

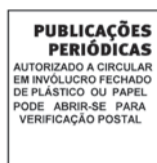


Associação dos Deficientes das Forças Armadas

Diretor: José Diniz – Ano XLVI – SET. 2021 Mensário N.º 531 Preço € 0,70



PLANO DE AÇÃO  
PARA APOIO AOS  
DEFICIENTES MILITARES



EDIÇÃO ESPECIAL DE ELEIÇÕES

# VAMOS TODOS VOTAR!

A Associação precisa da participação de todos os associados nas Eleições de 25 de Setembro, pela reafirmação da importância do seu papel institucional e da força humana que continua a ter. Com a energia renovada e a generosa dedicação dos associados, numa missão de que nos orgulhamos, vamos continuar a lutar pelos direitos de todos os deficientes das Forças Armadas. Cada associado é indispensável para os desafios que este Acto Eleitoral apresenta.



## ASSEMBLEIA-GERAL NACIONAL ELEITORAL ORDINÁRIA

### CONVOCATÓRIA

Nos termos dos artigos 28.º e 29.º dos Estatutos da ADFA, aprovados na Assembleia-Geral Extraordinária realizada em 17 de Outubro e 5 de Dezembro de 2015 e das disposições do Regulamento Eleitoral, convocam-se todos os associados para a Assembleia-Geral Nacional Eleitoral Ordinária, a realizar no dia 25 de Setembro de 2021 (sábado), das 09h00 às 17h00, com vista à eleição dos Órgãos Sociais Nacionais e de Delegação para o triénio de 2022-2024.

A Assembleia-Geral Nacional Eleitoral, que se desdobrará em Assembleias-Gerais de Delegação simultâneas, funcionará com mesas de voto na Sede Nacional, nas instalações das Delegações e noutros locais decididos pela Direcção Nacional e pelas Mesas de Assembleia-Geral de Delegação, nos Núcleos existentes onde seja possível garantir o funcionamento das mesas, que serão, em tempo oportuno, indicadas no jornal ELO.

NOTA: O prazo para a apresentação de listas termina às 17h00 do dia 20 de Agosto de 2021.

Lisboa, 12 de Julho de 2021

A Mesa da Assembleia-Geral Nacional  
Joaquim Mano Póvoas (Presidente)

**ADFA, A FORÇA JUSTA DAS VÍTIMAS DE UMA GUERRA INJUSTA**

# Livros



## ANGOCHÉ, OS FANTASMAS DO IMPÉRIO

Autor: Carlos Vale Ferraz

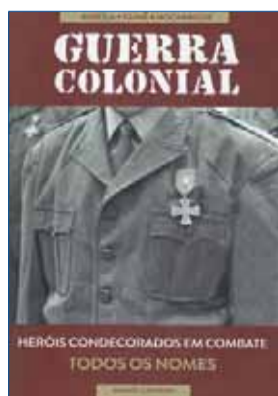
Edição: Porto Editora, Divisão Editorial Literária, Lisboa, Maio de 2021, 1.ª edição, 176 pp

O autor aborda neste romance um assunto sensível da nossa História contemporânea e um mistério que ainda não está completamente revelado. Fá-lo de forma ficcionada, prevenindo os leitores de que o que narra não tem nada a ver com a realidade ou até pode ter muito a ver, acrescentamos nós. “O acontecimento real em que são envolvidas as personagens do enredo, é o misterioso desaparecimento do navio mercante Angoche, num dia de Abril de 1971, no alto-mar do oceano Índico, no canal de Moçambique, a arder e sem tripulação.” (pg 7).

A partir deste acontecimento, Carlos Vale Ferraz tece uma trama em que estão envolvidas personagens reais e outras criadas pelo autor, como é o caso do Governador-Geral de Moçambique, Arantes e Oliveira, o Eng. Jorge Jardim, uma figura incontornável de Moçambique, o Comandante-Chefe, Gen Kaulza de Arriaga, os inspectores da PIDE, Casimiro Monteiro e Alves, etc. Das figuras mais ou menos ficcionadas destacamos o comandante Dionísio, o tio Dionísio, um oficial da Marinha de Guerra, especialista em Informações e com ligações aos serviços secretos da África do Sul. É ele que é encarregado pelo Comodoro Elias, comandante naval de Moçambique, de dirigir as investigações ao desaparecimento do Angoche e da ligação com os familiares dos tripulantes desaparecidos. Temos também as figuras dos comandantes Saúl, Cândido e Coutinho: o primeiro que alardeia o seu perfil de espião com ligações a operações irregulares desencadeadas pelo serviço de contraespionagem sul-africano ou pela PIDE/DGS. O seu grande desgosto foi não ter comandado a “Operação Mar Verde”, em vez do comandante Alpoim Calvão; por sua vez, o comandante Cândido era quem comandava a corveta da Marinha de Guerra encarregada de patrulhar as águas de Moçambique por ocasião da sabotagem do Angoche: “Cândido pertence à categoria dos noctívagos, um marinheiro de navegações noturnas, que passava as noites na ponte de comando, em silêncio, a

Por José Diniz

observar o céu e os reflexos das estrelas no mar negro. Todos os graduados de serviço à corveta de Cândido sabiam onde primeiro procurar o comandante em caso de necessidade: no cabaré Primavera, onde tinha conta aberta, mesa habitual e companhia feminina.” (pg 59). Essa figura era Leila, que incarna a personagem de uma “Mata Hari”. Em “Angoche” essa figura também está presente com um certo protagonismo, traficando segredos de alcova. “Fez parte da história do fim do Angoche e morreu como o navio, aparentemente uma morte sem autor nem motivo conhecidos, deixando apenas hipóteses para serem confirmadas e mistérios para serem descobertos...” (pg 59). Ler as obras de ficção de Carlos Vale Ferraz é fascinante e esse fascínio advém do facto de elas serem verosímeis, podiam muito bem ter acontecido tal e qual como narra. Foi assim com “Nó Cego” e acontece agora com “Angoche”, romances que têm como pano de fundo uma história verdadeira: no segundo já vimos qual é essa história; o primeiro retrata a grande operação “Nó Górdio”, comandada por Kaulza de Arriaga, que tinha como objectivo isolar a FRELIMO das bases logísticas e de treino, na Tanzânia, e desmantelar as suas grandes bases operacionais no Planalto dos Macondes. Não conseguiu uma coisa nem outra, redundando em desastre completo. Na operação “Nó Górdio”, o autor viveu os acontecimentos como comandante de uma Companhia de Comandos e foi fácil escrever “Nó Cego”, uma caricatura da verdadeira operação e de toda a Guerra Colonial. Para escrever “Angoche”, Carlos Vale Ferraz, serviu-se do grande conhecimento que tem de todo o período da Guerra Colonial, devido à actividade como investigador e historiador que tem desenvolvido como Carlos Matos Gomes, seu nome verdadeiro, em equipa com Aniceto Afonso. Não é de estranhar, pois, a grande qualidade destas obras de ficção, que mais parecem romances históricos, qualificativo que o autor se recusa a admitir.



## GUERRA COLONIAL – HERÓIS CONDECORADOS EM COMBATE

Autor: Manuel Catarino

Edição: Edições Cofina Média Books, Lisboa, 2019, 224pp

Nos últimos tempos têm sido dados à estampa livros a tratar da Guerra Co-

lonial em abordagens diferentes do que tem sido habitual. Não é porque a “memória”, o romance ou a história sejam filões já esgotados, antes pelo contrário, 14 anos de acontecimentos tão intensos e marcantes na História de Portugal e nas centenas de milhares de Portugueses que participaram no conflito encerram um manancial inesgotável que, cada vez mais, desperta a atenção e o estudo dos nossos académicos e escritores. E no ano do 60.º aniversário do início daquele conflito esse interesse será redobrado.

O livro que temos à frente trata dos militares que foram distinguidos por feitos em combate com a Medalha da Cruz de Guerra, a Medalha de Valor Militar e a Torre e Espada, nos seus vários graus. “Mais de 2.500 militares distinguiram-se por feitos em combate, entre 1961 e 1975, nos três teatros de operações em África. Eles são os heróis da Guerra Colonial –

publicamente recompensados pelo regime na cerimónia do 10 de Junho, então dia de Portugal e da Raça. O ritual, que tinha o seu ponto alto no Terreiro do Paço, era presidido pelo Chefe de Estado e com a assistência de todo o Governo: os dignitários impunham as honras aos bravos e às viúvas ou aos pais dos que recebiam as condecorações a título póstumo. Este livro - com os nomes de todos esses heróis – é uma homenagem aos que suportaram a guerra nas três frentes de combate.” (da contracapa).

A anteceder a relação dos militares condecorados em cada uma das frentes de guerra, o autor faz uma retrospectiva histórica muito bem estruturada sobre os antecedentes do conflito em cada uma das colónias, a sua evolução e principais operações militares, bem como o estado da guerra em 1974.

# Associados Falecidos



Manuel Mendes Sousa, associado 14884, natural da freguesia de Madalena do concelho de Paredes, residente na freguesia de Louredo do mesmo concelho. Serviu na CCaç 463 em Angola. Faleceu a 15-11-2020 com 78 anos.



Manuel Duarte Silva, associado 1850, natural e residente na freguesia de Arcos do concelho de Anadia. Serviu no Pelotão de Caçadores Nativos 64 na Guiné. Faleceu a 16-07-2021 com 72 anos.



Horácio Silva Maria, associado 1005, natural da freguesia de Arcos do concelho de Anadia, residente na freguesia de Espinho do concelho de Miranda do Corvo. Serviu na Companhia Independente 1483, na Guiné. Faleceu a 15-01-2021 com 76 anos.



Francisco Alfredo Almaça Fialho, associado 8974, natural da freguesia de Sé do concelho de Évora, residente na freguesia e concelho de Vila do Conde. Serviu na CART 3360 do BArt 3844 na Guiné. Faleceu a 20-07-2021 com 72 anos.



Helena Moreira Machado, associada 16711, natural da freguesia de Santa Maria do concelho de Lousada, residente na freguesia de Oliveira do Douro do concelho de Vila Nova de Gaia. Era viúva do associado 4359, António Abílio Moreira Mendes, falecido 31-05-2011. Faleceu a 20-06-2021 com 91 anos.



Manuel Figueiredo Dias, associado 14155, natural da freguesia de Penalva de Alva do concelho de Oliveira do Hospital, residente na freguesia de Cantar de Galo do concelho da Covilhã. Serviu na EPI, Mafra, onde adquiriu a incapacidade. Faleceu a 03-08-2021 com 85 anos.



António Álvaro Oliveira, associado 6135, natural da freguesia de Carvalho do concelho de Celorico de Basto, residente na freguesia de Arnóia do mesmo concelho. Serviu na 18.ª Companhia de Comandos em Moçambique. Faleceu a 26-06-2021 com 73 anos.



José Baptista Bezerra, associado 9143, natural da freguesia de Reguengo do concelho de Portalegre, residente na freguesia e concelho de Portalegre. Serviu na CCaç 466 do BCaç 467 em Angola. Faleceu a 14-08-2021 com 78 anos.



António Candeias Carvalhinho, associado 1705, natural e residente na freguesia de S Domingos do concelho de Santiago do Cacém. Serviu CCav 567 na Guiné. Faleceu a 12-07-2021 com 79 anos.

## NOVOS ASSOCIADOS

Relação dos candidatos a associados efetivos para publicação no Jornal ELO, conforme estipulado no nº 4, do artigo 8º, dos Estatutos

MARIA CÂNDIDA ROCHA AZEVEDO • FERNANDO SAMPAIO SOARES FERREIRA • MARIA FÁTIMA SILVA AGUIAR PEREIRA • JOSÉ RAMOS AZEVEDO • ROSA VENTOSA PEREIRA • MARIA SAUDADE JORDÃO PEDROSA • MARIA CÉU CONCEIÇÃO FRADE SILVA



# Editorial

## Vamos todos votar!

Por Direcção Nacional

O Acto Eleitoral que terá lugar no próximo dia 25 de Setembro é um momento associativo da maior importância. É um acto de participação associativa essencial para a entrada nos desafios que o presente e o futuro nos colocam.

Apesar da pandemia que tanto constrangimento criou, com as inerentes dificuldades para os deficientes das Forças Armadas, cujas deficiências não tiram férias ou sequer se compadecem com as paragens do País, a ADFA esteve sempre ao lado dos associados, mantendo os seus Serviços disponíveis em toda a sua estrutura nacional, sempre no cumprimento das orientações da Direcção-Geral da Saúde e em rigorosa prevenção sanitária.

Todas as reuniões ordinárias da Assembleia-Geral Nacional têm sido cada vez mais participadas, mesmo em pandemia, e essa intervenção é também fruto da enorme insatisfação dos deficientes militares que ainda não lhes viram ser feita justiça.

A ADFA precisa da *“força justa das vítimas de uma guerra injusta”*, a cada momento do seu pulsar associativo, para reforçar as suas reivindicações junto dos poderes.

Agora, mais do que nunca, a ADFA chama cada associado à expressão da sua liberdade e cidadania, com o seu voto, em reforço da equipa que vai dirigir a Associação no próximo mandato, pois vivemos numa altura em que há quem suponha que os nossos problemas estão resolvidos no âmbito restrito do Estatuto do Antigo Combatente ou da publicação do diploma que permite o ingresso nos quadros permanentes das Forças Armadas de militares feridos em serviço.

Vamos continuar a lutar pela especificidade dos nossos direitos, pois, sublinhando as palavras do antigo presidente da Assembleia da República, Jaime Gama, somos *“a prioridade das prioridades; a excepção das excepções”*.



Essa energia da participação é vital para a Associação e para os próprios associados, pois atravessamos tempos de pandemia, nos quais a luta contra a doença quase tudo dominou, relegando outros problemas igualmente graves para segundo plano.

Emergimos de uma crise social e económica que tudo tem dificultado, com limitações orçamentais que ameaçam o direito nosso à saúde e a ajudas médicas e técnicas, como as perturbações de que já fomos alvo por várias vezes e que sentimos com dor física e psicológica. Não nos resignaremos a ficar acamados e sem autonomia. Temos direito a uma terceira idade serena e digna.

A Associação terá, numa forte e massiva participação dos associados nestas Eleições, a energia humana para ir mais longe, reivindicando os direitos que ainda falta cumprir.

Este é o momento de dizer com clareza *“Estamos aqui!”*, e de, inequivocamente avançar, com firmeza e determinação, contra o esquecimento e a indignidade, sem afrouxar o nosso clamor pelo reconhecimento e reparação moral e material de todos os deficientes das Forças Armadas, junto de todos os Órgãos de Soberania, Instituição Militar e outras Entidades Oficiais.

Reforcemos as nossas equipas dirigentes, nos Órgãos Sociais Nacionais e das Delegações, para manter a Associação ao serviço de todos os associados!

Vamos todos levantar a bandeira da ADFA, ao lado da Bandeira Nacional, para que ninguém seja esquecido, para que *“ninguém fique para trás”!*

A ADFA é dos associados e para os associados!

No dia 25 de Setembro, vamos votar e dar ainda mais força à ADFA!

# Mensagem do Presidente da MAGN

## Afirmar a ADFA na força do voto

Por Joaquim Mano Póvoas

Presidente da MAGN

A Associação precisa da participação de todos os associados nas Eleições de 25 de Setembro

O futuro da ADFA está de novo nas mãos de cada associado. A partir do próximo dia 25 de Setembro, com a realização das nossas Eleições, o voto de cada um será um sinal positivo para as nossas reivindicações, um claro reforço da ADFA, que transmitiremos às Entidades Oficiais com as quais mantemos regular e profícuo diálogo.

A ADFA é uma Instituição plural e democrática e, em período pré-eleitoral, de grande contacto com o todo associativo. Vivemos um momento importantíssimo que exige uma massiva e ativa participação e uma profunda dedicação à nossa missão.

A nossa Associação foi pioneira, logo na sua fundação, e continua responsabilmente irreverente, evolutiva, no caminho da afirmação das suas múltiplas vertentes da representatividade, na defesa dos direitos inalienáveis de todos os deficientes das Forças Armadas.

**O voto constitui um direito que é também um dever.**

A ADFA continuará a assumir em pleno, na participação do seu todo associativo, a grande responsabilidade que é ser uma Instituição de Direito Privado e

Utilidade Pública, agraciada pelo Presidente da República e Comandante Supremo das Forças Armadas como membro honorário das Ordens do Mérito e da Liberdade, e distinguida pela Assembleia da República com o Prémio “Direitos Humanos”.

**Estas Eleições na ADFA terão de ser a reafirmação da importância do papel institucional da Associação e da força humana que continua a ter:**

- Na capacidade para, uma vez mais, estimular tantos associados, nesta fase mais avançada das suas vidas, para se apresentarem como candidatos aos Órgãos Sociais Nacionais e das Delegações, com disponibilidade e generosidade para levar mais além a nobre missão da Associação;
- Na demonstração de vigor com a qual foi possível mobilizar muitos associados para levar a efeito um Acto Eleitoral sereno e responsável, no trabalho intenso que envolverá a participação nas muitas Mesas de Voto, pelo País inteiro, de Bragança a Faro e da Madeira aos Açores;
- Na transparência com que nos propomos eleger, de forma totalmente independente e democrática, os

associados que serão responsáveis por levar à prática um Programa de Acção ambicioso, coerente e firme.

A ADFA é Abril, na Liberdade, na Cidadania e na Solidariedade que se manifestam neste Acto Eleitoral, na participação de cada associado.

Gratos por conseguirmos chegar tão longe e por alcançarmos 47 anos de vida associativa e mais este novo Acto Eleitoral, sabemos que este é um tempo decisivo para que a ADFA, em toda a sua estrutura (Sede, Delegações e Núcleos), e com novos Órgãos Sociais reforçados pelo todo associativo, continue a percorrer o *“caminho que se faz caminhando”* para que, com *“a força justa das vítimas de uma guerra injusta”*, efectivamente, *“ninguém fique para trás”*.

Avancemos, pois, para o futuro que é já presente, com força renovada e generosa dedicação, numa missão de que nos orgulhamos, por todos os deficientes das Forças Armadas. Cada associado é indispensável para o desafio que estas Eleições nos apresentam.

## DELEGAÇÕES CONTACTOS

## Açores

Rua Ernesto do Canto, N.º 20  
Apartado 309 - São Miguel - 9500 Ponta Delgada  
secretaria.acores@adfa.org.pt  
296 282 221

## Bragança

B.F.F. Habitação, Bloco H, N.º 20, R/C Dto.  
Mãe d'Água  
5300-163 Bragança  
secretaria.braganca@adfa.org.pt  
273 322 412

## Castelo Branco

Quintal de S. Marcos, N.º 19, R/C  
6000-146 Castelo Branco  
secretaria.castelobranco@adfa.org.pt  
272 341 201

## Coimbra

Av. Fernão de Magalhães, N.º 429 A, 6º F  
3000-177 Coimbra  
secretaria.coimbra@adfa.org.pt  
239 814 644

## Évora

Rua dos Penedos, N.º 10 C  
7000-712 Évora  
secretaria.evora@adfa.org.pt  
266 703 473

## Famalicão

Centro Coordenador de Transportes - Loja 1  
Alameda Dr. Francisco Sá Carneiro  
4760-038 Vila Nova de Famalicão  
secretaria.famalicao@adfa.org.pt  
252 322 848 / 252 376 323

## Faro

Praça da Alfarrobeira, N.º 4 A  
8000-503 Faro  
secretaria.faro@adfa.org.pt  
289 828 515

## Lisboa

Avenida Padre Cruz - Edifício ADFA  
1600-560 Lisboa  
direccao.del.lisboa@adfa-portugal.com  
217 512 615

## Madeira

Rua Velha da Ajuda, N.º 50  
9000-115 Funchal  
secretaria.madeira@adfa.org.pt  
291 765 171

## Porto

Rua Pedro Hispano, N.º 1105  
4250-368 Porto  
info.porto@adfa.org.pt  
228 347 200

## Setúbal

Rua Almeida Garrett, N.º 70  
2900-211 Setúbal  
secretaria.setubal@adfa.org.pt  
265 229 750

## Viseu

Praceta ADFA - Emp. Magnólias  
Lote 4 R/C Q - Bairro da Balsa  
3510-009 Viseu  
secretaria.viseu@adfa.org.pt  
232 416 034

Esta informação pode ser consultada no site institucional da ADFA, em [www.adfa-portugal.com](http://www.adfa-portugal.com)

## Porto

## Porto Sentido aos Olhos da Deficiência

## Um projecto com o apoio do Instituto Nacional para a Reabilitação (INR)



No mês de Julho realizaram-se as duas primeiras actividades do projecto *“Porto Sentido aos Olhos da Deficiência”*. Este projecto, que tem o apoio do Instituto Nacional para a Reabilitação (INR), visa minimizar os impactos negativos resultantes da pandemia nas pessoas com deficiência, nomeadamente na vertente da sua participação em actividades culturais e sociais. A primeira acção realizou-se na manhã de 7 de Julho, com a visita guiada ao Palácio da Bolsa, no centro histórico do Porto, edifício emblemático da cidade.

