho. A primeira vez teve lugar quando o general Ramalho Eanes era o Chefe do Estado.

**REORGANIZAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DO APOIO E ASSISTÊNCIA AOS DEFICIENTES MILITARES - CENTRO DE PRÓTESES**
**CONVOCATÓRIA**

Reunião com associados tendo em conta as palavras proferidas por sua Excelência o Ministro da Defesa Nacional na Sessão Solene de 14 de maio, a Direção Nacional convida todos os associados para uma reunião na Sede Nacional, em Lisboa, no dia 26 de junho, pelas 14h30, destinada a analisar em conjunto este assunto que nos interessa a todos.
"Participa, para sermos mais fortes na Defesa dos nossos direitos", apela a DN.

# Legislação

### VALOR DOS DESCONTOS PARA OS SUBSISTEMAS DE PROTECÇÃO SOCIAL (CUIDADOS DE SAÚDE)

Na sequência da Proposta de Lei n.º 211/XII, do Conselho de Ministros, de 13MAR, a Assembleia da República aprovou o Decreto n.º 222/XII, em 17ABR, e o Presidente da República promulgou a L 30/2014, de 19MAI, referente ao aumento dos descontos a efetuar, no caso, para a ADM, passando a pensão dos deficientes militares (beneficiários titulares) a estar sujeita ao desconto mensal de 3,50%, quando o valor da pensão seja igual ou superior a uma vez e meia a retribuição mínima mensal garantida, ou seja, atualmente, 727,50 euros.
Se da aplicação desta percentagem resultar pensão inferior à retribuição mínima mensal garantida, fica a mesma isenta do desconto.
Esta alteração produz efeitos desde 20MAI2014
Publicada em Diário da República, 1.ª série, n.º 95, de 19 de maio de 2014, a Lei n.º 30/2014, de 19 de maio, "procede à décima primeira alteração ao Decreto-Lei n.º 118/83, de 25 de fevereiro, e à terceira alteração aos Decretos -Leis n.os 158/2005, de 20 de setembro, e 167/2005, de 23 de setembro, modificando o valor dos descontos a efetuar para os subsistemas de protecção social no âmbito dos cuidados de saúde, concretamente da Direção-Geral de Proteção Social aos Trabalhadores em Funções Públicas, dos serviços de assistência na doença da Guarda Nacional Republicana e da Polícia de Segurança Pública e da assistência na doença aos militares das Forças Armadas".

### IRS - DEFICIENTES EM SERVIÇO

Atendendo a que até à presente data a ADFA não obteve resposta ao ofício ao SEAF em que a Associação alerta para o facto das pensões dos deficientes em serviço não estarem, na sua totalidade, abrangidas pelo n.º 1, do art.º 12.º, do CIRS, solicitando ao governante a sua intervenção no sentido da resolução definita e célere desta questão, a Direção Nacional remeteu novo ofício ao SEAF, apelando para que "celeremente" a ADFA seja informada do que houver, atendendo ao lapso de tempo decorrido sobre esta matéria.

### PROVA DE INCAPACIDADE JUNTO DAS FINANÇAS

Alguns associados têm tido problemas junto das finanças no que respeita à prova da sua incapacidade, sendo-lhes exigido, erradamente, a certidão multiusos, noutros casos tem-se detetado que o cartão de DFA/GDFA está desvalidado, pelo que o cadastro encontra-se desatualizado.
Para evitar estas situações recomenda-se que façam o registo da sua incapacidade junto da Direção de Serviços de Registos de Contribuintes, devendo para o efeito, juntar cópia do cartão de DFA/GDFA e enviar para o seguinte endereço eletrónico: dsrc@at.gov.pt ou enviar para a morada: Av.ª João XXI, n.º 76 – 6.º , 1049-065 Lisboa. A confirmação da incapacidade é feita muito rapidamente, como podem posteriormente verificar através do site das finanças.
Ter em atenção que o cartão de DFA/GDFA é válido por 5 anos, pelo que quando houver renovação do mesmo, devem facultar à Direção de Serviços de Registo de Contribuintes cópia do mesmo.

### AVISO AOS ASSOCIADOS

Vários associados da área da delegação de Lisboa, portadores da Portaria Especial 1034/2009, após terem recorrido aos serviços de hospitais "protocolados com a ADM", nomeadamente CUF Descobertas e Hospital dos Lusíadas, foram surpreendidos com a cobrança dos actos médicos praticados.
A ADFA já iniciou contactos com a ADM para tentar resolver a situação. No entanto, os associados que recorram a Hospitais "protocolados com a ADM" deverão, antes da prática dos actos médicos, certificar-se junto dos respectivos serviços administrativos, sobre eventuais quantias que terão de suportar.
Para mais informações, contacte a sua delegação.