

# MADURO MAIO NO ESPÍRITO DE ABRIL

Em Maio evocamos a fundação da ADFA, nascida do espírito de Abril, poucos dias após a Revolução dos Cravos. A Exposição Colectiva de Pintura “*para além da tinta, a alma*” e um almoço-convívio na Sede Nacional dão corpo à celebração de 52 anos ao serviço dos deficientes das Forças Armadas e suas famílias. A ADFA manteve uma intensa actividade de diálogo e encontro com entidades civis e militares, alertando para as questões mais prementes dos deficientes das Forças Armadas. Com o Presidente da República ou entre os deputados da Comissão Parlamentar de Defesa, no Dia do Combatente ou na Sessão Solene do 25 de Abril, na Assembleia da República, a nossa Associação vai onde é preciso, com o seu vigor reforçado pela AGNO. Continua por encerrar o dossiê da Guerra Colonial, numa demora que põe em risco a dignidade e o reconhecimento que nos são devidos. É preciso passar das palavras às acções.



## Assembleia-Geral Nacional Ordinária

Associados aprovam Louvor a Santa Clara Gomes [Págs. 14 e 15](#)

## 52.º Aniversário da ADFA

Exposição “*para além da tinta, a alma*” e almoço-convívio na Sede Nacional [Pág. 28](#)

## Audição na Assembleia da República

Caderno Reivindicativo apresentado pela DN [Pág. 13](#)

## Legado associativo

Património material e imaterial da Associação [Págs. 20 e 21](#)



## Dia do Combatente

ADFA contacta entidades civis e militares [Pág. 17](#)

## 25 de Abril, sempre!

Jantar associativo em Lisboa [Pág. 16](#)

## Delegações em acção

Por todo o País, a Associação não pára [Págs. 5 a 9](#)

## Faleceu Guedes da Fonte

Antigo dirigente nacional da ADFA e quadro superior da CM Cascais [Pág. 21](#)

# Livros

Por José Diniz



## MEMÓRIA A FOGO

– A vida com uma guerra ao fundo

Autor: Manuel Bastos

Edição: Manuel Bastos, Fiat Lux, Abril 2026, 242pp

A guerra acabou, mas não para alguns combatentes.

Memória a Fogo expõe o regresso brutal de ex combatentes que tentam sobreviver às suas lesões físicas de guerra e à PTSD, mas também ao silêncio e à indiferença de um país que prefere virar a cara. Entre episódios de combate que insistem em assombrar-lhes a memória e a luta pela criação da

ADFA, o romance mostra homens que recusam a marginalidade ao tentarem recuperar um lugar digno na vida civil que já não os reconhece.

Inspirado na experiência vivida pelo autor, este livro é um retrato cru do combate pela reintegração, da camaradagem que salva e das guerras que continuam muito depois do último tiro.

Manuel Bastos dispensa apresentação junto dos associados, pois é um dos nossos, um associado da primeira hora, um lutador pela dignificação e pelos direitos dos DFA, um colaborador assíduo deste Jornal.

Além desta obra agora acabada de editar, o autor tem vasta colaboração em vários periódicos e redes sociais, sendo também o autor de “Cacimbados”, que se encontra esgotado, mas que vai ser reeditada muito em breve.

Os interessados em adquirir “Memória a Fogo” podem fazê-lo através do endereço do autor, manbastos@hotmail.com, ou através da Amazon, pesquisando por Manuel Bastos.



## UMA HERANÇA RIQUÍSSIMA

Na sequência da conclusão do registo dos livros provenientes da biblioteca privada do Coronel Santa Clara Gomes, vice-presidente da ADFA à data da sua morte em 30 de Janeiro último, cedidos à Biblioteca da ADFA pela viúva, D. Graça Santa

Clara Gomes, o Departamento de Documentação, Informação e Projectos, informa que foram registados 935 títulos. Os temas abrangem, maioritariamente, História Militar, Guerra Colonial, II Guerra Mundial, I Guerra Mundial, história contemporânea, história local, Guerra Civil Espanhola, espionagem, bem como algumas biografias e um número reduzido de romances e obras de referência. Nesta contagem não estão incluídos os livros que foram doados em vida e que ainda não foram registados. Obrigado Santa Clara! Pelo privilégio que todos tivemos em compartilhar das tuas sábias lições de cultura; pela oportunidade em continuarmos a compartilhar esse saber neste valioso espólio que nos deixaste.

## NOVOS ASSOCIADOS

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

NAJLA OLIVEIRA MOLLENDORFF • MARIA HELENA FIGUEIREDO • ANA PAULA TEIXEIRA PEREIRA PINTO • MARIA ARMINDA VASCONCELOS GOMES • AUGUSTO ANTÓNIO SILVA RIBEIRO • JOSÉ DOMINGOS QUITÉRIO • DIAMANTINO PIRES GARÇÃO • JOSÉ JOÃO AMARAL MAGRIÇO • JOSÉ ANTÓNIO ALMEIDA CABRAL CAMEIRA • ANTÓNIO JOAQUIM PRAZERES PINTO • HENRIQUE COSTA FERREIRA • MANUEL ISAIAS SANTOS NARROKATE • JOÃO LOBO • JOSÉ POLICARPO • RODRIGO GUERRA MONTEIRO • JOSÉ LUÍS ALVES FONTES

# Associados Falecidos



Braima Baldé, associado 141, natural de Sabalicunda, Bafatá, Guiné-Bissau, residente na freguesia de Algueirão-Mem Martins do concelho de Sintra. Serviu na CCAç 23/17, na Guiné, onde foi ferido em serviço de campanha. Faleceu a 17 de Novembro de 2022 com 78 anos.



António Maria Carvalho Oliveira, associado 16826, natural da freguesia de Beato do concelho de Lisboa, residente na freguesia de Moscavide do concelho de Loures. Serviu no Destacamento de Fuzileiros Especiais 10 em Angola, onde foi ferido em serviço de campanha. Faleceu a 08 de Julho de 2023 com 73 anos.



Jerónimo de Sousa Veiga, associado 8405, natural da freguesia e concelho de Nova Lisboa, Angola, residente na freguesia da Luz do concelho de Lagos. Serviu no RI 21, em Angola, onde foi ferido em acidente em serviço. Faleceu a 21 de Fevereiro de 2025 com 72 anos.