Este edifício de estilo neoclássico e cuja construção se iniciou em 6 de Outubro de 1842, após o encerramento da Casa da Bolsa do Comércio, o que obrigou os comerciantes portuenses a discutir os seus negócios em pleno ar livre, actualmente é a Sede da Associação Comercial do Porto. É dos monumentos mais visitados a Norte de Portugal, com realce para o *“Salão Árabe”*, a jóia deste Palácio. A segunda acção decorreu na manhã de 23 de Julho, com um programa que consistiu numa rota em autocarro panorâmico pelo centro histórico do Porto e de Vila Nova de Gaia, com passagem pelos principais pontos históricos destas duas cidades.

Os visitantes apreciaram, entre outros, a praça Mouzinho de Albuquerque, a avenida da Boavista, a zona da Foz à Ribeira, com paragem no Cais de Gaia, as Caves de Vinho do Porto, a Serra do Pilar, a Praça da Batalha e a Cordoaria. A curiosidade maior registou-se quando o autocarro passou pelas Igrejas do Carmo e dos Carmelitas Descalços e a guia chamou a atenção para a casa mais estreita da cidade do Porto, escondida entre os dois templos e que foi residência dos capelães.

O grupo teve a oportunidade nestas duas primeiras acções de viver uma experiência culturalmente rica, o que de outra forma seria mais difícil de concretizar, seja por questões financeiras, de acessibilidade, de mobilidade ou de apoio social e familiar.

As próximas visitas estão programadas para os dias 13 de Setembro, ao Jardim Botânico do Porto, e para o dia 29 do mesmo mês, ao Terminal de Cruzeiros, em Matosinhos.

Ainda em tempo de pandemia, estes programas têm a virtualidade de fazer esquecer os tempos de confinamento e de reparar alguns *“estragos”* provocados pelos constrangimentos desta pandemia.

## Reuniões descentralizadas

Na última edição do ELO foi feito reporte das reuniões descentralizadas efectuadas pela Delegação do Porto, que tem vindo, pouco a pouco, a retomar as dinâmicas de proximidade com os associados, que haviam sido interrompidas devido à pandemia.

Nos meses de Julho e Agosto tiveram lugar, no dia 28 de Julho, na Régua, na Junta de Freguesia do Peso da Régua – Godim, no dia 31 de Julho, em Vila Real, no Regimento da Infantaria 13, no dia 4 de Agosto, em Ponte da Barca, na Associação Humanitária dos Bombeiros

locais, no dia 7 de Agosto, em Penafiel, no Auditório do Museu Municipal da cidade, e no dia 21 de Agosto, na Lixa, na Escola Secundária local.

A participação reflecte o receio dos associados perante a situação pandémica e por isso tem sido inferior à que se verificava nos anos anteriores a 2020.

Constatou-se o regozijo dos associados pela retoma da vida associativa e muitos aproveitaram a ocasião para regularizar as suas quotas e tratarem de assuntos vários, como a entrega de documentos e pedido de esclarecimentos.

A ordem de trabalhos foi a mesma em todas as reuniões, tendo constado de informações sobre o Estatuto do Antigo Combatente, o ponto de situação sobre a proposta reivindicativa aprovada na última Assembleia-Geral Nacional, o Projecto CAIP e as Eleições para o triénio 2022-2024.

Relativamente ao próximo Acto Eleitoral foi deixada a recomendação para que todos participem e votem no dia 25 de Setembro e para a ADFA saia reforçada, transmitindo a mensagem de que a Associação está viva, os seus membros ainda estão activos, solidários e prontos para os tempos que aí vêm.

A Delegação do Porto manifesta publicamente o agradecimento às instituições que, de forma solidária, cederam gratuitamente as suas instalações para estes encontros com os associados.

## Informações úteis

- Os Serviços da Delegação funcionam em todos os dias úteis, das 09h00 às 12h30 e das 13h30 às 17h30. Para obter informações e tratar assuntos do seu interesse, use os seguintes contactos:
  - Serviço de Atendimento aos Associados: 228 347 201 ou [atendimento.porto@adfa.org.pt](mailto:atendimento.porto@adfa.org.pt)
  - Secretaria/Tesouraria: 228 347 200 ou [secretaria.porto@adfa.org.pt](mailto:secretaria.porto@adfa.org.pt)
  - Serviço de Apoio Médico e Social: 228 347 202 ou [secretariado.dai@adfa.org.pt](mailto:secretariado.dai@adfa.org.pt)
  - Serviço de Refeições: 228 347 206
  - Serviço de Apoio Social: 228 347 207 ou [servas.porto@adfa.org.pt](mailto:servas.porto@adfa.org.pt)
  - Serviço de Apoio Jurídico: 228 347 201 ou [gabjuri.porto@adfa.org.pt](mailto:gabjuri.porto@adfa.org.pt)
  - Direcção da Delegação: 228 347 208 ou [info.porto@adfa.org.pt](mailto:info.porto@adfa.org.pt)
- O Serviço de Refeições está aberto todos os dias úteis, das 12h00 às 14h00.

Colabore com o Serviço marcando na véspera, a sua refeição ou dos que o acompanharem, através do telefone 228 374 206, ou não o podendo fazer, faça-o no próprio, o mais cedo possível.

- As reuniões do primeiro Sábado do mês, mantendo-se as condições sanitárias actualmente existentes, serão retomadas com regularidade a partir do mês de Setembro, nos mesmos moldes em que funcionavam antes da pandemia.

Da mesma maneira, o Serviço de Atendimento aos Associados abrirá para funcionamento no primeiro Sábado de cada mês, das 10h00 às 16h00, também a partir de Setembro.

- Verifique a validade de todos os seus cartões e, se algum deles estiver caducado, proceda à sua renovação. Contacte o Serviço de Atendimento e será informado dos documentos necessários para a renovação.
- Regularize atempadamente as suas quotas, podendo fazê-lo pessoalmente, através de vale postal ou por transferência bancária. Para este efeito, solicite à Delegação o NIB da conta e, quando o fizer, informe a Delegação.
- No dia 25 de Setembro cumpra o dever Associativo de votar. No caso de pretender mudar do local de voto, informe os Serviços Associativos dessa sua vontade até às 17h00 do dia 22 de Setembro, através do telefone 228 347 200.



## Lisboa

### A nossa responsabilidade

#### Eleições na ADFA - 25 de Setembro de 2021

O que desejamos é que quem for eleito não passe muito tempo sentado e que ouça todos os associados desta Casa (ADFA), para podermos compensar quanto antes todos aqueles que pedem justiça há muito.

Hoje, quando temos uma média de idade de 75 anos, já não podemos esperar muito mais tempo para sermos compensados do que fomos obrigados a sofrer numa Guerra Colonial e após os ferimentos ou a doença, motivados por esta e que nos acompanharam o resto da vida. Os Cadernos Reivindicativos aprovados nas Assembleias-Gerais Nacionais terão que ser discutidos com os Governos em tempo útil e não fazer de conta que estão a resolver as nossas reivindicações aprovadas nas Assembleias-Gerais todos os anos e quando chegamos a outra Assembleia-Geral no ano seguinte está tudo na mesma. Começa a ser tempo de nos indignarmos e de não deixarmos passar o tempo sem que nada aconteça. A responsabilidade é toda nossa e não só dos Órgãos Nacionais.

Nós é que somos os prejudicados, por isso é nosso dever pugarmos pelos nossos direitos todos os dias e ainda quando estamos vivos.

Saudações Associativas.

*O presidente da Direcção da Delegação de Lisboa,  
Francisco Janeiro*

### Reunião de Associados

No dia 22 de Julho último, pelas 14h00, 42 associados da Delegação de Lisboa reuniram-se para debater vários assuntos que dizem respeito a todos os associados que continuam a receber pensões de miséria. Entre eles estão também as viúvas, que, segundo foi referido na reunião, *“temos que respeitar e jamais permitir que continuem a viver miseravelmente após a morte dos nossos camaradas”*.

Foi decidido que no próximo dia 14 de Setembro vai continuar-se esta discussão, em novo encontro, com o objetivo de apresentar propostas aos Órgãos Sociais Nacionais que serão eleitos no dia 25 de Setembro de 2021.

Os pontos debatidos neste encontro de associados foram os seguintes:

1. Que a pensão mínima seja igual ao ordenado mínimo nacional.
2. Que os processos com mais de 10 anos sejam reabertos a todo o tempo e que acabe o limite de tempo como para os DFA.
3. Que os milícias possam reabrir também os seus processos.
4. Que as viúvas nunca recebam menos que o indigente dos apoios sociais (438,00 euros).
5. Que todos os anos a ADFA convoque uma Assembleia-Geral Nacional Extraordinária, com somente um ponto, para debater todos estes assuntos reivindicativos que há muito vêm ficando para trás.
6. Quando os processos dos deficientes militares forem homologados pelas Juntas Médicas, não pode-

rão ser postos em causa pela Caixa Geral de Aposentações e que, após 90 dias da homologação das Juntas Médicas, os deficientes militares comecem a receber a sua pensão, porque a média de idade dos deficientes militares está nos 75 anos, e, como a morosidade dos processos é demasiado extensa, não ser possível continuar à espera por muito mais tempo.

### Encontro e debate associativo

#### 14 de Setembro, Terça-Feira, pelas 14h00, na Sede da ADFA

A Direcção da Delegação de Lisboa convida todos os associados para participarem numa reunião a realizar no próximo dia 14 de Setembro, pelas 14h00, no Auditório “Jorge Maurício”, na Sede da ADFA, com a seguinte agenda:

- Eleições no dia 25 de Setembro de 2021;
- Decreto-Lei n.º 503/99;
- Processo reivindicativo;
- Associados que recebem menos que o ordenado mínimo nacional;
- Viúvas com pensões miseráveis, após terem cuidado dos seus maridos durante muitos anos.
- Reabertura de todos os processos de associados com cartão de lista verde, com mais de 10 anos após as Juntas de Homologação e dos milícias;
- Processo reivindicativo dos ex-furriéis, Segundos-Sargentos e dos DFA.
- Outros assuntos de interesse associativo.

Comparece, porque só há ADFA porque tu existes. A presença de todos fará sempre uma ADFA mais forte e mais coesa.

### Informação aos associados

Na tentativa de actualizar os dados nos processos e fichas de associado, solicita-se aos associados que entrem em contacto com a Secretaria da Delegação de Lisboa, pelo número 217 512 630, para que seja possível verificar se a ficha de associado se encontra completa.

Este procedimento prende-se com a necessidade de manter todos os dados atualizados, a fim de melhor poder defender os direitos dos associados.

A Delegação de Lisboa agradece a colaboração de todos.

### Pagamento de quotas

A Delegação de Lisboa informa os associados que poderão efectuar o pagamento das suas quotas através de transferência bancária em qualquer caixa multi-banco, através do NIB 0036 0071 9910 0079 848 77.

Para que posteriormente seja enviado o respectivo recibo, os associados devem conservar o talão do multi-banco que serve de comprovativo de pagamento.

### Contactos úteis

#### Serviço de Apoio ao Associado

Inês Martins - ines.martins@adfa-portugal.com – 217 512 630/934 004 725

Pedro Rodrigues (coordenador) - secretaria.lisboa@adfa-portugal.com - 217 512 625/937 534 192

#### Serviços Clínicos

Paula Vicente - servicos.clinicos@adfa-portugal.com – 217 512 612/925 987 469

#### Serviço de Acção Social/PADM

Ana Machado, assistente social - servico.social@adfa-portugal.com – 217 512 622/917 365 357 - ana.machado@padm.crgp.pt – 917 365 357

#### Rede Nacional de Apoio (RNA)

Teresa Infante, psicóloga clínica - t.infante@adfa-portugal.com – 217 512 666

#### Direcção da Delegação

Francisco Janeiro, presidente – 919 413 356

Isabel Franco - direccao.del.lisboa@adfa-portugal.com – 217 512 615/932 323 012

### Reabertura do serviço de pedicura

A Delegação de Lisboa informa que os serviços de pedicura, calista, manicura e depiladora já estão novamente disponíveis aos associados, nos Serviços Clínicos, todos os dias, mediante marcação prévia, ou com possibilidade de deslocar-se, conforme o local e a hora da marcação.

As marcações podem ser feitas junto de Sandra Henriques, pelo número 962 971 437.

### Núcleo de Sintra

A Delegação de Lisboa informa os associados da área geográfica do Núcleo de Sintra que esta estrutura associativa continua encerrada por razões de distanciamento sanitário e prevenção da COVID-19.

### Actividades suspensas

A Delegação de Lisboa informa que as actividades de Pintura, Hidroginástica e Ginástica (Re)Adaptada continuam suspensas, por razões de distanciamento sanitário e prevenção da COVID-19, aguardando informações da Direcção-Geral da Saúde para que sejam retomadas.

A Delegação de Lisboa informa ainda que os serviços de Pedicura, Calista, Manicura e Depiladora nos Serviços Clínicos se encontram também suspensos.

A Direcção da Delegação de Lisboa informará os associados logo que seja possível retomar estas actividades de lazer, cultura e bem-estar.



# EM CASA

## ...mantenha as quotas em dia!

## Bragança

### Acto Eleitoral

Companheiros e camaradas, a Delegação de Bragança vem por este meio lembrar que, no próximo dia 25 de Setembro, haverá Eleições na nossa Associação e na vossa Delegação, sendo a vossa participação é imprescindível. A ADFA tem tido um papel muito importante na vida dos associados. Muito se tem conseguido ao longo destes anos todos de existência para, de alguma forma, proporcionar uma vida mais digna às "vítimas de uma guerra injusta". Sabemos que ainda há muito por fazer e por isso é necessário continuar a lutar pela igualdade de direitos. Companheiros, temos que tomar consciência da falta que nos faz esta Delegação. Caro associado, a nossa demonstração de força pode ser comprovada no dia 25 de Setembro, por isso, vem votar, não fiques em casa, o teu esforço pode ser compensado. A participação de todos é muito importante. Vem mostrar a quem nos governa que ainda cá estamos e que queremos uma vida digna. O voto é um direito e um dever cívico, votar é participar! Contamos contigo no próximo dia 25 de Setembro. Um abraço amigo,

*Os Órgãos Sociais da Delegação de Bragança*

## Coimbra

### Pagamento de quotas

A Direcção da Delegação de Coimbra apela aos associados para que, no cumprimento do dever associativo, procedam à regularização do pagamento das suas quotas. Informa-se que o valor anual para o ano de 2021 é de 84,00 euros. Para o efeito, basta contactar a Delegação pelos números 239 814 644 ou 917 770 241 ou endereço electrónico secretaria.coimbra@adfa.org.pt e proceder ao respectivo pagamento através do seguinte IBAN: PT50 0035 0740 0000 4368 5306 7, devendo o mesmo ser devidamente identificado.

### ADM - Validade dos cartões

A Direcção da Delegação apela aos associados para que verifiquem a validade dos seus cartões ADM e para que solicitem a sua revalidação com, pelo menos, dois meses de antecedência.

## Évora

### Visita ao Museu

A Delegação de Évora, em colaboração com o Museu de Évora, vai organizar uma visita às colecções do Museu Nacional Frei Manuel do Cenáculo (MNFMC), no próximo dia 2 de Outubro, no âmbito das comemorações das Jornadas do Património Cultural, com particular destaque para a colecção de Arqueologia, Escultura e Pintura, tendo por tema comum a manifestação artística entre o sagrado e o profano. O responsável técnico pela visita será o Dr. Francisco Bilou.

A concentração dos participantes terá lugar na Sede da Delegação, pelas 10h15. No final da visita, o grupo participa num almoço no restaurante da Sede da Delegação de Évora.

"Aproveita esta oportunidade única de conhecer mais um pouco da nossa riquíssima história e podes trazer um amigo".

## Faro

### Pagamento de quotas

A Direcção da Delegação de Faro apela aos associados para continuarem a apoiar a ADFA, mantendo as suas quotas em dia. Os associados podem pagar as suas quotas na Sede da Delegação ou por transferência bancária. Para qualquer esclarecimento, os interessados devem contactar a Delegação pelo telefone 289 828 515. A Direcção da Delegação de Faro sublinha que "manter as quotas em dia contribui para a manutenção da ADFA, que lutou e continua a lutar pelos direitos de todos os deficientes militares", e que "todos temos o dever de contribuir para uma ADFA mais forte, para continuar a lutar pelos nossos direitos. Juntos, somos mais fortes".

### Cartões ADM

A Delegação de Faro alerta os associados para que verifiquem a validade dos seus cartões ADM e, se necessário, fazerem a sua renovação com a antecedência mínima de dois meses.

## Viseu

### Eleições na ADFA

Mais três anos passaram! A 25 de Setembro de 2021 vamos ter Eleições na Associação dos Deficientes das Forças Armadas, a nível nacional e local, para eleger os Órgãos que vão gerir os destinos da nossa ADFA para o triénio 2022-2024. Candidatamo-nos imbuídos no espírito de continuar a ajudar os Órgãos Sociais Nacionais a conseguir sem nunca faltar à verdade, resolver com muita urgência o que tem muitos anos de atraso, que outras Direcções prometeram propor ao Governo para resolver e que até ao momento temos a legislação espelhada no Estatuto do Combatente, quando devia estar num Estatuto dos Deficientes das Forças Armadas, com a devida abrangência a toda a família deficiente militar e seus direitos reconhecidos pelo Governo da Nação.

É altura, é a oportunidade única desta Direcção Nacional saber apresentar já ao Governo, a seguir às Eleições, um Caderno com o que foi feito, o que não foi feito e que falta fazer para que finalmente seja feita justiça a todos, sem excepção, desde as viúvas com baixas pensões, saúde a 100% em todo o Portugal, incluindo as nossas mulheres, baixas pensões dos deficientes militares em serviço, dos acidentes na Guerra Colonial e considerados como se fosse no "bem bom do ar condicionado", as actualizações das carreiras e pensões pelo Salário Mínimo Nacional para todos os DFA e não só para alguns, trazendo e fazendo assim justiça a toda a família deficiente militar, cujos membros são considerados por todas as entidades altos valores da Nação, dignos do respeito e admiração por terem respondido presente, servindo a Pátria sem regatear, sem fugir às suas responsabilidades no cumprimento do dever Pátria, fazendo jus aos grandes homens descobridores que deram novos mundos ao mundo!

Se cumprirmos com o dever, temos o direito a exigir que assim nos seja feita justiça! Fizémos e somos a história viva na defesa destes valores. Vem votar dia 25 de Setembro, das 9h00 às 17h00, nas instalações da Delegação de Viseu.

*A Direcção da Delegação de Viseu*

### Tempo de férias

Há uns anos, escrevi que "férias são férias, mas é para quem as pode gozar"! Hoje, fruto da pandemia que nos afecta a todos, ainda mais grave nas diversas variantes, como agora esta última identificada como a variante Delta ou até, se calhar, nem é Delta, nem Visigodo do

tempo da passagem dos Romanos também por Portugal. Será que estes guerreiros deixaram por cá alguma semente escondida, que com as escavações, em diversos pontos do País estão por aí a afectar toda a sociedade e esta, através dos governantes e técnicos de saúde, não conseguem encontrar forma para a cura desta pandemia, que nos priva a todos de levar uma vida em liberdade, como manda até a Constituição da República?

Quando, no início de 2020, a Dr.ª Graça Freitas, da DGS, dizia que o vírus pandémico era coisa lá da China e não chegava a Portugal, não tomou juntamente com o Governo, as medidas preventivas para isolar Portugal desta terrível pandemia, a que, como se vê, ainda hoje não sabem como pôr termo, que se compara esta doença, que se assemelha à corrupção, esta também sem fim à vista e cada vez mais grave, cujos chefes, donos disto tudo, põem e dispõem de meios para continuar a desviar milhões para offshore e dar-lhes uma vida de luxo, à família, a advogados e a alguns amigos, e o povo que pague estes desvios de milhões e milhões do Erário Público, quando os responsáveis pelos desvios continuam a desfrutar dos milhões para o seu gozo de férias permanente, à custa do "Zé Povinho"! Hoje, volvidos mais de 47 anos sobre o 25 de Abril de 1974, do grito de liberdade, questionam-se todos os responsáveis da Nação, porque é que uns vencem milhões para governar bem empresas, bancos, ministérios, o País, e se consentem todos estes desvios, quando são pagos para exercer os seus cargos com rigor e isenção, de forma a alavancar a economia, isto é, aplicar bem o dinheiro dos impostos dos contribuintes, sem desvios? Para quem lutou e deu a vida pela liberdade, pela construção da paz e está privado até de gozar férias, uns porque não podem, pelo peso da deficiência adquirida na Guerra Colonial, outros porque têm pensões de miséria, outros porque estão em casa, acamados, ou nas camas dos Hospitais. Custa ver Portugal, passado quase meio século, sem ver os direitos daqueles que tudo deram à Pátria reconhecidos, de forma a que os que ainda vivem, todos tenham direito a um fim de vida digna e o direito, como todos os outros, ao gozo de umas merecidas férias, este ano já passadas, mas quem sabe, para o ano...

Deveras conto que estejamos todos cá para o ano, com todos os direitos devidamente reconhecidos. Haja justiça!

