

# O NOSSO FUTURO PASSO A PASSO

O presente e o passado unem-se para fortalecer o legado futuro que a ADFA pretende transmitir às gerações vindouras. Nesta edição, tudo nos fala dessa afirmação pública presente e futura. O Running Challenge Trail Linhas de Torres 2026, evento internacional que une o desporto, o património histórico e cultural e a solidariedade, no próximo dia 21 de Março, numa organização solidária, que apoia a ADFA. Os 50 anos do DL 43/76, de 20JAN, pelas palavras de quem viveu a Luta da ADFA. A relevância do PADM na transmissão das memórias e dos testemunhos. A preparação que está a ser levada a efeito pelo Grupo de Trabalho sobre o Futuro e o Legado da nossa Associação. Todas estas etapas são importantes, na nossa longa e exigente caminhada pelo reconhecimento público de que somos credores, mostrando inequivocamente a nossa especificidade como deficientes das Forças Armadas.

## Preparar o Legado da ADFA

História e memória Págs. 14 a 16

## Running Challenge Trail

Linhas de Torres 2026 Págs. 12 e 13

## “Memórias da Guerra Colonial”

A relevância do PADM no Projecto Pág.17

## Voto de Pesar

Parlamento lamenta falecimento de Nuno Santa Clara Gomes Pág. 24



## ASSEMBLEIA-GERAL NACIONAL ORDINÁRIA | CONVOCATÓRIA

A Mesa da Assembleia-Geral Nacional faz saber que, ao abrigo do artigo 25.º, alínea a) dos Estatutos, convoca todos os associados para a Assembleia-Geral Nacional Ordinária a realizar, na área de Lisboa, no **dia 18 de Abril de 2026, pelas 13h30**, com a seguinte ordem de trabalhos: **Ponto Um:** Apreciar e votar o Relatório Operacional do Conselho Nacional e o Parecer sobre a Execução do Orçamento da ADFA, relativos ao exercício de 2025, conforme previsto no n.º 1 do artigo 27.º dos Estatutos; **Ponto Dois:** Apreciar o Relatório Operacional, as Contas da Direcção Nacional e o Parecer do Conselho Fiscal Nacional. Proceder à votação do Relatório Operacional e Contas da Direcção Nacional, referentes ao ano de 2025, conforme previsto no n.º 1 do artigo 27.º dos Estatutos; **Ponto Três:** Informações da Direcção Nacional sobre o Caderno Reivindicativo; **Ponto Quatro:** Outros assuntos de interesse da ADFA.

ADFA, 3 de Março de 2026  
O presidente da MAGN, Joaquim Mano Póvoas

# Livros

Por José Diniz

## MEMÓRIAS DE UM RAPAZ AVENTUREIRO

Autor: António Machado Diniz  
Edição do autor, Ourentela, Cordinhã,  
Novembro de 2025, 296 pp



Ao longo da História, o Homem sempre procurou perpetuar a sua memória das mais diversas formas: monumentos, inscrições, objectos e utensílios, documentos escritos.

Nos tempos actuais, a facilidade de transmitir conhecimentos e memórias através de meios de produção e multiplicação é quase infinita, quer através das Redes Sociais, quer em suporte de papel. Isso veio alargar a possibilidade de qualquer pessoa poder transmitir algo que é seu, que brota de uma criação interior e que necessita de ser partilhado, sob a forma de criação científica, ficção ou memórias.

O livro que agora apresentamos beneficia de todo esse mundo de possibilidades. O seu autor entendeu que devia deixar aos vindouros algo do que foi a sua vida “pelo Mundo repartida”, da Terra onde nasceu, das pessoas que o acompanharam na sua caminhada.

Na primeira parte fala dos “meus avós, dos meus pais e tios, que me educaram e me moldaram o carácter, dos meus irmãos, primos, vizinhos e amigos, com quem partilhei brincadeiras e cumplicidades, com quem brinquei na rua em plena liberdade e joguei ao “reirô”, ao pinçar, ao pião, ao berlinde, à bilhar, à macaca, ao “bone-catrapone”; com quem vivi aventuras pelos campos e matas de Cordinhã.” (da Introdução). De realçar que nesta primeira parte apresenta os resultados de uma investigação genealógica até aos pentavós, com as respectivas árvores genealógicas.

Na segunda parte, o António Diniz, mais conhecido na sua terra por Toino Malaquias, relata “episódios, usos e costumes” da sua Terra. (da Introdução).

A terceira e última parte é dedicada “às pessoas da minha Terra que merecem ser recordadas: porque

se notabilizaram em prol da comunidade, porque nos divertiram com os seus defeitos e virtudes ou porque deixaram qualquer marca pelas quais ainda hoje são evocadas nas nossas conversas e, assim, parafraseando o nosso Poeta maior, ‘se foram da lei da morte libertando.’” (da Introdução).

A fechar, esta obra apresenta um pequeno álbum fotográfico com imagens antigas que, além de fotos de família, testemunham usos, costumes, actividades e figuras de Cordinhã.

## A MINHA GUERRA – TESTEMUNHOS DE COMBATENTES

Autor: Vários  
Coord: Manuel Catarino  
Edição: Presselivre, Imprensa Livre SA, Lisboa, s/d.



A edição dominical do jornal “Correio da Manhã”, incluía uma pequena revista que, de forma breve, tratava de vários temas, entre eles duas páginas dedicadas a memórias da Guerra Colonial, cujo título era “A Minha Guerra”. Há uns meses essa revista acabou e a mesma rubrica passou para um caderno especial do mesmo formato do jornal. A cada semana é dada a palavra a um antigo combatente que relata sucintamente o que foi a “sua guerra”. O texto é ilustrado com fotos da época. Para assinalar os 50 anos do início da guerra em Angola, a Presselivre lançou uma colectânea dessas páginas, referentes às memórias de militares que combateram em Angola no período de 1961 a 1975. O arranjo gráfico está agora diferente, mais atraente, optando o coordenador por separar os textos das fotos dos arquivos dos combatentes. Aqueles são apresentados encimados com uma foto actual; as fotos formam pequenos álbuns ao longo do livro.

Como introdução, Manuel Catarino apresenta um desenvolvido texto onde expõe os antecedentes da guerra em Angola.

# Associados Falecidos



Amaro Pinheiro Sousa, associado 6465, natural da freguesia de Ardeção do concelho de Ponte de Lima, residente na freguesia de Panque do concelho de Barcelos. Serviu na CART 522 do BArt 525, em Angola, onde foi ferido em campanha. Faleceu a 20 de Julho de 2023 com 81 anos.



João Jacob Roque, associado 16116, natural da freguesia de Ribeira de Nisa do concelho de Portalegre, residente na freguesia de Salir do Porto do concelho de Caldas da Raíña. Serviu na CCav 189, na Guiné, onde foi ferido em campanha. Faleceu a 18 de Janeiro de 2025 com 81 anos.



Manuel Alves da Costa, associado 8716, natural e residente na freguesia de Campo do concelho de Valongo. Serviu na CCS do BCaç 2916, em Moçambique onde foi ferido em campanha. Faleceu a 16 de Outubro de 2025 com 77 anos.



Rui Oliveira Ferreira, associado 15647, natural e residente na freguesia de S. Domingos de Rana do concelho de Cascais. Serviu na 2ª CCav do BCav 8321, em Angola, tendo sofrido acidente em serviço no RC4, antes da mobilização. Faleceu a 14 de Dezembro de 2025 com 74 anos.



Américo Soares de Oliveira, associado 5339, natural da freguesia de Argoncilhe do concelho de Feira, residente na freguesia de Mouselos do concelho de Santa Maria da Feira. Serviu na CCaç 2316 do BCaç 2335, na Guiné onde foi ferido em campanha. Faleceu a 20 de Dezembro de 2025 com 79 anos.



José Francisco Rodeia Blé, associado 10933, natural da freguesia de Baleizão do concelho de Beja, residente na freguesia de Venda Nova do concelho de Amadora. Serviu na CCaç 167, em Angola onde foi ferido em campanha. Faleceu a 23 de Dezembro de 2025 com 83 anos.



João Madeira Varandas, associado 15190, natural da freguesia de Peso do concelho da Covilhã, residente na freguesia e concelho de Covilhã. Serviu na CART 2412, na Guiné onde contraiu doença em serviço de campanha. Faleceu a 31 de Dezembro de 2025 com 79 anos.



Manuel Gonçalves Estevão, associado 15425, natural da freguesia de Lourçal do concelho de Pombal, residente na freguesia de de Carriço do mesmo concelho. Serviu na CCaç 4154, em Angola onde foi ferido em serviço de campanha. Faleceu a 02 de Janeiro de 2026 com 73 anos.



Amadeu Ribeiro Gomes, associado 2502, natural da freguesia de Ovil do concelho de Baião, residente na freguesia de Telões do concelho de Amarante. Serviu na CCaç 326, em Angola onde foi ferido em campanha. Faleceu a 03 de Janeiro de 2026 com 85 anos.



Manuel Marques, associado 17745, natural da freguesia e concelho de Gavião, residente na freguesia de Olivais do concelho de Lisboa. Serviu no BCaç 1929, em Angola onde contraiu doença em serviço de campanha. Faleceu a 06 de Janeiro de 2026 com 82 anos.



Manuel Monteiro Fernandes, associado 5737, natural e residente na freguesia de S. Simão de Gouveia do concelho de Amarante. Serviu na CART 2624 do BArt 2896, em Angola, onde foi ferido em acidente de serviço. Faleceu a 10 de Janeiro de 2026 com 77 anos.



Joaquim Lopes Araújo, associado 15502, natural da freguesia de Vila Maior do concelho de Feira, residente na freguesia de Fiães do concelho de Santa Maria da Feira. Serviu na CCaç 714, em Angola onde foi ferido em serviço. Faleceu a 17 de Janeiro de 2026 com 82 anos.



Abílio Machado Nogueira da Fonseca, associado 17299, natural da freguesia de Lagares do concelho de Penafiel, residente na freguesia de S. Sebastião do concelho de Setúbal. Serviu na CCaç 1637 do BCaç 1901, em Angola, onde contraiu doença em serviço de campanha. Faleceu a 21 de Janeiro de 2026 com 81 anos.



José Almeida Lopes, associado 9025, natural da freguesia de Campo do concelho de Viseu, residente na freguesia de S. Cipriano do mesmo concelho. Serviu na CART 1869 do BArt 1778, em Angola, onde foi ferido em campanha. Faleceu a 23 de Janeiro de 2026 com 81 anos.



Jaime Barata Godinho, associado 14422, natural da freguesia de Alcains do concelho de Castelo Branco, residente em Moriax (Finistère), República Francesa. Serviu na Guiné, onde contraiu doença em serviço. Faleceu a 27 de Janeiro de 2026 com 77 anos.



José Nuno da Câmara Santa Clara Gomes, associado 14170, natural da freguesia de São Martinho do concelho do Funchal, residente na freguesia de Palhais do concelho do Barreiro. Serviu na CCaç 1503, em Moçambique, onde foi ferido em campanha. Faleceu a 30 de Janeiro de 2026 com 80 anos. NOTA: Exerceu funções directivas na ADFA durante vários mandatos e, à data da sua morte, era vice-presidente da Direcção Nacional. Na edição de Fevereiro o ELO publicou desenvolvida reportagem sobre o nosso Amigo Santa Clara.



Domingos Lourenço Filipe, associado 11942, natural e residente em Sobreiro da freguesia e concelho de Mafra. Serviu na CCaç 268 do BCaç 261, em Angola, onde foi ferido em campanha. Faleceu a 06 de Fevereiro de 2026 com 85 anos.



Manuel José Rodrigues, associado 6248, natural da freguesia de S. Jorge de Selho do concelho de Guimarães, residente na freguesia de Joane do concelho de Vila Nova de Famalicão. Serviu no Regimento de Infantaria 8, em Braga, onde sofreu acidente em serviço de instrução de recruta. Faleceu a 10 de Fevereiro de 2026 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

MANUEL FERNANDES TEIXEIRA MENDES • MARIA CELESTE CONCEIÇÃO MATIAS PEREIRA • MANUEL SANTOS TEIXEIRA • ANTÓNIO LUÍS ALEXANDRE • JORGE SANTOS SANCHES • AVELINO ISABEL SANTOS • JOSÉ MARTINS PINTO



Associação dos Deficientes das Forças Armadas

## Editorial

# O legado está a crescer

Por Direcção Nacional

**A**ADFA tem sabido aproveitar todas as oportunidades para a construção do seu legado. Aquilo que a Associação transmite e transmitirá às gerações vindouras eleva-se a cada etapa de um caminho que percorremos, passo a passo.

Do passado temos a memória e a história da nossa Associação e dos seus associados, que tanto nos orgulham. No presente realizamos, todos os dias, novas conquistas de afirmação do nosso ADN e da genética do nosso querer, em prol dos direitos de todos os deficientes das Forças Armadas.

O ELO apresenta o evento *Running Challenge Trail Linhas de Torres 2026*, que está em organização crescente e que conta com a intervenção da ADFA, entre oito Autarquias e diversas entidades civis e militares. Está prestes a ocorrer, em 21 de Março, e a Associação é beneficiária da solidariedade deste evento desportivo e cultural internacional, que alia a memória à competição, nos percursos da rota histórica e patrimonial das Linhas de Torres.

O reconhecimento público e institucional também passa pelo Voto de Pesar emitido pela Comissão Parlamentar de Defesa Nacional e Assembleia da República, pelo falecimento do nosso vice-presi-



dente e capitão de Abril Nuno Santa Clara Gomes, iniciativa que foi aprovada pela unanimidade dos senhores deputados.

O legado associativo está em construção permanente, também nas reuniões do Grupo de Trabalho sobre o Futuro da ADFA, no artigo que António Lavouras Lopes assina sobre o DL 43/76, de 20JAN, no

comentário da DN ao artigo publicado na Revista de Sociologia *Configurações*, n.º 36, e na relevância do PADM na origem e continuidade do Projecto “*Memórias da Guerra Colonial*”.

A relação da ADFA com o mundo académico e com os diversos quadrantes do ensino e do conhecimento é salutar e pedagógica, e também vai fazendo caminho, para que a memória não se perca e para que o esquecimento não apague a especificidade dos deficientes das Forças Armadas, que também são antigos combatentes.

As cartas ao director do ELO são evidência do pensar e do sentir dos nossos associados, num sinal sempre presente de participação e de espírito associativo, de quem se preocupa, não só com o passado e com o presente, mas também com o futuro.

Uma palavra final para as nossas mulheres e companheiras, pelo Dia da Mulher – 8 de Março, pois são as nossas cuidadoras informais, sofredoras connosco e para sempre, e vencedoras de uma corrida pela vida e pela inclusão, sem que o Estado as reconheça devidamente, numa resposta à plenitude da sua dádiva.

Passo a passo, o nosso futuro avoluma-se e consolida-se, com a força do ADN da ADFA.

## Episódios

# O ELO na Pandemia de COVID-19

Por José Diniz



**J**á vai um pouco recuado o mês de Março de 2020, em que o Mundo teve de procurar outras formas de viver e de trabalhar. A ADFA também teve que se adaptar. O seu problema maior era a regularidade da saída e distribuição do ELO, pois entendeu-se que podia falhar tudo, mas os associados não poderiam passar sem o seu “*ELO de ligação*”. A FIG, a empresa gráfica que há anos faz a impressão e a expedição do jornal, como sempre, deu a garantia do cumprimento dos calendários da sua parte da tarefa.

A equipa do ELO não hesitou, adaptou-se à nova

realidade e deitou mãos ao trabalho. A sala da Redacção ficou deserta, acabaram-se as noitadas no dia do fecho da edição, as pizzas ao jantar, e também as histórias e anedotas do já saudoso Santa Clara, a única coisa que deixou pena e de que nunca mais voltaremos a usufruir. Sim, porque, na noite do fecho da edição, o ELO tornava-se o jornal “*mensário mais diário*” do País!

A ligação com a Direcção Nacional passou a fazer-se à distância, em especial nos períodos de confinamento, as Delegações nunca falharam a mandar as suas notícias, embora mais desfalcadas, os colaboradores habituais continuaram a enviar os seus trabalhos. O Ivo Mendes, o Rafael Vicente e o director recolheram a suas casas e dos seus computadores pessoais desenvolviam o trabalho que competia a cada um. Passávamos a noite a trocar telefonemas, a mandar textos de última hora e provas de páginas até que, lá pelas três horas da madrugada, saía o ficheiro PDF final, pronto para enviar para a FIG, em Coimbra. Nestes serões, o director contava sempre com a companhia e a “*preciosa ajuda*” da sua gatinha Mimi que, quando ouvia a impressora, saltava para a mesa para “*ajudar*” a tirar mais umas provas para revisão (quantas vezes as folhas se enrolavam na impressora e ele tinha que repetir a operação!...).

Enfim, toda a gente teve de se adaptar ao “*novo normal*”. Para isso as Redes Sociais foram de uma importância inestimável e experimentaram um desenvolvimento extraordinário, cumprindo, mais uma vez, a máxima: “*a necessidade aguça o engenho*”. Da nossa parte, aproveitámos as ferramentas que as novas tecnologias iam oferecendo, de acordo com a especificidade do nosso trabalho. Nesse sentido, actualmente, estamos a usar o *Discord*, uma ferramenta de trabalho em grupo sempre em directo.