José Fróis Ribeiro, associado 11792, natural da freguesia de Assunção do concelho de Elvas, residente na freguesia de São Domingos de Benfica do concelho de Lisboa. Serviu na Guiné, onde foi ferido em serviço de campanha. Faleceu a 07 de Dezembro de 2025 com 88 anos.



Luís Manuel Lopes da Costa, associado 15015, natural da freguesia de Santa Cruz da cidade e concelho de Coimbra, residente na freguesia e concelho de Golegã. Serviu na CArT 2630, em Moçambique, onde adquiriu doença em campanha. Faleceu a 12 de Dezembro de 2025 com 78 anos.



Albertino da Silva Lopes, associado 6001, natural da freguesia de Pinhal Novo do concelho de Palmela, residente na freguesia de Asseiceira, Poceirão e Marateca do mesmo concelho. Serviu na CCav 1749, na Guiné, onde foi ferido em serviço de campanha. Faleceu a 05 de Janeiro de 2026 com 80 anos.



José Augusto Leal dos Santos, associado 14148, natural da freguesia de Pereira de Palhacana do concelho de Alenquer, residente na freguesia de Claras e Carriço do concelho de Pombal. Serviu em Angola onde foi ferido em serviço de campanha. Faleceu a 24 de Janeiro de 2026 com 83 anos.



Silvino António Ferreira, associado 15988, natural da freguesia de Várzea do concelho de Santarém, residente na freguesia e concelho de Almeirim. Serviu na CArT 3416, em Angola onde foi ferido em serviço de campanha. Faleceu a 30 de Janeiro de 2026 com 76 anos.



Manuel António Lopes Eira, associado 3986, natural da freguesia de Vale de Nogueira do concelho de Vila Real, residente na freguesia de São Cibrão e Andraes do mesmo concelho. Serviu no R.I. 13, em Vila Real, onde sofreu acidente com rebentamento de granada de mão em instrução. Faleceu a 01 de Março de 2026 com 78 anos.



Manuel da Rocha Alves, associado 5954, natural da freguesia de Nogueira da Regedoura do concelho de Feira, residente na freguesia de Paços de Brandão do concelho de Santa Maria da Feira. Serviu na CCAç 1790 do BCAç 1933, na Guiné, onde foi ferido em serviço de campanha. Faleceu a 06 de Março de 2026 com 79 anos.



Manuel Fernando Martins de Castro Magalhães, associado 4434, natural da freguesia de Jovim do concelho de Gondomar, residente na freguesia de Aguiar e S. Cosme do mesmo concelho. Serviu na CArT 3339 na Guiné, onde foi ferido em serviço de campanha. Faleceu a 08 de Março de 2026 com 76 anos.



José Joaquim da Anta, associado 15990, natural da freguesia e concelho de Fronteira, residente na freguesia e concelho de Benavente. Serviu na CArT 528, em Angola, onde contraiu doença em serviço de campanha. Faleceu a 10 de Março de 2026 com 84 anos.



José Albano Coelho Teixeira, associado 12277, natural da freguesia de Aboim do concelho de Amarante, residente na freguesia de Lufrei do mesmo concelho. Serviu no Pelotão de Canhões sem Recuo 29, na Guiné, onde sofreu acidente em serviço. Faleceu a 13 de Março de 2026 com 85 anos.



Olímpia Rosa Morgado, associada 16664, natural da freguesia de Souto do concelho de Abrantes, residente na freguesia de Portela do concelho de Loures. Era viúva do associado António Rosa Morgado falecido em 13-07-2011. Faleceu a 13 de Março de 2026 com 85 anos.



António Jaime Duarte Saraiva, associado 16573, natural e residente na freguesia de Trofa do concelho de Águeda. Serviu na CArT 3572, em Moçambique onde contraiu doença em serviço de campanha. Faleceu a 18 de Março de 2026 com 75 anos.



Virgílio Manuel Algarve, associado 16070, natural da freguesia de Santa Maria do Castelo do concelho de Alcácer do Sal, residente na freguesia de Pontes do concelho de Setúbal. Serviu na Batalhão de Engenharia 447, na Guiné, onde foi ferido em serviço de campanha. Faleceu a 22 de Março de 2026 com 78 anos.



Adriano Pereira Chambel, associado 12577, natural da freguesia e concelho de Gavião, residente na freguesia de São Pedro da Cadeira do concelho de Torres Vedras. Serviu na CCAç 448, em Angola, onde foi ferido em serviço de campanha. Faleceu a 26 de Março de 2026 com 83 anos.



Manuel Marques do Adro, associado 6011, natural da freguesia de Vide Entre Vinhas do concelho de Celorico da Beira, residente na freguesia de S. Pedro e Santa Maria e Vila Boa do Mondego do mesmo concelho. Serviu no BCAç 1872, na Guiné, onde foi ferido em serviço de campanha. Faleceu a 31 de Março de 2026 com 83 anos.



Gertrudes Maria Badagola Calhau Pombinho, associada 17784, natural da freguesia de de N. Senhora da Boa Fé do concelho de Évora, residente na freguesia de S. Julião do Tojal do concelho de Loures. Era viúva do associado 10670, António José Pombinho. Faleceu a 09 de Abril de 2026 com 81 anos.



Oldemiro Batista Pereira, associado 14504, natural da freguesia de Santiago do concelho de Alcácer do Sal, residente na freguesia de Arrentela do concelho do Seixal. Serviu em Angola onde foi ferido em serviço de campanha. Faleceu a 14 de Abril de 2026 com 81 anos.



Miguel Afonso Reis, associado 18238, natural e residente na freguesia de Bretanha do concelho de Ponta Delgada. Serviu na Guiné, onde contraiu doença em serviço de campanha. Faleceu a 18 de Abril de 2026 com 79 anos.

## Editorial

# Espírito de Abril

Por Direcção Nacional

Em 14 de Maio evocamos a criação da ADFA, nascida poucos dias após a Revolução dos Cravos. A Exposição Colectiva de Pintura “*para além da tinta, a alma*” e um almoço-convívio, ambos na Sede Nacional, constituem as iniciativas associativas de celebração de 52 anos ao serviço dos deficientes das Forças Armadas e suas famílias. A ADFA tem mantido uma intensa actividade de diálogo e encontro com entidades civis e militares, alertando para as questões mais prementes dos deficientes militares. Com o Presidente da República e com o ministro da Defesa Nacional, no Dia do Combatente, ou entre os deputados da Comissão Parlamentar de Defesa Nacional, na celebração dos 50 anos da Constituição da República Portuguesa ou na Sessão Solene do 25 de Abril, na Assembleia da República, a nossa Associação vai onde é preciso, com vigor reforçado pelos associados que participaram na última Assembleia-Geral Nacional.