*A Direcção da Delegação de Viseu*

### Tragédia do Rio Corubal - Guiné

Aquela que ficou conhecida como a "tragédia do Che-Che", no rio Corubal, na Guiné, aconteceu no dia 6 de Fevereiro de 1969, quando 47 jovens, miúdos feitos homens, militares morreram nas águas do rio Corubal, na Guiné, zona leste, na retirada de Madina de Boé, quando o bote que transportava os jovens militares portugueses sofreu um acidente, sem explicação à vista e que ainda hoje não se sabe como aconteceu.

Como foi possível tantos militares caírem à água e serem comidos por jacarés e piranhas? Impensável. Ainda hoje, volvidos mais de 50 anos, nunca se apurou o que aconteceu, se foi bicho marinho ou outro tipo de acidente, como armadilha de guerra, que provocou tamanha barbárie. Foi na tarde deste dia, 6 de Fevereiro de 1969, que esta grande tragédia se deu quando se efectuava uma das partes mais difíceis da retirada das tropas que deixavam Madina do Boé e o destacamento do Che-Che. Foi um dos maiores acidentes ou desastres militares da Guerra Colonial.

Estes 47 "miúdos" militares feitos homens sucumbiram nas águas do rio Corubal, zona de Boé para Guba, que vêm do norte, terras do Senegal, e entram no Atlântico, depois de banharem Bissau.

Foi uma tragédia sem explicação e, passado mais de meio século, estes heróis nacionais merecem e têm todo o direito de que se fale neles, da sua obra, da sua dívida ao serviço da Pátria, que um dia juraram defender, até à última gota de sangue. Estes heróis que foram para a Guerra Colonial e não voltaram, nunca vão voltar e sem explicação do que aconteceu para os trazerem de volta para sua terra natal, para junto das suas famílias.

Como foi e é possível viver com "assombrações" destas? Que País é este que não sabe (ou não quer) honrar os seus heróis, que naquele que foi o horror da Guerra Colonial, deram a sua vida pela Pátria?

Honra e glória!

*A Direcção da Delegação de Viseu*





PLANO DE AÇÃO  
PARA APOIO AOS  
DEFICIENTES MILITARES

## Contactos dos Técnicos

ÁREA GEOGRÁFICA	TÉCNICO/A
<b>Distrito de Bragança</b> Todos os concelhos <b>Distrito de Vila Real</b> Todos os concelhos <b>Distrito de Viana do Castelo</b> Todos os concelhos <b>Distrito de Braga</b> Todos os concelhos <b>Distrito de Viseu</b> Todos os concelhos <b>Distrito da Guarda</b> Todos os concelhos	<b>Polo Porto</b>  <b>Carina Pinto</b> T. 925 604 523 carina.pinto@padm.crbg.pt
<b>Distrito do Porto</b> Concelhos do Porto, Matosinhos, Vila Nova de Gaia, Trofa, Santo Tirso, Povoia de Varzim, Vila do Conde, Marco de Canaveses, Amarante, Felgueiras e Baião <b>Distrito Aveiro</b> Todos os concelhos	<b>Polo Porto</b>  <b>Vera Silva</b> T. 960 076 911 vera.silva@padm.crbg.pt
<b>Distrito do Porto</b> Concelhos de Penafiel, Paredes, Valongo, Paços de Ferreira, Lousada, Maia e Gondomar	<b>Polo Porto</b>  <b>Ana Moreira</b> T. 913 660 377 ana.moreira@padm.crbg.pt
<b>Distrito de Coimbra</b> Todos os concelhos <b>Distrito de Leiria</b> Todos os concelhos <b>Distrito da Castelo Branco</b> Todos os concelhos <b>Distrito de Santarém</b> Todos os concelhos	<b>Polo Coimbra</b>  <b>Norberto Simões</b> T. 960 076 902 norberto.simoese@padm.crbg.pt
<b>Distrito de Lisboa</b> Todos os concelhos <b>Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa e outros países</b>	<b>Polo Lisboa</b>  <b>Ana Machado</b> T. 917 365 357 ana.machado@padm.crbg.pt
<b>Distrito de Setúbal</b> Todos os concelhos <b>Distrito de Portalegre</b> Todos os concelhos <b>Distrito de Évora</b> Todos os concelhos <b>Distrito de Beja</b> Todos os concelhos <b>Distrito de Faro</b> Todos os concelhos	<b>Polo Alentejo/Algarve</b>  <b>Carla Espírito Santo</b> T. 925 574 012 carla.santo@padm.crbg.pt
<b>Região Autónoma da Madeira</b>	<b>Polo da Madeira</b>  <b>Idalina Freitas</b> T. 968 581 300 idalina.freitas@padm.crbg.pt
<b>Região Autónoma dos Açores</b>	<b>Polo dos Açores</b>  <b>Maria Botelho</b> T. 960 076 876 maria.botelho@padm.crbg.pt

# Histórias de Vida

## António da Assunção de Freitas Capelo



António da Assunção de Freitas Capelo, de 68 anos, é natural do Funchal, na ilha da Madeira. É casado com Gilda Abrego há 20 anos e tem dois filhos do seu primeiro casamento.

No início de 1974 foi mobilizado para Angola, onde foi mecânico do Exército. Juntamente com três camaradas, foi preso por forças independentistas quando iam verificar uma viatura que se encontrava avariada. Estiveram em cativeiro quase um ano e em Portugal foram dados como desaparecidos. Foram libertados depois de conseguirem alertar o Estado Português do seu paradeiro. Perdeu mais de 30 quilos durante o cativeiro.

Quando regressou a Portugal, em 1975, regressou ao Funchal, onde se estabeleceu. Há cerca de 30 anos, mudou-se com a família para Amora, no concelho de Seixal, onde ainda hoje reside. Sempre trabalhou como mecânico até se reformar por invalidez, devido a vários problemas de saúde.

Em dezembro de 2020, António Capelo foi diagnosticado com doença orgânica, necessitando de ser submetido a ciclos de tratamento por várias semanas. No âmbito do PADM, foi apoiado na organização de transporte em ambulância para os tratamentos. Em articulação com um serviço de transporte de doentes e com a clínica onde efectua os tratamentos, foi possível organizar o apoio necessário para que António Capelo possa realizar os tratamentos necessários.

## Luís Augusto da Silva

Luís Silva, natural de Moçambique, tem 81 anos, vive em Portugal há 12 anos. É casado há 58 anos com a D. Elvira Silva, de 77 anos, que vive na capital moçambicana de Maputo, e tem quatro filhos.

Recorda que, entre 1961 e 1963, cumpriu o Serviço Militar Obrigatório, com a função de mecânico de equipamento pesado. Em 1963 não passou à disponibilidade como deveria ter acontecido, por não haver substituto para as suas tarefas.

Foi mobilizado para Niassa, região onde, um ano depois, sofreu um acidente com uma máquina pesada, do qual resultaram sequelas de traumatismo no braço direito e na perna esquerda. Transferido para o Hospital de Niassa, depois para o Hospital de Nampula, e por último para o Hospital de Maputo onde ficou internado dois anos. Foi-lhe atribuída, no final, uma bota ortopédica.

Aquando da alta médica e com o final do tratamento de reabilitação, teve indicações para se apresentar no Quartel de Engenharia de Maputo, sendo mobilizado novamente em 1972, para a 2.ª Companhia de Engenharia, localizada em Nampula, com funções de serviço auxiliar que desempenhou até 1974, altura que passou à disponibilidade, regressando a Maputo.

Em 2009 veio para Portugal, por sua iniciativa, a fim de procurar assistência médica para substituição de produto de apoio, iniciando um processo como deficiente das Forças Armadas, concluído em 2021. Durante estes 12 anos, manteve-se alojado sob a alçada do Exército Português, mantendo contacto com a família, em Maputo, por telefone.

Durante esses 12 anos em que esteve em Portugal, teve o apoio de várias entidades.

No âmbito do PADM, foi informado e aconselhado no estabelecimento de contactos e diligências com o Hospital das Forças Armadas - Pólo de Lisboa para marcação de consultas e produtos de apoio, na obtenção dos cartões da ADM e de deficiente militar e na renovação do título de residência.

# Leites fermentados, mais uma opção para as refeições intermédias



Os leites fermentados são consumidos há séculos, tendo-se tornado numa tendência recente. O mais consumido é claramente o iogurte, que se destaca por ser obtido através da ação de duas estirpes de bactérias específicas - *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus* - sobre o leite. Os restantes leites fermentados encontrados no mercado são obtidos através da ação de outros microorganismos sobre o leite e produtos lácteos. Atualmente, temos diversas formas de produtos fermentados. A uns são adicionados aromas, a outros polpas e/ou pedaços de fruta, xaropes...

A maior parte são de origem láctea, como é o caso do queijo, do skyr, do quark ou do kefir, mas também encontramos com outras origens, como é o caso do pão, da cerveja, do vinho, de fermentados à base de soja (miso, molhos...).

As culturas de bactérias, leveduras ou de fungos adicionadas aos produtos alimentares, e que promovem fer-

mentação, vieram acrescentar valor no sentido em que ajudam a aumentar o tempo de validade e melhoram o sabor e a textura dos alimentos aos quais são adicionados. Adicionalmente, alguns destes produtos fermentados parecem ter efeitos positivos na saúde, além do efeito esperado dos nutrientes que tradicionalmente compõe o produto de base. Os produtos lácteos fermentados parecem estar associados à redução do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Em específico, o iogurte parece contribuir para a manutenção do peso corporal e prevenir o desenvolvimento de diabetes tipo 2. De uma forma geral, os produtos fermentados também melhoram a digestão de nutrientes, sobretudo das proteínas, e aumentam o teor de Vitaminas B e C e facilitam a absorção de ferro e zinco. Por exemplo, o iogurte poderá ter uma digestão facilitada para indivíduos com intolerância à lactose, em comparação com o leite (alimento que dá origem ao iogurte sem fermentação por bactérias).

Os leites fermentados podem perfeitamente integrar um regime alimentar equilibrado. De acordo com a Roda da Alimentação Medietância, o grupo dos laticínios, onde se encontram o iogurte e outros leites fermentados, recomenda a ingestão de 2 a 3 porções por dia. Ao ingerir, por exemplo, ao pequeno-almoço 1 batido de iogurte com fruta, ao lanche um pão com queijo e kefir e à ceia um quark com aveia, cumpre a recomendação diária. Garante variedade de alimentos e de sabores, adequação nutricional e saúde. Mantenha-se saudável e bem nutrido. Estas soluções alimentares são práticas, encontram-se em qualquer supermercado, são fáceis de ingerir e digerir.

*Se desejar mais informação, esclarecer dúvidas ou partilhar a sua opinião sobre o tema, envie e-mail para [secretaria.porto@adfa.org.pt](mailto:secretaria.porto@adfa.org.pt).*

*Ângela Henriques  
Nutricionista da Delegação do Porto*

## Estatuto Editorial do ELO

- O jornal ELO, criado em 23 de novembro de 1974, é o órgão de informação da Associação dos Deficientes das Forças Armadas (ADFA), a sua proprietária, e é gerido pela Direção Nacional (DN).
- Como órgão institucional deve respeitar os Estatutos da ADFA, designadamente no que respeita ao estipulado no seu Artigo 1.º, e demais diretrizes dos seus Órgãos Nacionais eleitos. Como órgão de informação deve respeitar os princípios deontológicos da Imprensa e a ética profissional do Jornalismo.
- O ELO privilegia, na sua temática, as questões relacionadas com os deficientes das Forças Armadas, no sentido da promoção da sua dignificação como cidadãos com direitos e deveres, sendo elemento ativo na defesa dos seus direitos e da sua qualidade de vida.
- O ELO deve ser, também, veículo de toda a problemática dos deficientes portugueses, promovendo a defesa dos seus direitos e divulgando as iniciativas das suas organizações representativas.
- O ELO poderá incluir temas gerais de carácter informativo, cultural e recreativo.
- O ELO deve estar permanentemente atento ao que se passa na ADFA e deve ser um colaborador privilegiado dos Órgãos Nacionais, das Delegações e dos Núcleos na divulgação da imagem e dignificação da Associação, junto dos órgãos do Estado e das autarquias, da Instituição Militar, das organizações internacionais de vítimas e de veteranos de guerra, das organizações de deficientes militares dos PALOP, das associações portuguesas de militares e de antigos combatentes, das organizações de e para deficientes e da opinião pública em geral.
- O ELO deve prestar uma atenção muito especial às bases da ADFA, reservando parte importante do seu espaço para a divulgação das notícias e eventos das Delegações e para dar voz aos associados quer publicando as suas cartas, quer indo ao seu encontro para colher os seus testemunhos a publicar em forma de entrevista.
- Fazendo os deficientes militares parte da "Família Militar", o ELO, em colaboração com a Direção Nacional, deve manter os associados informados sobre a Instituição Militar, em especial nos assuntos de interesse comum.
- Na seleção do material a publicar, o ELO deve ter presentes princípios de isenção e pluralismo, devendo a colocação dos textos nas páginas, as ilustrações e outros elementos obedecer a critérios baseados na efetiva importância de cada texto ou foto e não nas convicções ou interesses particulares dos seus autores ou de quem seleciona ou pagina.
- Em cada edição o ELO deve fazer a distinção do que é material noticioso e do que é opinião. As notícias devem ser objetivas e cingir-se à narração e análise dos factos; as opiniões devem ser assinadas por quem as defende e obedecer aos princípios do presente estatuto.
- O ELO deve estar atento à evolução das novas tecnologias da informação e procurar estar atualizado na sua utilização.



Em tempos de pandemia de COVID-19

# Algumas recomendações para uma alimentação adequada e saudável

**D**epois de algum tempo sem comunicar, e baseado em inúmeras recomendações que têm sido publicadas, quer pela OMS (Organização Mundial de Saúde) quer pela DGS (Direcção-Geral de saúde), sobre cuidados a ter com a alimentação, resumidamente apresento alguns passos que devemos tentar respeitar, cujo objectivo é atingir uma alimentação saudável e adequada.

Assim:

- Utilizar como base de alimentação os alimentos mais naturais possíveis, se possível “biológicos” ou minimamente processados e que tenham listas de ingredientes mais curtas e com menos E (aditivos) ou quando já processados que sejam minimamente;
- Evite cereais açucarados (cereais de pequeno almoço);
- Prefira ao pão de forma o pão fresco;
- Evite os alimentos enlatados ou congelados;
- Utilize batatas fritas aos palitos de batata-doce, confecionados no forno;
- Substitua açúcar por mel biológico, etc.
- Utilize para cozinhar óleos (de preferência azeite extra virgem ou óleo de girassol), o mínimo de

- gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;
- Limite o consumo de alimentos processados, tais como:
  - Refeições pré-confecionadas;
  - Batatas fritas e salgados;
  - Salsichas, chouriços e alheiras;
  - Refrigerantes;
  - Pães de forma e alguns cereais;
  - Frutas em calda ou cristalizadas.

**No entanto poderá utilizar, desde que “com conta, peso e medida”:**

- Frutas e vegetais congelados;
- Saladas ou legumes embalados;
- Manteiga de amendoim, desde que seja 100% de amendoim;
- Atum ou cavala enlatada, de preferência em água;
- Bebidas vegetais sem açúcar.

**Tendo todos estes pontos em conta, saiba que é ainda possível trocar alguns alimentos processados por opções mais saudáveis:**

- Cereais açucarados por aveia;
- Pão de forma por pão fresco;
- Alimentos enlatados por congelados;

- Gomas e doces por chocolate com mais de 70% de cacau;
- Batatas fritas por palitos de batata-doce confecionados no forno;
- Açúcar por mel biológico, etc.

**Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, tais como pizzas e outras refeições de fast food.**

**Boas-práticas de consumo:**

- Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia e em horas certas.
- Fazer compras em locais que ofereçam variedade de alimentos “in natura” ou minimamente processados (por exemplo, nas lojas de bairro).
- Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
- Beber água - água da torneira, que é boa e tem garantia de salubridade. Faça um esforço, beba entre 1,5-2 litros por dia.
- Faça exercício físico (se os ginásios estão fechados, ande pelo menos meia hora por dia, em passo acelerado, se possível)

António Cabrera

## Regulamento de Votação por correspondência para associados residentes e ausentes no estrangeiro

### - Artigo 16.º do regulamento eleitoral da ADFA

Ponto 1 – Nos termos do “Regulamento Eleitoral da ADFA”, artigo 16.º, “os associados residentes ou ausentes no estrangeiro poderão exercer o direito de voto por correspondência, em moldes a fixar pela Direcção Nacional até dez dias após a marcação da data das eleições; os votos terão que ser recebidos na ADFA até cinco dias após a realização do acto eleitoral”.

Ponto 2 – A Comissão Eleitoral, pelo menos com dez dias de antecedência sobre a data do acto eleitoral, disponibilizará no sítio da ADFA em [www.adfa-portugal.com](http://www.adfa-portugal.com), para os associados residentes no estrangeiro, e os ausentes que informem a ADFA dessa circunstância até 20 dias antes do acto eleitoral, carta explicativa aos associados, os boletins de voto que, depois de exercido o direito de voto, devem ser colocados em envelope branco e devolvidos à ADFA, à Comissão Eleitoral, bem como minuta da declaração a devolver.

Ponto 3 – A carta referida no Ponto 2 terá o seguinte texto explicativo (em papel timbrado da ADFA, Mod. B/ADFA/2011), em formato PDF:

“Prezado associado,

Por residir ou estar ausente no estrangeiro tem o direito de exercer o seu voto por correspondência. Para o efeito informamos que os boletins de voto para a eleição da MAGN – Mesa da Assembleia-Geral Nacional, CN – Conselho Nacional, DN – Direcção Nacional e CFN – Conselho Fiscal Nacional, bem como minuta da declaração a devolver estão disponíveis no sítio da ADFA em [www.adfa-portugal.com](http://www.adfa-portugal.com). Após exercer o seu direito de voto, colocando uma cruz na lista da sua preferência em cada um dos boletins, deve dobrá-los em quatro, em condições que garantam o segredo do voto, colocá-los num envelope em branco, fechando-o adequadamente e sem quaisquer dizeres ou marcas externas. Posteriormente, deve colocar este envelope em branco dentro de um envelope normal e remetê-lo para a Associação dos Deficientes das Forças Armadas, A/C Comissão Eleitoral, Av. Padre Cruz – Edifício ADFA, 1600-560 Lisboa, Portugal. Dentro do envelope normal deve juntar a declaração cuja minuta também disponibilizamos no sítio da ADFA, devidamente preenchida e assinada. Para que o seu voto seja considerado na contagem dos votos é necessário que o envie à ADFA de modo a que o mesmo chegue às suas instalações até, no máximo, cinco dias depois do acto eleitoral, que no presente caso é até 25 de Outubro de 2018.

Com os melhores cumprimentos e saudações associativas,  
A Comissão Eleitoral”

Ponto 4 – Minuta da declaração (folha A4 simples), em formato WORD:

#### DECLARAÇÃO

Eu, (nome) \_\_\_\_\_, portador do Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão n.º \_\_\_\_\_, associado da ADFA n.º \_\_\_\_\_, declaro que estes são os meus votos para o acto eleitoral ordinário, para o triénio 2022-2024, a realizar no dia 25 de Setembro de 2021.

(Assinatura) \_\_\_\_\_

# Novo diploma permite ingresso nos quadros permanentes das Forças Armadas de militares feridos em serviço

## Presidente da República promulga Decreto-Lei

**E**m 16 de Agosto último, o Presidente da República promulgou o diploma do Governo que “estabelece o direito de opção pelo ingresso nos quadros permanentes das Forças Armadas aos militares que prestam serviço efectivo, na sequência de acidente em serviço ocorrido no desempenho de actividade operacional”.

O Conselho de Ministros aprovou o Decreto-Lei que se aplica aos militares que, após 30 de junho de 2015, tenham prestado serviço efetivo em regime de contrato (RC), em regime de contrato especial (RCE) e no regime de voluntariado (RV), e no âmbito do qual tenham sofrido um acidente no desempenho de acti-

vidade operacional de que resulte incapacidade geral igual ou superior a 60%.

Este diploma, essencialmente ligado à condição militar, assegura que “os militares cuja capacidade geral de ganho fique diminuída em, pelo menos 60 % de forma permanente, em resultado de acidente no decurso de actividade operacional, mas em que a incapacidade permita o exercício de funções que dispensem plena validade, possam optar pelo ingresso nos quadros permanentes das Forças Armadas, ou, em alternativa, auferir a pensão por incapacidade permanente”.

A ADFA foi convidada, pela Secretaria de Estado de Recursos Humanos e Antigos Combatentes (SERHAC),

em 8 de Julho, a emitir o seu parecer, durante a fase de consulta pública e audição de entidades, sobre o então Projeto de Decreto-Lei. Foi reafirmado junto da SERHAC que a matéria vertida no diploma “deve ser enquadrada no Decreto-Lei n.º 43/76, de 20 de Janeiro, de acordo com o espírito de reivindicação da ADFA do reconhecimento moral e material devido aos deficientes das Forças Armadas, que adquiriram as suas deficiências e/ou doenças em missões operacionais de campanha, ambiente de campanha e na preparação para os mesmos, que envolvem sempre um aumento exponencial de risco de ocorrência de acidentes e doenças geracionais de incapacidade permanente”, inerente à condição militar.