Esta experiência foi de tal sucesso que continuamos a trabalhar *online* todo o processo de feitura do nosso jornal. Isso obrigou-nos a novos procedimentos, a uma nova disciplina de trabalho, de tal modo que hoje os tais serões são muito mais curtos, raramente ultrapassando a meia-noite.

Nos anos em que durou a pandemia, o ELO não falhou um mês em casa dos nossos associados, privados dos habituais convívios associativos e, até, de sair à rua. Nesse período difícil, o nosso jornal manteve acesa a chama associativa e foi, em algumas ocasiões, a única ligação à estrutura associativa. Era a própria ADFA que ia até eles, todos os meses, levando a força associativa e a esperança nos dias melhores e sem COVID-19, que haveriam de chegar.

## COLUNA DO ZANGÃO

Por Vitor Sengo

**A um deus desconhecido**

Ele é que nos faz respirar e a força é dádiva Sua.  
As altas divindades respeitam os Seus mandamentos.  
A Sua sombra é Vida, a Sua sombra é Morte;  
Quem é Ele, a Quem oferecemos o nosso sacrifício?

Apesar do Seu poder, tornou-se Senhor da vida e do mundo resplandecente.  
E governa o mundo, os homens e as bestas  
Quem é Ele, a Quem oferecemos o nosso sacrifício?

Da Sua força as montanhas tomaram forma, e também o mar  
E o distante rio;  
São esses o Seu corpo e os Seus dois braços.  
Quem é Ele, a Quem oferecemos o nosso sacrifício?

Fez o Céu e fez a Terra e, pela Sua vontade, ocuparam os seus lugares,  
Contudo, olham-No e estremecem.  
O sol nascente brilha sob a Sua vontade.  
Quem é Ele, a Quem oferecemos o nosso sacrifício?  
Olhou sobre águas que entesouraram o Seu poder e engendraram a imolação.  
É o Deus dos Deuses.  
Quem é Ele, a Quem oferecemos o nosso sacrifício?  
Que não nos fira Aquele que fez a Terra,  
Que fez o Céu e o Mar reluzente?  
Quem é o Deus a quem oferecemos sacrifícios

John Steinbeck  
Prémio Nobel da Literatura 1962

Estamos a viver tempos muito conturbados.  
Neste Mundo proliferam loucos muito perigosos, que funcionam em regime mafioso, julgando-se os únicos seres no Universo, que podem fazer e desfazer tudo quanto lhes apeteça.  
Tudo funciona em regime comercial.  
Neste contexto, há a destacar o que muitos consideram ser o mais perigoso. Chamavam-lhe o “*pele-vermelha*”. Ele põe, ele dispõe; o que agora é sim, num brevíssimo espaço de tempo é um rotundo não.  
Pavoneia-se entre as suas hostes. Como é engraçado, quando consulta o menú que pretende e o aceita, e, após a refeição, ao pagar, a assinatura parece desenhar a cordilheira dos Andes.  
Quiséramos que esse Deus desconhecido se revele e venha trazer paz, harmonia e concórdia a toda a humanidade.

O Zangão não pode deixar de ser solidário com todas as pessoas que viveram, e continuam a viver tempos muito difíceis.

**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 / 917 770 241

**Évora**

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

**Famalicão**

Estação Rodoviária - Loja 7  
Alameda Dr. Francisco Sá Carneiro  
4760-038 Vila Nova de Famalicão  
secretaria.famalicao@adfa.org.pt  
252 322 848 / 252 376 323 / 919 594 527

**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)



PLANO DE AÇÃO  
PARA APOIO AOS  
DEFICIENTES MILITARES

**Linha de Atendimento dos Deficientes Militares**

Contacte-nos pela Linha de Atendimento dos Deficientes Militares (LADM)  
– 800 100 103, a funcionar entre as 09H00 e as 18H00 dos dias úteis



## Lisboa

### Reuniões estatutárias realizadas

Assembleia-Geral da Delegação e Conselho da Delegação



A AGD foi bastante participada

No passado dia 28 de Fevereiro a Delegação de Lisboa realizou duas reuniões estatutárias, com o objectivo principal de analisar e votar o Relatório de Actividades e as Contas referentes ao ano de 2025: o Conselho da Delegação, pela manhã, e a Assembleia-Geral da Delegação, durante a tarde.

#### Petição Pública

Da ordem dos trabalhos salienta-se a Proposta apresentada pela Direcção da Delegação à Assembleia-Geral de associados da Delegação de Lisboa. O documento, que

foi aprovado por maioria e com apenas um voto contra, consta de uma Proposta de “realização de uma Petição Pública, dirigida à Assembleia da República, com vista a ser discutida a situação dos DFA e formas de ultrapassar os problemas com que nos debatemos”, salientou o presidente da Mesa da Assembleia-Geral da Delegação de Lisboa, Henrique Mendonça, que informou que a Delegação “está consciente das dificuldades que os associados têm vindo a apresentar, quer nas reuniões mensais, quer pessoalmente” e que, por isso, vai enviá-la à Mesa da Assembleia-Geral Nacional, com conhecimento à



FOTOS DELEG. LISBOA

Direcção Nacional, para posterior apreciação na próxima Assembleia-Geral Nacional.

#### Relatório e Contas aprovados

A Assembleia-Geral da Delegação, depois de ter tomado conhecimento do Parecer do Conselho Fiscal da Delegação, aprovou, por unanimidade, o Relatório de Actividades e as Contas referentes ao ano de 2025. Durante o período da manhã desse mesmo dia, o Conselho da Delegação havia aprovado aqueles documentos.

## Descobrir Fátima e Batalha sem barreiras

**Descobrir Fátima e Batalha sem barreiras**  
14 de abril

Projeto cofinanciado pelo INR, I.P.

932323012  
217512615  
direcção.del.lisboa@adfa-portugal.com

instituto nacional de reabilitação

Transporte acessível para pessoas que utilizam cadeira de rodas

A Delegação de Lisboa promove, no próximo dia 14 de Abril, uma visita a Fátima e à Batalha, no âmbito do Projecto intitulado “Descobrir Fátima e Batalha sem barreiras”, que é apoiado pelo Programa de Financia-

mento a Projectos 2026 do Instituto Nacional para a Reabilitação (INR, I.P.).

Este Projecto cofinanciado pelo INR, I.P. garante transporte gratuito para todos os participantes, bem como o acesso às actividades e visitas incluídas no programa. O almoço fica a cargo de cada participante.

As inscrições podem ser efectuadas através dos contactos telefónicos 217 512 615, 932 323 012 ou do endereço electrónico [direcção.del.lisboa@adfa-portugal.com](mailto:direcção.del.lisboa@adfa-portugal.com).

A Delegação de Lisboa convida todos os associados, familiares e amigos a juntarem-se a esta iniciativa, que pretende promover a inclusão, a acessibilidade e a participação cultural, proporcionando um dia de convívio e de descoberta em locais de relevante valor histórico e espiritual.

#### Programa da actividade

8h00 - Saída de Lisboa; 9h30 - Pausa para café, na Estação de Serviço de Santarém (instalações acessíveis); 10h00 - Saída da Estação de Serviço de Santarém; 10h40 - Chegada a Fátima; 11h15/11h30 - Capelinha das Aparições: momento de saudação dirigido aos deficientes militares; 11h45/12h30 - Visita guiada ao Centro de Estudos; 12h30 - Saída de Fátima, em direcção à Batalha; 13h30/15h00 - Almoço em restaurante com condições de acessibilidade; 15h15 - Acolhimento no Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota; 15h30 - Visualização do espectáculo multimédia “A Batalha Real”; 16h15 - Regresso a Lisboa; 18h00 (aprox.) - Chegada a Lisboa.

“Esta iniciativa reforça o compromisso da ADFa com a promoção da inclusão e da igualdade de oportunidades, proporcionando experiências acessíveis a todos”, realça o presidente da Direcção da Delegação de Lisboa, Francisco Janeiro, que informa ainda que, “devido aos constrangimentos provocados pela depressão Kristin, não será possível realizar a visita ao Mosteiro da Batalha, inicialmente programada no Projecto, uma vez que este Monumento Nacional foi fortemente fustigado pelas condições meteorológicas adversas”.

## Reunião de associados

A Delegação de Lisboa está a organizar uma reunião com associados a realizar no próximo dia 19 de Março, Quinta-feira, pelas 14h00, no Auditório *Jorge Mauricio*, na Sede Nacional, em Lisboa. Da ordem de trabalhos constam os seguintes assuntos: informações e situação do Caderno Reivindicativo, decisão da Assembleia-Geral Ordinária da Delegação de Lisboa, e outros assuntos. “Comparece e participa, porque só com a participação de todos é que poderemos alcançar o muito que há para concretizar. Uma ADFa irreverente será sempre menos esquecida”, apela o presidente da Direcção da Delegação de Lisboa, Francisco Janeiro.

## Almoço e tarde de Fados



A Delegação de Lisboa vai realizar um almoço e tarde de Fados para os associados, familiares e amigos da Associação, no Restaurante *Pastelaria Rainha Santa*, na Sede Nacional da ADFa, em Lisboa, no dia 21 de Março, Sábado, pelas 13h00.

“Será uma tarde especial, repleta de música, emoção e tradição, num ambiente acolhedor pensado para todos vós”, refere a Direcção da Delegação de Lisboa, que acrescenta que em breve partilhará o cartaz do evento, para conhecimento dos fadistas e músicos convidados. Os interessados podem inscrever-se junto da trabalhadora da Delegação Isabel Franco, através do número 919 413 356.

## Porto

### Direcção Nacional no Porto

A Direcção Nacional esteve na Delegação do Porto, no passado dia 12 de Fevereiro, tendo reunido com a Direcção da Delegação e com os associados que encheram o Salão Nobre.

Os principais assuntos tratados referem-se a uma questão reivindicativa, apresentada por um associado focado no Decreto-Lei 296/99, e outras, relativas ao atraso no fornecimento de produtos de apoio e ajudas técnicas.

A Delegação do Porto tem vindo a receber muitas reclamações a este propósito, dado que há associados que têm vindo a manifestar o seu descontentamento, pois esperam há mais de um ano pelas ajudas técnicas ou produtos de apoios que são essenciais para melhorar a sua saúde e, conseqüentemente, a sua qualidade de vida.

A Direcção Nacional tomou conhecimento das reclamações e informou que vai fazê-las chegar ao Ministério da Defesa Nacional.

### Assembleia-Geral da Delegação

Realizou-se no dia 7 de Fevereiro, com início pelas 14h30, na Delegação do Porto, a Assembleia-Geral da Delegação (AGD), sendo a Mesa presidida por Guilherme Vilaverde e secretariada por Manuel Pinho, primeiro secretário, e Celestino Fonseca, segundo secretário. Antes da abertura dos trabalhos, o presidente Guilherme Vilaverde convidou a Assembleia a prestar homenagem aos associados falecidos desde a última Assembleia-Geral da Delegação, em particular o vice-presidente da Direcção Nacional, Nuno Santa Clara Gomes, tendo sido reservado um minuto de silêncio. Seguiu-se a leitura da acta da última Assembleia, a qual foi aprovada por maioria, com uma abstenção.

No ponto seguinte, foi dada a palavra ao presidente da Direcção da Delegação, Abel Fortuna, que, saudando a Assembleia, explicou a demissão do tesoureiro, Mário Ferreira, motivada por divergências de métodos de trabalho e por falta de confiança dos restantes membros da Direcção, surgindo incompatibilidades no exercício das suas funções. Informou que estabeleceu vários contactos e convites para a sua substituição, que não foi concretizada pelo facto de os contactados não terem mostrado disponibilidade e tempo para o exercício do cargo.

Face ao quadro, o presidente da Direcção informou que continuaria a efectuar diligências e que assumiria as funções de Tesouraria, comunicando que solicitou a colaboração do associado Carlos Correia, para prestar apoio técnico à Direcção da Delegação. Esta proposta foi rejeitada pelo associado Mário Teixeira. Após troca de opiniões entre os membros da Assembleia, Abel Fortuna, Guilherme Vilaverde e Joaquim Mano Póvoas, foram dados esclarecimentos de que os Estatutos prevêem que o presidente da Direcção assumira a responsabilidade, até que a vaga seja preenchida. Posto à votação, este ponto foi ratificado por maioria, com dois votos contra e três abstenções.

Incidu-se, de seguida, na discussão e votação do Relatório Operacional e Contas da Delegação, assim como do Parecer do Conselho Fiscal, respeitantes ao ano de 2025. Alguns associados apresentaram críticas relativamente ao atraso da entrega do Relatório e Contas, compreendidas e aceites pela Direcção da Delegação, que informou ter sido curto o tempo para elaborar os documentos, tendo também feito a correcção de alguns lapsos que surgiram no documento.

Aberta a discussão, usou da palavra o associado Mário Teixeira que, apesar de achar o Relatório bem elabora-

do, decidia votar contra, pela falta de “investimentos” e entender que a Cafeteria/Bar não estava ao serviço dos associados, assim como o Palacete apresentar gastos elevados. Pelo contrário, o associado Xavier Machado expressou um voto de louvor a quem elaborou o Relatório, sobretudo por apresentar resultados positivos. Foram ainda levantadas questões sobre o valor das quotas e comparticipação à Sede Nacional as quais, no dizer de Mário Armindo Ferreira, não estão totalmente esclarecidas.

O presidente do Conselho Fiscal, Teófilo António Mota, apresentou o Parecer do Conselho Fiscal, salientando que este Órgão reunia mensalmente com a Direcção da Delegação, para acompanhar os seus trabalhos com regularidade, pelo que apresenta um Parecer favorável. Postos à votação, o Relatório e as Contas mereceram voto favorável por maioria dos associados presentes, com oito votos contra e duas abstenções.

No ponto referente a outros assuntos, interveio o associado Luís Ramos, que fez notar que não há equipamento de ar condicionado para os sócios na parte velha da Delegação, assim como o associado António Cardoso, que referiu a falta de *Rede de Camaradagem*, das visitas domiciliárias e aos hospitais, onde pode dirigir-se uma palavra amiga e de conforto, mencionando também o papel desempenhado pelas equipas do PADM. A este respeito, o presidente da Direcção da Delegação informou que funciona bem o Plano de Apoio aos Deficientes Militares e a *Rede de Camaradagem*, no papel que ainda recentemente desempenhou no acto eleitoral de Outubro de 2025, cujas 12 mesas de voto foram constituídas por associados da Delegação.

Também o associado Xavier Machado interveio, para perguntar sobre o ponto de situação relativamente à parte reivindicativa respeitante às discrepâncias e injustiças no valor das pensões que existe entre os postos militares na categoria dos sargentos. Já o associado Mário Teixeira também interrogou sobre a falta e atraso de apoio técnico, sobretudo nos Produtos de Apoio/Ajudas Técnicas.

Estas e outras questões foram colocadas à Direcção Nacional que, no dia 12 de Fevereiro, se deslocou ao Porto para reunião de trabalho com a Delegação.

O presidente da MAGD deu por encerrada a Assembleia, na qual estiveram presentes 42 associados.

### Reunião dos associados em Abril

A Delegação do Porto informa os associados de que a habitual reunião de sócios, em Abril, se realiza no dia 11, com início às 14h30, nas instalações da Delegação, e que nesse Sábado haverá almoço, com marcação prévia.

### Produtos de apoio e ajudas técnicas

Continuam a ser muitas as reclamações dos associados que usam produtos de apoio e ajudas técnicas para melhorar a sua saúde e, conseqüentemente, a sua qualidade de vida.

A Delegação do Porto tem uma lista com reclamações por satisfazer, a aguardar resposta, algumas das quais desde o último semestre de 2024, o que fragiliza a mobilidade dos associados e o seu próprio processo de envelhecimento.

A Direcção da Delegação agradece aos associados que, estando nesta situação, contactem os serviços para re-

portar o seu caso, especialmente após o fornecimento dos produtos de apoio ou ajudas técnicas.

### Cartão de Antigo Combatente

Apesar das insistências junto do Ministério da Defesa Nacional, a Delegação aguarda o envio aos associados do Cartão de Antigo Combatente, alguns dos quais com espera de alguns anos.

### Quotas

Os associados com dificuldades económicas poderão solicitar a isenção de todo ou parte das quotas à Direcção de Delegação, por escrito, por telefone ou pessoalmente, no Serviço de Apoio Social.

### Informações úteis

#### Serviços associativos

Os Serviços Associativos funcionam no Centro Associativo e Social – Edifício do “Palacete-Cor-de-Rosa”, com entrada pela Rua Pedro Hispano.