A especificidade dos deficientes militares, que também são antigos combatentes, tem sido veementemente vincada junto das entidades e dos Órgãos de Soberania, ainda mais, num momento em que sentimos a dignidade, o reconhecimento e a plena cidadania postos em causa, no dia-a-dia, com as falhas e morosidade na atribuição e fornecimento de próteses, ortóteses e outros produtos de apoio, condenando os deficientes da Guerra Colonial a uma injusta e inaceitável “*prisão domiciliária*” e às *angústias de um viver condicionado e frágil*.



Na Assembleia-Geral Nacional Ordinária, os associados aprovaram um Louvor ao saudoso Santa Clara Gomes e homenagearam os camaradas que já faleceram, alguns sem verem resolvidos os seus problemas.

A DN apresentou o Caderno Reivindicativo na audição realizada na Assembleia da República e na audiência com o general CEMGFA, sublinhando a urgência de um reconhecimento que se materialize num apoio mais eficaz e completo aos deficientes militares.

O legado associativo, património material e imaterial da Associação, continua na ordem do dia, com a acção do Grupo de Trabalho que anima a ADFA para a transmissão da sua memória colectiva aos vindou-

ros. Todos os associados serão chamados à defesa desse tesouro maior que deverá continuar vivo e no conhecimento público, com a ajuda dos investigadores e das universidades.

No Dia do Combatente, a ADFA contactou com todas as entidades civis e militares participantes, dando testemunho do sacrifício de uma juventude em armas, obrigada à Guerra Colonial, na expectativa de que a especificidade dos deficientes das Forças Armadas não seja diluída em conceito mais lato, potenciando o apagamento do serviço que tantos militares feridos na mente e no corpo deram à Pátria.

Com um jantar associativo na Sede Nacional e com iniciativas nas Delegações, a ADFA afirma “*25 de Abril, sempre!*” e continua a celebrar Abril e a mudança de mentalidades de que os deficientes militares fizeram e fazem parte.

Uma palavra final para honrar a memória e o exemplo do nosso associado e amigo, antigo dirigente nacional, Armando Guedes da Fonte, para, à sua família e amigos, endereçar um abraço solidário, com profundas condolências pelo seu falecimento.

Num mês em que tanto se ouviu falar de democracia e solidariedade, de cidadania e de liberdade, constatamos o mais difícil de aceitar, 52 anos depois do 25 de Abril: continua por encerrar o dossiê da Guerra Colonial, numa demora que põe em risco a dignidade e o reconhecimento que nos são devidos. É preciso passar das palavras às acções.

## Episódios

# Um ELO antes de o ser

Por José Diniz

É uma lei da Natureza que nada nasce por geração espontânea. Dentro desta lógica, sempre me fez alguma confusão que o nosso Jornal ELO tenha aparecido à luz do dia, a 23 de Novembro de 1974, “*por obra e graça do Espírito Santo*”.

Sabia que o nosso associado Vítor Sengo, o “*Zangão*”, ilustre colaborador de longa data, esteve ligado à produção do jornal nos seus primeiros e heroicos tempos. Da nossa conversa telefónica, por estes dias, surgiram lembranças e revelações muito interessantes, cuja relevância para o legado imaterial da ADFA não se esgota nestas linhas. Temos aqui um tesouro testemunhal sobre o início da ADFA e os primórdios do nosso Jornal. Afinal, o ELO teve antecedentes e o seu processo de gestação teve o seu tempo, até que pudesse passar das ideias aos *linguados* de textos noticiosos e depois dos tipos de chumbo para a impressão no seu formato de sempre.

Durante os primeiros meses da ADFA, as ideias fervilhavam nas cabeças dos associados que estiveram mais directamente envolvidos na sua criação e implantação.

Às tantas, sentiu-se a necessidade de exteriorizar ou dar a conhecer o que se fazia, como andavam as coisas. Alguém se lembrou de criar um jornal de parede, no espaço das instalações do Palácio da Independência, que servia como Sede provisória da ADFA.

Numas folhas de cartolina pregadas na parede, iam-se colando folhas A4 com notícias sobre visitas realizadas, audiências com as mais diversas entidades, artigos de opinião, poesia, etc. Quando algum desse conteúdo ficava “*desactualizado*”, arrancava-se e substituíam-se por outro. Era uma comunicação dinâmica, a par do entusiasmo e dos problemas que iam surgindo.

Com os tempos revolucionários que se viviam, também dentro da ADFA, sentia-se a necessidade de mais, em termos de comunicação e de projecção da jovem ADFA para o exterior.

Do jornal de parede, ainda sem título, por que não um periódico a sério? Experiência já havia alguma, Tipografia também tínhamos, entusiasmo não faltava e sentido de desenrascanço também não.

Dos pensadores de uma primeira edição à impressão

real do nosso Órgão de Informação foi um ápice.

O associado Luís Baltazar idealizou o título do Jornal, ELO, partindo da rica simbologia da união associativa. O primeiro logótipo do Jornal foi em letra cursiva, apenas no primeiro número, no qual se apresentava a ocupação total e permanente do Palácio da Independência. Depois, ao longo dos anos, foi mudando e adaptou-se aos tempos mais recentes.

O Sengo já escrevia poesia e uns artigos para o *Jornal da Costa do Sol* e passou a ser uma espécie de chefe de redacção, revisor, editor e estafeta, acompanhado pelos primeiros cronistas António Lavouras Lopes e Hugo Guerra, a que se foram juntando outros associados que escreviam ou fotografavam. Sobre esses amigos escreverei mais adiante.

Aquele número *zero* do ELO, que veio para a rua com a ADFA, em dia da primeira manifestação pública dos deficientes militares, naquele memorável dia 23 de Novembro, deve ter tido um parto bem demorado e difícil!

Que outras histórias dos primeiros tempos do nosso ELO terá o amigo Vítor Sengo para contar-nos?