## Reunião de associados na Sede Nacional



**N**o âmbito da preparação para as eleições, teve lugar no Auditório “Jorge Maurício”, na Sede Nacional, no dia 22 de Julho último, uma reunião de associados que promoveu uma reflexão sobre a ADFA, nomeadamente sobre o próximo acto eleitoral de 25 de Setembro.

Na reunião foi apresentado um documento pelos associados Adérito Necho Pinto e João Fernando Carvalho, que foi assinado por todos os presentes, num total de 42 associados, sendo solicitado o envio à Direcção Nacional e ao Jornal ELO.

O ELO reproduz o documento na íntegra e também um esclarecimento dos Órgãos Sociais Nacionais.

### Documento dos associados Adérito Pinto e Fernando Carvalho\*

Os associados da Delegação de Lisboa reuniram-se nesta data, para uma reflexão sobre a nossa Associação e, particularmente, sobre as próximas Eleições para os Órgãos Sociais.

Desta reflexão aprovam o seguinte:

1) Ao arripio dos Estatutos da ADFA, os associados raramente são convocados pelos Órgãos Sociais para serem ouvidos nas decisões associativas que lhes dizem respeito. Esta situação tem sido recorrente e preocupante.

Uma Associação que não ouve os seus associados não pode ser considerada uma Associação legítima.

2) A consequência disso, e todos temos essa lembrança, a Direcção Nacional, em funções nessa altura, ter cedido ao Governo, o nosso direito à saúde, sem que para isso estivesse mandatada pelos associados. E só com urna acção musculada, frente à Assembleia da República, viémos retomar o nosso direito à saúde.

3) Todos sabemos que criar a nossa ADFA foi um acto de soberania, pois a realidade que então vivíamos, como deficientes das Forças Armadas era muito preocupante. Por isso, todos juntos devemos saber honrar a nossa história e, sobretudo, a nossa Associação.

4) Solicita-se ao presidente da Delegação de Lisboa o envio deste documento aos Órgãos Sociais Nacionais, a todas as Delegações e para publicação no Jornal ELO.

5) Este documento é assinado pelos associados presentes. Adérito Pinto, associado n.º 122, e João Fernando Carvalho, associado n.º 100 e por outros 40 associados

### Esclarecimento dos Órgãos Sociais Nacionais

Durante o mandato que agora finda, os Órgãos Sociais Nacionais (OSN) da ADFA cumpriram rigorosamente as suas funções e realizaram todas as reuniões estatutariamente obrigatórias (Conselhos de Executivos, Conselhos Nacionais e Assembleias-Gerais Nacionais Ordina-

rias), mesmo em tempo de pandemia e com todos os constrangimentos que originou.

Acréscimo que as Assembleias-Gerais da ADFA foram sempre muito participadas, com excepção da AGN de 2020, por via do confinamento, destacando-se a Assembleia de Março de 2019, em Viseu, que contou com a participação de mais de 500 associados.

Foram também este ano realizadas as Jornadas Associativas, também muito participadas, especialmente pelos associados da região de Lisboa.

O debate associativo sobre os direitos dos deficientes das Forças Armadas e sobre as reivindicações legislativas, entre outros assuntos, foi amplamente promovido pelos OSN, com o objectivo de mobilizar o maior número de associados e motivar a plena participação de todos, sendo várias propostas dos associados discutidas nas AGN e também aprovado o Caderno Reivindicativo, por larga maioria, na AGN realizada em Loures, em 12 de Junho último.

Considerar a ilegitimidade da Associação por não ouvir os associados, afirmando que raramente são convocados, não tem, pois, qualquer razão de ser.

Os Órgãos Sociais Nacionais

### Nota da Redacção do ELO

Não tendo sido previamente dirigido à Equipa do ELO qualquer anúncio, nota de agenda ou informação sobre este evento, por parte dos seus dinamizadores, a cobertura jornalística desta reunião não poderia ser equacionada e muito menos, neste importante momento associativo, posta em causa.

Acréscimo ainda que a Equipa do ELO, desde Março de 2020, está em regime de teletrabalho e é composta pelo director, em regime de voluntariado, e por profissionais em regime freelance, só se deslocando à ADFA para reuniões de trabalho e serviços de reportagem previamente agendados.

O ELO continua e continuará a ser o elo de ligação dos associados com a ADFA.





mgcc

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

HORÁRIO Terças-Feiras, Quintas-feiras e sábados, das 14h30 às 18h00  
TELEFONE — 252 322 848 ou 252 376 323 ; TELEMÓVEIS — 919 594 318 ou 919 594 499 ou 919 594 510  
GPS — 41° 22'04.90" N 8° 32'56.42" O

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

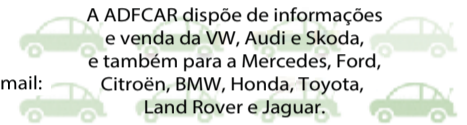


Informações

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 ou email:  
alberto.pinto@adfa-portugal.com)



A ADFCAR dispõe de informações e venda da VW, Audi e Skoda, e também para a Mercedes, Ford, Citroën, BMW, Honda, Toyota, Land Rover e Jaguar.

AUDI Preço Base Preço V. Público

AUDI A1

MOTORES GASOLINA

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 30 TFSI 116cv, 30 TFSI 116cv S tronic, etc.

AUDI A 3 SPORTBACK

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 30 TFSI 116cv Sport, 30 TFSI 116cv Design, etc.

AUDI Q2

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 1.0 TFSI Sport 116cv, 1.0 TFSI Sport S tronic 116cv, etc.

AUDI Q3

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 1.5 TFSI S tronic 150cv, 1.5 TFSI S tronic S line 150cv, etc.

AUDI Q3 SPORTBACK

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 2.0 TDI Base S tronic 150cv, 2.0 TDI Sline S tronic 150cv, etc.

AUDI A 4 LIMOUSINE

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 2.0 TDI S tronic 163cv, 2.0 TDI S tronic 190cv, etc.

AUDI A 5 SPORTBACK

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 2.0 TDI S tronic 163cv, 2.0 TDI S tronic Advanced 163cv, etc.

AUDI Q5

MOTORES GASOLINA/HIBRIDOS

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 2.0 TFSIle quattro S tronic 299cv, 2.0 TFSIle quattro S tronic Sport 299cv.

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 2.0 TFSIle quattro S tronic Sport 367cv, 2.0 TDI S tronic 150cv.

MOTORES DIESEL

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 2.0 TDI V6 quattro Tiptronic 286cv, 2.0 TDI V6 quattro Tiptronic Sport 286cv, etc.

AUDI A 6 LIMOUSINE

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 2.0 TFSIle quattro toptronic 220 KW, 2.0 TFSIle quattro toptronic Competition 270 KW, etc.

SKODA Preço Base Preço V. Público

SKODA SCALA

MOTORES GASOLINA

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like AMBITION 1.0 TSI 116 cv, AMBITION 1.0 TSI 116 cv DSG, etc.

MOTORES DIESEL

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like AMBITION 1.6 TDI 116 cv, AMBITION 1.6 TDI 116 cv DSG, etc.

FÁBIA BREAK

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like AMBITION 1.0 TSI 95 CV, STYLE 1.0 TSI 95 cv, etc.

SKODA OCTAVIA BREAK

MOTORES GASOLINA

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like AMBITION 1.5 TSI 150 cv, AMBITION 1.5 TSI 150 cv DSG, etc.

MOTORES DIESEL

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like AMBITION 1.6 TDI 115cv, AMBITION 2.0 TDI 150 cv, etc.

SKODA SUPERB BREAK

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like AMBITON 1.6 TDI 120 cv DSG, AMBITON 2.0 TDI 150 cv, etc.

SKODA KAROQ

MOTORES GASOLINA

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like STYLE 1.0 TSI 116 cv, SPORTLINE 1.5 TSI 150 cv, etc.

MOTORES DIESEL

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like STAYLE 2.0 TDI 150 cv, SPORTLINE 2.0 TDI 150 cv, etc.

SKODA KODIAQ

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like AMBITION 2.0 TDI cv DSG, STYLE 2.0 TDI 150 cv DSG.

VOLKSWAGEN Preço Base Preço V. Público

E-UP! (BL3)

MOTORES 100% ELÉTRICO

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists model e-up 82cv 4 portas CO2 0.

E-UP! PA (122)

MOTORES GASOLINA

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 1.0 60cv Take up! BlueMotion Tech 4 portas, 1.0 60cv Move up! BlueMotion Tech 4 portas, etc.

POLO NF (AW1)

MOTORES GASOLINA

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like Polo 1.0 80cv Trendline, Polo 1.0 TSI 80cv Confortline, etc.

MOTORES DIESEL

E-GOLF (BE2)

MOTORES 100% ELÉTRICO

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists model E-Golf.

GOLF GP (BQ1)

MOTORES GASOLINA

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like Golf 1.0 TSI 115 cv 5P Stream, Golf 1.5 TSI 115cv 5P BluMotion Stream, etc.

MOTORES DIESEL

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like Golf 1.6 TDI 151cv 5 P Trendline, Golf 1.6 TDI 115cv 5 P Stream, etc.

MOTORES GASOLINA/GNC

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists model Golf 1.1 TGI 130cv DSG 5p Stream.

MOTORES ELÉTRICOS/GASOLINA

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists model e-Golf 1.4 GTE Plug-in Hybrid 5p.

GOLF VARIANTE

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like Golf Variant 1.0 TSI 115 cv Trendline, Golf Variant 1.0 TSI 115 cv Confortline, etc.

MOTORES GASOLINA/GNC

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists model Golf Variante 1.5 TGI 130cv DSG Confortline.

T-ROC (A11)

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 1.0 TSI 115 cv STYLE, 1.5 TSI 150 cv STYLE, etc.

ARTEON (3H7)

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 2.0 TDI 150 cv Elegance, 2.0 TDI 150 cv DSG7 Elegance, etc.

PASSAT

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 1.5 TSI 150cv Business, 1.6 TDI 120 cv DSG, etc.

PASSAT VARIANT

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 1.5 TDI 120cv DSG Business, 1.6 TDI 150 cv Business, etc.

MOTORES ELÉTRICOS/GASOLINA

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists model Passat 1.4 GTE Plug-in Hybrid.

MOTORES ELÉTRICOS/GASOLINA

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 1.4 GTE Plug-in Hybrid, 1.4 GTE + Plug-in Hybrid.

TIGUAN NF (AD1)

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 1.5 TSI 130cv Confortline, 1.5 TSI 130 cv R-Line CL, etc.

TOURAN (ST1)

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 1.5 TSIcv Confortline, 2.0 TDI 115cv Confortline, etc.

T-CROSS

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like T-Cross 1.0 TSI 95cv Life, T-Cross 1.0 TSI 115cv Life, etc.

T-ROC (A11)

Table with 3 columns: Model, Preço Base, Preço V. Público. Lists models like 1.0 TSI 115cv Style, 1.5 TSI 150cv Style, etc.



# Ministro da Guiné-Bissau visita Museu da Guerra Colonial



O ministro da Administração Pública, Emprego, Trabalho, Emprego e Segurança Social da Guiné-Bissau, Tumané Baldé, visitou o Museu da Guerra Colonial (MGC) no passado dia 17 de Julho, sendo recebido pelo vereador da Cultura e presidente da Mesa da Assembleia-Geral do MGC, Leonel Rocha e pelo membro da Direcção do Museu, Anquises Cróccia Carvalho.

Após demorada passagem por todos os conteúdos, deixou palavras de apreço no livro de honra expressando:

*“Agradeço a Alá e ao destino, desta surpresa agradável de, de uma forma inesperada, visitar o Museu da Guerra Colonial criado por aqueles que deram a sua juventude e vida nesta dramática Guerra.*

*Objectivo nobre de recordar aqueles que se sacrificaram neste teatro.*

*Orgulho-me muito, pois isto faz parte da minha história, ainda criança, nas matas da Guiné. Fui testemunha ocular deste drama e dos imensos sacrifícios sentidos por esta geração, dos dois lados da barricada. Muito obrigado.”*

No final da visita, o ministro guineense manifestou a vontade de protocolar e enviar documentos e materiais utilizados na Guerra Colonial para figurarem no MGC.



## Ministro da Guiné-Bissau recebe presidente do Museu da Guerra Colonial

O ministro Tumané Baldé, da Guiné-Bissau, convidou o presidente do Museu da Guerra Colonial, Augusto Silva, acompanhado pelo empresário tirsense, Manuel Mesquita, proprietário da Orto Thyrsó, no dia 18 de Julho, para se encontrar com ele numa unidade hoteleira de Santo Tirso, local onde se encontrava hospedado, em serviço do seu Ministério. O encontro entre estes representantes foi muito proveitoso, pois, mais uma vez, manifestou a vontade de

imediatamente fazer um Protocolo de Colaboração entre o Museu da Guerra de Libertação da Guiné-Bissau e o Museu da Guerra Colonial. Para tal, apresentará aos seus colegas de Governo o desenvolvimento de um projecto histórico e cultural entre os dois Países.

Por fim, manifestou o agrado por recordar com o presidente do MGC, combatente e deficiente de guerra na Guiné-Bissau, e que pretende promover encontros entre combatentes portugueses e guineenses.

## Inovação tecnológica no Museu

O Museu da Guerra Colonial, no dia 9 de Julho, pelas 15h00, integrando as comemorações do Dia da Cidade de Vila Nova de Famalicão, apresentou as inovações tecnológicas *“Realidade Aumentada”* que têm como objectivos melhorar a informação disponível aos visitantes e facultar a utilização de meios tecnológicos que permitirão aceder aos documentos e materiais iconográficos aos estudiosos do tema e aos muitos estudantes que visitam o MGC.

Assim, os interessados terão acesso a uma aplicação do Museu, a diversas realidades aumentadas relacionadas com os temas patentes ao público, a um vídeo de apresentação e a um novo site do MGC, com ligação ao YouTube.



Esta inovação foi possível com o apoio da promotora Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, da Associação do Museu da Guerra Colonial e a colaboração da empresa RMPPro.pt.



As especialistas e os convidados presentes assistiram à apresentação destas inovações e destacaram a forma apelativa, a importância, a qualidade e a melhor informação para todos os visitantes.



# Audiência com o secretário de Estado da Segurança Social

O secretário de Estado da Segurança Social, Gabriel Bastos, recebeu a ADFA em audiência concedida no dia 4 de Agosto, no Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social (MTSSS), em Lisboa. O presidente e o vice-presidente da Direcção Nacional, Manuel Lopes Dias e António Garcia Miranda, representaram a ADFA nesta audiência.

A DN havia solicitado ao secretário de Estado da Segurança Social, Gabriel Rodrigues Bastos, o agendamento desta audiência para fazer um *“ponto de situação e de sensibilização sobre a revisão de processos decorrentes da alteração do DL 503/99, de 20 de Novembro”*.

A aplicação da Lei n.º 46/2020, de 20 de Agosto, que procede, entre outras alterações, à do Decreto-Lei n.º 503/99, de 20 de Novembro, também foi tema abordado, estando em causa a morosidade na aplicação da Lei n.º 46/2020 e a tramitação/revisão dos processos por parte da Caixa Geral de Aposentações que, contrariando as disposições do Estatuto da Aposentação (DL n.º 498/72, de 9 Dezembro), criou nos deficientes das Forças Armadas um *“sentimento de revolta”*, motivado pela injustiça de que são vítimas desde a publicação do Decreto-Lei n.º 503/99.

Esse sentimento estava já patente no Comunicado



“Não nos obriguem a ir para a rua”, que a ADFA tornou público no dia 15 de Junho passado, alertando para a idade avançada dos deficientes militares, que não se compadece com mais demoras, tendo em atenção que as suas deficiências, quando jovens, foram adquiridas no período da Guerra Colonial (1961-1974).

A ADFA apresentou ao governante as razões que motivam a Associação nesta matéria específica. À data do fecho desta edição, a DN aguardava informações por parte daquela Secretaria de Estado, sobre os temas abordados na audiência e na sequência de contactos efectuados na última semana de Agosto.

# Previstos 48 milhões de euros para projectos de acessibilidade

## Plano de Recuperação e Resiliência - Programas “Acessibilidades 360º” e “Plataforma + Acesso”

Foram assinados, no dia 1 de Setembro, entre o Instituto Nacional de Reabilitação (INR) e a Estrutura de Missão Recuperar Portugal, dois contratos de financiamento, no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência, para investimento em acessibilidades e na melhoria de acessos a pessoas com mobilidade reduzida. No global, os Programas *“Acessibilidades 360º”* e *“Plataforma + Acesso”* totalizam 48 milhões de euros.

Tendo participado na cerimónia de assinatura, a secretária de Estado para a Inclusão das Pessoas com Deficiência, Ana Sofia Antunes, referiu nas redes sociais, a verba será distribuída da seguinte forma: Programa *“Acessibilidades 360º”*: 25 milhões de euros para intervenções em vias públicas; 10 milhões de euros para criar acessos em 1.500 edifícios públicos; 10 milhões para melhorar as condições de mil habitações.

Programa *“Plataforma + Acesso”*: Investimentos para georreferenciar cerca de 1.903 imóveis públicos acessíveis; Georreferenciação de 750 lugares de estacionamento para pessoas de mobilidade reduzida, com informação em tempo real sobre a respectiva ocupação; Lançamento de um serviço de *“call center”*, em tempo real, em Língua Gestual Portuguesa, que vai servir toda a Administração Pública. Este contrato tem uma dotação de três milhões de euros.



A ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, Ana Mendes Godinho, na assinatura do contrato de financiamento dos Programas *“Acessibilidades 360º”* e *“Plataforma + Acesso”*, referiu que *“esta medida demonstra bem o papel do investimento social como motor de dinamização económica, de recuperação pós-pandemia e de instrumento de coesão social”*.

A governante sublinhou que *“a pandemia tornou evidente que temos de acelerar o investimento nes-*

*tas várias dimensões sociais, seja nas respostas e nos equipamentos sociais, seja em tudo o que garanta que somos de facto um País para todos e não só para alguns”*.

A ministra agradeceu o empenho da SEIPD Ana Sofia Antunes na inclusão no Plano de Recuperação e Resiliência de um *“programa específico dedicado só às acessibilidades, assumindo aqui uma prioridade muito grande e uma necessidade de aceleração do ponto de vista de investimento financeiro para derubar barreiras nas várias dimensões”*.

Foi afirmado pela governante que, com estes contratos de financiamento, o Governo pretende garantir que *“os serviços, a utilização do espaço público, a utilização dos serviços públicos, a utilização dos vários equipamentos têm que estar sem barreiras e sem muros”*.

A secretária de Estado referiu que o Governo tem feito da inclusão das pessoas com deficiência *“uma prioridade, com base também nos princípios que norteiam os grandes documentos internacionais: a Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência da ONU, a nova Estratégia Europeia para a Deficiência 2021-2030 e, como não podia deixar de ser, a nossa própria Estratégia Nacional para a Inclusão das Pessoas com Deficiência”*.

A ADFA esteve representada neste evento pelo presidente e pelo secretário da DN, Manuel Lopes Dias e Carlos Fanado.

ELEIÇÕES PARA O TRIÊNIO DE 2022-2024

# Lista de Candidatos aos Órgãos Sociais Nacionais - Lista B



## Mesa da Assembleia-Geral Nacional

### PRESIDENTE

Joaquim Mano Póvoas  
Associado N.º: 252

### PRIMEIRO SECRETÁRIO

Jaime Ferreri de Gusmão Gonçalves  
Associado N.º: 2420

### SEGUNDO SECRETÁRIO

Bernardino Guimarães Correia  
Associado N.º: 6220

## Direção Nacional

### PRESIDENTE

José Nuno da Câmara Santa Clara Gomes  
Associado N.º: 14170

### VICE-PRESIDENTE

Artur José Caldeira Vilares  
Associado N.º: 8626

### SECRETÁRIO

Manuel Lopes Dias  
Associado N.º: 379

### VOGAL

José Carlos Ferreira Pavoeiro  
Associado N.º: 8617

### TESOUREIRO

Cândido Manuel Patuleia Mendes  
Associado N.º: 519

## Conselho Fiscal Nacional

### PRESIDENTE

António Manuel Pereira Neves  
Associado N.º: 3098

### SECRETÁRIO

António Cotrim Viana  
Associado N.º: 2429

### RELATOR

Fernando Ribeiro Cardoso  
Associado N.º: 6577

VOTA **B**EM

## Programa de Ação

### “HORIZONTE PROGRAMÁTICO”

Apresentar um programa para as eleições dos Órgãos Sociais Nacionais da ADFFA, desta feita a decorrerem no dia 25 de Setembro de 2021, constitui sempre um desafio, se não desejarmos enveredar por um desfiar de reivindicações que remontam à fundação da Associação, nem entrar por um conjunto de aspirações cuja capacidade real de serem atingidas ultrapassa os limites do viável, senão do bom senso.