#### Serviço de Apoio ao Associado

Nos dias úteis, das 9h00 às 12h30 e das 13h30 às 17h30. No primeiro Sábado de cada mês, das 10h00 às 16h00. Contactos: 228 347 201/912 567 812/[atendimento.porto@adfa.org.pt](mailto:atendimento.porto@adfa.org.pt)

#### Serviço de Apoio Jurídico

Nos dias úteis, das 15h00 às 17h30, mediante agendamento telefónico prévio. Contactos: 228 347 201/912 567 812/[gabjuri.porto@adfa.org.pt](mailto:gabjuri.porto@adfa.org.pt)

#### Serviço de Apoio Social

Segundas, Quartas e Sextas-feiras, das 9h00 às 12h30 e das 13h30 às 17h00. Contactos: 228 347 207/[servas.porto@adfa.org.pt](mailto:servas.porto@adfa.org.pt)

#### Restaurante Social

Serviço de refeições económicas, todos os dias úteis, das 12h00 às 14h00. Contacto: 228 347 206

#### Cafeteria-Bar

Dias úteis e Sábados, das 14h00 às 17h00. Contacto: 228 347 205

#### Departamento de Apoio Integrado

Secretariado  
Contactos: 228 347 202/912 567 546/[secretariado.dai@adfa.org.pt](mailto:secretariado.dai@adfa.org.pt)

#### Serviço de Apoio Médico, Psicológico e Social

Consultas de Medicina Geral e Familiar, Psiquiatria, Psicologia Clínica e Nutrição.

#### Centro de Actividades e Capacitação para a Inclusão

Funciona no âmbito de um Protocolo com o Centro Distrital do Porto do Instituto da Segurança Social. Actividades: Hidroginástica/Hidroterapia; Expressão e Dimensão Plástica; Movimento e Funcionalidade; Educação para a Saúde e Cidadania; Capacitação Digital; Expressão Psicomotora; Ritmos e Sons; e Dinâmicas de Grupo.

A Direcção da Delegação



## Coimbra

### Assembleia-Geral de Delegação

O presidente da Mesa da Assembleia-Geral da Delegação de Coimbra, José Maria Damas dos Santos Pinto, convoca os associados, nos termos do n.º 1 do artigo 51.º dos Estatutos da ADFA, para a Assembleia-Geral Ordinária, a realizar no dia 14 de Março de 2026, com início às 10h00, nas instalações da Delegação de Coimbra, sita na Avenida Fernão de Magalhães, 429 A - 6.º F - Coimbra, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

- 1 - Leitura e aprovação da Acta da Assembleia anterior;
- 2 - Apreciação e votação do Relatório Operacional e Contas da Direcção da Delegação, com Parecer do Conselho Fiscal, relativos à gerência do ano de 2025;
- 3 - Informações.

*O presidente da MAGD,  
José Maria Damas dos Santos Pinto*

### Passeio à Extremadura

A Delegação de Coimbra está a organizar uma viagem de dois dias à Extremadura, Espanha, entre 23 e 24 de Maio de 2026. A visita inclui passagem por Mérida, Cáceres, Trujillo, Guadalupe e Badajoz.

No primeiro dia, saída, em autocarro de turismo, em direcção à Extremadura. Pela manhã, visita a Mérida, cidade com uma herança histórico-cultural de peso, localizada nas margens do Rio Guadiana e que tem como destaque o seu Teatro Romano, uma obra verdadeiramente monumental que, após o seu restauro voltou a ter a sua função original, acolhendo desde 1933 o Festival Internacional de Teatro Clássico de Mérida. Após a chegada e acomodação no hotel, é servido o almoço. Pela tarde, visita a Cáceres, cidade monumental declarada Património Mundial da Humanidade pela Unesco, em 1986, onde se destaca o centro histórico, que inclui uma mistura de arquitectura gótica e renascentista, com ruas medievais calcetadas, casas fortificadas e palácios. Após o regresso ao hotel, jantar e pernoita.

No segundo dia, após o pequeno-almoço, visita a Trujillo, povoação que está assente sobre uma grande massa de granito e conserva vestígios pré-históricos e pré-romanos, destacando-se a sua monumental *Plaza Mayor*, vigiada pela escultura de Francisco Pizarro, o conquistador do Perú. Pela tarde, visita a Guadalupe, uma típica vila serrana, com um centro histórico povoado de ruas empedradas, casas de arquitectura tradicional e monumentos de grande valor, como o Real Mosteiro de Nossa Senhora de Guadalupe. Saída em direcção a Badajoz, para visita e regresso a casa.

O preço, de 220,00 euros por pessoa, inclui: autocarro de turismo, guia acompanhante, seguro de viagem, pensão completa, bebidas incluídas (água e vinho) e viagem de comboio turístico em Mérida. O preço não inclui entrada nos monumentos, suplemento de quarto individual, de 35,00 euros por pessoa/noite, extras de carácter pessoal e taxas hoteleiras.

Os interessados podem inscrever-se junto dos Serviços da Delegação de Coimbra.

### Quotas em dia

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 2026 é de 84,00 euros.

Para o efeito, basta contactar previamente a Delegação através dos números 917 770 241, 239 814 644 ou do endereço [secretaria.coimbra@adfa.org.pt](mailto:secretaria.coimbra@adfa.org.pt), e proceder ao respectivo pagamento, através do IBAN PT50

003507400000436853067, identificando-o com o número de associado, devendo posteriormente enviar o respectivo comprovativo através do endereço electrónico da Delegação de Coimbra, para emissão e envio do recibo.

A Delegação informa que existem transferências por identificar. Neste sentido, apela aos associados que contactem a Delegação, caso ainda não tenham recebido o recibo referente ao pagamento das quotas.

### Falecimento de associados

A Direcção da Delegação de Coimbra pede aos familiares dos associados da Delegação de Coimbra para que, quando ocorra o falecimento de um associado, o participem à Delegação, informando sobre as exéquias fúnebres, com referência ao local e à hora, para que a ADFA possa estar presente e prestar-lhe a devida homenagem.

### Cartões ADM

A Delegação de Coimbra chama a atenção dos associados, para que verifiquem a validade dos seus cartões ADM e para que solicitem a sua revalidação com, pelo menos, três meses de antecedência em relação à data de validade.

*A Direcção da Delegação*

## Famalicão

### Assembleia-Geral de Delegação

Nos termos do n.º 1 do artigo 51.º dos Estatutos da ADFA, convoco a Assembleia-Geral da Delegação de Famalicão para uma reunião ordinária a realizar no dia 21 de Março de 2026, às 14h00, e, em segunda Convocatória, às 10h30, na Sede da Delegação, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

- 1 - Apreciação e votação do Relatório Operacional e Contas da Direcção da Delegação, com Parecer do Conselho Fiscal, relativos à gerência do ano 2025.
- 2 - Plano Operacional e Orçamento de 2026.
- 3 - Informações.

*O presidente da MAGD,  
Manuel Reis Alves da Costa*

### Informações

A Direcção da Delegação de Famalicão informa os associados de que a Delegação funciona de Segunda a Sexta-feira, das 9h30 às 12h00.

A localização do parque de estacionamento foi alterada, pelo que passa a ter disponíveis três lugares no lado nascente, junto à saída dos autocarros, mantendo-se o sistema de cartão de estacionamento.

A Direcção da Delegação alerta os associados que as informações sobre quaisquer actividades da Delegação serão publicadas unicamente no ELO e no Facebook, tais como as Convocatórias para as Assembleias-Gerais ou outras.

### Contactos

A Delegação de Famalicão informa que os números telefónicos de contacto 252 322 848 e 252 376 323 encontram-se já a funcionar normalmente. Os interessados também podem contactar os serviços pelo número 919 594 527.

### Pagamento de quotas

A Direcção de Famalicão apela ao pagamento de quotas, que poderá ser efectuado presencialmente, na Sede da Delegação, ou através de cheque ou por transferência bancária para o IBAN PT50 0010 0000 3956 2500 0018 1, conta do BPI.

O valor das quotas para o ano de 2026 continua a ser de 84,00 euros (ou seja, 7,00 euros mensais).

Em caso de transferência bancária, a Delegação agradece o envio de comprovativo de pagamento para o endereço electrónico [secretaria.famalicao@adfa.org.pt](mailto:secretaria.famalicao@adfa.org.pt) ou por informação telefónica.

### Alerta aos associados

A Direcção da Delegação alerta os associados para que, sempre que se dirijam a um Hospital ou outra entidade com acordo com a ADM, solicitem previamente um Orçamento ou Informação sobre os custos de cada acto médico.

### Serviços clínicos

Na Delegação existe o Serviço Clínico, todas as Sextas-feiras à tarde, com início às 14h00.

As marcações das consultas podem ser feitas para o endereço electrónico ou telefone da Delegação. As consultas são de Medicina Geral e Familiar, com o médico Ricardo Lemos.

A Delegação apela a todos os associados e familiares que usufruam deste serviço, para que, sempre que possível, dêem continuidade a este serviço clínico na Delegação.

### Validade de cartões

A Delegação realça a importância da verificação da validade dos cartões ADM do seu agregado familiar e também dos cartões de DFA, PPI, GDFA e GDSN. A solicitação de renovação dos mesmos deve ocorrer com, pelo menos, três meses de antecedência.

A Delegação realça que a renovação deve ser efectuada após contacto prévio com os serviços da Delegação, para informação sobre quais os documentos necessários para esse processo.

A Direcção da Delegação informa que, caso receba uma carta do IASFA a solicitar o envio de documentos (em geral tem 30 dias para responder), deve contactar rapidamente a Delegação.

*A Direcção da Delegação*

## Castelo Branco e Setúbal

### Funcionamento das Delegações

Restabelecida a normalidade associativa, prosseguimos, como sempre temos feito, com a divulgação das datas de abertura das instalações da ADFA em Castelo Branco e Setúbal, nas semanas mais próximas, tal como vos indicaremos seguidamente.

### Castelo Branco

Quando receberem esta edição do nosso jornal, já terá ocorrido a primeira abertura do mês de Março de 2026. Neste mês, as instalações abrem nos dias 2 e 16, e, em Abril, a 6 e a 20.

## Setúbal

Face à interessante presença de associados de Setúbal, nos dias da abertura das instalações, os Serviços da Sede Nacional prosseguirão a abertura da Sede da Delegação, como de costume, todas as manhãs das Quartas-feiras, resolvendo as questões que lhes vêm sendo apresentadas, fazendo a cobrança de quotas e tratando dos necessários cartões, conforme lhes têm vindo a ser solicitado. No mês de Março, as instalações de Setúbal vão estar abertas, com o trabalhador António Cardoso que, como habitualmente, vai acompanhar e apoiar os associados, a partir das 9h15, nos dias 4, 11, 18 e 25, enquanto que, em Abril, as primeiras aberturas sucederão a 1 e a 8. A Direcção Nacional

## Faro

### Actualização de quotas

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

## Viseu

### Opinião

#### Santa Clara

Caro amigo Santa Clara, sei que foste o melhor entre os melhores; sei, e quem te conheceu e quem contigo privou sabe também, que tinha um amigo para a vida e sabemos bem que a amizade, a verdadeira amizade, é a presença nas nossas vidas, aqui e no além...

À hora e dia em que partiste para a nova morada, a Delegação de Viseu, como sempre, já tinha enviado as notícias para o nosso querido Jornal ELO e, por motivos de saúde, também não foi possível estar presente nas exéquias fúnebres, o que, de facto, lamento e sei que compreendes, porque sabes que nem sempre podemos dizer presente, fruto das nossa dádiva à Pátria, por, na Guerra Colonial, darmos tudo ao serviço de Portugal e para toda a vida ficarmos a sofrer, no corpo e na mente, os males da guerra, que agora têm vindo a agravar-se, impedindo a minha presença, pelo que, por esta via, apresento à nossa família ADFA os meus sinceros pêsames que, por gentileza, peço sejam transmitidos à tua família, com toda a consideração e estima por ti, amigo Santa Clara, que nos deixaste mais pobres, partindo para a nova morada, levando parte de nós também, por seres uma pessoa de quem muito gostamos e a quem muito admiramos.

Já vivi outras experiências e sei o valor da amizade, o valor da alegria de viver e de servir o outro, com memorando ou sem memorando, mas sempre com o espírito de bem servir a ADFA, os seus associados e Portugal, dando tudo de si, e por isso, por tudo o que vivi e que contigo aprendi, caro amigo Santa Clara, o mais profundo desejo de que descanses em paz.

Um grande abraço solidário à ADFA e à família do nosso amigo sempre presente, José Nuno da Câmara Santa Clara Gomes.

### 50 Anos do DL 43/76, de 20 de Janeiro

O Decreto-Lei n.º 43/76, de 20 de Janeiro, foi na altura da sua publicação considerado a "bíblia" dos deficientes militares das Forças Armadas, mas, no mínimo, para sê-lo, deviam ter sido aceite as propostas da ADFA, mas não, o diploma foi aprovado à sua revelia, com folhas e folhas de propostas tiradas aos direitos dos militares deficientes das Forças Armadas, e com isto, aquela que era a "bíblia" da ADFA ficou limitada.

No dia 20 de Janeiro passado, foi, no Auditório Jorge Maurício, na Sede da ADFA, lembrada a luta travada para aprovação e entrada em vigor do DL 43/76, de 20 de Janeiro, só que as leis constam lá, mas nem todas se cumpriram e, a ser assim, ao considerar este Decreto-Lei, verifica-se, por exemplo, que a lei referente à saúde não se cumpre a 100%, como é devido. A lei da actualização das pensões pelo Salário Mínimo Nacional também não se cumpre, a lei da progressão na carreira também não se cumpre.

Importa dizer que, 50 anos depois da publicação do DL 43/76, de 20 de Janeiro, se considerou deixar aprovar e vir a seguir fazer as alterações devidas para abranger todos os militares deficientes das Forças Armadas e suas famílias. Assim não veio a acontecer e, mesmo sendo de considerar algumas alterações conseguidas, fruto da luta da ADFA, outras há que ainda continuamos à espera para ver a "luz ao fundo do túnel": acontece na progressão na carreira, que é só para alguns, quando, na verdade, tem que ser para todos; acontece nos militares deficientes em campanha, na guerra e no apoio à guerra, que estão considerados em serviço, quando, na verdade, têm que ser considerados em campanha, porque foi no teatro de guerra que foram feridos e ficaram deficientes, a sofrer para toda a vida.

A actualização das pensões dos deficientes das Forças Armadas, que como refere o artigo 12.º do DL 43/76, de 20 de Janeiro, é feita pelo valor do Salário Mínimo Nacional e não se cumpre, porquê? A saúde, que é a 100%, porque não se cumpre agora, não só nos Hospitais Militares como no resto do País? E, ainda por cima, nos são descontados 3,5% para o IASFA/ADM, para termos direito à saúde, o que se considera incompreensível e um "roubo" à descarrada, como o refere o Tribunal de Contas, ao que a ADFA vai ter já que fazer cumprir e reconhecer, de vez, todos estes direitos neles, incluindo as actualizações às pensões de miséria que recebem os militares deficientes das Forças Armadas em Serviço, as senhoras viúvas, que vencem uma pensão abaixo do limiar da pobreza extrema, o que nos envergonha a todos!

Numa altura em que estamos todos a morrer, no mínimo, a ADFA que é a única instituição que nos representa e defende a todos, faça cumprir, por justiça, conforme o já apresentado ao Governo, o direito de um fim de vida digno, para todos, todos, todos, da família deficiente militar das Forças Armadas.

Força e luta, ADFA, nós estamos aqui contigo!

João Gonçalves,  
presidente da Direcção da Delegação de Viseu

### Forças Armadas em Acção

A ADFA participou na cerimónia de entrega do Estandarte Nacional da 7.ª Força Nacional Destacada (7.ª FND CATMec/ROU), que é um contingente do Exército Português, composto por uma Companhia de Atiradores Mecanizada, projectado para a Roménia, no âmbito das medidas de vigilância da NATO (*Enhanced Vigilance Activities* - eVA). Comandada e apoiada por operações conjuntas, a força destaca-se pela prontidão e cooperação com os aliados.

Esta força foi criada na sequência da invasão da Ucrânia pela Rússia e subsequente activação dos planos de defesa da NATO, na qual foi decidido projectar uma Unidade Escalão Companhia (UEC) para a Roménia, no âmbito das forças nacionais destacadas, para integrar as estruturas de forças da NATO nesta região.

A 7.ª Força Nacional Destacada, com um efectivo total de 200 militares, cumpriu sete meses de missão destacada na Roménia, entre Julho de 2025 e Janeiro de 2026. Com a missão concluída com êxito, os militares da 7.ª Força Nacional Destacada foram recebidos pelas mais altas entidades militares e civis, na unidade militar que é a sua sede, o Regimento de Infantaria n.º 14, em Viseu.

### Regularização de quotas

A Delegação da ADFA de Viseu incentiva os seus associados a terem as quotas em dia para poder continuar a trabalhar por melhores condições de vida para todos os associados, deficientes de guerra e seus familiares. Os associados podem efectuar o pagamento das suas quotas através de cheque; vale postal, directamente nos serviços da Delegação, ou por transferência bancária para o IBAN PT5000 4531 80400 34119 63803. O valor das quotas é o mesmo do ano anterior, ou seja, 84,00 euros por ano.

### Serviços associativos

Os Serviços da Delegação de Viseu funcionam de Segunda a Sexta-feira, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 16h30, até à preparação e digitalização dos processos e registo informático.

Os contactos podem ser efectuados para os números 232 416 034, 919 356 741 ou 917 366 082, ou através do endereço electrónico [secretaria.viseu@adfa.org.pt](mailto:secretaria.viseu@adfa.org.pt).

A Direcção da Delegação



Mantenha as suas  
quotas em dia

[WWW.ADFA-PORTUGAL.COM/](http://WWW.ADFA-PORTUGAL.COM/)



Toponímia de uma artéria de Lisboa

# Comendador José Eduardo Gaspar Arruda



Conforme o ELO revelou na sua última edição, acabou por ser proveitosa a reacção da edilidade olissiponense à reacção da ADFA ao facto de terem sido colocadas, sem protecção exterior, as placas toponímicas que, em cada um dos lados da artéria escolhida, em Carnide, identificavam a atribuição do nome do comendador José Eduardo Gaspar Arruda, antigo presidente da ADFA.