## COLUNA DO ZANGÃO

Por Vitor Sengo

## “Você é livre de fazer as escolhas, mas é prisioneiro das consequências”

Pablo Neruda, pseudónimo de Ricardo E. N. Reyes (1904-1973)

*Senhor, ajuda-me a dizer a verdade  
diante dos fortes  
e a não dizer mentiras para  
ganhar o aplauso dos fracos.  
Se me dás fortuna, não me tires a razão.  
Se me dás sucesso, não me tires a humildade.  
Se me dás humildade, não me tires a dignidade.  
Ajuda-me a enxergar o outro lado da moeda.  
Não me deixes acusar o outro  
por traição aos demais, apenas por não pensar igual a mim.  
Ensina-me a amar os outros como a mim mesmo.  
Não deixes que me torne orgulhoso se triunfo,  
nem cair em desespero se fracasso.  
Mas recorda-me que o fracasso  
é a experiência que precede o triunfo  
Ensina-me que perdoar é um sinal de grandeza  
e que a vingança é um sinal de baixeza.*

*Se não me deres o êxito,  
dá-me forças para aprender com o fracasso.  
Se eu ofender as pessoas,  
dá-me coragem para desculpar-me.  
E se as pessoas me ofenderem,  
dá-me grandeza para perdoar-lhes.  
Senhor, se eu me esquecer de Ti,  
Nunca Te esqueças de mim.*

A autoria deste texto tão edificante é desconhecida, embora tenha sido (erroneamente?) atribuída a Mahatma Gandhi. Independentemente da autoria, merece ser lido com toda a atenção. Estamos a viver tempos em que a maledicência, a ganância e os desrespeitos ocupam um lugar de destaque. Continuamos a verificar que o “único deus” é o embuste, a ganância desenfreada.

Como é possível a insensibilidade perante um ser humano que sofre?

Nos tempos que estamos vivendo, ficamos cada vez mais estupefactos com os acontecimentos inqualificáveis de que vamos tendo conhecimento. O fomento da “pirataria” já ocupa um lugar de destaque. O que agora é válido tem uma durabilidade muito escassa.

E depois, há ainda a considerar as aberrações do “diz e desdiz”.

O culto da personalidade, quantas vezes não

passa de oportunismo dos novos deuses sem olimpo.

São os timoneiros do embuste que levam à desgraça, multidões que se deixam encantar pelo canto da sereia, só que a sereia não passa de uma ficção e quando acordam para a realidade, muitas vezes já é tarde demais.

Está nas nossas mãos estarmos atentos, muito atentos, porque os embustes são muito traiçoeiros. Uma palavra para os fiéis seguidores de São Cifrião: Para quê tanta arrogância, tanta vigarice, tanta dor infligida aos mais débeis, financeiramente falando?

Será que se julgam de uma casta de imortais? Isso é impossível, portanto, olhem para pessoas como elas são: - pessoas

A presunção, a arrogância, o desdém para com os semelhantes são comportamentos indignos. Por oportuno e para finalizar:

No nascer e no morrer somos todos iguais.

## 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



## Porto

### 25 de Abril na Delegação



Momento do hastear das bandeiras

O 52.º Aniversário do 25 de Abril foi comemorado na Delegação, com a realização de um programa que teve início às 10h30, com o hastear das bandeiras, ao som do Hino Nacional.

Os presentes começaram por cantar “Grândola Vila Morena”, a que juntaram “terra da fraternidade”, para marcarem o fim de um tempo de sofrimento para os que participaram na Guerra Colonial.

De seguida, dirigiram-se ao Salão Nobre para assistirem com agrado ao vídeo que transmitiu o Espectáculo de 2024 alusivo ao 25 de Abril, uma vez que muitos não tinham estado na Casa da Música, onde o mesmo se realizou.

O almoço contou com a presença de 50 associados, alguns acompanhados pelas esposas, que saborearam a ementa que lhes foi servida.

No final, alguns associados fizeram intervenções, sublinhando as amarguras pela passagem da Guerra Colonial e dando vivas ao 25 de Abril.

### 25 de Abril nas escolas

A Delegação do Porto foi convidada a realizar várias palestras em algumas escolas para assinalar o 25 de Abril. Os membros da ADFA estiveram presentes nas várias sessões, tendo transmitido aos alunos as suas vivências no contexto da Guerra Colonial, algumas das quais muito marcantes e com grande impacto nas suas vidas, uma vez que delas regressaram com deficiências físicas e psicológicas que muito os afectaram.

#### Celorico de Basto

O primeiro contacto foi em terra minhota, no dia 15 de Abril, na Escola Básica e Secundária de Celorico de Basto. Os 60 alunos deste estabelecimento de ensino escutaram com atenção as mensagens dos elementos da ADFA, fizeram perguntas e manifestaram interesse pela discussão que se gerou à volta do 25 de Abril.

A organização desta palestra foi da responsabilidade da professora Eugénia Machado.

#### Vila Nova de Gaia

Abriam-se as portas da Escola Secundária *Inês de Castro*, em Vila Nova de Gaia, no dia 23 de Abril, para a realização de um colóquio, com exposição e palestra, no âmbito das comemorações dos 52 anos do 25 de Abril.

Este evento contou com a colaboração dos alunos do 12.º ano, que, com satisfação e empenho por participarem nesta iniciativa, receberam com palmas os membros da ADFA, no portão de entrada da escola.

O professor Luís Alberto Alves foi o orador convidado da sessão e historiou uma narrativa de factos acontecidos no regime do Estado Novo, nomeadamente a situação dos militares portugueses na Guerra Colonial. O tempo que se seguiu destinou-se às intervenções de alguns dos presentes, incluindo alguns membros da ADFA, que deram testemunho da sua participação na Guerra Colonial.

A organização desta palestra foi da responsabilidade de Diana Aguiar, mestre em ensino de História.

#### Marco de Canaveses

O convite para a realização de uma palestra na Escola Secundária de Marco de Canaveses partiu do professor Gabriel Gomes, que convidou a ADFA a desenvolver uma actividade, na manhã do dia 24 de Abril, envolvendo todos os alunos do 12.º e 9.º anos de História, sobre o início da Guerra Colonial e as suas consequências para o nosso País, bem como sobre o desenrolar da descolonização e o seu impacto em Portugal e nas ex-colónias.