A primeira preocupação de qualquer associado consciente é garantir a continuidade da ADFFA - não por algum devaneio romântico ou saudosismo, mas porque a ADFFA é o único garante da continuação da busca e satisfação dos nossos objetivos, naquela linha traçada ainda antes da fundação da Associação e mesmo do 25 de Abril; é importante o regresso dos associados à plena vida associativa, ultrapassados os constrangimentos da atual situação sanitária. A eventual inovação no universo do nosso recrutamento (integrando deficientes das forças de segurança e, com estatuto a definir, veteranos de guerra e militares do ativo, por exemplo), a captação de novos candidatos e a participação acrescida das nossas esposas e filhos.

Por isso o primeiro ponto do Programa é a mobilização de tudo e de todos para a prossecução da ADFFA, inclusive procurando formas de garantir a sua continuidade para além do esgotamento das nossas capacidades (para o que concorre o nosso maior adversário, o Tempo).

A mobilização deverá ser tanto interna como externa. Interna, procurando concentrar as boas vontades em projetos concretos, e em fazer regressar ao nosso convívio os que se têm vindo a afastar, por este ou aquele motivo.

É essencial fazer crer que a ADFFA foi, é e será sempre necessária, que os nossos objetivos não estão todos atingidos, e que é um erro pensar que resolvido um caso pessoal, a missão de cada um está cumprida. Basta recordar as várias tentativas de fazer retroceder o processo, com perda de direitos adquiridos, para compreender que o afastamento dos associados, mais do que egoísta, é suicidário. O segundo ponto do programa é a reavaliação da estrutura da ADFFA, em termos de organização interna, controlo e racionalização de custos, organização territorial, formas de gestão simplificadas e bem inseridas localmente, o que pode ser representado pela fórmula “emagrecimento das estruturas”, a nível nacional e local.

Deve ser tido em atenção que, se por um lado as modernas tecnologias permitem racionalizar e centralizar muitos serviços, por outro lado isso não pode levar à perda de contacto direto com os associados. A Associação existe para os apoiar e lhes prestar serviços, principalmente aos mais isolados, e isso não se obtém apenas por teleconferência.

Deve ser tida em conta a rentabilização dos espaços e a busca da colaboração com entidades exteriores, sem prejuízo dos objetivos essenciais da ADFFA.

O terceiro ponto do Programa é a atividade reivindicativa. E aqui a latitude de decisão de qualquer Direção Nacional que está fortemente condicionada, porquanto a Assembleia Geral Nacional e o Conselho Nacional traçaram objetivos muito concretos e bem discriminados, aos quais a DN está obrigada. A gestão dessa matéria prende-se mais com a exploração de oportunidades, ao sabor das movimentações da Política, mas que não pode deixar cair nenhum dos pontos aprovados em AGN ou CN.

O quarto ponto é a gestão e defesa dos trabalhadores da ADFFA, sem os quais a nossa missão não poderia ser cumprida. Decerto as atuais circunstâncias não permitem uma melhoria sensível das suas condições laborais, mas deve ser feito o necessário para a sua integração no topo da Associação.

Embora correndo o risco de ser repetitivo em relação a anteriores documentos, elencam-se algumas das principais preocupações da ADFFA:



- A defesa intransigente do Decreto-Lei n.º 43/76 e legislação subsequente, tida como a base jurídica estatutária dos DFA;
- O alargamento desse conceito aos restantes deficientes militares, considerando que a especificidade do serviço militar e os riscos que comporta exigem enquadramento legal diferenciado;
- A clarificação do conceito de campanha;
- A revisão dos processos mal instruídos, origem de gritantes desigualdades entre militares em idênticas circunstâncias;
- A desigualdade na atribuição do subsídio suplementar de invalidez;
- A correção dos casos surgidos com o DL 503/99;
- A situação das viúvas, tornadas curadores informais por força do incumprimento pelo Estado do disposto na Lei;
- A garantia do direito à Saúde, tanto no que decorreu dos ferimentos ou doenças dos deficientes militares, como nos agravamentos devidos à idade ou evolução das mazelas, e bem assim dos familiares, enquanto membros da Família Militar;
- A atualização das pensões, incluindo as das viúvas;
- Ampliação da abrangência do PADM;
- O respeito, pela CGA, dos graus de incapacidade atribuídos pela Juntas Militares, profundas conhecedoras dos processos clínicos;
- Justiça para os deficientes não pertencentes às Forças Armadas, mas que com elas colaboraram, em igualdade de circunstâncias;
- A possibilidade de recurso a novas Juntas Médicas para todos os deficientes militares;
- As pensões dos pensionistas em serviço e viúvas devem ser, no mínimo, equiparadas ao Indexante de Apoios Sociais.

Para além destas questões, deve ser assumida desde já uma questão crucial: na vigência do próximo mandato irão decorrer duas comemorações importantíssimas, profundamente interligadas: os cinquentenários do 25 de Abril de 1974 e da fundação da ADFA, que foi uma das primeiras associações democráticas, criada a 14 de Maio de 1974, ou seja, apenas três semanas após o “25 de Abril”, fruto da instituição do direito de associação, constante no Programa do Movimento das Forças Armadas.

É imperativo que a ADFA venha a participar de forma institucional na organização oficial da evocação do primeiro daqueles cinquentenários, até porque no ideário que norteou o 25 de Abril pesou, e muito, a realidade das vítimas da Guerra Colonial. Mas também, no espírito da Federação Mundial dos Antigos Combatentes, fazer com que as organizações dos Antigos Combatentes de Angola, Guiné-Bissau e Moçambique sejam convidadas a integrar-se nas Comemorações do 25 de Abril, que abriu caminho para o termo da Guerra Colonial e criou as condições necessárias para o reconhecimento das suas independência e integração na nova realidade dos PALOP.

Pugnar para que, no momento de tais comemorações, os poderes públicos já tenham criado e publicado legislação que, em nome da moral, da dignidade e da reparação social e económica, já tenha feito a devida justiça a todos nós, os associados da ADFA, reconhecendo-nos a plenitude dos direitos, anteriormente elencados e de que a Pátria ainda nos é devedora.

Empenhar toda a energia dos Órgãos Sociais Nacionais, Regionais e da força inquebrantável dos associados, para que, com determinada mas flexível dinâmica, se desenvolva a legítima e generalizada mobilização, que leve à acalmia orgânica das estruturas associativas, com a união e vigor que relancem, com as aberturas e envolvências imprescindíveis, a ADFA no trilho da modernidade, para que ela continue a sedimentar-se, catapultar-se e projetar-se no futuro.

## Lista de Candidatos à Lista Autónoma ao Conselho Nacional - Lista B

### EFETIVOS

1. Armando Vieira Jorge  
Associado N.º: 1796
2. José Manuel de Carvalho Ribeiro  
Associado N.º: 13623
3. Jaime Fernando Leite Domingues  
Associado N.º: 5919
4. José Martins Maia  
Associado N.º: 244
5. António Manuel Garcia Miranda  
Associado N.º: 3097
6. Augusto Correia da Silva  
Associado N.º: 82
7. Alberto Lopes Casais  
Associado N.º: 1047
8. João da Costa Vasconcelos  
Associado N.º: 1400
9. Henrique Arantes Lopes de Mendonça  
Associado N.º: 10081
10. José dos Santos Rodrigues Teixeira  
Associado N.º: 16473
11. Alberto Andrade Pinto  
Associado N.º: 618
12. Américo Vieira Figueiredo  
Associado N.º: 4299
13. Joaquim Augusto da Piedade Gaspar  
Associado N.º: 241

### SUPLENTES

1. Carlos Gilberto Castanheira de Sousa Noivo  
Associado N.º: 931
2. José Alberto Bento Raimundo  
Associado N.º: 11521
3. António Augusto Almeida Santos  
Associado N.º: 5157
4. Manuel Joaquim Rodrigues de Sousa  
Associado N.º: 5824

## Programa de Ação

Os associados candidatos ao Conselho Nacional em Lista Autónoma, nos termos da alínea a) do número 1 do artigo 35.º dos Estatutos da ADFA, apresentam-se a sufrágio dos associados, afirmando o determinado propósito de, no exercício das competências que estatutariamente lhes serão confiadas, pugnar para que o Conselho Nacional:

1. Seja o garante da unidade e da coesão da ADFA e que esta consubstancie a expressão coletiva dos deficientes da Forças Armadas, para que nela todos se sintam representados;
2. De forma empenhada e motivadora, colabore com os demais Órgãos associativos para que a ADFA prossiga na sua luta solidária, determinada e persistente, na representação e defesa dos legítimos direitos e anseios dos seus associados;
3. Promova iniciativas de sensibilização e de reivindicação de melhorias no estatuto dos deficientes das Forças Armadas, colaborando empenhadamente na elaboração de propostas concretas e na definição da estratégia coletiva a implementar, no quadro da especificidade que caracteriza a prestação do Serviço Militar.
4. Reconhecendo a importância estratégica da intensa e profícua prática associativa, que tão fortemente caracteriza a vivência da ADFA, promova a concretização dos objetivos já definidos por este Órgão e pela MAGN, de molde a que o correspondente caderno reivindicativo, que se encontra em negociações, recolha, até à celebração do “Cinquentenário do Dia da Liberdade”, em cujas concretizações sugeriremos o vivo empenhamento da ADFA, para que aqueles colham honras de publica-

ção e que, finalmente, garantam, a todos os associados da ADFA, o ansiado e legítimo reconhecimento de que lhes assiste o direito à cidadania plena.

5. Colabore com a Direção Nacional para que a ADFA prossiga o objetivo de aperfeiçoar a sua organização interna, melhorando a eficácia dos seus recursos e garantir a sua sustentabilidade económico-financeira.
6. Seja dinamizador, junto dos Órgãos Sociais Nacionais estatutariamente responsáveis por tais tarefas, da dimensão, do prestígio e da dignidade da ADFA junto do Poder Político, da Instituição Militar, da Comunicação Social, das demais Organizações de e para deficientes e da Sociedade em geral;

Assim, no absoluto respeito das obrigações e competências estatutariamente conferidas aos demais Órgãos Sociais, e animados do mais elevado, leal e solidário espírito de cooperação com eles, pretendemos que o Conselho Nacional assuma, em toda a sua plenitude, as obrigações e competências que estatutariamente lhe estão definidas e, nessa medida, pugnam para que seja efetivamente um órgão atuante e que, pela sua prática e ação ao longo do mandato, seja merecedor da dignidade e importância que os Estatutos lhe conferem.

## Lista de Candidatos à Lista Autónoma ao Conselho Nacional - Lista C

### EFETIVOS

1. Armando Marques Ramos  
Associado N.º: 6405
2. Rolando André da Silva Ferreira  
Associado N.º: 14245
3. João Fernando Teixeira Carvalho  
Associado N.º: 100
4. Mário Pereira Teixeira  
Associado N.º: 6235
5. Manuel Ferreira Teixeira  
Associado N.º: 2411
6. António Lopes Correia  
Associado N.º: 204
7. João Matos Lourenço Rosa  
Associado N.º: 2011
8. Viriato Joaquim Lopes  
Associado N.º: 769
9. Adriano Ferreira Amaral  
Associado N.º: 1272
10. Alcino Alfredo Vieira Machado  
Associado N.º: 1974
11. Luís Cardoso Ramos  
Associado N.º: 3142
12. José Francisco Pinto  
Associado N.º: 11619
13. José Vicente Penedo  
Associado N.º: 378

### SUPLENTES

1. José António Salazar  
Associado N.º: 1057
2. Analide José Alferes Ponte  
Associado N.º: 16142
3. Joaquim Sousa Santos  
Associado N.º: 800
4. Arlindo António Clérigo  
Associado N.º: 9509

## Programa de Ação

### “TODOS JUNTOS, DE ALMA E CORAÇÃO”

Os associados que fazem parte desta lista têm a consciência de que o Conselho Nacional pode e deve assumir um papel fundamental no desenvolvimento da vida associativa, seja ele de cariz social ou económico. Só que isso de facto não tem vindo a acontecer.

1. Exigir medidas urgentes na assistência protésica ou outro material ortopédico, para que o Hospital Militar não possa alegar falta de verbas, como infelizmente tem acontecido, em especial aos grandes deficientes.
2. A Direção Nacional deverá ser célere na resolução dos problemas que ainda afetam muitos deficientes militares. A título de exemplo, repor a legalidade aos praças DFA, do DL n.º 296/2009, de 14 de outubro.
3. Os DFA, não podem ser espoliados de um direito adquirido ao abrigo do DL n.º 43/76, referente à incapacidade da deficiência, sobre o ordenado mínimo nacional. A Direção Nacional deve exigir do Governo a sua reposição, com efeitos de retroativos.
4. Na celebração de qualquer acto ou negócio jurídico entre Órgãos Sociais da ADFA e instituições privadas ou públicas, a Direção Nacional, não poderá fazer contratos duvidosos relacionados com o nosso vasto património da ADFA, como aconteceu no passado, na cedência da Quinta das Camélias, sem ser sujeita ao veredicto dos associados em Assembleia-Geral.
5. Impedir que os Órgãos Sociais Nacionais da ADFA, desrespeitem ou modifiquem o que está consagrado no DL n.º 43/76, sem prévia aprovação dos associados em Assembleia-Geral, como aconteceu no passado à revelia dos associados, da então Direção Nacional eleita em 2000, ao usurpar os direitos na saúde aos deficientes militares.
6. Nas Assembleias-Gerais: o Presidente da Mesa deverá ser mais breve quando das suas intervenções e preocupar-se mais em dar voz aos associados. Também deve exigir da Direção Nacional que faça cumprir, com celeridade, as propostas aprovadas pelos associados nas Assembleias-Gerais.
7. Os associados eleitos desta lista, comprometem-se a pelear sempre pela verdade associativa e para que todos os associados possam participar ativamente em todos os assuntos associativos que lhes digam respeito, sejam para o presente ou para o futuro.

*Os Conselheiros da Lista C*

## Lista de Candidatos aos Órgãos Sociais da Delegação dos Açores - Lista A

### Mesa da Assembleia-Geral da Delegação

#### **PRESIDENTE**

Manuel Pereira de Medeiros  
Associado N.º: 8038

#### **PRIMEIRO SECRETÁRIO**

João Carlos de Medeiros Rufino  
Associado N.º: 5920

#### **SEGUNDO SECRETÁRIO**

Manuel de Almeida Moniz Tomé  
Associado N.º: 5303

### Direção da Delegação

#### **PRESIDENTE**

Paulo Alberto Moniz Teves  
Associado N.º: 15175

#### **SECRETÁRIO**

Albérico de Oliveira Matos  
Associado N.º: 4338

#### **1.º VOGAL**

José dos Santos Pacheco  
Associado N.º: 5908

#### **2.º VOGAL**

Manuel Pedro da Silva Medeiros  
Associado N.º: 7547

#### **TESOUREIRO**

Manuel Barbosa Carlos  
Associado N.º: 4578

### Conselho Fiscal da Delegação

#### **PRESIDENTE**

João Manuel Bettencourt da Silva  
Associado N.º: 415

#### **RELATOR**

Abel Américo Lemos da Rocha  
Associado N.º: 4574

#### **VOGAL**

Jacinto Martins da Silva  
Associado N.º: 4452

## Lista de Candidatos à Lista Autónoma ao Conselho da Delegação dos Açores - Lista A

### EFETIVOS

1. António João Setoca Anacleto  
Associado N.º: 12135
2. Luís Fernando Amaral  
Associado N.º: 15172
3. Francisco Gabriel da Silva Carvalho  
Associado N.º: 4457
4. José Paulino  
Associado N.º: 5025
5. Brivaldo da Silva Bettencourt Picanço  
Associado N.º: 7449
6. António Neves da Silva Vicente  
Associado N.º: 7647
7. Luís Alberto Borges Cabral  
Associado N.º: 6975

### Programa de Ação

É intenção:

1. À semelhança dos anos anteriores, manter uma relação de proximidade com todos os seus associados de forma a inteirar-se das suas necessidades, tendo em vista a solucionar-las;
2. Manter o programa de visita aos núcleos da Delegação;
3. Elaborar um plano que vise as obras de manutenção e conversação dos apartamentos e das instalações da Sede;
4. Continuar o trabalho de organização do arquivo e gestão digital dos processos físicos dos associados;
5. Visando a segurança, a economia e a proteção do meio ambiente, proceder à substituição da rede de gás existente, por um sistema elétrico de aquecimento de águas sanitárias, constituído por um painel solar com depósito acoplado a uma bomba de calor, e a substituição dos esquentadores e fogões a gás, por equipamentos elétricos de indução.
6. Diligenciar para que o imóvel da sede, seja dotado de um sistema de proteção e segurança, constituído por cinco extintores, cinco sistemas de iluminação de emergência e sinalética, e também por um sistema de alarme de intrusão.
7. Licenciar, de acordo com orientação local da Segurança Social, o CAARPD – Centro de Atendimento, Acolhimento e Reabilitação de Pessoas com Deficiência.
8. Promover avaliação/necessidade de fisioterapia/reabilitação aos associados e seus cônjuges.
9. Com aprovação do Estatuto do Antigo Combatente (EAC), o apoio irá estender-se aos Associados e seus familiares na orientação e encaminhamento, quando solicitado, dentro das normas as orientações que forem emanadas pela DN.

10. Em tempos de pandemia, novos desafios se levantam, nomeadamente o de encontrar vias alternativas para a comunicação e informação aos associados. Assim, é nosso objetivo fazer um levantamento de todos os associados que tenham redes sociais para privilegiar este meio de contato, bem como o telefónico e permitir um acompanhamento das situações de forma mais efetiva.

### AO NÍVEL DA REDE NACIONAL DE APOIO

11. Manter o apoio psicológico, psiquiátrico e social através da RNA para a Ilha de São Miguel e implementar o apoio da Rede, para as restantes ilhas onde sejam sinalizados casos;
12. Reivindicar maior capacidade de resposta através dos apoios para as deslocações inter-ilhas.

### AO NÍVEL DO PLANO DE AÇÃO PARA APOIO AO DEFICIENTE MILITAR

13. Propor a extensão do PADM para as ilhas desta Região Autónoma, onde sejam sinalizados casos que nele se enquadrem;
14. Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos associados e seus cônjuges;
15. Informar, orientar e facilitar os associados e seus familiares sobre os procedimentos ao nível das consultas para o encaminhamento para os HFAR e outras instituições protocoladas com a ADM;
16. Criar um programa de apresentação da RNA e PADM através das Juntas de Freguesia, no sentido de ir ao encontro dos antigos combatentes mais isolados ou que não sejam identificados em qualquer rede de apoio.

Ponta Delgada, 9 de agosto de 2021  
O Candidato a presidente da ADFA  
- Delegação dos Açores  
*Paulo Alberto Moniz dos Açores*

## Lista de Candidatos aos Órgãos Sociais da Delegação de Bragança - Lista A

### Mesa da Assembleia-Geral da Delegação

#### **PRESIDENTE**

Francisco Augusto Maltez  
Associado N.º: 16066

#### **PRIMEIRO SECRETÁRIO**

Valdemar Luís Ramos  
Associado N.º: 12810

#### **SEGUNDO SECRETÁRIO**

José Augusto Pereira Gomes  
Associado N.º: 2779

### Direção da Delegação

#### **PRESIDENTE**

Domingos António Seca  
Associado N.º: 2778

#### **SECRETÁRIO**

José Manuel Rodrigues Cristóvão  
Associado N.º: 2789

#### **TESOUREIRO**

Francisco António Fernandes  
Associado N.º: 5455

### Conselho Fiscal da Delegação

#### **PRESIDENTE**

Nome: Aníbal dos Santos Fernandes  
Associado N.º: 2769

#### **RELATOR**

Nome: José Clemente Reis  
Associado N.º: 2774



**VOGAL**

Nome: Gil do Espírito Santo Martins  
Associado N.º: 2777

**Programa de Ação**

Os Órgãos Sociais da Delegação de Bragança, que exerceram o mandato que agora termina, assumiram nova candidatura. Fazem-no porque mais uma vez não apareceu outra alternativa, e porque a Delegação e o trabalho realizado em prol da continuidade desta casa não nos deixa dúvidas em assumir que temos cada vez mais que continuar unidos e não deixar agora "o barco à deriva".

Tal como anteriormente não prometemos nada, neste momento também não o iremos fazer, no entanto garantimos que continuaremos a trabalhar dentro daquilo que as nossas capacidades o permitam, para que a ADFA seja mais forte e coesa, não só no que concerne à Delegação, mas também a nível Nacional.

A ADFA tem trabalhado com todo o empenho em dois objetivos distintos, mas ambos importantes, pois permitem aferir cada vez mais a nossa realidade presente e futura. Falamos da Gestão da Qualidade e da Rede Solidária. No primeiro caso permite-nos facilmente viver interligados quer a nível de vida associativa, que a nível de Associação. O segundo objetivo tem por base estar presente, dizer "estamos aqui", somos uma família para as conquistas e para as derrotas, não temos hora nem dia marcado para nos lembrar que na Associação eu sou, tu és, mas acima de tudo, todos somos.

Hoje mais que nunca, temos que continuar a lutar pelos direitos adquiridos para todos, não esquecendo uma vez mais que alguns continuam a não ser aplicados, e neste caso referimo-nos aos pensionistas de Invalidez e às viúvas que continuam a ser penalizados mas não esquecidos no seio da nossa Associação.