Naquele documento, dirigido à ADFA, pelo Pelouro Municipal que tem a seu cargo a preparação e nomeação das recentes artérias da cidade, às quais foram designadas novas identidades de referência, assume-se a vontade da Câmara Municipal de Lisboa de ir chamar a Associação, para, não só, estar no acto de inauguração, previsto para quando o tempo permitir a dignidade da homenagem que está a preparar-se, mas, também, para ser elemento activo na respectiva preparação, sendo solicitada à ADFA uma relação dos familiares, personalidades, instituições, para além da generalidade dos seus dirigentes, associados e trabalhadores, a quem, pela proximidade com o antigo presidente e comendador, a Autarquia deva dirigir convites para participação nesse evento.

Consultado aquele Pelouro, ainda não foi possível divulgar a data e hora previstas para aquela que se espera ser uma digna homenagem, mais do que merecida, pelo que, e em relação aos associados, se lhes sugere que vão contactando as suas Delegações, que serão em tempo útil informadas de todas essas circunstâncias, para que todos possam atempadamente preparar a sua participação num grande momento associativo e de reconhecimento público.

Se o acontecimento não ocorrer no mês de Março, o ELO de Abril prestará novas notícias e indicações.

*A Direcção Nacional*

## Revisão Estatutária

A fase anterior do processo de Revisão Estatutária, concluída em 12 de Março de 2024, deu origem a um documento que, revendo toda a estrutura dos actuais Estatutos, reflectia as considerações da Comissão de Trabalho que a coordenou, com base nos consensos obtidos nas reuniões havidas com a participação de representantes das Direcções de diversas Delegações da ADFA. Mas aquele processo iniciador não progrediu, por razão da aproximação do Acto Eleitoral para o mandato de 2025/2027, a posterior enfermidade dos presidente e secretário da DN, mais ainda pela situação associativa, que levou à convocação de um Acto Eleitoral Intercalar àquele mandato; só a reunião de 8 de Janeiro de 2026, que juntou o presidente da MAGN, todos os elementos da DN e do CFN, para além dos assessores da DN Manuel Lopes Dias e António Carreiro, deu abertura e incentivo para o reinício daquela necessária tarefa. Decidido assim tal reinício de trabalhos, logo se compôs o elenco de uma Comissão Coordenadora para a imple-

mentar, composta pelos associados Manuel Lopes Dias, António Carreiro e José Monteiro, estes dois advogados, integrando-a também o tesoureiro da DN, que ficou encarregado da ligação, da logística e demais apoios.

Contactados todos aqueles indigitados, foi-lhes remetida a documentação existente, produto da referida missão anterior; assim, e a 24 de Fevereiro último, concretizou-se a sua primeira reunião, com a presença de todos os associados idealizados e a técnica de secretariado Vanessa Braga, que a apoiou.

A Comissão achou de valia o processo de recolha recebido, analisou-o nos seus pontos mais vincados e decidiu tomá-lo como proficua base de trabalho para a continuidade imediata de todo o processo que leve a proposta de alterações à correspondente reunião da Assembleia-Geral Nacional, que a deverá analisar, apreciar e votar. Este grupo apresentará os seus trabalhos, a desenvolver em casa, na próxima reunião, que decorrerá na primeira quinzena de Março.

*A Direcção Nacional*



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>Distrito do Porto</b> Concelhos de Penafiel, Paredes, Valongo, Paços de Ferreira, Lousada, Maia e Gondomar	<p><b>Carina Pinto</b> T. 925 604 523 carina.pinto@padm.crpq.pt <b>Polo Porto</b></p>
<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	<p><b>Vera Silva</b> T. 960 076 911 vera.silva@padm.crpq.pt <b>Polo Porto</b></p>
<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	<p><b>Norberto Simões</b> T. 960 076 902 norberto.simoes@padm.crpq.pt <b>Polo Coimbra</b></p>
<b>Distrito de Lisboa</b> Todos os concelhos <b>Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa e outros países</b>	<p><b>Ana Machado</b> T. 917 365 357 ana.machado@padm.crpq.pt <b>Polo Lisboa</b></p>
<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	<p><b>Andreia Caeiro</b> T. 925 574 012 andrea.caeiro@padm.crpq.pt <b>Polo Alentejo/Algarve</b></p>
<b>Região Autónoma da Madeira</b>	<p><b>Tânia Gonçalves</b> T. 968 581 300 tania.camacho.goncalves@padm.crpq.pt <b>Polo da Madeira</b></p>
<b>Região Autónoma dos Açores</b>	<p><b>Maria Botelho</b> T. 960 076 876 maria.botelho@padm.crpq.pt <b>Polo dos Açores</b></p>

## 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 diretivas 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.



## Cerimónia Militar em Braga

# Despedida ao Presidente da República e Comandante Supremo das Forças Armadas

**A**s Forças Armadas Portuguesas realizaram, no dia 1 de Março, na Praça da República e no Regimento de Cavalaria 6, em Braga, a Cerimónia Militar de despedida ao Presidente da República e Comandante Supremo das Forças Armadas, Marcelo Rebelo de Sousa, no final do seu mandato.

Depois das honras militares e da revista às forças em parada, teve lugar uma Homenagem aos Mortos, com a participação de militares da Marinha, do Exército e da Força Aérea. As Forças Armadas homenagearam Marcelo Rebelo de Sousa com a entrega de uma “*lembrança institucional, representando o símbolo de comando, de honra e de autoridade, num testemunho de reconhecimento, de respeito institucional e de elevada consideração pelo exercício das funções de Comandante Supremo das Forças Armadas*”.

Na sua intervenção, o ainda Chefe do Estado manifestou “*reconhecimento pelo profissionalismo, dedicação e sentido de missão demonstrados pelos militares portugueses, em território nacional, como no cumprimento de compromissos internacionais, sublinhando o contributo das Forças Armadas para a afirmação de Portugal enquanto País empenhado na Paz, no apoio e protecção à salvaguarda dos bens e pessoas e na cooperação internacional*”.



Marcelo Rebelo de Sousa cumprimenta o CEMGFA

Durante a Cerimónia, o Presidente da República condecorou o chefe do Estado-Maior-General das Forças Armadas, general José Nunes da Fonseca, com a Grã-Cruz da Ordem Militar de Cristo, em reconhecimento pelos altos serviços prestados ao País e às Forças Arma-

das, também em momento de despedida da sua função de CEMGFA. A cerimónia terminou com o desfile das forças em parada e das forças equipadas para combate e a saudação final ao seu Comandante Supremo.

RV



**RAINHA SANTA**  
RESTAURANTE & SNACK-BAR

📍 Av. Padre Cruz, 1600-443 Lisboa  
Edifício da ADFA

☎ 932 033 680  
963 633 484

✉ restauranterainhasantalisboa@gmail.com

📱 @restauranterainhasanta

📷 @restaurantesbar.RS

## ALMOÇOS

- MENUS (PRATO E BEBIDA)

## EVENTOS

ENTRE 30 A 120 PESSOAS

- BATIZADOS
- JANTARES DE GRUPO
- FESTAS DE ANIVERSÁRIO
- JANTARES DE NATAL
- JANTARES DE EMPRESAS
- CELEBRAÇÕES DIVERSAS

**HORÁRIO:** DAS 8H-18H

**EM DIA DE JANTARES:** 19H-01H

(POSSIBILIDADE DE ESTENDER O HORÁRIO)

PARQUE PRIVATIVO **P**

# Running Challenge - Trail Linhas de Torres 2026

Evento desportivo, cultural e solidário vai realizar-se no próximo dia 21 de Março



Os intervenientes na cerimónia de apresentação e o presidente da DN no uso da palavra

O evento *Running Challenge - Trail Linhas de Torres 2026* foi apresentado no dia 25 de Fevereiro, numa conferência de imprensa realizada na Casa da Música Francisco Alves Gato, no Complexo Cultural Quinta da Raposa, em Mafra. A cerimónia contou com a presença de representantes dos municípios, associações e entidades civis e militares que compõem a organização do evento, de entre as quais se destaca a ADFa.

O evento vai realizar-se no próximo dia 21 de Março, e integra um conjunto de provas desportivas, com o objectivo de divulgar e valorizar o património turístico-militar das Linhas de Torres, assim como apoiar solidariamente a ADFa, destinatária exclusiva dos proveitos financeiros.

## Intervenientes

Na cerimónia de apresentação do evento entrevistaram a vereadora da Câmara Municipal de Mafra, Liliana Faustino, o subdirector-geral de Recursos Humanos da Defesa Nacional, Pedro Vieira, o presidente da ADFa, António Pereira Neves, o representante da Federação Portuguesa de Atletismo, Paulo

Guerra, o chefe do Gabinete do CEMGFA, comodoro Nuno Cortes Lopes, o coordenador nacional do Desporto Escolar, Rui Machado, e o director-geral de Armamento e Património da Defesa Nacional, António Batista. A ADFa esteve também representada pelo secretário da DN, José Carlos Pavoeiro, e pela técnica de Serviço Social Sara Santos.

O presidente da DN, na sua intervenção, salientou a presença no evento do presidente do Comité Paralímpico de Portugal, evidenciando a importância crescente desta iniciativa e acrescentando que a ADFa sempre esteve ligada ao desporto, tendo apoiado a criação da Federação Portuguesa de Desporto para Deficientes (FPDD), e recordando que a primeira selecção portuguesa presente em Jogos Paralímpicos foi uma equipa masculina de Basquetebol em Cadeira de Rodas, que participou em Heidelberg 1972 com combatentes feridos na Guerra Colonial.

## Parceria e crescimento

O Ministério da Defesa Nacional, através da Direcção-Geral de Recursos Humanos da Defesa Nacional, em parceria com o Estado-Maior-General das

Forças Armadas, a Rota Histórica das Linhas de Torres, a empresa Xistarca e a ADFa colaboraram para realizar esta actividade desportiva, também ligada ao turismo e ao lazer.

## As provas

Este evento, como em anos anteriores, é maioritariamente constituído por corridas de *Trail*, incluindo também alguns percursos em estrada, e homenageia todos aqueles que construíram e defenderam o sistema defensivo das Linhas de Torres, património turístico-militar de Portugal, inserido nos concelhos de Arruda dos Vinhos, Loures, Mafra, Sobral de Monte Agraço, Torres Vedras, Vila Franca de Xira, Bombarral e Lourinhã, concelhos que se envolvem directamente na organização das provas.

As competições de Maratona Ultra Trail (Torres Vedras/Mafra - 50Km), Estafeta Trail (50Km), Corrida (Mafra - 10Km), Caminhada (Mafra - 5Km) e Provas Jovens serão disputadas por atletas de vários países, integrando equipas da Marinha, do Exército, da Força Aérea, da Guarda Nacional Republicana e da Polícia de Segurança Pública, uma vez que o evento é internacionalizado pela quinta vez consecutiva, no 1st





Em primeiro plano, Rui Machado e José Pavoeiro

*CISM Military Ultra Trail Marathon Challenge 2026*, sob a égide do CISM – *Conseil International du Sport Militaire*, ([www.milSPORT.one](http://www.milSPORT.one)), do qual Portugal é membro desde 1956. A Caminhada de 5 Km pela Tapada Militar de Mafra envolve as famílias, os jovens e as pessoas com deficiência; a Maratona Ultra Trail de 50 Km, entre o Palácio Nacional de Mafra e a ExpoTorres, em Torres Vedras, integra o Campeonato Nacional Militar de Trail e o Torneio Internacional Militar de Trail Maratona, abertos a todos que queiram desafiar-se e cumprir uma prova exigente; a Corrida, em Mafra, com 10Km, constitui um desafio para os atletas amadores e outros; as Provas Jovens, específicas para os atletas do Desporto Escolar, disputam-se no Parque Desportivo Municipal de Mafra.

### A internacionalização continua

Cerca de 750 atletas estarão no terreno nas várias vertentes da competição. Participarão este ano atletas de Espanha, França, Dinamarca, Reino Unido, Equador e Emirados Árabes Unidos, para além de Portugal.

### Maior ligação ao Desporto Escolar

Pelo terceiro ano consecutivo vão participar jovens atletas, em provas criadas especificamente para eles, no âmbito do Desporto Escolar. Esta mais-valia associa a História ao Desporto, à Natureza e à Defesa Nacional, contribuindo para o enriquecimento cultural e educacional dos jovens participantes.

### ELO no terreno

Num ambiente patrimonial e com grande envolvência histórica e cultural, os atletas percorrerão cami-

nhos, apreciando paisagens e estruturas, numa convergência entre desporto, aventura e história. O ELO acompanhará os atletas durante as provas. Não perca a reportagem na próxima edição.

## Informações úteis

### Programa do dia da prova

#### Maratona Trail 50km - 8h30

Partida no Monumento da Guerra Peninsular, em Torres Vedras, e chegada no Parque Desportivo Municipal de Mafra

#### Estafeta Trail 50km - 8h30

Partida no Monumento da Guerra Peninsular, em Torres Vedras, e chegada no Parque Desportivo Municipal de Mafra:

- 1.º Percurso (+/- 11 km) - Partida Monumento da Guerra Peninsular e Meta Mugideira
- 2.º Percurso (+/- 10 km) - Partida Mugideira e Meta Serra do Socorro
- 3.º Percurso (+/- 14 km) - Partida Serra do Socorro e Meta Vale da Guarda
- 4.º Percurso (+/- 8 km) - Partida Vale da Guarda e Meta Tapada Militar
- 5.º Percurso (+/- 8 km) - Partida Tapada Militar e Meta Parque Desportivo Municipal de Mafra

#### Corrida 10km - 9h30

Partida na Escola das Armas, em Mafra, e chegada no Parque Desportivo Municipal de Mafra

#### Caminhada 5km - 9h30

Partida da Escola das Armas, em Mafra, e chegada ao Parque Desportivo Municipal de Mafra

#### Provas Jovens

Partida e chegada no Parque Desportivo Municipal de Mafra  
 Benjamins A/B - 2017/2015 - 11h15  
 Infantis - 2014/2013 - 11h25  
 Iniciados - 2012/2011 - 11h35  
 Juvenis/Juniores - 2010/2004 - 11h50

#### Kit de Participante

O Kit de Participante é composto por: dorsal com nome; chip no dorsal (apenas para a Maratona e Estafeta de 50km, Corrida de 10km e Provas Jovens, pois a Caminhada de 5km não tem chip nem classificação); t-shirt técnica; medalha Finisher; vale de entrada (para entrada gratuita nos Centros de Inter-

pretação da Rota Histórica das Linhas de Torres); e outras possíveis ofertas.

São necessários para o levantamento Kit de Participante: número de dorsal atribuído por email, após a inscrição; documento de identificação (cartão do cidadão, passaporte ou saber nome e data de nascimento). Para levantar o Kit de Participante de outro atleta, é necessário apresentar os mesmos documentos e informações.

O Kit de Participante pode ser levantado nas seguintes datas:

- 19 de março de 2026, das 14h00 às 18h30, nas instalações Dacia Alfragide – Carby.
- 20 de março de 2026, das 10h00 às 18h30, nas instalações Dacia Torres Vedras – Carby.
- 21 de março de 2026, até 45 min antes de cada partida, nos locais de partida de cada prova.

Há uma oferta exclusiva para quem levantar dorsal nas instalações da Dacia Alfragide e Torres Vedras.

#### Materiais obrigatórios para quem corre os 50km

Para a participação na prova de 50km, são obrigatórios telemóvel com bateria, garrafa de água (500ml), snacks e apito, sendo estes materiais da responsabilidade do atleta, que deve leva-los consigo.

#### Prémios

##### Maratona Trail

Classificação Geral  
 Troféus aos três primeiros  
 Masculino/Feminino

##### Estafeta Trail

Classificação Geral  
 Troféus às três primeiras  
 Equipas Masc./Fem./Mista

##### Corrida 10km

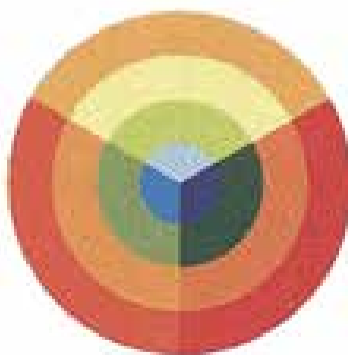
Classificação Geral  
 Troféus aos três primeiros  
 Masculino/Feminino

##### Provas Jovens

Classificação Escalões  
 Troféus aos três primeiros  
 Masculino/Feminino

Caso o prémio não seja levantado no dia do evento, os participantes poderão fazê-lo no prazo máximo de 30 dias, nas instalações da Xistarca.

RV



# mgc

## Museu da Guerra Colonial

Famalicão Central Parque, Lote 35 A 4760-673 Ribeirão

HORÁRIOS: TERÇA A SEXTA DAS 10H00 ÀS 17H30 - SÁBADO DAS 14H30 ÀS 17H30 - OUTRO HORÁRIOS ATRAVÉS DE MARCAÇÃO PRÉVIA.