A mensagem transmitida foi bem acolhida pelos professores e alunos presentes, que fizeram perguntas e esclareceram dúvidas, sentindo-se, no final, que ficaram mais elucidados relativamente aos factos que levaram ao 25 de Abril.

### 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 17h00. 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 17h00, mediante agenda-mento 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

#### Cafetaria-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.

### Torneio de Sueca



O convívio foi animado durante o Torneio de Sueca

O Torneio de Sueca consiste numa competição do jogo de cartas, com uma tradição de várias décadas, sempre no dia 25 de Abril.

No final da disputa, os resultados foram os seguintes: os vencedores, campeões do Torneio, foram Augusto Santos e Viriato Gonçalves; os segundos classificados foram Dias Ferreira e José Regadas.

A jornada findou com os participantes satisfeitos com um dia bem passado na Delegação, em ambiente de camaradagem e associativismo.

### Novo livro

O Centro de Artes e Espectáculos de Vale de Cambra foi palco, no dia 26 de Abril, da apresentação do livro “A Guerra Colonial e os Combatentes de Vale de Cambra”, da autoria do professor Martinho Almeida, o filho da terra que se tem dedicado ao estudo dos militares portugueses na Guerra Colonial. Este evento integrou o Programa Comemorativo do 52.º Aniversário do 25 de Abril de 1974, promovido pelo Município de Vale de Cambra. O Centro de Artes e Espectáculos esteve completamente lotado por antigos combatentes, deficientes das Forças Armadas e individualidades locais que ouviram e aplaudiram as intervenções dos oradores convidados e que se mantiveram bem atentos até ao final da sessão. Também esteve presente o secretário de Estado da Defesa Nacional, Álvaro Castelo Branco, os presidentes da Assembleia Municipal e do presidente da Câmara Municipal, respetivamente, Adriana Rodrigues e André Silva, para além de outras figuras públicas do concelho de Vale de Cambra.

A ADFA fez-se representar pelo presidente da Direcção da Delegação do Porto, Abel Fortuna.

A Direcção da Delegação

## Lisboa

## Descobrir Fátima e Batalha sem barreiras

A Delegação de Lisboa realizou, no passado dia 14 de Abril, uma visita inclusiva a Fátima e à Batalha, no âmbito do Projecto n.º 6/2026, intitulado “Descobrir Fátima e Batalha sem Barreiras”, cofinanciado pelo Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência, I.P. (IDiPD, I.P.). A iniciativa teve início em Fátima, com passagem pela Capelinha das Aparições, onde estava previsto um breve apontamento religioso dirigido aos deficientes militares, por sugestão do próprio Santuário, aquando da visita preparatória realizada a 10 de Fevereiro. Por motivos alheios à organização, esse momento não se concretizou.

A visita inclusiva prosseguiu no Centro de Estudos do Santuário de Fátima, onde o grupo foi recebido pelo director, Marco Daniel Duarte, bem como por membros da sua equipa, entre os quais Sónia Vazão e André Melícias. A acompanhar a visita esteve João Mendonça, do Gabinete de Comunicação do Santuário de Fátima, responsável pela reportagem para o Jornal *Voz da Fátima*. Este mensário é o órgão oficial de comunicação do Santuário de Fátima desde 1922. A recepção decorreu no auditório do Gabinete de Comunicação, onde foi apresentada uma amostra da documentação do “Correio de Nossa Senhora”, composta por diversos registos deixados pelos peregrinos, designadamente pedaços de papel e folhas A3, cartões-de-visita e cartas, fotografias, mensagens curtas e longas em várias línguas, listas de pedidos, desenhos de crianças, “ramalhetes espirituais”, velas e corações recortados e pintados com breves mensagens. O almoço teve lugar em Porto de Mós, no Restaurante *Sabores da Vila*, situado no edifício das piscinas, proporcionando um agradável momento de convívio entre os participantes.



A Delegação organizou uma visita sem barreiras arquitectónicas

Durante a tarde, o grupo visitou o Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota (CIBA), em São Jorge, onde participou numa visita guiada e assistiu ao espectáculo multimédia “A Batalha Real”, que recria os acontecimentos que antecederam a Batalha de Aljubarrota, em 1385. A jornada terminou com um momento solene de deposição de uma coroa de flores junto ao Túmulo

do Soldado Desconhecido, no Mosteiro da Batalha, pelos presidentes da Direcção Nacional, António Neves, e da Delegação de Lisboa, Francisco Janeiro. De forma geral, e de acordo com a avaliação do questionário aplicado aos participantes, o nível de satisfação revelou-se claramente positivo.

Francisco Janeiro e Paula Afonso

## Reunião com associados

No passado dia 15 de Abril, e com a presença de dezenas de participantes, realizou-se o já habitual encontro mensal com os associados da Delegação de Lisboa, no Auditório *Jorge Maurício*, na Sede Nacional, em Lisboa. Foi projectado o vídeo da audição da Direcção Nacional no Grupo de Trabalho para Acompanhamento dos Antigos Combatentes e dos Deficientes das Forças Armadas, no âmbito da Comissão Parlamentar de Defesa Nacional, na Assembleia da República, no dia 1 de Abril, que mereceu toda a atenção dos presentes. A Delegação prestou informações sobre o andamento da proposta de petição aprovada na Assembleia-Geral da Delegação, e em que ponto da ordem dos trabalhos da AGNO a realizar em 18 de Abril a questão poderia ser abordada. Muitos dos presentes continuaram a manifestar a sua “indignação face ao desinteresse e abandono a que os deficientes militares estão a ser votados”.

Henrique Mendonça, presidente da MAGD



Os associados tomaram conhecimento da audição da DN na Assembleia da República

## Próxima reunião com associados

A Delegação de Lisboa está a organizar a próxima reunião mensal com os associados, a realizar no dia 21 de Maio, Quinta-Feira, pelas 14h00, no Auditório *Jorge Maurício*, na Sede Nacional, em Lisboa. Neste encontro de debate associativo vão estar em análise os seguintes assuntos: ponto de situação sobre a proposta de petição da Delegação de Lisboa, análise da última AGNO e cerimónia do Aniversário da ADFA, em 14 de Maio.

“Comparece e participa, porque só com a participação de todos é que poderemos alcançar o muito que há para concretizar. Não fiques à espera de que os outros resolvam os teus problemas. A ADFA é de todos e para todos”, realça o presidente da Direcção Delegação de Lisboa, Francisco Janeiro.