Com eles vamos continuar a lutar para que se aplique a Lei.

Queremos continuar a desenvolver, colaborar e apoiar ação e/ou projetos de interesse Local e Nacional.

Vamos continuar a lutar para que não sejamos esquecidos. Vamos acreditar na sua união.

**Lista de Candidatos aos Órgãos Sociais da Delegação de Castelo Branco - Lista A****Mesa da Assembleia-Geral da Delegação****PRESIDENTE**

José Luís dos Santos Cardoso  
Associado N.º: 8294

**PRIMEIRO SECRETÁRIO**

José Fernandes Delgado Gonçalves  
Associado N.º: 3872

**SEGUNDO SECRETÁRIO**

José Maria Rolão  
Associado N.º: 3559

**Direção da Delegação****PRESIDENTE**

João José Mangana dos Santos  
Associado N.º: 2019

**SECRETÁRIO**

Manuel Ribeiro  
Associado N.º: 96

**TESOUREIRO**

José dos Santos Correia Vila  
Associado N.º: 1832

**Conselho Fiscal da Delegação****PRESIDENTE**

Maria Emília Duarte Liberato de Oliveira  
Associado N.º: 15240

**RELATOR**

Agostinho Manuel da Conceição Ferreira  
Associado N.º: 12163

**VOGAL**

Manuel Pereira Amaro  
Associado N.º: 1225

**Programa de Ação**

A Delegação de Castelo Branco da ADFA foi fundada a 7 de março de 1975 e desde esta data que é uma referência quer na cidade, quer no distrito.

Os Órgãos Sociais da Delegação de Castelo Branco que exerceram o seu segundo mandato que agora termina assumiram nova candidatura. À semelhança do mandato anterior, pretendemos continuar a ter uma relação de proximidade com todos os associados de forma a ajudar a resolver os seus problemas que aparecem cada vez mais com o avançar da idade. Continuaremos a representar a ADFA, junto do poder autárquico e outras instituições de carácter cívico e social de modo a estabelecer ações de cooperação e solidariedade afirmando ainda mais a Delegação de Castelo Branco e consequentemente a ADFA. Carácter Social/Cultural e Lazer

- Continuaremos, através do PADM - Plano de Ação para Apoio aos Deficientes Militares, a prestar apoio a todos os deficientes militares e suas famílias que estão numa fase em que é necessário dar respostas à resolução dos seus problemas, tais como, marcação de consultas, internamento em unidades hospitalares, lares residenciais, cuidados continuados de saúde, apoio domiciliário, tudo o que seja necessário para que se sintam apoiados por esta grande família que é a ADFA.

- Queremos continuar a manter e a incentivar as visitas aos associados principalmente aqueles que mais dificuldades têm em se deslocar à Delegação.

- Devido á pandemia não nos é possível perspetivar os vários convívios na dimensão que se realizavam habitualmente. Esperamos que possam voltar rapidamente, mas iremos a adaptar-nos á situação vivida atualmente.

**Lista de Candidatos aos Órgãos Sociais da Delegação de Coimbra - Lista A****Mesa da Assembleia-Geral da Delegação****PRESIDENTE**

José Maria Damas dos Santos Pinto  
Associado N.º: 6618

**PRIMEIRO SECRETÁRIO**

Vítor Manuel Alves Rochete  
Associado N.º: 912

**SEGUNDO SECRETÁRIO**

Carlos Alberto Oliveira de Deus Almeida  
Associado N.º: 6214

**Direção da Delegação****PRESIDENTE**

Manuel Ernesto Rodrigues Paiva  
Associado N.º: 2536

**VICE-PRESIDENTE**

José dos Santos Dias Temido  
Associado N.º: 233

**SECRETÁRIO**

Mário António Ferreira dos Santos  
Associado N.º: 1107

**1.º VOGAL**

Fernando Geraldo Marques Santa  
Associado N.º: 1378

**2.º VOGAL**

Alberto Branco Cortesão  
Associado N.º: 12508

**3.º VOGAL**

António Fernando Abrunhosa Amorim  
Associado N.º: 2702

**TESOUREIRO**

Vítor Manuel Silva de Oliveira  
Associado N.º: 218

**Conselho Fiscal da Delegação****PRESIDENTE**

José de Almeida Silva  
Associado N.º: 2278

**RELATOR**

António Manuel Almeida  
Associado N.º: 16928

**VOGAL**

José Gonçalves Nunes  
Associado N.º: 1674

**Lista de Candidatos à Lista Autónoma ao Conselho da Delegação de Coimbra - Lista A****EFETIVOS**

1. Manuel Correia Bastos  
Associado N.º: 1312
2. José Dias Martins  
Associado N.º: 1549
3. Bartolomeu de Castro  
Associado N.º: 10208
4. Luís Rodrigues dos Santos  
Associado N.º: 1307
5. Fernando Martins Morais  
Associado N.º: 3172
6. Agostinho Ferreira Lopes Chôco  
Associado N.º: 15704
7. José da Conceição Serrano  
Associado N.º: 7158

**Programa de Ação****PELA DEFESA INTRANSIGENTE DOS NOSSOS DIREITOS**

A Lista A defenderá uma Associação com uma estratégia comum que defenda os Associados, sem diferenças nem privilégios entre si.

A ADFA é constituída por 12 Delegações com características muito diferentes entre elas, os associados são todos imperante a ADFA e tem que receber da ADFA o mesmo apoio, independentemente do local onde vivem e da delegação a que pertencem, lutaremos para que todos os recursos da ADFA sejam postos de serviço dos nossos associados, principalmente dos que ainda não lhes foram reconhecidos todos os seus direitos e para que nenhum sócio seja esquecido quando já não tiver forças para participar na vida associativa. A Delegação, através dos seus dirigentes e colaboradores, estará atenta e procurará estar junto desses sócios dando-lhes todo o apoio que necessitam, só assim ela será coesa e coerente com os princípios da igualdade participativa.

A ADFA é uma Associação que foi criada para servir os deficientes militares nos seus problemas de saúde, de reabilitação e integração social, reconhecendo que a idade é fator de agravamento da saúde, o que nos obriga a encontrar novas soluções para que o nosso associado nunca se sinta abandonado.

A unidade e coesão da ADFA são valores pelos quais lutamos e que justificaram a criação da ADFA, sem esses valores a ADFA é posta em causa. Cumpriremos rigoro-

samente, os nossos Estatutos em consonância como Órgãos centrais, sem tentações de protagonismos pessoais ou rivalidades regionais, tudo faremos para denunciar e combater essas tentações que enfraquecem o poder reivindicativo da ADFA junto do poder político e prejudicam a nossa imagem externa, respeitando sempre o direito à opinião que enriquece e fortalece a unidade. Manteremos a cooperação institucional com o Hospital Militar de Coimbra de onde temos recebido sempre o apoio num espírito de verdadeira parceria. Reconhecemos que com o avançar da idade as nossas deficiências agravam-se e é muito importante uma assistência médica de excelência a todos os deficientes militares associados à Delegação de Coimbra. O PADM (Plano de Ação para Apoio aos Deficientes Militares) já iniciou a sua atividade na Delegação de Coimbra. Este projeto da iniciativa da Direção Nacional destina-se a eliminar as barreiras burocráticas entre os vários serviços e entidades para servir o deficiente militar de uma forma mais rápida e eficiente, levando a ajuda onde existir um deficiente que dela precise. O PADM é a solução que vai à procura do problema. Lutaremos para que se cumpra a lei nas diferentes vertentes que visam a solução dos problemas de saúde, reabilitação e integração social. Lutaremos para que o poder político reconheça as justas reivindicações dos nossos camaradas vítimas de acidentes em serviço. Temos consciência que a conjuntura económica é cada vez mais adversa para a ADFA e com a crescente debilidade dos nossos associados urge otimizar os nossos recursos materiais e humanos para manter bem vivas as consequências da Guerra Colonial. Por isso é importante escolher bem os nossos dirigentes e conhecer os seus programas e estratégias e mantermo-nos unidos em torno deles para exigirmos do poder político o respeito pelos nossos direitos tão arduamente adquiridos e chamar-lhes a atenção das injustiças que ainda prevalecem.~A Lista A para os Órgãos da Delegação de Coimbra têm uma visão nacional da ADFA e lutará por ela. Apoiaremos e defenderemos a descentralização da ADFA, atualmente com uma incidência bipolar Porto-Lisboa, ao mesmo tempo que promoveremos o diálogo. Entre as delegações para reforçar as estratégias de interesse comum e fortalecer a coesão nacional da ADFA, com total respeito pela especificidade e identidade de cada Delegação. No momento em que vamos iniciar mais um capítulo da vida da ADFA - Delegação de Coimbra uma palavra muito especial para as nossas esposas e companheiras que têm sido as nossas "Cuidadoras Informais" ao longo da nossa vida e que nos têm apoiado sempre, tanto nos bons como nos maus momentos. A sua palavra amiga tem-nos ajudado a transpor barreiras que a vida nos tem colocado pela frente com o agravar das nossas deficiências. A importância da sua ajuda ainda não foi devidamente valorizada, pois as sucessivas alterações estatutárias nunca lhe atribuíram o lugar que elas merecem, pois deviam fazer parte do universo da ADFA sendo também associadas com um estatuto próprio, e não só sendo associadas depois de ficarem viúvas. Porquê? Enfim, devemos dar-lhe um papel relevante do nosso plano de ação e continuar o caminho lado a lado valorizando cada vez mais a sua presença e apoio.

Pela Lista A,  
José Maria Damas dos Santos Pinto

## Lista de Candidatos aos Órgãos Sociais da Delegação de Évora - Lista A

### Mesa da Assembleia-Geral da Delegação

**PRESIDENTE**  
Inácio Augusto Carmelo Grazina  
Associado N.º: 652

**PRIMEIRO SECRETÁRIO**  
João António Cardoso Jaleca  
Associado N.º: 1204

**SEGUNDO SECRETÁRIO**  
Augusto José Marchante de Oliveira  
Associado N.º: 1203

### Direção da Delegação

**PRESIDENTE**  
Manuel Joaquim Calhau Branco  
Associado N.º: 1591

**VICE-PRESIDENTE**  
João Manuel Mocho Rolo  
Associado N.º: 6177

**SECRETÁRIO**  
Manuel Jacinto Bonifácio Pechincha  
Associado N.º: 6626

**1.º VOGAL**  
Aripino José Ludovico Cascalho  
Associado N.º: 1586

**2.º VOGAL**  
José Lourenço Pereira  
Associado N.º: 1313

**3.º VOGAL**  
Joaquim Manuel Vicente Saragoça  
Associado N.º: 2149

**TESOUREIRO**  
Augusto José Rato Barreto  
Associado N.º: 12179

### Conselho Fiscal da Delegação

**PRESIDENTE**  
João Quinha Azinhais  
Associado N.º: 925

**RELATOR**  
Manuel Inácio Gomes Pastor  
Associado N.º: 2128

**VOGAL**  
José Câncio da Silva  
Associado N.º: 3273

### Programa de Ação

#### "Andar depressa, que o tempo é pouco"

Na Delegação de Évora vamos enfrentar este novo ciclo da vida associativa cientes de que alguns problemas que nos esperam são de tal dimensão que só uma forte coesão associativa os poderá afrontar e ir vencendo ou minimizando. A imparável lei da vida vai reduzindo as nossas forças e diminuindo o número de associados, num processo que agora já não podemos fingir que não existe ou que não é premente começar a resolver com os olhos num futuro que rapidamente vai ser presente. Assim, tudo faremos para, com os Órgãos centrais e com o todo nacional, em congresso e em diálogo, perspetivarmos os próximos anos da ADFA e a sua debilitação incontornável. A Lista com que nos preparamos para os próximos anos, na Delegação, é composta praticamente com os mesmos elementos, só alterada por falecimento dos titulares ou por manifesta incapacidade ou impossibilidade de continuar. Ainda assim, não nos sendo já possível mobilizar elementos para o Conselho de Delegação, vamos continuar com uma Direção alargada até ao máximo permitido pelos Estatutos para que desse modo mais sócios participem ativamente nas decisões e vivências associativas. Propomo-nos, como até aqui, manter em pleno o funcionamento da Delegação para, assim, melhor podermos apoiar e acompanhar os sócios que, na

nossa Delegação, se espalham por um vasto território, alguns deles a necessitarem de quase três centenas de quilómetros de viagem para tratarem presencialmente dos seus problemas. Embora já com poucos sócios, entendemos que todos eles e cada um deles merecem um esforço do todo associativo para que seja menos penosa a sua vida ao receber da ADFA o melhor acompanhamento possível – situação esta a que os Órgãos Sociais Nacionais terão que dar uma especial atenção e encontrar soluções já neste mandato, não deixando fechar as pequenas Delegações; para que ninguém fique para trás, como agora gostamos de dizer. Continuaremos muito atentos à eficiência dos nossos apoios aos associados, às questões de administração financeira, às condições físicas das nossas instalações. Como temos feito nos últimos anos, manteremos uma programação adequada às condições de sociabilidade dos nossos associados, com particular ênfase nas reuniões-convívios de cada mês e em passeios de cariz cultural. E com a força suficiente partimos com esperança renovada para esta etapa, certos de que temos que "andar depressa, que o tempo é pouco" para fazer o que tem que ser feito.

## Lista de Candidatos aos Órgãos Sociais da Delegação de Vila Nova de Famalicão - Lista A

### Mesa da Assembleia-Geral da Delegação

**PRESIDENTE**  
Manuel Reis Alves da Costa  
Associado N.º: 16907

**PRIMEIRO SECRETÁRIO**  
José Maria Martins da Silva  
Associado N.º: 13559

**SEGUNDO SECRETÁRIO**  
Nome: Vítor Manuel Oliveira Cunha  
Associado N.º: 4054

### Direção da Delegação

**PRESIDENTE**  
Anquises Fernando Cróccia Barbosa de Carvalho  
Associado N.º: 3505

**SECRETÁRIO**  
Virgílio Oliveira Dias  
Associado N.º: 727

**1.º VOGAL**  
Jerónimo da Silva  
Associado N.º: 5438

**2.º VOGAL**  
Domingos Sá Carneiro  
Associado N.º: 2833

**TESOUREIRO**  
Joaquim Manuel Martins da Mota  
Associado N.º: 4024

### Conselho Fiscal da Delegação

**PRESIDENTE**  
Fernando Gomes de Carvalho  
Associado N.º: 9110

**RELATOR**  
Domingos Freitas Ribeiro  
Associado N.º: 1810

**VOGAL**  
Fernando Ferreira  
Associado N.º: 4028



## Lista de Candidatos à Lista Autónoma ao Conselho da Delegação de Vila Nova de Famalicão - Lista A

### EFETIVOS

1. Manuel Guimarães Carvalho Faria  
Associado N.º: 6844
2. Joaquim Fernandes  
Associado N.º: 6151
3. Jerónimo de Sousa Mendes  
Associado N.º: 3470
4. José Maria Gonçalves Ferros  
Associado N.º: 7333
5. Luís Fernandes Ribeiro  
Associado N.º: 5072
6. Alexandre Faria Gomes  
Associado N.º: 9587
7. Avelino Marques da Silva  
Associado N.º: 359

### SUPLENTE

1. Agostinho Costa Pinto Carneiro  
Associado N.º: 16460
2. Armando Rainha Valente  
Associado N.º: 13531

## Programa de Ação

A Lista de associados candidata às eleições para os Órgãos Sociais da Delegação de Vila Nova de Famalicão, denominada de Lista "A", a realizar em 25 de setembro de 2021, apresenta aos seus associados(as) o Programa de Ação tendo por base dois componentes, interno e externo.

Propomo-nos, Internamente:

1. Continuar a atividade que os Órgãos cessantes vinham a desenvolver;
2. Pugnar em colaboração com os Órgãos Sociais Nacionais e restantes Delegações, pela aprovação do atual pacote reivindicativo em discussão com o Governo, definindo prioridades reivindicativas;
3. Continuar a dinamizar o Núcleo de Guimarães em conjunto com a Direção, no desenvolvimento de todo o tipo de iniciativas;
4. Desenvolver contatos periódicos com os associados(as), através de reuniões descentralizadas, sempre que possível e a Covid-19 o permita;
5. Continuar a procura de soluções que proporcionem acautelar os problemas que se avizinham com a terceira idade, mormente no que diz respeito a acordos com Instituições, Lares e outros, assim como "prever", se possível, os anos de vida da ADFA, tentando evitar o seu muito próximo "desaparecimento";
6. Continuar a dar a máxima colaboração possível ao Museu da Guerra Colonial, do qual esta Delegação é fundadora e associada e que perdurará para sempre;
7. Continuar de portas abertas aos associados(as) e familiares, bem como a toda a Comunidade Famalicense, através do Grupo de Ação Social já constituído e onde estamos integrados, bem como através de ações de sensibilização a realizar nas instalações desta ou colaborando nas de outras instituições;
8. Rever o Programa estabelecido no que diz respeito à regularização de quotas em atraso dos nossos associados(as), através de uma campanha mais aguerrida;
9. Analisar e pôr em prática, se for caso disso, outras formas de regularização de quotas em atraso, tendo em conta a situação atual do associado, tais como isenção temporária, por um ano e sucessivamente por igual prazo, caso se justifique e perante provas concretas, tais como IRS, declarações das Juntas de Freguesia e outras se julgadas necessárias.

No que respeito às associadas viúvas, estudar uma outra forma de as isentar de quotas, na medida em que a maioria absoluta delas não tem capacidade financeira devido às baixíssimas pensões por morte do cônjuge, o que as obriga a deixar o IASFA/ADM e a Delegação.

Não queremos perder associados(as), mas sim, trazer para o nosso seio o maior número possível. A idade e os recursos financeiros têm de ser tidos em devida conta;

10. Incentivar, promover, dignificar e pagar o justo valor pelo trabalho da funcionária desta Delegação, bem como o dos restantes trabalhadores de toda a ADFA;
11. Pugnar junto dos OSN e das Delegações, para a necessidade de rever os atuais Estatutos, os quais contêm algumas graves irregularidades com grandes fissuras nalguns artigos, tais como, CD, CdE, CN, percentagem sobre associados efetivos do ano anterior, entre outros. Neste momento, de 12 Delegações só cinco têm obrigatoriedade de eleger CD, o que achamos um completo contrassenso, além de o não podermos vir a conseguir eleger a curto prazo.
12. Lutar para encontrarmos em conjunto com a Direção Nacional e Delegações a estabilidade financeira pretendida, durante este mandato;
13. Abrir os atuais Estatutos a outro tipo de associados, ou a ADFA não sobrevive a mais dois ou três mandatos. As eleições de 2025/2027, se lá chegarmos, serão um fortíssimo indicador de continuação ou extinção. A nossa opinião é, infelizmente, a extinção, pura e simples. Nada passará para o futuro.
14. Reunir as bases, pilar da ADFA, 12 Delegações, para, em conjunto, sem medos, sem fantasmas, e sobretudo, iluminados, vencermos estas batalhas e outras que temos pela frente.
15. Por último, um aviso. Já somos poucos, cada vez seremos menos, ou por que chegou a nossa hora de partir, ou simplesmente, pela idade, os componentes desta Lista têm uma média geral de 72,7 anos de idade, cansaço e desilusão. O Governo está à espera destas situações, para acabar com os Deficientes das Forças Armadas, incluindo as associadas. Passaremos a ser novamente "carne para canhão" em vez de homens que deram tudo pela sua Pátria, Portugal. Palavras e decretos, leva-os o vento.

Externamente:

1. Continuar a sensibilizar as Câmaras Municipais da nossa área para a problemática da pessoa com deficiência, em especial nas áreas da saúde, emprego, educação, terceira idade, transportes e acessibilidades, entre outras;
2. Continuar a integrar todos os grupos de trabalho e comissões para que formos solicitados pela Câmara Municipal em particular e qualquer outra entidade que nos contacte nesse sentido;
3. Apoiar o programa eleitoral dos Órgãos Sociais Nacionais que venham a ser eleitos, desde que o mesmo seja justo e honesto e não colida com os objetivos e atividades desta Delegação;
4. Pugnar junto dos partidos políticos pela aplicação do Decreto-Lei n.º 134/97;
5. Lutar com todas as nossas forças no sentido de as carreiras militares dos furiéis milicianos, "sargentos", sejam corrigidas, promovendo-os ao posto que merecem e têm direito;
6. Dar à Sede o protagonismo que merece devendo as reuniões ser efetuadas nas suas instalações, sempre que as mesmas sejam do CN e Cd'E mas tendo em conta que as mesmas devem ser realizadas sempre aos sábados e domingos, prioritariamente. É bom que os Órgãos Nacionais se não esqueçam que os regionais têm vida, e importância vital para a ADFA. Felizmente, a sua grande maioria tem vida familiar ativa durante a semana, em especial com o apoio à família, sobretudo a netos e bisnetos. A ADFA não é só Lisboa e arredores, mas sim de Bragança a Faro e Ilhas. Como exem-

plo disso, damos o nosso caso: Para estarmos numa reunião em Lisboa às horas habituais, levantamo-nos às cinco da manhã e regressamos à hora que calha, geralmente altas horas da noite ou madrugada.