TELEFONE – 252 217 998 | TELEMÓVEIS – 919 594 318 | 919 594 510 | 912 521 946

GPS – 41° 22'04.90" N 8° 32'56.42" O

info@museuguerracolonial.pt | www.museuguerracolonial.pt

# Grupo de Trabalho sobre o legado da ADFA calendariza e impulsiona actividades

O grupo de trabalho restrito sobre o legado da ADFA, integrando já os presidentes das Direcções de todas as Delegações, reuniu, como previsto, em 25 de Fevereiro (a próxima reunião será em 9 de Abril). Da ordem de trabalhos constavam quatro pontos: primeiro, sobre as actividades futuras, nomeadamente a apreciação de uma proposta de cronograma, elaborada por Jerónimo de Sousa; segundo e terceiro, sobre as actividades em curso, nomeadamente os contactos com os investigadores da área da deficiência e o envolvimento dos associados, através do ELO e de reuniões associativas; quarto, sobre as actividades imediatas. Antes destes quatro pontos da ordem de trabalhos, havia um ponto prévio, sobre o conteúdo de um artigo publicado na *Revista Portuguesa de História Militar*, n.º 9, de Dezembro de 2025, da autoria de Henrique da Costa Ferreira.

No cronograma aprovado são calendarizadas as acções no âmbito da discussão associativa, da inventariação do património imaterial, da interacção com o mundo académico e da definição de um cenário de solução organizativa para manter vivo o legado da ADFA na sociedade portuguesa.

As actividades previstas decorrerão até Dezembro de 2027. Neste horizonte temporal, salientam-se dois eventos: em Abril de 2027, um encontro nacional para apresentação dos trabalhos realizados e dos estudos em desenvolvimento; em Junho de 2027, realização de uma conferência nacional com investigadores da área da deficiência, com vista à produção e publicação de trabalhos que levem em consideração o legado da ADFA.

Foram já estabelecidos, por Ludgero Sequeira, contactos com alguns investigadores e professores universitários, das áreas de Sociologia e Psicologia, que manifestaram, com entusiasmo, interesse em promover e aprofundar estudos sobre a deficiência, em que seja levada em conta a experiência dos deficientes das Forças Armadas. São os primeiros passos, com vista à transmissão do legado da ADFA e à incrementação dos estudos sobre a deficiência.

No que respeita ao envolvimento associativo, o papel dos presidentes das Delegações, fazendo todos parte do Grupo, vai ser fundamental. Para já, as Assembleias-Gerais de Delegação estão a ser oportunidade para informarem os associados relativamente aos objectivos e às actividades em curso sobre a caracterização e transmissão do legado da Associação. No ELO, o tratamento desta matéria tem vindo a ganhar relevância (este texto é mais uma peça informativa).

Relativamente às actividades imediatas, serão elaborados três planos de acção: sobre o envolvimento associativo; sobre a intensificação dos contactos com o mundo académico; e sobre a estabilização do património imaterial a integrar o legado.

## Rigor histórico do legado da ADFA

No ponto prévio da ordem de trabalhos, o assunto em análise mereceu cuidada atenção e forte indignação.



O GT aprovou o cronograma das actividades a realizar

O autor do artigo, que foi “*alferes miliciano comando, graduado em tenente, do Regimento de Comandos da Amadora, entre 2 de Abril e 8 de Março de 1976*”, faz uma apreciação pessoal de alguns acontecimentos de “*A Segunda Fase do PREC (12 de Março – 25 de Novembro de 1975)*”. Um dos acontecimentos apreciados foi o episódio junto do Palácio de São Bento, em 27 de Setembro, no âmbito da luta dos deficientes das Forças Armadas.

Sobre esse episódio, o autor diz: “*O Partido Comunista continuou, pois, a luta apesar do Pacto MFA-Partidos. Em última análise, não tendo conseguido, evitar as eleições de 25 de Abril, viria a tentar, em 22 e 23 de Setembro aprisionar o VI Governo Provisório [...]. No dia 22 de Setembro, foi organizada uma manifestação de deficientes das Forças Armadas em redor da sede do Governo, o Palácio de S. Bento. Esta manifestação era complementada com a ocupação da Ponte 25 de Abril. Pela qualidade da mobilização e da organização depreendia-se facilmente que tinha de ser uma entidade com muita experiência a estruturar a manifestação embora a tutela da mesma fosse da Associação dos Deficientes das Forças Armadas (ADFA) [...] Chamada a 113/1975 Companhia de Comandos [...] conseguiu retirar o Governo, já na madrugada do dia 13, resultando dessa retirada o que os militares designaram por “milagre de S. Bento” porque os muitos não deficientes, sentados em cadeiras de rodas, fugiram à frente das chaimites [...]*”.

Deixando de parte a motivação política, o tipo de linguagem e a imprecisão de datas (a acção em “*redor da sede do Governo*” ocorreu em 27 de Setembro, não em 22, e a Companhia de Comandos retirou o Governo na madrugada de 28 de Setembro, não do dia 13), o Grupo de Trabalho considerou de extrema gravidade o falseamento da realidade, acolhido numa revista militar oficial.

No âmbito da sua missão – garantir a transmissão do verdadeiro legado da ADFA –, o grupo de trabalho repõe a verdade histórica, nos seguintes termos: a “*manifestação em redor da sede do Governo*” foi

da inteira responsabilidade da ADFA, sem interferência do Partido Comunista ou de qualquer outra força partidária; a “*qualidade*” da programação e execução desta acção foi garantida pelos elementos dos Órgãos Sociais da Associação e da Comissão de Luta, todos deficientes das Forças Armadas; “*sentados em cadeiras de rodas*”, estavam associados da ADFA (deficientes), já que os seus utilizadores (paraplégicos, tetraplégicos, bi-amputados...), a essa hora da noite, repousavam, em tendas, no jardim do exterior do Palácio; “*à frente das chaimites*”, perante o avanço destas sobre as cadeiras de rodas, levantaram-se, para se protegerem e para protestarem; eram deficientes com alguma mobilidade, ou familiares destes, não eram “*falsos deficientes*”, não houve “*milagre*” nenhum.

A experiência e a acção dos deficientes das Forças Armadas, marcas de uma nova era sobre a deficiência, só se podem constituir em legado de interesse social se se revestirem de rigor histórico. Esse legado, no seu carácter exemplar, é caracterizado, entre outros, pelos seguintes traços marcantes: independência política, força organizativa, intervenção pública, poder reivindicativo e capacidade de luta – todos, afinal, espezinhados naquele artigo.

Não se entende que a *Revista Portuguesa de História Militar*, que deveria estar bem informada sobre a realidade da ADFA e dos deficientes das Forças Armadas na sua luta de mais de 50 anos pela dignidade da vida, tenha publicado tão grosseira deturpação histórica.

O presidente da Direcção Nacional, presente na reunião, informou que a reposição da verdade, como direito de resposta, será publicada em edição próxima da revista, de acordo com contacto já estabelecido com o seu director, major-general Vieira Borges.

Entretanto, a expressão de indignação dos associados poderá manifestar-se internamente, inclusivamente através do ELO. António Calvino deu a conhecer a intenção de expressar, por escrito, a sua revolta pessoal junto do director da revista, com conhecimento a entidades oficiais.

O Grupo de Trabalho



# Génese e longevidade do Decreto-Lei n.º 43/76, de 20 de Janeiro

O Decreto-Lei n.º 43/76, de 20 de Janeiro, tem antecedentes legislativos: longínquo, o Código dos Inválidos, aprovado em 1929 e revogado em 1937; próximos, o Decreto-Lei n.º 210/73 e a exposição elaborada pouco antes do 25 de Abril pelo movimento que esteve na origem da ADFA.

O Código dos Inválidos, aprovado tardiamente – 11 anos após o fim da Primeira Guerra Mundial –, teve vida breve, de apenas oito anos. O surgimento tardio e a curta duração do Código dos Inválidos devem-se à ausência dos destinatários, tanto na sua elaboração como na sua defesa. Tratou-se de legislação bastante avançada, mas de reduzida aplicação, sobretudo por falta de empenhamento dos próprios interessados. Assim, em 1937, por conveniência política e insensibilidade social, sem oposição nem reacção, o Governo revogou-a.

O Decreto-Lei n.º 210/73, também aprovado tardiamente – 12 anos após o início da Guerra Colonial –, durou menos de três anos. Na sua elaboração, os destinatários também estiveram ausentes, mas logo após a publicação reagiram perante a insuficiente abrangência e o limitado alcance social. Essa reacção levou ao abaixo-assinado de finais de 1973, no qual a filosofia que viria a enformar o projecto inicial do Decreto-Lei n.º 43/76 se encontrava plasmada. Os deficientes de guerra fazem aqui a sua aparição, ainda em plena ditadura, como parte interessada na definição das medidas necessárias à sua reintegração social. Esboçam-se, desde logo, três traços que viriam a caracterizar a ADFA e que seriam marcantes na elaboração e defesa de nova legislação após o 25 de Abril: força reivindicativa, exigência de participação e espírito de luta.

No primeiro Comunicado enviado à Junta de Salvação Nacional, em 14 de Maio de 1974, eram pedidas condições para a criação de uma organização representativa dos “*militares feridos ao serviço das Forças Armadas*” com a “*missão de representar os mesmos em todas as suas reivindicações*”. No segundo Comunicado, em 23 de Maio, reivindicava-se a “*urgente publicação de nova legislação, elaborada mediante prévia audiência da Associação*”. Em 29 de Maio, foi enviado um documento ao ministro da Defesa Nacional, reivindicando um conjunto de direitos, que deveriam integrar um “*código dos deficientes das Forças Armadas*”. Nenhuma destas três iniciativas teve qualquer resposta.

Depois do 28 de Setembro de 1974, o Ministério da Defesa Nacional comunicou à ADFA a disponibilidade para alterar o Decreto-Lei n.º 210/73. A Associação não aceitou; manteve a exigência de legislação nova.

As reivindicações não satisfeitas conduziram à luta: em 23 de Novembro de 1974, a Associação tomou o Palácio da Independência e realizou uma manifestação até São Bento, onde a Direcção foi recebida pelo primeiro-ministro, brigadeiro Vasco Gonçalves. O primeiro-ministro acolheu a exigência de elaboração e publicação de legislação abrangente, contempladora da complexa situação dos deficien-

tes das Forças Armadas. Consequentemente, indicou a forma de responder a essa exigência: criação, no Ministério da Defesa Nacional, de uma equipa, para elaboração dessa legislação, e institucionalização da Direcção da ADFA, para participação nos trabalhos. Marcou logo ali uma reunião para operacionalizar a decisão tomada. A reunião realizou-se, passados dez dias (a 4 de Dezembro), presidida pelo próprio primeiro-ministro, com a presença dos elementos do Ministério da Defesa – tenente-coronel Arquimedes e major Pais – e a Direcção da ADFA.

Estavam, deste modo, satisfeitas duas aspirações da Associação: elaboração de legislação inovadora, à luz dos ideais libertadores do 25 de Abril, e participação activa nessa elaboração, garantindo os anseios de integração na nova sociedade em construção.

Os trabalhos edificadores do que viria a ser o Decreto-Lei n.º 43/76 decorreram, no Ministério da Defesa, durante alguns meses, com a participação activa e construtiva da ADFA. Dois elementos da Direcção participavam nas reuniões semanais (Quintas-feiras), onde apresentavam as posições e propostas da Associação, discutidas e aprovadas nas reuniões, também semanais (Terças-feiras), abertas a todos os sócios, na Sede da Associação. No início de Março, o trabalho estava concluído.

Assim se construiu um projecto de decreto-lei à medida dos anseios dos seus destinatários. Os deficientes das Forças Armadas, que, por força da sua participação empenhada, tomaram esse projecto como obra sua, esperavam a consequente e imediata aprovação. Mas não sucedeu assim.

Em 27 de Maio, a Comissão Militar do Conselho da Revolução aprovou o projecto de decreto-lei na generalidade e propôs que o plenário deste Órgão de Soberania procedesse à aprovação final. Em Assembleia-Geral Nacional de 7 de Junho, a ADFA exigia essa aprovação final no prazo de 45 dias. Em nova Assembleia-Geral, realizada em 26 de Julho, foi dado mais um prazo de três semanas. Finalmente, em 20 de Setembro, a Assembleia-Geral Nacional deliberou a realização de uma manifestação até à Presidência da República, em Belém, como forma de protesto e pressão. O Presidente da República não estava no Palácio de Belém e não veio receber os dirigentes da ADFA. Veio apenas o mais jovem conselheiro da revolução, capitão Marques Júnior. As suas garantias de que o projecto de decreto-lei seria levado à próxima reunião do Conselho da Revolução (25 de Setembro) não foram consideradas suficientes pelos associados concentrados em frente do Palácio, que se consideram traídos pelos dirigentes, quando estes deram ordens para desmobilizar. Consequentemente, de forma espontânea, desencadearam um conjunto de acções públicas, dando início à luta dos deficientes das Forças Armadas, que contou com a compreensão e apoio popular.

Na reunião de 25 de Setembro, o Conselho da Revolução não aprovou o decreto; remeteu-o para o Governo. Por isso, a sede da luta foi transferida, em 27 de Setembro, de Belém para S. Bento, para pressionar o Governo. Este não cedeu.

Em 6 de Outubro, já concluída a luta dos deficientes das Forças Armadas, o Governo aprovou o projecto de decreto-lei na generalidade, submetendo-o a seguir a alterações, através de uma comissão de juristas. Neste processo de alteração já não houve participação dos interessados, apesar de o Conselho da Revolução ter prometido que a versão final só seria aprovada depois de ouvida a ADFA.

Assim, em 20 de Janeiro de 1976 foi publicado o DL 43/76, profundamente transformado. A ADFA não teve qualquer participação nessa transformação. A participação foi fundamental para a elaboração do projecto de decreto-lei; a não participação foi fatal para a sua descaracterização.

Efectivamente, o que tinha sido concebido como um verdadeiro código de todos os deficientes das Forças Armadas, como já se preconizava no abaixo-assinado de antes do 25 de Abril, é desmembrado em portarias e transforma-se num decreto para apenas uma parte. Esse efeito é obtido através da eliminação, na definição das circunstâncias qualificadoras de DFA, do “*exercício das funções e deveres militares e por motivo do seu desempenho*”.

Passaram a existir os deficientes das Forças Armadas em campanha (os abrangidos), os deficientes em serviço (os não abrangidos) e ainda os que nem em serviço eram considerados (sem qualquer legislação a abrangê-los).

Esta divisão legal só não teve consequências em termos de unidade associativa porque o espírito de grupo estava para sempre consolidado. No entanto, a vivência interna futura havia de reflectir o incómodo desses diferentes estatutos legais dentro do mesmo estatuto associativo. A solidariedade geral acusou quebras; os injustiçados desmoralizaram, desacreditaram e reduziram a sua mobilização. Foram os DFA (os abrangidos) que mantiveram os níveis de mobilização e participação associativa, com dois objectivos: procurar recuperar o perdido para os não abrangidos e defender os direitos consagrados. Foi assim que, através de legislação complementar, acabou por ser reduzido o fosso cavado e foram atenuadas as injustiças. E foi assim que o Decreto-Lei n.º 43/76 teve a sua vigência prologada, um foco de luz e esperança, uma referência para os próprios deficientes designados civis e um marco na reabilitação em Portugal.

Em suma, o Decreto-Lei n.º 43/76 deve a sua existência e longevidade à força reivindicativa, à exigência de participação e à capacidade de luta dos deficientes das Forças Armadas, esboçadas antes do 25 de Abril e publicamente evidenciadas na sociedade livre e democrática nascida com a revolução.

A força reivindicativa, a exigência de participação e a capacidade de luta são traços identitários dos deficientes das Forças Armadas e da ADFA. Ficam para a História, entre outros, como traços identificadores de um património que se espera venha a ser produtivo, para bem de todos os deficientes e da sociedade em geral.

António J. Lavouras Lopes, associado n.º 2

# “Pela lente das políticas públicas: a construção social dos antigos combatentes”

Comentário da Direcção Nacional ao artigo publicado na Revista de Ciências Sociais “Configurações”

No passado dia 20 de Janeiro, celebrámos o 50.º aniversário da publicação do Decreto-Lei 43/76, em cerimónia presidida por sua excelência, o secretário de Estado adjunto e da Defesa Nacional, Dr. Álvaro Castelo-Branco, que decorreu no Auditório *Jorge Maurício*, na Sede Nacional da ADFA.

Nesta cerimónia, a que assistiram altas entidades civis e militares expressamente convidadas para o efeito, tivemos a oportunidade de ouvir três comunicações especialmente preparadas para abordar o tema “Decreto-Lei 43/76”.

Temas como “A Luta e o Diploma”, “A Expansão” e “A Memória” foram da responsabilidade dos prelectores, Dr. António Carreiro, Dr. Adalberto Fernandes e Dr. Nuno Caeiro, respectivamente.

Foi assim possível recordar como tudo começou e relevar a importância de um diploma jurídico fundamental para a consagração dos legítimos direitos dos deficientes militares, comumente referido como “a Bíblia dos DFA”.

A publicação deste diploma, se, por um lado, constituiu uma vitória para os esforços desenvolvidos pelos dirigentes da ADFA, por outro, foi uma desilusão, porquanto a sua redacção final não estava conforme o que previamente havia sido acordado entre a ADFA e o MDN e já sancionado pelo Conselho da Revolução. Ao texto final foi retirado parte do articulado previamente definido e acordado.