## Actividades no Núcleo de Sintra

O Núcleo de Sintra está aberto aos associados, todos os dias, das 9h00 às 12h00 e das 14h00 às 17h00. O responsável pelo Núcleo de Sintra, Anselmo Garvoa, informa sobre as actividades em curso: Pintura - Se-

gundas e Sextas-feiras, das 14h00 às 17h00. Informática - Terças-feiras, das 15h00 às 17h00. Rendas e bordados tapetes de arraiolos - Quartas-feiras, das 10h00 às 13h00. Jogos de cartas e de tabuleiro - Quartas-feiras, das 14h00 às 17h00. Yoga do Riso - Quintas-feiras, das 15h00 às 16h00. Clube de Poesia - Quintas-feiras, das 16h00 às 18h00 - dias 7 de Maio, 11 de Junho, 10 de Setembro, 8 de Outubro e 5 de Novembro.

## Aulas de Yoga

A Delegação de Lisboa informa que estão abertas as inscrições para as Aulas de Yoga, sob a coordenação de



## Lisboa

Amândio Figueiredo, às Quartas-feiras, das 15h00 às 16h00. Os interessados devem contactar a secretaria da Direcção da Delegação, Isabel Franco, pelos números 217 512 615 e 932 323 012.

### Secretaria da Delegação

A Secretaria da Direcção Delegação de Lisboa está equipada com um sistema eléctrico para enchimento dos pneus das cadeiras de rodas, bastando solicita-lo aos funcionários. A Delegação de Lisboa disponibiliza um serviço cada vez mais atento às necessidades dos associados.

### Produtos de apoio

Os associados que estão a aguardar que lhes sejam entregues produtos de apoio, próteses e outros devem contactar a Direcção da Delegação, no sentido de intervir para reduzir a morosidade no atendimento dos seus pedidos.

Os interessados podem contactar o presidente da Direcção da Delegação de Lisboa, Francisco Janeiro, pelo telemóvel 919 413 356.

### Actualização dos dados dos associados

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

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

A Delegação de Lisboa agradece a colaboração de todos.

### Pagamento de quotas

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

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

### Contactos úteis

**Serviço de Apoio ao Associado**

Pedro Rodrigues - [secretaria.lisboa@adfa-portugal.com](mailto:secretaria.lisboa@adfa-portugal.com) - 217 512 625/937 534 192

Sandra Ribeiro - [sandra.ribeiro@adfa-portugal.com](mailto:sandra.ribeiro@adfa-portugal.com) - 217 512 630/934 004 725

**Serviço de Acção Social/PADM**

Ana Machado, assistente social - [servico.social@adfa-portugal.com](mailto:servico.social@adfa-portugal.com) ou [ana.machado@padm.cprg.pt](mailto:ana.machado@padm.cprg.pt) - 217 512 622/917 365 357 - Serviço de Acção Social da Delegação de Lisboa e Plano de Acção para Apoio aos Deficientes Militares (PADM) - Pólo Lisboa - Todos os concelhos do distrito de Lisboa, países africanos de língua oficial portuguesa e outros países.

Serviço de Acção Social da Delegação de Lisboa e Plano de Acção para Apoio aos Deficientes Militares (PADM) - Pólo Lisboa - Todos os concelhos do distrito de Lisboa, países africanos de língua oficial portuguesa e outros países.

**Direcção da Delegação**

Francisco Janeiro, presidente da Direcção da Delegação - 919 413 356

Isabel Franco - [direccao.del.lisboa@adfa-portugal.com](mailto:direccao.del.lisboa@adfa-portugal.com) - 217 512 615/932 323 012

*A Direcção da Delegação*

## Bragança

### Almoço de aniversário

A Delegação de Bragança celebra mais um ano de existência, mais um ano de luta e persistência pelos direitos dos deficientes militares, com um almoço-convívio a realizar no próximo dia 21 de Junho, Domingo.

*“Como associados unidos que somos, gostaríamos de convidar todos a participar nesta comemoração, e solicitamos aos associados que queiram e possam inscrever-se, que o façam até ao dia 15 de Junho”,* salienta a Direcção da Delegação, indicando os contactos habituais: 273 322 412 e 968 248 060.

A Direcção da Delegação de Bragança agradece a todos os associados que queiram participar, *“para que este dia possa ser um convívio associativo aprazível e memorável”*.

*A Direcção da Delegação*

## Castelo Branco e Setúbal

### Funcionamento das Delegações

A Direcção Nacional informa sobre as datas de abertura das instalações da ADFA em Castelo Branco e em Setúbal, com referência às próximas semanas:

#### Castelo Branco

Quando os associados receberem esta edição do ELO, já terá ocorrido a primeira abertura do mês de Maio, anunciada na última edição.

As instalações da Delegação abrem, no mês de Maio, a 4 e a 18, e também no dia 1 de Junho.

#### Setúbal

Pretendendo incentivar a presença dos associados de Setúbal, nos dias da abertura das instalações da Delegação, os Serviços da Sede Nacional, representados por António Cardoso, continuarão a assegurar o atendimento, 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 cartões e de outros assuntos, conforme tem vindo a ser solicitado.

As instalações da Delegação de Setúbal prosseguem, a partir das 9h15, durante o mês de Maio, nos dias 6, 13, 20 e 27, e no próximo dia 3 de Junho.

A DN lembra todos os associados, designadamente aos radicados nas áreas de Castelo Branco e Setúbal, que, no dia 14 de Maio, Quinta-feira, a ADFA celebra o seu 52.º aniversário, *“devendo as Delegações promover a aglutinação dos seus associados para essa celebração”*.

Os associados da área de Setúbal poderão participar nas comemorações que terão lugar na Sede Nacional, podendo inscrever-se através do telefone 217 512 681.

*A Direcção Nacional*

## Coimbra

### 52.º Aniversário da Delegação

No próximo dia 27 de Junho, Sábado, a Delegação de Coimbra irá realizar um almoço associativo de comemoração do seu 52.º Aniversário, no Restaurante “Os Patinhos”, em Ladeira dos Caiados, Carapinheira. As

coordenadas GPS são: 40°11'37.6"N 8°39'30.7"W

A Direcção da Delegação de Coimbra convida todos os associados, familiares e amigos a estarem presentes neste convívio associativo de unidade e coesão, *“demonstrando mais uma vez o espírito participativo e solidário para com a Delegação, para que possamos todos em conjunto passar um dia muito feliz”*.