Vila Nova de Famalicão, 20 de agosto de 2021  
A Lista "A"

## Lista de Candidatos aos Órgãos Sociais da Delegação de Faro - Lista A

### Mesa da Assembleia-Geral

#### PRESIDENTE

Jorge Manuel Matos dos Santos  
Associado N.º: 1981

#### PRIMEIRO SECRETÁRIO

Hélder Manuel Henriques  
Associado N.º: 6913

#### SEGUNDO SECRETÁRIO

David Arcanjo Neves Mendonça  
Associado N.º: 1983

### Direção da Delegação

#### PRESIDENTE

Ludgero dos Santos Sequeira  
Associado N.º: 10132

#### VICE-PRESIDENTE

José Joaquim Guerreiro Mestre  
Associado N.º: 11845

#### SECRETÁRIO

Horácio José Fernandes Luz  
Associado N.º: 13841

#### VOGAL

António Manuel Cavaco Brito  
Associado N.º: 3369

#### TESOUREIRO

Vítor Manuel da Costa  
Associado N.º: 10018

### Conselho Fiscal da Delegação

#### PRESIDENTE

Francisco José Martins Manita Severino  
Associado N.º: 620

#### SECRETÁRIO

Otilio Pinguinha Caliço  
Associado N.º: 75

#### RELATOR

Manuel Rodrigues Bravo Nunes  
Associado N.º: 12105

## Programa de Ação

No próximo dia 25 de setembro de 2021 decorrerá, em conformidade com o previsto no Artigo 18.º dos Estatutos da ADFA, mais um Acto Eleitoral para os Órgãos Nacionais e de Delegação.

Este Acto ocorrerá num momento que se prevê conturbado em resultado de uma crise sanitária, social e económica provocada pelo Covid-19. Esta crise afeta de forma transversal toda a sociedade portuguesa, quer cidadãos quer instituições, com particular incidência naquelas em que a generalidade dos associados são cidadãos de idade mais avançada.

É precisamente neste contexto, e pelo facto de a ADFA ser uma instituição em que a média de idade dos seus associados ronda os 74-75 anos, que o momento apela à possível disponibilidade e empenho de todos para um envolvimento e participação neste Acto Eleitoral, quer através da integração em listas candidatas, quer na participação no Acto Eleitoral.

Só desta forma, através do empenho de todos, é que será possível garantir sobrevivência a sustentabilidade da ADFA como garante de organização à altura da defesa dos direitos já conquistados e da reivindicação de outros a reconhecer pelo poder político.

É neste espírito que os associados que constam da Lista em anexo se disponibilizaram para integrar os vários Órgãos candidatos à Delegação de Faro propondo-se, caso venham a ser eleitos, pugnar pelos seguintes princípios:

- Primeiro: fomentar e aprofundar o sentido de unidade e coesão necessário a uma ADFA que se pretende mais representativa e consolidada.
- Segundo: incentivar os associados a uma maior aproximação a ADFA através da divulgação permanente e constante sobre o seu funcionamento, quer ao nível da política reivindicativa, quer ao nível da gestão de toda a sua estrutura (Nacional e Delegações).
- Terceiro: estabelecer com os associados contatos permanentes com vista a que a Delegação disponha de informação sobre sua situação familiar e de saúde, por forma a que lhes seja proporcionado o apoio possível e necessário a resolução dos seus problemas.
- Quarto: realizar ações formativas dirigidas a associados e seus familiares conducentes a uma aprendizagem sobre uma melhor utilização das novas tecnologias.
- Quinto: promover e estimular contatos com instituições públicas e privadas no sentido de, por um lado divulgar a ADFA, e por outro, estabelecer entendimentos com as mesmas, em benefício de uma melhor gestão da Delegação.
- Sexto: assegurar uma gestão equilibrada e racional dos recursos disponíveis e a disponibilizar pela Delegação no respeito pela sustentabilidade financeira futura da ADFA.

## Lista de Candidatos aos Órgãos Sociais da Delegação de Lisboa - Lista A

### Mesa da Assembleia-Geral da Delegação

#### PRESIDENTE

Albertino Flores Santana  
Associado N.º: 566

#### PRIMEIRO SECRETÁRIO

Arlindo dos Santos  
Associado N.º: 318

#### SEGUNDO SECRETÁRIO

Jacinto Manuel Trindade Pisco  
Associado N.º: 12344

### Direção da Delegação

#### PRESIDENTE

Francisco Simão Carço Janeiro  
Associado N.º: 919

#### SECRETÁRIO

Diamantino Ribeiro Fernandes  
Associado N.º: 16448

#### TESOUREIRO

Avelino Estevão Pimentel de Oliveira  
Associado N.º: 36

### Conselho Fiscal da Delegação

#### PRESIDENTE

António Justino Cardoso Borralho  
Associado N.º: 16050

#### RELATOR

José Francisco Capitão Pardal  
Associado N.º: 17744

#### VOGAL

José António Leal Caracol  
Associado N.º: 17248

## Lista de Candidatos à Lista Autónoma ao Conselho da Delegação de Lisboa - Lista A

### EFETIVOS

1. José Francisco Pereira Fernandes  
Associado N.º: 17144
2. Luís Marques Robalo Carrondo  
Associado N.º: 9873
3. Manuel António de Jesus Silva  
Associado N.º: 13793
4. Jaime Ribeiro Laia  
Associado N.º: 3007
5. Manuel João de Jesus Gonçalves  
Associado N.º: 15794
6. Amaro Alegria Gordo  
Associado N.º: 9407
7. Manuel Custódio Espada  
Associado N.º: 16295

### Programa de Ação

Por que nos candidatamos:

Como no decorrer do acto eleitoral para os Órgãos da Delegação de Lisboa não compareceu nenhuma lista de candidatos para as eleições de setembro de 2021, os Órgãos cessantes vão recandidatar-se às eleições de 25 de setembro de 2021. A razão da nossa candidatura fundamenta-se nas seguintes questões:

1. Vamos continuar a trabalhar em prol de todos os associados porque, após 47 anos do 25 de abril de 1974, continua a haver muitas desigualdades na nossa Associação, que foi criada com a intenção de reparar todo o mal que nos fizeram até 1974;
2. Como levamos muito a sério o *slogan* desta Associação – “ninguém fica para trás”, vamos continuar a dar o nosso melhor para que todos os camaradas que há muito reclamam melhorias das suas pensões vejam feita justiça;
3. Não esquecemos as viúvas dos nossos camaradas, pois o que se está a passar com as pensões que lhe são atribuídas envergonha-nos a todos;
4. As Delegações da nossa Associação e que estão em contacto permanente com os associados devem continuar a reportar permanentemente as questões sociais e os casos mais prementes à Direção Nacional;
5. Os nossos associados que foram obrigados a ir à Guerra Colonial e que se vêem até hoje com mazelas irreparáveis devem ser apoiados por esta Associação permanentemente. Quando nos visitam e dizem que somos a “*exceção das exceções*”, é para cumprirmos com o que dizem e não para ser esquecidos à saída da porta.
6. O DL n.º 43/76, de 20 de janeiro, consagra os nossos direitos e não podemos admitir que não haja financiamento aprovado pelo Estado todos os anos para os procutos de apoio, devendo este valor ser reservado no Orçamento Geral do Estado;
7. Estamos convictos que muitos dos nossos camaradas que não foram abrangidos pelo DL supra mencionado e que participaram na Guerra Colonial, serviço militar obrigatório, devem ser acompanhados por esta Associação e não marginalizados relativamente a algumas reivindicações. Deste modo a nossa ação baseia-se nas seguintes conquistas:
  - 1) Reforma igual ao ordenado mínimo nacional;
  - 2) Reabertura de todos os processos para os camaradas em serviço;
  - 3) Que a desvalorização das juntas médicas militares sejam soberanas às das CGA e intocáveis;
  - 4) Que após 90 dias da sua homologação os signatários estejam a receber aquilo que é seu por direito, garantido assim que usufruem em vida desse direito;
  - 5) Simplificar os procedimentos da abertura dos processos militares, cumprindo a proposta apresentada ao senhor ministro da Defesa,

quando nos visitou em campanha eleitoral, no sentido de abrir dois gabinetes (em Lisboa e no Porto), com juristas militares, para melhor execução e rapidez na conclusão dos processos;

- 6) Que todos os deficientes militares tenham os mesmos direitos junto do IASFA e que tenha direito às honras militares;
- 7) Vamos continuar a reivindicar junto dos Órgãos Nacionais uma Assembleia-Geral Nacional Extraordinária somente reivindicativa, com prazos bem definidos para o cumprimento do que lá é estipulado/aprovado;
- 8) Vamos continuar a apoiar os nossos camaradas da classe de sargentos para que se faça a recomposição das carreiras até ao posto de sargento-mór;
- 9) Esta Delegação continuará garantidamente a apoiar sempre os nossos camaradas africanos que chegam a Portugal doentes e esquecidos;
- 10) É nosso compromisso receber todos os associados e ouvir as suas preocupações e necessidades, de forma a enquadrá-las no espaço associativo e no plano de ação para que assim se cumpra o *slogan* “ninguém fica para trás”, nem será jamais esquecido por todos nós que teremos sempre o compromisso de os apoiar, bem como, às suas famílias.

*Saudações associativas.*

*Pelos Órgãos Sociais da Delegação de Lisboa*

## Lista de Candidatos aos Órgãos Sociais da Delegação da Madeira - Lista A

### Mesa da Assembleia-Geral da Delegação

#### PRESIDENTE

Rui Manuel Catanho da Silva  
Associado N.º: 6455

#### PRIMEIRO SECRETÁRIO

Manuel Brás da Costa  
Associado N.º: 4252

#### SEGUNDO SECRETÁRIO

José Aníbal Cardoso Correia  
Associado N.º: 8918

### Direção da Delegação

#### PRESIDENTE

João Manuel Martins  
Associado N.º: 11013

#### SECRETÁRIO

José Estevão Abreu  
Associado N.º: 9074

#### TESOUREIRO

João José Nobre Pereira  
Associado N.º: 9619

### Conselho Fiscal da Delegação

#### PRESIDENTE

Manuel Freitas Gouveia  
Associado N.º: 4502

#### RELATOR

Manuel Gregório Oliveira  
Associado N.º: 16669

#### VOGAL

José Luís Camacho Pinto  
Associado N.º: 9793

### Programa de Ação

#### Acreditar

Os tempos não estão fáceis sob muitos aspetos, tanto na vida pessoal como associativa, a dificuldade de



estarmos em contacto presencial não tem permitido encontros e convívios e o propósito de imprimir maior dinâmica associativa sofreu um revés, ainda assim, os Órgãos Sociais cessantes da Delegação tomaram a decisão de candidatar-se ao próximo mandato.

A continuidade implica maior responsabilidade porque não gera expectativas, antes exige a melhoria do que correu menos bem e aumenta a obrigação de corresponder com maior acuidade às exigências que a gestão da Delegação impõe. Cumprir os objetivos da ADFA é um propósito que tem de ser levado a cabo por todos, Órgãos Sociais Nacionais e das Delegações. A situação de crise em que vivemos não pode ser desculpa para fazer esmorecer o nosso espírito de luta e capacidade de reivindicar. A garantia da igualdade de direitos entre os deficientes militares das campanhas de África, nunca foi salvaguardada e a ADFA convive com essa situação.

A lei da vida é inexorável, com a agravante de cada dia que passa as doenças nos tornarem mais combalidos e mais necessitados de apoio médico ou cuidados permanentes. A situação financeira da ADFA tem de ser gerida "com pinças", há Delegações maiores, médias e pequenas, consoante o número de associados, mas o todo é feito precisamente por essa diferença, porque a necessidade de apoio a cada associado é igual em qualquer ponto do país e as delegações mais pequenas são também as mais periféricas.

Os associados da Madeira sabem que a sua delegação está sempre disponível, junto de cada um, para prestar o apoio possível, tanto a nível administrativo, no contacto com a DN e com o IASFA, como em situações de saúde no âmbito regional e nas idas ao HFAR, estas cada vez mais complicadas pela necessidade de acompanhamento e estadias.

A Delegação tem em funcionamento o Pólo da RNA - Rede Nacional de Apoio ao Stress Pós-Traumático de Guerra, com apoio a todos os antigos combatentes e presta toda a colaboração ao PADM - Plano de Ação para Apoio aos Deficientes Militares.

Neste próximo triénio temos de encontrar formas de estar mais unidos, de podermos conviver, de criar oportunidades para conversar e tentar diminuir situações de solidão e abandono. Vamos combinar, adentro das condicionantes desta crise que esperamos vai melhorar, alguns encontros por zonas. Na Madeira somos uma Delegação pequena que assume cabalmente os compromissos da ADFA, numa Região Autónoma, mas insular e ultraperiférica do nosso País.

## Lista de Candidatos aos Órgãos Sociais da Delegação do Porto - Lista A

### Mesa da Assembleia Geral da Delegação

#### PRESIDENTE

Guilherme do Nascimento Macedo Vilaverde  
Associado N.º: 3632

#### PRIMEIRO SECRETÁRIO

Manuel Fernandes Soares de Pinho  
Associado N.º: 6771

#### SEGUNDO SECRETÁRIO

Celestino de Sousa Fonseca  
Associado N.º: 4818

### Direção da Delegação

#### PRESIDENTE

Abel Artur dos Santos Fortuna  
Associado N.º: 580

#### SECRETÁRIO

Leonel Joaquim Moura da Rocha Pereira  
Associado N.º: 7437

#### 1.º VOGAL

Joaquim de Jesus Baptista  
Associado N.º: 6532

#### 2.º VOGAL

António Ferreira dos Santos  
Associado N.º: 5442

#### TESOUREIRO

Mário Armindo da Silva Ferreira  
Associado N.º: 6138

### Conselho Fiscal da Delegação

#### PRESIDENTE

Teófilo António Martins Mota  
Associado N.º: 11678

#### RELATOR

Joaquim Fernando Moreira dos Santos  
Associado N.º: 16519

#### VOGAL

José Lopes Claro  
Associado N.º: 7009

## Programa de Ação

### 1 - UMA CANDIDATURA DE "PROJECTO"

A candidatura aos Órgãos Sociais da Delegação do Porto subscrita pelos Órgãos Sociais cessantes alicerça-se no "projeto associativo" que tem vindo a ser desenvolvido ao longo dos vários mandatos, pautado pelas seguintes orientações:

- Adoção de uma ação associativa descentralizada em toda a área geográfica da Delegação através da realização de reuniões, convívios e outros eventos com os Associados, alinhada pelos seguintes objetivos:
  - Informar, ouvir e auscultar as opiniões, sugestões e propostas dos associados, introduzindo-as na ação associativa;
  - Apoio aos Núcleos de Chaves e de Santa Maria da Feira, assim como aos "Núcleos Informais", que muito têm contribuído para a coesão e a dinamização da vida associativa, com o suporte do projeto "Rede Camaradagem".
- Exigência da satisfação das medidas reivindicativas pelos associados, no plano do reconhecimento e da reparação moral, social e material que lhes é devida, aprovadas em Assembleia-Geral Nacional segundo os seguintes princípios:
  - Manter o diálogo permanente com os associados, informando-os e auscultando as suas sugestões e propostas, bem como motivando-os para a participação em todas as iniciativas que visem atingir o objetivo dum reparação justa e legítima;
  - Sem por de parte as medidas que constituem a proposta reivindicativa da ADFA, independentemente de a quem se destinam, esta candidatura tomará como prioritária a satisfação de medidas que visem pôr termo à degradação das pensões dos deficientes militares "em serviço" e das pensionistas de sobrevivência e de preço de sangue, bem como pela regulamentação dos conceitos de "serviço de campanha", "circunstâncias diretamente relacionadas com o serviço de campanha" e de "risco agravado equiparado";
  - Exigir a preservação e o aperfeiçoamento do Sistema de Saúde Militar, nomeadamente no que respeita ao HFAR - Pólo do Porto, subsistema IASFA/ADM e ao sistema de prescrição e fornecimento de produtos de apoio/ajudas técnicas;
  - Cooperação com o PADM, divulgando-o junto dos associados como estrutura de apoio.
- Prosseguir os trabalhos de reestruturação e desenvolvimento da Delegação, pautando a sua ação pelos seguintes princípios:
  - Instalar a estrutura gestora e os serviços da Delegação no edifício da Rua dos Francos, potenciando a sua utilização e garantido que o acesso dos associados ao edifício se efetue pela rua Pedro Hispano;

- Dar continuidade à implementação do Centro de Apoio Integrado do Porto (CAIP), em conformidade com as orientações definidas no Plano Estratégico aprovado pelo Conselho Nacional e ratificado pela Assembleia-Geral Nacional de 12 de junho de 2021, bem como no Plano Operacional a ser submetido para discussão no próximo Conselho Nacional.

d) Pautar a gestão pelo princípio da descentralização no quadro de uma autonomia administrativa financeira e no respeito pelas competências da Direção Nacional.

Adotar uma postura de rigor na execução orçamental corrente e na afetação de recursos às obras de remodelação das Instalações.

Em 2024 completam-se 50 anos sobre o "25 de Abril", o fim da Guerra Colonial, a criação da ADFA e da Delegação do Porto, efemérides que constituem marcos históricos para os deficientes das Forças Armadas e que esta candidatura se propõe assinalar com a dignidade que merecem.

### 2 - COOPERAÇÃO

No Plano Interno esta candidatura manifesta a sua disponibilidade para cooperar e apoiar os Órgãos Sociais Nacionais na tomada de medidas e ações que visem dar resposta aos desafios que se colocam à ADFA no futuro.

Os anos vão passando, os mandatos esgotam-se e a ADFA continua num processo atualmente lento, mas a curto prazo acelerado, de diminuição drástica do número dos seus associados.

É tempo de unir e não desunir, de tomar medidas estruturais e não meramente paliativas.

A presente candidatura manifesta a sua total solidariedade para cooperar com os Órgãos Sociais Nacionais, no equacionamento, debate e tomada de decisões para que se encontre um rumo para o futuro da ADFA.

### 3 - DESAFIOS AOS ASSOCIADOS

Os subscritores deste programa defendem e assumem como objetivo o "Contrato Intergeracional", o que implica abrir a ADFA aos Deficientes das Forças Armadas pós-Guerra Colonial, pressupondo o desenvolvimento de dinâmicas de participação e de motivação para a sua filiação.

Além disso, sublinham que os desafios a enfrentar pela Delegação nos próximos anos, particularmente no que se refere à criação do Centro de Apoio Integrado do Porto - CAIP, exigem uma forte coesão e unidade associativa.

Porto, 19 de agosto de 2021

## Lista de Candidatos à Lista Autónoma ao Conselho da Delegação do Porto - Lista A

#### EFETIVOS

- Mário Rodrigues dos Santos  
Associado N.º: 4737
- Manuel Rodrigues Ferreira Reis  
Associado N.º: 6458
- Albino da Fonseca Loureiro  
Associado N.º: 4122
- Lígia do Carmo Gomes Fernandes Loureiro Silva  
Associado N.º: 15499
- Nicolau João Teixeira Azevedo  
Associado N.º: 1514
- Francisco Guedes  
Associado N.º: 17411
- Domingos Duarte da Silva  
Associado N.º: 5066

## SUPLENTE

1. Joaquim Soares de Sousa  
Associado N.º: 4077
2. Afonso da Silva Almeida  
Associado N.º: 5323
3. Nuno André de Sousa Silva  
Associado N.º: 16526

## Programa de Ação

Os associados candidatos pela Lista Autónoma ao Conselho de Delegação do Porto propõem-se exercer o seu mandato no respeito pelas competências previstas no Art.º 54 dos Estatutos.

Neste mandato, são muitas as questões estruturantes que a ADFA e a Delegação do Porto poderão vir a enfrentar e para as quais será necessário o parecer do Conselho de Delegação.

Entre outras, as consequências resultantes da drástica diminuição do número de associados face ao seu envelhecimento, o processo de reparação moral e material devida aos deficientes militares que fazem parte da proposta reivindicativa aprovada na última Assembleia-Geral Nacional, em especial a clarificação dos concelhos de "serviço de campanha" e de "risco equiparado", as pensões degradadas atualmente auferidas pelos deficientes em serviço e por uma parte das pensionistas de sobrevivência e de preço de sangue, as quais deverão merecer uma intervenção associativa prioritária, firme e enérgica.

A instalação dos serviços associativos no Centro de Apoio Social do Porto – CASP e a implementação do Centro de Apoio Integrado do Porto – CAIP, ações enquadradas no plano de desenvolvimento e reestruturação da Delegação, constituirão também matérias que contarão com a participação e acompanhamento deste Órgão.

Os candidatos propõem-se ainda:

- a) Desenvolver dinâmicas de envolvimento dos associados nos eixos de intervenção e nas orientações que constam do programa de ação apresentado pelos Órgãos Sociais;
- b) A participação do representante do Conselho de Delegação nas reuniões e atividades do Conselho Nacional contribuindo para as dinâmicas nacionais.