Ainda assim, o diploma permitiu regularizar a situação de muitos DFA, fazendo-lhes justiça e dando-lhes condições de vida digna nos aspectos socio-económicos, no direito à saúde e à reabilitação e integração social e profissional.

Perante este quadro, à ADFA competia continuar a luta pelos direitos de todos os deficientes militares, luta que ainda hoje continua e da qual resultou, ao longo destes últimos 50 anos, a publicação de outros diplomas e legislação avulsa, que vieram colmatar algumas das nossas pretensões e/ou direitos sonegados ou omitidos do texto inicialmente proposto e aprovado.

Assim, e a título de exemplo:

- Portaria n.º 114/79, de 12 de Março, que garante a revisão processual a todos os que, por razões várias, desconhecimento ou inexistência de processo, não tinham sido abrangidos pelo Decreto-Lei n.º 43/76, de 20 de Janeiro;
- Decreto-Lei n.º 348/82, de 3 de Setembro, que faz justiça a todos aqueles que integraram as Forças Armadas Portuguesas e ao seu serviço adquiriram uma incapacidade permanente;
- Decreto-Lei n.º 319/84, de 1 de Outubro, que faz justiça à situação de marginalidade em que se encontravam os membros de organizações paramilitares ou de voluntários e mesmo civis recrutados para serviços de guias ou pisteiros e que se incapacitaram ao serviço das tropas por-

tuguesas, colocando-os ao abrigo do Decreto-Lei n.º 43/76, de 20 de Janeiro;

- Decreto-Lei n.º 9/89, de 2 de Maio - Lei de Bases da Prevenção e da Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência;
- Decreto-Lei n.º 314/90, de 13 de Outubro, que cria a categoria de Grande Deficiente das Forças Armadas, aplicada aos deficientes militares em serviço, colocando-os em igualdade de direitos com os designados Deficientes das Forças Armadas, abrangidos pelo Decreto-Lei n.º 43/76, de 20 de Janeiro;
- Decreto-Lei n.º 34/98, de 18 de Julho, que estabelece um regime excepcional de apoio aos ex-prisioneiros de guerra em África;
- Decreto-Lei n.º 240/98, de 7 de Agosto, que visa apoiar e facilitar a reintegração socioprofissional dos deficientes militares;
- Lei n.º 46/99, de 16 de Junho, que reconhece aos militares, vítimas de stresse pós-traumático de guerra, o estatuto de Deficiente das Forças Armadas;
- Decreto-Lei n.º 250/99, de 7 de Julho, que classifica como Grande Deficiente de Serviço Efectivo normal – GDSen, quem durante a prestação do serviço militar tenha adquirido uma diminuição permanente na sua capacidade geral de ganho, igual ou superior a 80%, sendo-lhe atribuído um abono e prestação suplementar de invalidez;
- Decreto-Lei n.º 50/2000, de 7 de Abril, que cria a Rede Nacional de Apoio aos militares e ex-militares portugueses portadores de perturbação psicológica crónica resultante da exposição a factores traumáticos de stresse durante a vida militar;
- Lei n.º 26/2009, de 18 de Junho, altera a redacção do artigo 14.º do Decreto-Lei 43/76 reconhece o direito à reparação material e moral, estabelecendo o apoio na doença aos deficientes das Forças Armadas.
- Portaria n.º 1034/2009, de 11 de Setembro, que adopta novas regras de assistência em caso de acidentes de serviço e doenças profissionais dos militares das Forças Armadas.

Perante este breve recordar da história da ADFA e da sua intervenção e participação em toda a problemática relacionada com os deficientes militares, não podemos deixar de ficar, no mínimo, estupefactos e surpreendidos com o que nos é apresentado no artigo publicado na Revista de Ciências Sociais *Configurações*, n.º 36, de Dezembro de 2025, sob o título “Pela lente das políticas públicas: a construção social dos antigos combatentes”, da autoria de Ana Romão, Maria da Saudade Baltazar, Sara Silva e Luís Baptista.

Neste artigo, em que se relewa a importância da legislação recentemente produzida, tendo como alvo prioritário e quase exclusivo os designados antigos combatentes, esquece-se ou não se refere tudo o que foi feito e produzido até 2020, ano da publicação do Estatuto do Antigo Combatente (Lei

n.º 46/2020, de 20 de Agosto).

Importa aqui referir que o que esteve na génese da criação da ADFA foi a constatação e a tomada de consciência de alguns Deficientes Militares, internados no Hospital Militar Principal (HMP), que, ao longo do ano de 1973, se reuniram e discutiram o seu próprio futuro, preocupados com a ausência de medidas governamentais e de uma política de reabilitação e integração socioprofissional que acautelasse o futuro e o regresso à vida civil daqueles que ficaram, para toda a vida, marcados pelos traumas da guerra.

A ADFA surgiu para defender os legítimos interesses e direitos dos “Filhos da Guerra”, reclamando a produção de um edifício legislativo que trouxesse soluções e contemplasse, para o futuro, as necessidades de todos os deficientes militares, no que diz respeito à sua situação económico-social, ao direito à saúde, à reabilitação física e profissional, enfim, a terem uma vida digna e serem cidadãos de pleno direito.

Foi assim que surgiu o Decreto-Lei n.º 43/76, depois de muita luta e de muito envolvimento da ADFA e dos seus dirigentes. Ao longo dos anos, muita legislação foi produzida, sempre com a participação activa da ADFA, colmatando falhas e omissões, já referidas, do Decreto-Lei n.º 43/76.

Passados estes 50 anos, a luta continua, ainda temos centenas ou milhares de Deficientes Militares a quem não foi feita a devida justiça e pelos quais continuamos fortemente empenhados em exigir do Estado a reparação dessas injustiças, consagradas no nosso Caderno Reivindicativo.

Quando, no artigo supracitado, se referem as políticas públicas relacionadas com os Antigos Combatentes, tendo como data de referência o ano de 2020 e a publicação da Lei n.º 46/2020, de 20 de Agosto, esquecem-se os 44 anos que medeiam entre 1976 (DL n.º 43/76) e 2020 (Lei n.º 46/20), período de grande actividade da ADFA junto dos poderes públicos e que proporcionou a publicação de muita legislação sobre a Guerra Colonial, os seus efeitos e consequências, numa óptica de políticas públicas direccionadas, em particular, aos Deficientes Militares, eles próprios, e por maioria de razão, Antigos Combatentes.

É esta forma de actuar, é este permanente estado de prontidão para intervir juntos dos poderes públicos e são estas conquistas legislativas conseguidas ao longo destes últimos 52 anos, que constituem uma parte significativa do legado histórico-cultural e social que a Associação dos Deficientes das Forças Armadas deixa à sociedade e a Portugal.

16 de Fevereiro de 2026.

*Pela Direcção Nacional,  
António Neves, presidente*

**Nota da Redacção:** A ADFA recebeu os autores do artigo em reunião realizada no dia 3 de Março, notícia que desenvolveremos na próxima edição.



# Memórias da Guerra Colonial

Novo Projecto de recolha, arquivo e divulgação surgiu do PADM



FOTORAFAEL VICENTE

Jerónimo Sousa, responsável pelo PADM, no uso da palavra



Como o ELO noticiou na sua última edição, a ADFA esteve, no dia 22 de Janeiro, no Auditório do Ministério da Defesa Nacional (MDN), em Lisboa, na apresentação pública do Projecto “*Memórias da Guerra Colonial*”, na Sessão presidida pelo director-geral de Recursos Humanos da Defesa Nacional, major-general Rui Tendeiro.

Ao voltar a referir esta notícia, o ELO aproveita para destacar que o Projecto foi promovido pelo Plano de Acção para Apoio dos Deficientes Militares (PADM), programa da Direcção-Geral de Recursos Humanos da Defesa Nacional (DGRHDN), e dedica-se ao registo, preservação e divulgação de testemunhos de deficientes das Forças Armadas que participaram na Guerra Colonial, contando com apoio do Programa *JUNTOS!Porto*, da Fundação *Aga Khan* e da Fundação “*la Caixa*”, numa parceria com o Programa *Memória para Todos*, do HTC-CEF NOVA FCSH, com a Associação *Keep* e com o colectivo *Págarrenda*.

## Objectivos do Projecto

Os objectivos do Projecto “*Memórias da Guerra Colonial*” prendem-se com a criação de um espaço ou lugar digital de arquivo e divulgação de memórias da Guerra Colonial, narradas pelos deficientes militares, através da recolha, arquivo e divulgação das suas experiências, enquanto documentos de história oral.

O novo repositório digital reúne entrevistas, documentos, fotografias e objectos históricos cedidos pelos entrevistados, com o objectivo de garantir que estas memórias ficam acessíveis às gerações presentes e futuras, contribuindo para a reflexão pública sobre a guerra e sobre os seus impactos humanos. Pretende-se, assim, promover o conhecimento sobre a Guerra Colonial como facto histórico. O que motivou o Projecto foi o que a experiência do PADM revelou, no contacto com os deficientes militares: “*a tortura das memórias de guerra, o silêncio ensurdecedor, a revolta contida e os seus efeitos em termos de saúde mental, com quadros comportamentais de fechamento e agressividade*”.

A avaliação dos resultados do Projecto fez-se nas dimensões da memória e do significado da experiência de guerra; da expressão e partilha emocional; do bem-estar emocional e psicológico; e do legado, dos valores e sentido. Os impactos percebidos ilustram-se pela activação das memórias e sua ressignificação, pela valorização da escuta e das partilhas e pelo reforço do bem-estar emocional e psicológico.

O Projecto desenvolveu-se entre Abril e Setembro de 2025, e aposta na continuidade da recolha e divulgação, sob responsabilidade do PADM, em 2026.

## Como aceder

“*Houve um esforço para que a porta de acesso ao Projecto ‘Memórias da Guerra Colonial’ fosse acedível pelo portal do Ministério da Defesa Nacional, o que foi pronta e entusiasticamente aceite pelo MDN, evidenciando-se a valorização que lhe é atribuída, bem como o reconhecimento aos deficientes militares*”, realça Jerónimo Sousa.

A inclusão das questões dos deficientes militares no portal do MDN reforça a visibilidade pública e política destes cidadãos e o ELO destaca que o Projecto pode ser visitado através do [link https://www.defesa.gov.pt/pt/adesaeeu/dfa/Paginas/default.aspx](https://www.defesa.gov.pt/pt/adesaeeu/dfa/Paginas/default.aspx).

## Longo e relevante trabalho

Para além dos participantes já referidos no mês anterior, participaram neste evento os membros da equipa técnica do PADM, que mobilizaram os deficientes militares e realizaram as filmagens, num “*longo e relevante trabalho*”, como evidenciou o coordenador do Plano, Jerónimo Sousa, durante a apresentação do Projecto.

O PADM é da responsabilidade do MDN, sob a direcção da DGRHDN, e funciona sob coordenação técnica do CRPG - Centro de Reabilitação Profissional. Dispõe de uma equipa de implementação, a cargo do CRPG, e uma técnica disponibilizada pela ADFA. A equipa de implementação desenvolve a sua actividade a partir de cinco pólos que constituem a base de operacionalização do PADM: Porto, Coimbra, Lisboa, Alentejo/Algarve, Açores e Madeira.

Carina Pinto, Vera Silva, Norberto Simões, Ana Machado, Andreia Caeiro, Tânia Gonçalves e Maria Botelho são os nomes dos técnicos que têm feito a ponte entre os deficientes militares e as soluções para as suas necessidades. Estes técnicos são a face mais visível do PADM junto dos seus destinatários e os seus nomes são divulgados mensalmente no ELO, em página própria e de grande destaque, podendo os interessados ali consultar as áreas geográficas e os respectivos contactos (*ver página 10 desta edição*).

## Plano de apoio específico

O ELO recorda que, em 2015, “*com muito empenho e entusiasmo*”, a ADFA propôs ao MDN um Plano para apoio aos deficientes militares, o que foi prontamente aceite, sendo rapidamente implementado.

O PADM visa apoiar os deficientes militares na fase da terceira idade, tendo como objectivos a promoção da saúde, da qualidade de vida, da autonomia e do envelhecimento bem-sucedido dos deficientes militares, particularmente dos grandes deficientes,

prevenindo a dependência, a precaridade, o isolamento e a exclusão.

## Eixos de intervenção

O PADM está estruturado em torno de três eixos fundamentais: Funcionalidade e bem-estar físico; Bem-estar psicossocial; e Apoio em situações de reduzida autonomia ou de dependência.

Em cada um dos eixos são disponibilizados apoios que visam concretizar os objectivos do PADM.

## Funcionalidade e bem-estar físico

- o Apoio técnico na disponibilização dos produtos de apoio, num contexto de serviço de reabilitação, na atribuição dos produtos, na preparação para a sua utilização e no acompanhamento dos problemas que possam surgir durante a utilização, em colaboração com as entidades responsáveis – HFAR e LM.
- o Avaliação de necessidades de intervenção para a criação de condições que promovam os melhores níveis de funcionalidade e autonomia nas actividades de vida diária, incluindo adaptação da habitação.
- o Sinalização e acompanhamento de situações de manifesta afectação do estado de saúde, orientando a resolução das mesmas pelos próprios, ou mobilizando as estruturas de saúde, quando os próprios ou familiares não tenham capacidade autónoma para o fazer.

## Bem-estar psicossocial

- o Apoio psicológico em situações em que tal seja pertinente e acompanhamento e encaminhamento das mesmas, conforme as circunstâncias.
- o Apoio em situações de afectação da estrutura familiar e de suporte, ou de precaridade em termos de condições de vida, articulando com as respostas existentes para fazer face a essas situações.
- o Apoio a familiares ou outros cuidadores, por dificuldades surgidas na sua capacidade de prestar o apoio aos deficientes militares, ou por questões decorrentes do apoio que prestam.
- o Activação e dinamização dos deficientes militares para a participação nas dinâmicas dos seus contextos de vida.

## Apoio em situações de reduzida autonomia ou de dependência

- o Sinalização atempada das situações de perda dos níveis de autonomia ou de agravamento das dependências.
- o Acompanhamento dessas situações, quando não esteja disponível apoio por parte da estrutura familiar, prevenindo o abandono e a solidão.
- o Apoio a familiares e cuidadores no esclarecimento e enquadramento de situações desafiantes, ao nível dos cuidados e da relação.
- o Mobilização de apoio domiciliário ou de apoio residencial assistido, quando desejado, pertinente e possível, acompanhando essa mobilização.

## Continuidade futura

O Projecto “*Memórias da Guerra Colonial*” vai continuar disponível futuramente, procurando recolher 50 testemunhos por ano, a partir de 2026.

RV

# 108.º Aniversário do Laboratório Nacional do Medicamento



FOTO LNM

A cerimónia foi presidida pelo secretário de Estado adjunto e da Defesa Nacional

A ADFA participou nas Comemorações do 108.º Aniversário do Laboratório Nacional do Medicamento (LM), no dia 19 de Fevereiro, na Sede daquela instituição, em Lisboa, numa cerimónia presidida pelo secretário de Estado adjunto e da Defesa Nacional, Álvaro Castelo-Branco.

Na ocasião, a ADFA esteve representada pelo presidente da Direcção Nacional, acompanhado pelo tesoureiro e pelo vogal da DN, Cândido Patuleia Mendes e Arlindo dos Santos, assessorados pela técnica de Serviço Social Sara Santos.

A ADFA respondeu ao convite do chefe do Estado-Maior do Exército, general Eduardo Mendes Ferrão, e do director do Laboratório Nacional do Medicamento, Coronel Farmacêutico João Carmo, participando num evento que contou também com

a presença da secretária de Estado da Saúde, Ana Povo, do vice-chefe do Estado-Maior do Exército e demais membros do Conselho Superior do Exército, do secretário-geral do Ministério da Defesa Nacional e do presidente do Instituto de Acção Social das Forças Armadas, entre muitos outros convidados.

Na intervenção proferida na cerimónia, o director do LM, lembrou que os 108 anos do Laboratório são fruto de uma “herança de história acumulada de 29 anos enquanto Farmácia Central do Exército, 74 anos enquanto Laboratório Militar de Produtos Químicos e Farmacêuticos e os últimos 5 anos, desde 2021 como Laboratório Nacional do Medicamento – LM”.

O director evidenciou os investimentos realizados e avançou que “em 2026, o LM pretende continuar a realizar investimentos nas suas infra-estruturas lo-

gísticas, controlo de qualidade e equipamentos para a produção”.

Realçou depois que em 2025 “foram apoiados, através das farmácias militares, 2.354 DFA, com a dispensa e aconselhamento farmacêutico de 26.611 produtos de apoio, num valor global de mais de 2.5M€”.

Destacou que, “contudo, sabemos que há ainda muito por fazer. Sabemos que há DFA que aguardam demasiado tempo para serem satisfeitas as suas necessidades – temos limitações relacionadas com pessoal insuficiente e é necessário que o financiamento se mantenha regular e constante para evitar repetir em 2026 os constrangimentos de 2025, quando o LM teve de descabimentar outros compromissos com prejuízo de outras áreas de actividade, limitações estas que só foram ultrapassadas com a transferência em receitas de impostos pelo MDN”.