O programa prevê, pelas 12h00, a recepção aos convidados, associados, familiares e amigos, seguindo-se o almoço, pelas 12h30.

A organização informa que o valor para adultos é de 30,00 euros, para crianças dos cinco aos dez anos é de 15,00 euros e que para crianças até aos quatro anos é gratuito.

As inscrições poderão ser efectuadas presencialmente na Sede da Delegação ou através dos contactos telefónicos 917 770 241 ou 239 814 644, até ao dia 22 de Junho, Segunda-feira.

Caso pretendam optar pelo pagamento através de transferência bancária, os interessados podem usar o IBAN *PT50 003507400000436853067*, agradecendo-se que seja dado conhecimento à Delegação.

### Documentário

#### “Recordar o 25 de Novembro”

A Delegação de Coimbra foi convidada pelo tenente-general Alípio Tomé Pinto, a estar presente na exibição do documentário *“Recordar o 25 de Novembro”*, no dia 23 de Abril, no Comando da Brigada de Intervenção - Aquartelamento de Santana, assim como para a Conferência-Debate *“A Temperança e a Democracia do 25 de Novembro de 1975”*, evento que contou com a presença do general Valença Pinto e do professor doutor David Castanho.

A Direcção da Delegação de Coimbra esteve representada pelo presidente Manuel Ernesto Paiva e pelo secretário Fernando Santa.

## 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, Guadalupe, Trujillo, Cáceres e Badajoz.

No primeiro dia, saída, às 4h45, junto aos Serviços de Transportes Municipalizados de Coimbra, na Margem esquerda do Rio Mondego, 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. O passeio em comboio turístico por Mérida está incluído. Após a chegada e acomodação no hotel, é servido o almoço. 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. 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. Segue-se a 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. Depois do almoço, continua a visita a Cáceres, seguida da 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.

A Delegação reforça que a saída será às 4h45, junto aos Serviços de Transportes Municipalizados de Coimbra, na Margem esquerda do Rio Mondego.

## 102.º Aniversário do Núcleo da Liga dos Combatentes

Respondendo ao convite do Núcleo de Coimbra da Liga dos Combatentes para a Comemoração do seu 102.º Aniversário, que se realizou no Convento de São Francisco, na Sala *D. Afonso Henriques*, no dia 16 de Abril último, a Delegação de Coimbra fez-se representar pelo presidente da Direcção, Manuel Ernesto Paiva, e pelo secretário Fernando Santa.

## 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

### 52.º Aniversário

A Delegação de Famalicão tem o prazer de convidar os associados e familiares a participar nas comemorações da semana do 52.º Aniversário da Delegação.

As comemorações decorrerão ao longo da semana de 18 a 22 de Maio, das 9h30 às 12h00.

Será uma semana especial, onde haverá um pequeno lanche para partilhar com os associados. Será uma semana de convívio e celebração, assinalando mais um ano de história, dedicação e serviço.

A Delegação conta com a sua presença para celebrar este momento tão significativo.

## Estacionamento reservado



A Delegação informa os associados que as obras no parque de estacionamento já terminaram e que a ADFA dispõe de três lugares de estacionamento reservados (no mesmo lugar onde sempre estiveram), identificados com uma placa de sinalização, sendo obrigatória a exibição de cartão válido, em local visível no veículo.

Os interessados devem dirigir-se à Delegação e solicitar à funcionária o empréstimo de um cartão estacionamento, entregando um documento de identificação, que será devolvido no retorno do cartão estacionamento.

O estacionamento de viaturas não autorizadas nestes espaços constitui uma infracção, podendo dar lugar às medidas legalmente previstas.

Esta alteração visa melhorar as condições de acesso e funcionamento do estacionamento, agradecendo-se a compreensão e colaboração de todos.

## Informações e contactos

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

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.

Os números telefónicos de contacto da Delegação são: 252 322 848 e 252 376 323. 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.

## Núcleo de Guimarães

O Núcleo de Guimarães está aberto no primeiro e no terceiro Sábados de cada mês.

*A Direcção da Delegação*



## Faro

### Almoço-convívio de Aniversário

A Direcção da Delegação de Faro anuncia que vai realizar o seu tradicional almoço-convívio de Aniversário, no próximo dia 9 de Maio, pelas 12h30, no Restaurante *Austrália*, em Vale da Venda, Faro.

“*Contamos com a presença dos nossos associados e familiares neste evento e pedimos que façam a marcação para o número de telefone 289 828 515*”, destaca a Direcção da Delegação.

### Actualização de quotas

Os associados podem pagar as suas quotas na Sede da Delegação ou por transferência bancária, para o seguinte IBAN: PT50 0035 0303 0004 0507 23050.

Para qualquer esclarecimento, os interessados devem contactar a Delegação pelo telefone 289 828 515.

*A Direcção da Delegação*

## Viseu

### Opinião

### Processos ADFA

Desde a constituição da ADFA que os combatentes com mazelas e deficiências da Guerra Colonial se dirigiram a esta nobre Associação para apoio na revisão ou reabertura dos seus processos, a fim de serem considerados deficientes das Forças Armadas, e, com aprovação do DL 43/76, de 20JAN, muitas revisões foram feitas, também por agravamento da deficiência, e, passados todos estes anos, isso ainda hoje acontece.

Quero com isto dizer que as injustiças continuam e cada vez se agravam mais, penso, em virtude de hoje os militares deficientes das Forças Armadas, combatentes com agravamento da deficiência, serem analisados nos hospitais militares por médicos que não viveram a Guerra Colonial e que, por isso, desconhecem o que foi aquele conflito, aquele inferno, em que os jovens, como nós eramos, naquela época dos anos 60/70, vivemos a defender a Pátria, e, assim, por decisões destes médicos, os processos andam para trás e para a frente, demorando anos e anos, sem fim à vista, até chegarem às juntas médicas, nas quais quem vai analisar e decidir são médicos que, apesar de saber-se que não foram à guerra, deviam, por obrigação, por dever e por justiça, estar bem por dentro do que foi a Guerra Colonial e das mazelas que causou, para poderem decidir em consciência se as mazelas, a deficiência, o grau de incapacidade a atribuir tem, ou não, nexos de causalidade. Isto é, logo na primeira junta médica, tudo devia ficar decidido, uma vez que no processo consta tudo que o militar viveu e sofreu na guerra, na preparação para a guerra ou no apoio à guerra. Se, por ventura, algo faltar ao processo para a junta médica poder decidir em consciência, o que devia fazer era mandá-lo logo para trás, para os médicos que analisaram a pessoa deficiente, e, com tudo bem preparado, propôr o deficiente das Forças Armadas à junta, para esta decidir como deve ser. Mas não, na maior parte dos processos é preciso efectuar uma junta de recurso e aí, apesar de se saber que estes senhores, médicos militares da junta de recurso no MDN, não viveram a Guerra Colonial, têm sabido, dento do possível, decidir o que os médicos da primeira junta militar deviam decidir e não decidem.