Porto, 18 de agosto de 2021

## Lista de Candidatos aos Órgãos Sociais da Delegação de Setúbal - Lista A

### Mesa da Assembleia-Geral da Delegação

#### PRESIDENTE

Abílio Marques Loureiro  
Associado N.º: 4899

#### PRIMEIRO SECRETÁRIO

Estevão José Mira Carvalho  
Associado N.º: 9266

#### SEGUNDO SECRETÁRIO

Joaquim Lourenço Santana Patrício  
Associado N.º: 3365

### Direção da Delegação

#### PRESIDENTE

José da Silva Pinto Faria  
Associado N.º: 3371

#### SECRETÁRIO

Nome: José Manuel Raminhos  
Associado N.º: 646

#### TESOUREIRO

José Carlos Correia Isac  
Associado N.º: 12381

## Programa de Ação

Apesar do cansaço e saturação, por sermos sempre os mesmos, mais uma vez nos candidatamos à eleição dos Órgãos Sociais da Delegação de Setúbal, da ADFA. Como ainda há muito a fazer, principalmente no acompanhamento dos nossos associados e familiares, nesta fase da vida, dada a idade que todos temos, pois temos de nos amparar uns aos outros, principalmente na saúde e resolução dos problemas, que cada vez mais se vão agravando.

Embora já tenha sido, em parte, pela Assembleia da República, com a vontade de alguns deputados, o abono suplementar de invalidez, e prestação suplementar de invalidez, para que não deixemos que nos toquem mais no nosso Estatuto, o Decreto-Lei n.º 43/76, de 20 de janeiro. O que se passou com estes suplementos é uma prova de que não podemos estar descansados. A união faz a força, e só unidos, venceremos.

De cada vez se começa a sentir mais os problemas dos DFA, com 60 por cento ou mais de incapacidade, com necessidade de internamento e, o Estado ainda não criou condições para o efeito, conforme está consagrado no n.º 5 do Decreto-Lei n.º 43/76.

Vamos continuar a ajudar a resolver os problemas dos associados que ainda subsistem e com o passar dos anos, se vão agravando, especialmente, os grandes deficientes.

Incrementar o relacionamento com todas as associações de e para deficientes e entidades militares e, em especial, as autarquias.

Desenvolver e dinamizar ações culturais e recreativas, privilegiando o convívio entre associados e familiares.

Manter e incrementar as visitas aos associados, principalmente, aos portadores de grandes deficiências, que têm dificuldade em se deslocarem à Sede e Delegação.

Por estas e muitas outras situações, que nos preocupam, levou-nos a reconsiderar a aceitar a recandidatura.

Setúbal, 19 de agosto de 2021

## Lista de Candidatos aos Órgãos Sociais da Delegação de Viseu - Lista A

### Mesa da Assembleia-Geral da Delegação

#### PRESIDENTE

António Pais Ferreira  
Associado N.º: 586

#### PRIMEIRO SECRETÁRIO

António Rodrigues Cardoso  
Associado N.º: 1180

#### SEGUNDO SECRETÁRIO

Germano Coimbra de Sousa  
Associado N.º: 1223

### Direção da Delegação

#### PRESIDENTE

João Manuel Santos Gonçalves  
Associado N.º: 684

#### SECRETÁRIO

Manuel dos Santos Garcias  
Associado N.º: 15806

#### TESOUREIRO

Manuel de Almeida Barreiros  
Associado N.º: 15388

## Conselho Fiscal da Delegação

#### PRESIDENTE

José Silva Ferreira  
Associado N.º: 881

#### RELATOR

Laureano José Vieira da Silva  
Associado N.º: 607

#### VOGAL

Francisco Ferreira Batista  
Associado N.º: 6581

## Programa de Ação

Com o avançar da idade, com tantas dificuldades para todos e não só para alguns, que ações e que programa podemos apresentar, a não ser continuar a trabalhar para manter os direitos de toda a família militar, como a isenção das pensões em sede de IRS, conseguir a saúde a 100% para as mulheres e melhorar as suas pensões pelo salário mínimo nacional, progressão na carreira para todos os DFA, que nenhum deficiente militar vença menos que o salário mínimo nacional e os acidentes da Guerra Colonial e de apoio à guerra sejam todos considerados em campanha. É este o nosso compromisso para junto dos Órgãos Nacionais fazer com que estes saibam apresentar ao Governo um programa legislativo completo, aprovar já, caso contrário, não vale a pena meus amigos andar a lutar por o que já devia estar resolvido e não está. Estamos com todos e é preciso, é urgente atuar já, enquanto cá estamos e merecemos todos ter direito a um fim de vida digna!

A Direção

## Lista de Candidatos à Lista Autónoma ao Conselho da Delegação de Viseu - Lista A

#### EFETIVOS

1. Jorge Manuel Costa Pinto  
Associado N.º: 5797
2. Zeferino Espírito Santo Gomes Marcela  
Associado N.º: 6910
3. António Campos Mesquita  
Associado N.º: 819
4. Manuel Matos Vaz  
Associado N.º: 9753
5. António Fernandes Pais  
Associado N.º: 3529

#### SUPLENTE

1. José Luís Duarte  
Associado N.º: 2107
2. Manuel Carlos Lopes da Costa  
Associado N.º: 8543

## Programa de Ação

A Lista Autónoma ao Conselho da Delegação propõe cumprir e fazer cumprir as normas associativas e propor à Direção de Delegação e esta à Direção Nacional para saber propor ao Governo um Caderno Legislativo que resolva de vez os problemas que, ao fim de meio século de democracia, a família deficiente militar merece ver resolvidos, no direito a ter um fim de vida melhor e mais justa!

**Por motivos do Regulamento Geral de Proteção de Dados, os restantes elementos identificativos exigidos nos Estatutos e Regulamento Eleitoral, encontram-se devidamente arquivados na pasta das Eleições 2022-2024, no Gabinete dos Órgãos Sociais.**



## ELEIÇÕES PARA O TRIÉNIO DE 2022-2024

# Lista de Mesas de Voto

## 25 de Setembro de 2021 - das 9h00 às 17h00

**Sede Nacional**

Avenida Padre Cruz  
Edifício ADFA,  
1600-560 Lisboa

**Delegação dos Açores**

Sede da Delegação  
Rua de São Gonçalo  
9500-110 Ponta Delgada

**Núcleo da Terceira**

Câmara Municipal de Angra do Heroísmo  
Ladeira de São Francisco, N.º 2  
9700-103 Angra do Heroísmo

**Núcleo da Graciosa**

Câmara Municipal da Graciosa  
Rua do Mercado  
Santa Cruz da Graciosa  
9880-373 Graciosa

**Núcleo de S. Jorge**

Canada da Fonte,  
N.º 5, Ribeira Seca  
9850-254 Calheta – São Jorge

**Núcleo do Pico**

Bombeiros Voluntários das Lajes do Pico  
Rua General Lacerda Machado  
9930-127 Lajes do Pico

**Núcleo do Faial**

Associação Faialense  
Praça da República  
9900-099 Horta

**Núcleo de St.ª Maria**

Câmara Municipal de Vila do Porto  
Largo Nossa Senhora da Conceição  
9580-539 Vila do Porto

**Delegação de Bragança**

Sede da Delegação  
Bairro Fundo Fomento Habitação,  
Bloco H, n.º 20 – R/C Direito,  
5300-163 Bragança

**Delegação de Castelo Branco**

Sede da Delegação  
Quintal de S. Marcos,  
N.º 19 – R/C  
6000-146 Castelo Branco

**Delegação de Coimbra**

Sede da Delegação  
Av. Fernão de Magalhães,  
N.º 429 A – 6.º F,  
3000-177 Coimbra

**Leiria**

Bombeiros Municipais - Sala de Formação  
Rua do Tomar, 2414-006 Leiria

**Anadia**

Museu do Vinho da Bairrada  
Av. Eng.º Tavares da Silva, 3780-203 Anadia

**Delegação de Évora**

Sede da Delegação  
Rua dos Penedos,  
N.º 10 C  
7000-531 Évora

**Delegação de V. N. Famalicão**

Sede da Delegação  
Alameda Dr. Francisco Sá Carneiro,  
C.C. Transportes, Loja 1,  
4760-038 V. N. Famalicão

**Núcleo de Guimarães**

Rua Manuel Peixoto,  
Sala 203,  
4835-070 Guimarães

**Delegação de Faro**

Sede da Delegação  
Praça da Alfarrobeira,  
N.º 4 A  
8000-503 Faro

**Delegação de Lisboa**

Núcleo de Alcobaça  
Rua Luís de Camões,  
N.º 63 – R/C,  
2460-014 Alcobaça  
*(Junto aos Bombeiros Voluntários de Alcobaça – Instalações da Liga dos Combatentes)*

**Núcleo de Aveiras de Cima**

Mercado Diário,  
Loja n.º 14  
2050 Aveiras-de-Cima

**Núcleo do Barreiro**

Rua n.º 17, Parque Empresarial da Baía do Tejo, n.º 10  
2830-571 Barreiro  
*(Junto aos Bombeiros, Museu Industrial – Parque Industrial da Quimigal)*

**Núcleo de Coruche**

Museu Municipal de Coruche  
Av. Luís Camões  
*(Junto ao Rio Sorraia)*

**Núcleo da Margem Sul**

Rua de Bissau  
Edifício Clube Recreativo da Cruz de Pau  
2845-069 Amora

**Núcleo de Peniche e Torres Vedras**

Centro Cultural Dr. Afonso Rodrigues Pereira  
Rua João Luís de Moura, n.º 70 – R/C  
2530-154 Lourinhã  
*(Funciona das 09h00 às 15h00)*

**Núcleo de Santarém**

Rua Viriato Cabreira,  
N.º 19,  
2140-383 Ulme - Chamusca

**Núcleo de Sintra**

Travessa Ruy Cinatti,  
N.º 2 – Loja H,  
2745- 833 Massamá

**Delegação da Madeira**

Sede da Delegação  
Rua Velha da Ajuda,  
N.º 54,  
9000-115 Funchal

**Delegação do Porto**

Sede da Delegação  
Rua Pedro Hispano, 1105,  
4250-368 Porto

**Núcleo de Santa Maria da Feira**

Travessa de São Paulo, 12  
*(Traseiras do Hotel Nova Cruz)*

**Núcleo de Chaves**

Rua Dr. Morais Sarmento,  
Edifício Raposeira, Bloco 6, R/C

**Vila do Conde**

Bombeiros Voluntários de Vila do Conde  
Rua Dom Sancho I *(Próximo do Estádio do Rio Ave)*

**Lixa**

Bombeiros Voluntários da Lixa  
Avenida da República

**Viana do Castelo**

Lar de Santa Teresa  
*(Junto ao Pavilhão de Santa Maria Maior)*

**Vila Real**

Bombeiros Voluntários de Vila Real (Cruz Verde)  
Largo dos Bombeiros Voluntários, N.º 1 – Vila Real

**Penafiel**

Bombeiros Voluntários de Penafiel  
Largo dos Bombeiros Voluntários,  
N.os 2/6 – Penafiel

**Paredes (Centro)**

Instalações da APD  
Delegação Local de Paredes  
Bairro "O Sonho"  
Rua Francisco Teixeira do Couto, Bloco 5 – C/V

**NAS SEGUINTE MESAS A VOTAÇÃO  
SERÁ DAS 14H00 ÀS 17H00**

**Santo Tirso**

Junta de Freguesia de Santo Tirso  
Avenida Sousa Cruz, n.º 749

**Lordelo**

Junta de Freguesia de Lordelo  
Praça Francisco Sá Carneiro, n.º 2

**Peso da Régua**

Junta de Freguesia de Peso da Régua  
Rua Dr. José de Sousa  
Ponte da Barca  
Quartel Novo dos Bombeiros Voluntários de Ponde da Barca *(Junto às Escolas, EPRALIMA – Escola Profissional e Pavilhão Municipal)*

**Cabeceiras de Basto**

Bombeiros Voluntários de Cabeceiras de Basto  
Rua dos Bombeiros Voluntários

**Arouca**

Associação para a integração de Crianças Inadaptadas de Arouca (AICIA)  
Rua Vila Nova

**Delegação de Setúbal**

Sede da Delegação  
Rua Almeida Garrett, n.º 70, Setúbal

**Delegação de Viseu**

Sede da Delegação  
Empreendimento das Magnólias,  
Lote 4 – R/C Q, Bairro da Balsa  
3510-009 Viseu



Associação dos Deficientes das Forças Armadas



PADM

PLANO DE AÇÃO  
PARA APOIO AOS  
DEFICIENTES MILITARES

**FICHA TÉCNICA**  
**PROPRIEDADE E EDIÇÃO:**  
Associação dos Deficientes das Forças Armadas – ADFA  
Pessoa Colectiva n.º 500032246  
Email – jornal.elo@adfa-portugal.com  
Internet – http://www.adfa-portugal.com  
Direcção, Administração, Edição e Redacção  
Av. Padre Cruz  
Edifício ADFA – 1600-560 LISBOA  
Telefone – 21 751 26 00  
Fax – 21 751 26 10

**DIRECÇÃO NACIONAL DA ADFA/ADMINISTRAÇÃO**  
Manuel Lopes Dias, António Garcia Miranda, Ludgero Sequeira,  
Carlos Fanado, Liakatali Faki.  
**DIRECTOR** – José Diniz

**REDAÇÃO**  
Av. Padre Cruz  
Edifício ADFA – 1600-560 LISBOA  
Telefone – 21 751 26 00  
**Editor/Jornalista:** Rafael Vicente (cart. prof. 2521A);  
**Fotografista:** Farinho Lopes (cart. prof. 4144);  
**Coordenação Gráfica:** Ivo Mendes

**CORRESPONDENTES** Paulo Teves (Açores), Domingos Seca (Bragança), João Mangana (Castelo Branco), Direcção de Delegação (Coimbra), Manuel Branco (Évora), Aníbal Carvalho (Famalicão), José Mestre (Faro), Francisco Janeiro (Lisboa), João Nobre (Madeira), Abel Fortuna (Porto), José Faria (Setúbal) e João Gonçalves (Viseu)

**COLABORADORES PERMANENTES:** Nuno Santa Clara (Episódios), António Cardoso (Informática), Ângela Henriques (Nutricionista Delegação do Porto), Helena Afonso (Serviço de Apoio Jurídico Nacional), Manuel Ferreira (Museu da Guerra Colonial), Paula Afonso (Centro de Documentação e Informação), Victor Sengo (Coluna do Zangão), MC Bastos (Opinião), António Cabrera (Saúde e Bem-Estar), Ariadne Pignaton (Memória).

**ASSINATURAS E PUBLICIDADE:** Av. Padre Cruz, Edifício ADFA – 1600-560 LISBOA – Telefone – 21 751 26 00  
**IMPRESSÃO:** FIG - Indústrias Gráficas, S.A. – Rua Adriano Lucas, 3020-265 Coimbra - E-mail: fig@fig.pt – Tel.: 239 999 922

**REGISTO DA PUBLICAÇÃO NA ERC** – 105068/77 Depósito Legal – 99595/96 LISBOA – Telefone – 21 751 26 00  
**ASSINATURA ANUAL** – 7,00 euros.  
Tiragem deste número 9000 ex.  
Os textos assinados não reproduzem necessariamente as posições da ADFA ou da Direcção do ELO, sendo da responsabilidade dos seus autores, assim como é da responsabilidade das direcções das Delegações o conteúdo dos respectivos espaços.

# General Ramalho Eanes preside à Comissão Nacional das Comemorações

## 50.º Aniversário do 25 de Abril

**E**m 5 de Junho último, tendo sido publicada no Diário da República a Resolução do Conselho de Ministros n.º 70/2021, que determina a realização das “Comemorações do 50.º aniversário da Revolução de 25 de abril de 1974” e cria a estrutura de missão que as promove e organiza, o Presidente da República convidou para presidir à respectiva Comissão Nacional o General António Ramalho Eanes, que aceitou. Para o Governo, “num momento em que a maioria da população portuguesa já nasceu depois da Revolução e estando próximos de cumprir mais anos em democracia do que aqueles em que durou a ditadura, o grande desafio das comemorações do cinquentenário do 25 de Abril passa por conciliar a celebração da memória da resistência e da Revolução com a capacidade de imaginar o futuro da democracia portuguesa”.

A organização das comemorações estruturar-se-á em torno de três órgãos, com composições e funções distintas.

- Uma Comissão Nacional, nomeada pelo Presidente da República, à qual cabe aprovar o programa oficial das comemorações e os relatórios de actividades.
- Um Conselho Geral, nomeado pelo primeiro-minis-

tro, com a presença de individualidades de reconhecido mérito e activismo em dimensões fulcrais na construção da democracia. Este órgão pronuncia-se sobre o programa oficial das comemorações e acompanha de perto a sua execução, monitorizando o desenrolar das celebrações e formulando sugestões que alarguem e enriqueçam a vivência do cinquentenário da democracia portuguesa.

- Uma Comissão Executiva, nomeada pelo primeiro-ministro, que é responsável pela elaboração do programa oficial das comemorações, em articulação próxima com o Conselho Geral, bem assim como pela sua concretização. Para esse efeito, deve concertar a sua actividade com as entidades relevantes quer da Administração Central, quer da Administração Local, sendo coadjuvada por uma estrutura de apoio técnico.

O Conselho de Ministros deliberou determinar a realização das comemorações do 50.º Aniversário da Revolução de 25 de Abril de 1974 entre 24 de Março de 2022 e 12 de Dezembro de 2026. O comissário executivo designado pelo Conselho de Ministros é Pedro Adão e Silva Cardoso Pereira.

# Aprovada a Estratégia Nacional para a Inclusão das Pessoas com Deficiência 2021-2025

## Comunicado do Conselho de Ministros de 22 de Julho

**O** Conselho de Ministros divulgou, em comunicado de 22 de Julho, aprovação da Estratégia Nacional para a Inclusão das Pessoas com Deficiência 2021-2025 (ENIPD 2021-2025), a primeira a ser aprovada depois da Estratégia Europeia para a Deficiência, em Março, durante a Presidência Portuguesa do Conselho da União Europeia.

“A ENIPD 2021-2025 aposta numa abordagem global e transversal de articulação das políticas públicas, que tem como destinatárias todas as pessoas com deficiência, entendidas na sua heterogeneidade, bem como as suas famílias”, definindo oito eixos estratégicos de intervenção: Cidadania, Igualdade e Não-Discriminação; Promoção de um ambiente inclusivo;

Educação e qualificação; Trabalho, Emprego e Formação Profissional; Promoção da autonomia e vida independente; Medidas, serviços e apoios sociais; Cultura, desporto, turismo e lazer; - Conhecimento, investigação, inovação e desenvolvimento.

No comunicado foi referido que “a ENIPD 2021-2025 pretende consolidar os progressos até agora alcançados e perspectivar o futuro, tendo sempre em vista o reforço do compromisso com a inclusão das pessoas com deficiência, assumido pelo XXII Governo Constitucional como uma das prioridades da sua acção governativa e enquanto corolário de uma sociedade que se quer mais justa, mais solidária, que respeita a diversidade e a encara como um factor de riqueza e de progresso”.

## Mensagem do Director

**E**sta edição do ELO é dedicada ao Acto Eleitoral que irá ter lugar no dia 25 do corrente mês de Setembro. Vão estar mobilizadas centenas de associados, não só os que fazem parte das listas candidatas a nível nacional e das Delegações, mas também todos os que vão constituir as Mesas de Voto e todos os que vão garantir o suporte administrativo e logístico da máquina eleitoral. A todos esses nossos companheiros, em especial aos que se disponibilizaram para assumir a responsabilidade dos cargos a que se candidataram, devemos a nossa homenagem, o nosso respeito e, sobretudo, a nossa solidariedade, cumprindo o nosso dever democrático de votar.

E sabemos que muitos deles o fazem com grande sacrifício: ou porque a idade já vai pesando ou a doença tem agravado as suas deficiências. E ser dirigente da ADFA, em especial os que irão compor os Órgãos Executivos, tende a ser cada vez mais difícil.

O nosso Jornal não pode ficar de fora deste processo e deste esforço acrescido, como aliás nunca ficou.

Nesta viragem de ciclo associativo e nesta época em que o contacto pessoal tem sido prejudicado pela pandemia, o ELO, mais do que nunca, tem que estar à altura da sua missão de ser o elo de ligação e de coesão entre todos os associados.

Nesse sentido, entendemos que este número deve centrar o foco no Acto Eleitoral, privilegiando toda a informação e esclarecimentos sobre as Eleições, deixando de fora todos os conteúdos de opinião, como sejam os textos que têm ocupado os espaços dedicados à “Opinião” e o espaço de “Escrevem os Associados”. Esperamos que os nossos colaboradores permanentes e os associados que nos dirigiram os seus testemunhos compreendam esta nossa decisão. A partir da próxima edição, o ELO retoma a sua estrutura editorial e gráfica habitual, com a publicação dos conteúdos que entretanto fomos recebendo.

**O momento é de unidade, de fraternidade, de participação!**

A chama da ADFA, que se mantém bem viva e cintilante há quase 50 anos, deve continuar a ser o farol que nos guia em mar calmo e em tempo de tempestade.

José Diniz