A Associação recebeu a sensibilidade das palavras do director do LM. A ADFA tem insistido com o LM para que seja resolvida a morosidade no atendimento aos deficientes das Forças Armadas e espera que as limitações financeiras não continuem a ser um obstáculo ao reconhecimento do Estado Português pelo sacrifício de quem deixou o melhor da sua saúde e juventude no cumprimento do Serviço Militar Obrigatório, durante a Guerra Colonial.

A celebração integrou ainda uma Sessão Científica, proferida pela tenente Patrícia Marques, subordinada ao tema “Reservas estratégicas de contramedidas médicas: enquadramento europeu, nacional e o papel do Laboratório”, evidenciando a relevância do LM no reforço da prontidão sanitária nacional.

O programa incluiu um momento musical, pela Tuna Académica Feminina da Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa.

Ao longo de mais de um século, o LM tem garantido investigação, inovação e produção farmacêutica, assegurando padrões elevados de apoio sanitário e reforçando a capacidade da medicina militar ao serviço dos militares e da Família Militar.

RV

## Novas chefias nas Forças Armadas

Tomada de posse no Palácio de Belém, no dia 2 de Março

O Governo português confirmou, no dia 27 de Fevereiro, a proposta de nomeação do general João Cartaxo Alves para o cargo de chefe do Estado-Maior-General das Forças Armadas (CEMGFA). O general Cartaxo Alves, que até agora liderava a Força Aérea Portuguesa (FAP) como CEMFA, sucede ao general Nunes da Fonseca, cujo mandato de três anos terminou no dia 1 de Março.

Na mudança na cúpula das Forças Armadas que foi aprovada em Conselho de Ministros, o Governo indicou o tenente-general Sérgio Roberto Leite da Costa Pereira como o novo chefe do Estado-Maior da Força Aérea, com a transição de



O novo CEMGFA

O novo CEMFA

FOTOS CEMGFA

comando ocorrida no dia 2 de Março.

O Governo decidiu também prorrogar por mais dois anos o mandato do general Eduardo Mendes Ferrão como chefe do Estado-Maior do Exército (CEME). Segundo foi divulgado, “com estas nomeações, redefine-se a estrutura de comando que terá a responsabilidade de gerir a modernização dos meios e a prontidão operacional das Forças Armadas nos próximos anos, num contexto de profunda adaptação das capacidades militares nacionais às exigências internacionais”. Desde 2014 que o cargo de CEMGFA não era ocupado por um oficial general da Força Aérea.

RV



# Projecto AMÁLIA

O primeiro modelo de linguagem português na Inteligência Artificial



**A**preendi a escrever com o lápis e a pena com aparo que mergulhava no tinteiro com tinta, passando depois para a caneta com tinta permanente e para a esferográfica BIC e, mais tarde, a trabalhar com computadores grandes, na década de 70 do século passado, quando a sua memória RAM era medida por *K Bytes* (16, 32, 64, 125...) - o meu primeiro programa passou num computador com 16K Bytes de RAM. Já na década de 80, surgiram os computadores pessoais e, posteriormente, o *Office*, com *Word* e *Excel*, no qual os *e-mails* e *sms* substituíram as cartas e telegramas; acabou a profissão de dactilógrafa e cada um passou a escrever com os seus próprios dedos nos teclados. As enciclopédias já ninguém as usa, os mapas de estradas, usados nas viagens, deram lugar ao *GPS* e o digital tomou conta das nossas vidas, sendo as compras feitas *online* levadas a casa. Os pagamentos/transferências e toda a actividade financeira passaram a ser feitos pelos clientes, fazendo diminuir o número de empregados das entidades bancárias. Os jornais e livros estão a abandonar o papel, a informação mundial cai-nos, na hora, no telemóvel e na televisão.

Há uns anos que se ouve falar de Inteligência Artificial (IA) e mais recentemente apareceu o *ChatGPT*, outros do género, a responder às mais diversas perguntas que o ser humano lhe faz. “Mas que é isto?”, perguntava o utilizador, com uma certa admiração. Serão só as grandes empresas mundiais (*Google*, *Microsoft*, *Amazon*...) que vão tomar conta da IA a falar inglês? Não, os pequenos países também têm acesso, utilizam e podem programar os seus Modelos,

na sua língua. Em Portugal o projecto ficou com o nome *AMÁLIA*, resultante da junção das iniciais da sua descrição: Assistente Multimodal Automático de Linguagem com Inteligência Artificial - *AMÁLIA* - o primeiro Modelo de Linguagem (LLM ou *Large Language Model*) criado de raiz para compreender, interpretar e comunicar em português europeu, respeitando a linguística e a cultura portuguesa, havendo muita colaboração entre os mais de 60 investigadores de várias instituições académicas - Nova FCT, Instituto Superior Técnico, universidades de Coimbra, Minho, Porto, Beira Interior e Évora - bem como alunos de doutoramento e mestrado.

Durante o ano de 2025 foram disponibilizadas várias versões do *AMÁLIA*, todas gratuitas, acompanhando o desenvolvimento de novas funções e de forma a serem utilizadas e testadas para treino pela academia, entidades públicas e privadas, empresas e cidadãos. Foram, também, disponibilizados os dados necessários ao treino, que se resumiam às áreas da Educação, Ciência e Cultura, sendo possível a sua exploração através da plataforma *IAedu*. A partir do segundo semestre de 2026, teremos a funcionar a versão final do *AMÁLIA*, intermodal e a ser capaz de interpretar diversos formatos de dados em textos, imagens ou vídeos, podendo, além das respostas genéricas, desenvolver raciocínios e calculos complexos.

Os LLM são módulos que utilizam IA para processar, compreender e gerar texto em linguagem natural, a partir de grandes quantidades de dados, em diversos formatos (texto, imagem, vídeo). No mercado há muitos LLM estrangeiros desenvolvidos para processar e gerar textos em inglês. Só mais recentemente se

começaram a desenvolver LLM nas línguas dos países como o *ALIA*, em Espanha (que fala castelhano, galego e basco), e o *Viking7B* (que fala dinamarquês, sueco, norueguês, finlandês e islandês).

A gestão do *AMÁLIA* está a cargo da Agência para a Modernização Administrativa que assegura a sua disseminação por todos os utilizadores públicos e privados e pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT) que vai coordenar e disponibilizar todas as infraestruturas necessárias nos vários locais. O treino e desenvolvimento do *AMÁLIA* está a cargo de vários centros de investigação de reconhecido mérito na área da IA.

Na Agência da Reforma Tecnológica do Estado está a ser criado, durante este semestre, um Centro de Excelência em IA para resolver os principais obstáculos à utilização da IA na Administração Pública, criando diversos centros sectoriais para o desenvolvimento de produtos em parceria com as academias, empresas e Administração Pública.

Já há diversos cursos sobre IA, em particular um de Vasco Marques, *online*, certificado, que combina a vertente tecnológica teórica com a parte prática, abordando a utilização de diversas ferramentas de IA generativa, criação de conteúdos e técnicas para obter os melhores resultados.

O Governo considera o *AMÁLIA* estratégico para o País, para utilizar em muitas áreas, como o apoio jurídico, análise de processos administrativos, atendimento digital, melhoria dos serviços públicos, educação, saúde, ciência, entre muitas outras actividades.

António Capela Gordo

# ADFA Porto – Uma oportunidade perdida...

Com a realização de mais uma AGD na Delegação do Porto, no dia 07.02.2026, os associados mais atentos sofreram novo constrangimento com muitas das afirmações expressas no Relatório Operacional (RO), bem como na execução do Orçamento da Delegação, o que nos motivou a escrever este artigo de reflexão, por forma a clarificar as mentes mais distraídas e distantes, e constatarem o que efectivamente se tem passado nestas quase três dezenas de anos em que os destinos da Direcção de Delegação são assumidos por uma única pessoa. Embora não tendo sido entregues em tempo útil aquando da realização da AGD e já tivéssemos feito uma reflexão sobre o conteúdo do Relatório Operacional e Contas, por falta de oportunidade não foi a nossa posição apresentada por nós aos associados. Das notas que tomámos e reflectimos, temos a destacar, logo na primeira página do RO, a seguinte: Nota introdutória - *“Manteve-se a nota negativa para a falta de resposta às reivindicações da ADFA, no que respeita à não resolução da situação dos associados com pensão de invalidez em serviço e pensionistas de preço de sangue e sobrevivência do SMO”*. Repetidamente, ao longo dos anos, este tema é salientado nos sucessivos Relatórios Operacionais da Delegação, mas não basta apresentá-lo unicamente no Relatório, é preciso, em conjugação com a DN, pressionar quem de direito e fazê-lo as vezes que forem necessárias.

É de lamentar que, ao longo de dezenas de anos, em todas as AGN, este tema tenha sido abordado e tenha sido sistematicamente incluído no Caderno Reivindicativo, mas nunca tenho sido levado a sério, pois também nunca houve uma posição de força por parte das DD e DN, nem nunca existiu uma verdadeira vontade de resolver o problema.

Tal como os considerados *em Campanha*, nós os *de Serviço* também somos fruto do SMO, não somos funcionários públicos, como nos têm rotulado, e as nossas deficiências também têm vindo a agravar-se. É tempo das DD e DN tomarem uma posição firme e, de uma vez por todas, fazerem jus ao lema *“ninguém fica para trás”*.

Outro ponto do RO que mereceu especial atenção foi o que se segue:

2.2 – Visão e Missão – *“A actividade desenvolvida em 2025 pautou-se pela realização de acções e medidas que espelham a visão e missão da Delegação”*; *“Visão – Uma estrutura local da ADFA determinada, irreverente e solidária”*; *“Missão – Prossecução dos objectivos da ADFA inscritos no artigo 4.º dos seus Estatutos”*.

Em resposta a estas afirmações, gostaríamos que tivesse sido colocado em prática o descrito na alínea c) do tal artigo 4.º que este Relatório refere, e que foi adiado ao longo dos anos, perdendo-se oportunidades únicas para a sua implementação nesta Delegação.

Cito a alínea c) do artigo 4.º. dos Estatutos – *“Fomentar a criação de condições tendentes à preservação da qualidade de vida dos associados, em adequação a todas as fases etárias”*.

Referimo-nos à possível criação de um corpo composto por unidades do tipo T0 e T1, destinadas a associados, projecto esse que poderia ter tido o seu início no ano longínquo de 1997/98, altura em que poderíamos contar com apoios nomeadamente da Segurança Social, bem como da DN e não o

fizemos só porque este não era o projecto do presidente, mas era o meu projecto, real e executável. Quando eu, Leonel Pereira, lhe propus este tipo de projecto, recebi da sua parte o seguinte comentário: *“estás a pensar pequenino”*. Eu respondi-lhe que nunca mais lhe falaria em tal assunto. Ele pretendia um projecto megalómano e, passados quase 30 anos, essa dita obra ainda não apareceu. Desde então, tem-se andado a gastar rios de dinheiro em projectos para deitar ao balde, recorde-se que só ao primeiro gabinete de projectos pagámos cerca de 180.000,00 euros, ao segundo gabinete de projectos, o montante será aproximado, e o que continuamos a ter são três construções velhas, decadentes e a cair aos bocados.

Numa reunião de associados, há uns meses, o presidente disse que os projectos da Delegação só ainda não evoluíram mais devido a certos obstáculos colocados por um grupo de pessoas. Nós queremos aqui afirmar que o único obstáculo ao fomento de condições para o desenvolvimento da Delegação e ao bem-estar dos seus associados foi o seu presidente, sempre com a postura do *“quero, posso e mando”*, porque, se tivesse ouvido as pessoas, neste momento, com certeza que tínhamos vida nesta Delegação, com a presença de muitos associados residentes. Teria sido o início de um grande projecto que nos orgulharia a todos.

Agora, deixamos esta questão para os associados pensarem um pouco. Qual teria sido melhor? Terem sido criadas condições para alojar os nossos camaradas, ou estar sempre na mira de um famigerado projecto IRA, do qual ainda não tivemos qualquer esclarecimento convincente, e, com isto, ter gasto milhares de euros em projectos dos quais o que unicamente vemos é a reabilitação de um prédio, que não é nosso, e que em tempo terá de ser devolvido ao seu dono, ou seja, à Direcção de Finanças e Tesouro, e não ao Ministério da Defesa Nacional, como muitos pensam?

De seguida, e perante um panorama de falta de cumprimento por parte das entidades, no que diz respeito ao fornecimento de ajudas técnicas e reivindicação pela resolução dos deficientes em serviço e viúvas, deparamo-nos com reuniões da DN e DD a discutir o projecto IRA. Qual é a prioridade? A resolução dos problemas dos associados ou a implementação do projecto IRA, que não se destina aos militares? Lembrem-se de que no dia em que o propósito da Delegação não for direccionado para os militares, o espaço terá de ser devolvido à Direcção de Finanças e Tesouro.

7 Projectos da Delegação - 7.1 Reabilitação e Saúde – *“Em 2025, o desenvolvimento do projecto Instituto de Reabilitação ADFA foi fortemente condicionado pelas alterações ao nível dos Órgãos Sociais Nacionais, motivadas pela realização de novas eleições. Espera-se que este processo seja o mais brevemente retomado, no início de 2026”*.

Como é que a Direcção vem dizer no Relatório Operacional? Que vai retomar a implementação do projecto IRA em 2026, quando o projecto foi indeferido em Abril de 2024 e desde então mantém-se parado? Oxalá que assim se mantenha para sempre.

O Relatório Operacional, supostamente apresentado com uma moldura fantástica, carece de verificação dos seus conteúdos, e os motivos pelo qual tudo o que foi prometido não foi cumprido, é nisso que temos que reflectir.

Caros camaradas, saibam que esta nossa tomada de posição não se trata simplesmente de estar contra por estar contra, e também não se tratará de nenhum assalto ao poder, nada disso. Quem assim pensar está redondamente enganado. É, sim, um grito de indignação, por tudo o que de bom poderia ter sido levado a efeito na Delegação do Porto, em prol de todos os associados, em especial daqueles com maiores dificuldades e nada foi feito, única e simplesmente pela teimosia de um presidente em não valorizar e ouvir os seus pares.

## Era assim que deveria ser

Na qualidade de *Deficientes em Serviço*, ficámos extremamente sensibilizados ao ler o artigo *“Reflexão sobre o conceito de ferido de guerra”*, publicado no jornal ELO de Fevereiro, da autoria do camarada Manuel Bastos, ao verificarmos que ainda há quem se preocupe e tenha discernimento na análise desta problemática.

Este trabalho não pode ser mais claro na abordagem à causa/efeito dos feridos de guerra.

Todos os parágrafos deste trabalho focam as situações que decorrem da guerra, desde a chamada para o SMO até à mobilização/ferimento.

Queremos endereçar as nossas felicitações ao camarada Manuel Bastos pelo discernimento, rigor e ajuda no esclarecimento de situações que continuam a ser, não dizemos ignoradas, mas desvalorizadas pelos nossos dirigentes nacionais, aquando da apresentação dos Cadernos Reivindicativos, não sabemos se por receio de represálias, se por falta de motivação para tal.

Após a leitura integral do artigo, feita com a máxima atenção, deparamo-nos com um conjunto de situações de possíveis ocorrências durante os conflitos, que para nós *“os em Serviço”*, essas, sim, deveriam ser *“a bíblia da ADFA”*, pois não deixa ficar *“ninguém para trás”*, e não o DL 43/76, que discrimina, de forma violenta, grande parte dos militares do SMO, relegando-os para um Estatuto ao qual nunca pertenceram, o de funcionários públicos.

O relato feito neste trabalho merece uma reflexão profunda, por parte dos dirigentes nacionais, e coragem na tomada de posições que conduzam à resolução de um problema que se arrasta há mais de 50 anos e que não queríamos ver resolvido com o desaparecimento do último deficiente. Não vamos citar aqui todo o artigo que o camarada Manuel Bastos mandou para publicação, pois iria restringir a oportunidade de publicação de outros artigos, mas dizemo-lo que seria essa a nossa vontade, de forma a que aqueles associados a quem este trabalho possa ter passado despercebido ou minorizado, pudessem agora fazê-lo.

É um trabalho de elevado significado e com muito valor. Bem-haja, camarada Manuel Bastos.

Nós, os *“em Serviço”*, continuaremos alerta na prossecução dos nossos direitos e vigilantes, de forma a obstar que outras injustiças não nos sejam acometidas.

Com as nossas saudações associativas,

Leonel Pereira, associado nº. 7.437,  
e Mário Armindo, associado nº. 6.138



## Um importante legado dos DFA

**A**nossa vida é uma reflexão contínua. A ADFA atingiu a idade em que se pensa mais além: na preservação da memória, nos marcos e na pegada do seu percurso, no que realmente importa salvar.

O caminho percorrido pelos jovens que se deficientaram na Guerra Colonial abriu uma janela de oportunidades para os deficientes deste País.

Todos conhecemos a forma discriminatória como eram tratadas essas pessoas. Os milhares que regressaram de África, nas mesmas condições, formaram, do lado de cá, um exército altamente combativo contra todos os preconceitos instalados.

Os deficientes dessa época talvez não tenham a noção do quanto beneficiaram com a chegada dos jovens feridos de guerra.

Até ao 25 de Abril, foram silenciados e escondidos. Logo a seguir, houve uma explosão incontida de luta pelos seus direitos.

Vou centrar a minha reflexão no que diz respeito ao amor.

Até essa altura, os grandes deficientes, por via de regra, eram uns coitadinhos que não ousavam pensar no amor, muito menos no casamento. Ou por outra, pensavam, mas era um sonho guardado e irrealizável.

Mesmo os médicos do Hospital Militar tentaram dissuadir-me de namorar com o Rui. Já o conheci paraplégico. Não havia nenhum compromisso anterior. Mas apaixonei-me perdidamente por ele.

Quando cheguei a Inglaterra, em 1970, para estudar, quis também aprender sobre paraplegia. A ignorância, em Portugal, sobre o tema era quase total.

Uma enfermeira inglesa, cuja amizade perdura até hoje, mal tomou conhecimento dos meus amores pelo Rui, emprestou-me o livro de D. H. Lawrence *O Amante de Lady Chatterley*. Quis com isso preparar-me para a problemática do deficiente de lesão vertebral, em relação à sexualidade e ao amor.

Porém, sempre acreditei que um paraplégico tinha capacidade para ser um bom amante e fazer uma mulher feliz. Bastaria que a sua mente estivesse orientada nesse sentido.

Quando publiquei o livro *Para além da esperança*, recebi centenas de cartas, maioritariamente, de grandes deficientes, ou familiares, questionando-me e até solicitando um encontro pessoal.

Foi uma pedrada no charco, não só por ser o primeiro livro, em Portugal, sobre paraplegia, mas sobretudo por abordar o problema da sexualidade que fora sempre tabú.

O próprio Centro de Reabilitação de Alcoitão não sabia lidar com a situação que

mais preocupava os jovens. Reabilitava-os fisicamente e ignorava a componente psicológica.

Por essa altura, uns anos após o 25 de Abril, realizou-se o 1.º Congresso de Sexologia, em Portugal. Fui convidada para apresentar um trabalho sobre a sexualidade do deficiente. À excepção de Natália Correia e eu própria, todos os participantes pertenciam à classe médica. Porém, ambas surpreendemos os profissionais. Foram, sem dúvida, os deficientes militares que afrontaram a mentalidade da época, rompendo preconceitos e tabús, dando início a uma nova era.

Para os pequenos e médios deficientes já existia alguma abertura que lhes garantia o acesso ao amor.

Contudo, os grandes deficientes, sobretudo os de lesão vertebral, eram excluídos. De tal forma que nem a Igreja Católica aceitava o casamento de um paraplégico sem uma autorização especial do Vaticano.

Os DFA foram os grandes percursos desta aventura. Quase todos os que regressaram de África com mazelas, maiores ou menores, encontraram o caminho do amor.

É verdade que houve mulheres corajosas, mas não menos corajosos foram os grandes deficientes que aceitaram o desafio.

Numa altura em que reflectimos sobre o legado imaterial dos DFA, considero a grande ousadia de alguns, ao exigirem o reconhecimento do seu direito e da sua capacidade para amar, um passo decisivo extremamente importante.

Como ao longo dos anos tenho escrito sobre este assunto, sei avaliar o impacto que o exemplo dos DFA teve na sociedade portuguesa.

Se o amor é indispensável na vida de qualquer pessoa, para um grande deficiente é algo muito especial: é a razão da sua resiliência, é a chama que se torna força e o sustenta, é a arquitectura da sua vida e o grande suporte para afrontar a sua difícil tarefa de viver.

Porém, amar um grande deficiente exige muita elegância e delicadeza: adivinhar o que sente, o que precisa, identificar a ferida, reerguer-lhe o ânimo e sobretudo aprender a gerir a complexidade da situação.

É preciso entender e acreditar que no amor entre estas mulheres e estes homens existe uma continuidade: sementes que já floriram.

As coisas verdadeiramente importantes que recebemos e nos fizeram felizes são a memória de um legado que nos continuará.

Maria Leonarda Tavares,  
associada n.º 18.229

## Os Moinhos de Vento do Corajoso Capitão Manuel

**O**s *Rocinantes*, blindados ressonantes, perfilaram-se prontos a avançar perante o inimigo que ousara cercar a fortaleza. Meia dúzia de paraplégicos, ajudados por alguns manetas e pernetas, descansava em tendas improvisadas, pois já não aguentavam mais tempo sentados. Mas as suas cadeiras de rodas ameaçavam ferozmente os blindados que haviam recebido o baptismo da heróica batalha de Coolela; porém, como o nome tinha sonoridades suspeitas, adotou-se o nome de Chaimite, que ficava ali perto e sempre soava melhor.

Na verdade, as Chaimites não são um grande blindado de combate, mas conferem protecção segura contra muletas e canadianas que, porventura, viessem a tentar molestar aquela tropa especial, tão corajosamente protegida pela coragem que lhes bradava funda no peito: “*Eis-nos prontos para o sacrifício!*” Mesmo assim, em língua *bantu* — que quanto mais incompreensível melhor, não vá o diabo tecê-las, que aqui anda mão do PC — porque já se sabe que, assim que um bravo camarada fica sem poder andar por ter sido ferido em combate, perde logo a capacidade de agir por si só e deve ser cilindrado por um *Rocinante* evocativo da batalha de Coolela, se quiser lutar pelos seus direitos.

As cavalgaduras de metal, *Rocinantes* com seus cavaleiros andantes, relincharam tonitruantes, prontas a esmagar aqueles que, antes de caírem em combate, ombream com os ainda íntegros guerreiros — pelo menos íntegros de pés e mãos — já que a sua obsessão por ver comunistas onde quer que haja um moinho de vento não abonava muito em favor da sua lucidez.

Mas aquele intento de esmagar os camaradas paraplégicos — blindados eles também pelas cadeiras de rodas — foi gorado por intervenção da divina providência, que os pusera a descansar enquanto os seus companheiros pernetas e manetas aproveitaram as cadeiras para descansar também, ludibriando assim aquela carga valorosa, dando uso às suas pernas artificiais e evitando, deste modo, uma gloriosa carnificina.

Mas, ingenuamente, esses homens feridos em combate acharam que poderiam ultrajar aquela garbosa tropa de elite (ainda íntegra de pés e mãos) e foram colocar as suas próteses já fora de uso em frente do quartel, na esperança de que ao menos os comandantes percebessem a provocação daquele ato de despojamento simbólico.

Veio então o *Condestável Supremo*, conhecido pela sua verve lúcida e assertiva, e sentenciou:

— *Se eles não precisam das próteses, nós vamos dá-las a quem precisa.*

Um homem fica à beira de uma irremediável depressão quando tenta ferir alguém na sua dignidade e inteligência e não consegue sequer ver o alvo.

Manuel Bastos, furriel do mato,  
pernetas e associado n.º 1.312



## DESAFIOS LÓGICOS, MATEMÁTICOS E OUTROS

Por Alberto Casais

**A** questão que colocarei a seguir está relacionada com o conceito de bicha e fila. Tenho para mim que bicha é o ordenamento dos elementos, uns a seguir aos outros, qual bicha da processionária (a bicha [ou lagarta] dos pinheiros) e fila quando os elementos estão colocados uns ao lado dos outros. Vejamos: a todos os amigos que fizeram a tropa, ensinou-se que a progressão no terreno era em bicha ou, também, em fila, mas adjectivada: fila indiana. Também aprenderam a abrir fileiras: tínhamos um camarada à nossa esquerda e outro à nossa direita e, atrás de nós, outra fileira. Aliás, para melhor compreenderem, quando vão ao cinema ou ao teatro, compram bilhetes na fila A, B, etc.. Uns ao lado dos outros e, na fila de trás, igualmente, uns ao lado dos outros.

### Bicho roedor

Um amigo nosso tinha uma obra literária de que muito se orgulhava: tinha “Os Lusíadas”, obra em 10 volumes, tantos quanto os Cantos que a obra tem. Cada volume tinha, precisamente, 100 folhas.

Orgulhoso, colocou a obra numa estante: o primeiro volume bem encostado à esquerda, o segundo volume, à sua direita, e assim dispôs todos os restantes volumes em fila, até ao décimo volume.

Mas, houve um azar! Um bicho do papel gostava de devorar, não obras literárias, mas sim papel. Perante tão apetitoso repasto, começou a roer na folha 1 do primeiro volume e seguiu, roendo, até à folha 100 do décimo volume.

A pergunta é simples: quantas folhas roeu o bicho? Não considerar as capas dos volumes.

*No próximo número do ELO, darei a resposta e apresentarei outra questão.*

### Solução do desafio da edição anterior Um caracol e uma parede de 10 metros

Para simplificar, construamos uma grelha:

Dia	Posição dia anterior	Subida – 3m	Descida – 2m	Altura a que fica
1	0	3	2	1
2	1	4	2	2
3	2	5	2	3
4	3	6	2	4
5	4	7	2	5
6	5	8	2	6
7	6	9	2	7
8	7	10	-----	Atingiu os 10 metros
9	----	----	----	----
10	----	----	----	----

Conclusão é a seguinte: ao oitavo dia, o caracol conseguiu atingir os 10 metros e o cimo da parede.

*“A vida está cheia de desafios que, se aproveitados de forma criativa, transformam-se em oportunidades”*

Marxwell Maltz

# Alimentação sazonal: benefícios e sabor

**A** cabámos de inaugurar um mês no qual se inicia também uma nova estação, com alimentos específicos a nascerem nos campos e pomares.

Pensar em alimentação sazonal é pensar no ritmo natural dos alimentos, num contexto em que os encontramos, praticamente todos e ao longo de todo o ano, disponíveis no mercado, o que pode levar-nos a distorcer o conceito de sazonalidade.

Porém, é inegável que optar por produtos da época, sobretudo frutos e hortícolas, traz benefícios nutricionais, económicos, ambientais e, até, gastronómicos.

Quando respeitamos o ciclo natural de crescimento dos alimentos, estes necessitam de menos intervenções artificiais para se desenvolverem e chegam até nós em melhores condições.

Alimentos colhidos na época certa tendem a amadurecer naturalmente, desenvolvendo melhor o seu perfil nutricional. Quando um fruto é colhido antes do tempo (para suportar transporte prolongado), pode não atingir o mesmo nível de vitaminas, minerais e compostos antioxidantes. Além disso, quanto menor for o tempo entre a colheita e o consumo, menor é a perda de nutrientes e mais intenso será o seu sabor. Quem já provou um tomate maduro, no Verão, ou uma laranja, no pico do Inverno, percebe a diferença. O sabor é mais característico, a textura mais adequada e a experiência alimentar mais satisfatória. Comer alimentos saborosos facilita uma alimentação equilibrada e variada, tornando-a mais prazerosa e sustentável a longo prazo.

Quando um alimento está na sua época alta de produção, a oferta aumenta e, conseqüentemente, o preço tende a diminuir, ou seja, comprar sazonalmente é, muitas vezes, mais económico. Por exemplo, no Inverno, os morangos têm geralmente um preço mais elevado e uma qualidade inferior do que



quando comparados com os da Primavera. Importa reforçar que comer sazonalmente não significa restringir a variedade alimentar. Pelo contrário, promove a rotação natural dos alimentos ao longo do ano.

No Verão, sentimos maior apetência por alimentos mais leves, frescos e ricos em água, como saladas e frutos frescos. No Inverno, é natural preferirmos preparações mais quentes, como sopas, estufados e chás. Curiosamente, os alimentos da época parecem alinhar-se com estas necessidades. Eis alguns exemplos práticos, para aplicar no dia-a-dia:

- **Consultar um calendário sazonal:** fazer uma lista dos alimentos da época para orientar nas compras e planeamento das refeições.
- **Priorizar frutos e hortícolas sazonais.**
- **Adaptar as receitas à estação:** no Inverno, preferir assados com abóbora e grelhados com citrinos; na Primavera, preferir salteados de favas e morangos frescos como sobremesa; no Verão, preferir sala-

das frias com tomate e pepino; no Outono, preferir pratos com maçã assada, dióspiro e figos.

- **Visitar mercados locais:** tendem a trabalhar mais alinhados com a sazonalidade, oferecendo produtos frescos e diversificados.

Alimentar-se de acordo com a sazonalidade dos alimentos não implica regras rígidas de eliminação de produtos “fora de época”, mas sim fazer escolhas mais conscientes, sempre que possível.

Comer sazonalmente é, no fundo, uma forma simples de tornar a alimentação mais equilibrada, sustentável e saborosa — respeitando aquilo que a natureza oferece em cada momento do ano.

Boa Primavera!

Se desejar partilhar a sua opinião sobre o tema, envie uma mensagem de correio electrónico para secretaria.porto@adfa.org.pt.

*Ângela Henriques,  
nutricionista na Delegação do Porto*

**adfacar**

## UM SERVIÇO AO SEU SERVIÇO

Se pretende comprar automóvel dirija-se à ADFACAR que trata de todos os procedimentos para obtenção de automóvel com isenção.

A ADFACAR também trata de vendas sem isenção.

**Pense e compare preços antes de comprar.**

**Venha conhecer o que a ADFACar tem para si.**

MERCEDES | AUDI | SKODA | VOLKSWAGEN | FORD |  
CITROËN | BMW | HONDA | TOYOTA | OPEL | PEUGEOT | FIAT

+Info: Alberto Pinto  
Tel.: 217 512 640/621 | 217 512 600 | Tlm.: 916 186 540 |  
alberto.pinto@adfa-portugal.com

9H ÀS 12H30 E DAS 14H ÀS 18H



PORTE PAGO

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



**TAXA PAGA PORTUGAL CABO RUIVO**

• ORGÃO DE INFORMAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO DOS DEFICIENTES DAS FORÇAS ARMADAS •

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  
**DIRECÇÃO NACIONAL DA ADFA / ADMINISTRAÇÃO:** António Pereira Neves; José Carlos Pavoeiro; Cândido Patuleia Mendes; Arlindo dos Santos. • **REDACÇÃO:** Director: José Diniz; Editor/Jornalista: Rafael Vicente (cart. prof. 2521); Fotojornalista: Farinho Lopes (cart. prof. 4144); **Coordenação Gráfica:** Ivo Mendes •  
**CORRESPONDENTES:** Paulo Teves (Açores), Domingos Seca (Bragança), João Mangana (Castelo Branco), Manuel Paiva (Coimbra), Manuel Branco (Évora), Aníques Carvalho (Famalicão), Ludgero Sequeira (Faro), Francisco Janeiro (Lisboa), João Martins (Madeira), Abel Fortuna (Porto), Direcção Nacional (Setúbal) e João Gonçalves (Viseu)  
**COLABORADORES PERMANENTES:** António Cardoso (Informática); Helena Afonso (Legislação); Augusto Silva (Museu da Guerra Colonial); Jerónimo Sousa (CRPG/ PADM); Paula Afonso (DDIP); Vanessa Braga (Gabinete dos Órgãos Sociais); Victor Sengo (Coluna do Zangão); Ângela Henriques (Saúde e Bem-Estar); Ariadne Pignaton (Memória e Património); António Capela Gordo (Ciência e Tecnologia) | 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.  
**Assinaturas e Publicidade:** Fax: 21 751 26 10 | **Impressão:** FIG - Indústrias Gráficas, S.A. - Rua Adriano Lucas, 3020-265 Coimbra - E-mail: fig@fig.pt - Tel.: 239 999 922 | **Registo da Publicação na ERC:** 105068/77 Depósito Legal - 99595/96 | **Assinatura Anual:** 7,00 euros. | **Tiragem deste número:** 7500 ex.

# Parlamento envia Voto de Pesar

## Pelo falecimento do vice-presidente da ADFA


O Parlamento aprovou, no dia 11 de Fevereiro, por unanimidade, um Voto de Pesar pela morte do capitão de Abril e vice-presidente da ADFA, José Nuno da Câmara Santa Clara Gomes, no qual se destaca a sua dedicação à causa pública e à dignidade dos cidadãos deficientes das Forças Armadas. De acordo com o Voto apresentado pela Comissão Parlamentar de Defesa Nacional, “capitão de Abril, homem de liberdade e solidariedade, o coronel Santa Clara Gomes dedicou uma vida inteira à Instituição Militar, à causa pública e à causa da dignidade dos deficientes das Forças Armadas, servindo a República como cidadão íntegro, dedicado e exemplar”.



FOTO RAFAEL VICENTE / ARQUIVO ADFA

Um dia após a sua morte, o Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, realçou a dedicação exemplar de Santa Clara Gomes à Instituição Militar, o seu papel activo no 25 de Abril e a liderança na ADFA. Assim, reunida em Sessão Plenária, a Assembleia da República manifestou profundo pesar pelo falecimento de Santa Clara Gomes, endereçando à sua família, amigos, camaradas e à ADFA as suas sentidas condolências. Santa Clara Gomes morreu em Lisboa, no passado dia 30 de Janeiro, aos 80 anos, participou na Revolução de 25 de Abril de 1974, foi presidente e vice-presidente da Direcção Nacional da ADFA.

RV



**ASSOCIAÇÃO DOS DEFICIENTES DAS FORÇAS ARMADAS**  
UMA REDE SOLIDÁRIA

**Faça parte desta rede!**

**Consigne 1% do seu IRS à ADFA sem custos para si.**

11 CONSIGNAÇÃO DE 1% DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPOSTADO			
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS			
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>		
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)	<input type="checkbox"/>	1102	5 0 0 0 3 2 2 4 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)	<input type="checkbox"/>	1103	

...e desde já o nosso obrigado.