Só peca pela demora da decisão e qualificação, em alguns casos depois da Junta, já lá vão seis meses e o

despacho continua à espera. Ora, com todo o processo organizado pela entidade militar, com o historial de tudo o que viveu o combatente, quer civil, quer militarmente, por rigor e por justiça, os processos não podem andar anos e anos a serem analisados, para haver decisão e, mesmo no fim de tantos anos, em alguns processos, ainda é preciso recorrer aos tribunais!

Agora os processos estão a ter um tratamento mais célere e o que não se compreende é porque é que continuam no “*monte*”, na fila de espera, para que a sua deficiência adquirida na Guerra Colonial, seja, por justiça, reconhecida e não sendo qualificados como se tivessem estado na “*metrópole*”, no bem-bom do ar condicionado!

É justo reconhecer estes homens como deficientes das Forças Armadas, pois sofrem e fazem sofrer, e as suas feridas da guerra, passados estes anos, continuam a sangrar!

*João Gonçalves,  
presidente da Direcção da Delegação de Viseu*

### Dia do Combatente



O dia 9 de Abril foi instituído como Dia do Combatente. Neste dia já se celebrava o aniversário da Batalha de La Lys, aquela que foi considerada o maior desastre militar português na I Guerra Mundial (1918) e na qual o Soldado Português, das Beiras e do RI 14, foi considerado herói.

Este ano, o Núcleo de Viseu da Liga de Combatentes levou, pela primeira vez, antigos combatentes e desfile junto à estátua do Soldado Desconhecido, no Largo Mouzinho de Albuquerque.

Ao evento associaram-se várias Associações e mais de 100 combatentes que, apesar das dificuldades, ainda desfilaram em conjunto com um pelotão militar do Regimento de Infantaria 14.

As cerimónias incluíram missa na Igreja de Santo António, presidida pelo capelão do RI14, major padre Marcelino, com honras militares e deposição de coroa de flores, por alma dos militares falecidos, desfile das tropas e de um pelotão de combatentes. De seguida, foi servido um almoço-convívio, com o célebre rancho, pela Associação da Póvoa dos Sobrinhos.

Da mesma forma, em Tondela, a Associação Nacional de Combatentes do Ultramar (ANCU), no dia 12 de Abril, prestou homenagem aos mutilados da I Grande Guerra e aos combatentes da Guerra Colonial. Estiveram presentes várias Associações, tendo sido deposta uma coroa de flores junto ao Monumento da Grande Guerra, sendo celebrada uma missa por alma dos fiéis defuntos. Depois teve lugar a deposição de coroa de flores junto ao Monumento aos Combatentes da Guerra Colonial.

O almoço decorreu no Restaurante *Varanda do Criz*, se-

guindo-se um espetáculo com a banda de música, que terminou com uma palestra pelo coronel David Martelo.

### Homenagem a Almeida Henriques

António Almeida Henriques tem um mural de arte urbana pintado na fachada da Biblioteca Municipal de Viseu, local onde, no dia 4 de Abril, a Câmara Municipal de Viseu promoveu uma homenagem, cinco anos depois do falecimento desse ex-presidente da Câmara. Almeida Henriques era um homem bom, de afectos, alegre, genuíno, e um viseense que foi empresário, político, deputado, presidente da Assembleia Municipal, presidente da Câmara e secretário de Estado, que primava por uma simpatia desinteressada, que a Delegação de Viseu pôde testemunhar.

Aqui prestamos o devido reconhecimento ao humanista, lembrando o, aquando da greve de fome do presidente da Delegação de Viseu, na luta pela saúde dos deficientes das Forças Armadas, foi ele que o convenceu a acabar com o protesto, comprometendo-se a recebê-lo na Assembleia da República, como veio a acontecer, no dia 10 de Dezembro de 2008, com os Órgãos Nacionais da ADFA, e assim a saúde se resolveu a 100% para todos! O seu empenho foi total, na sensibilização de todos os Grupos Parlamentares, principalmente do PS, e do ministro da Defesa Nacional, que também receberam a Direcção Nacional da ADFA.

Também como presidente da Assembleia Municipal, colaborou para a atribuição da Av. Capitães de Abril, e, mais tarde, como presidente da Câmara, aderiu, na primeira hora, à iniciativa de colocar na placa daquela avenida os nomes dos cinco capitães de Abril que participaram na Revolução do 25 de Abril, dia da liberdade de que, graças aos Capitães de Abril, desfrutamos.

Almeida Henriques continua vivo e presente nas memórias e vai ficar para sempre ligado à história da ADFA, pela sua entrega e simpatia!

### Férias

A Delegação de Viseu informa que, no próximo mês de Agosto, do dia 10 até ao dia 28, as instalações da Sede da Delegação encontram-se encerradas para férias.

No mês de Dezembro, a Delegação estará encerrada do dia 21 até ao dia 30. Para qualquer assunto urgente, os interessados podem contactar os números 919 356 741 ou 917 366 082.

### 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*

# 50 Anos da Constituição da República Portuguesa

A evolução histórica e social do conceito de Constituição, na celebração do cinquentenário desse marco histórico que é a Constituição da República Portuguesa, aprovada em 2 de Abril de 1976

## Primórdios, Antiguidade Clássica e Idade Média

A Humanidade, logo nos seus primórdios, se conciliou de forma gregária, ainda mesmo na sua fase recolectora, pois a organização social era precisa: os mais hábeis para colher os frutos que se destinavam a todos, até aos filhos, as mulheres e aos mais velhos, a quem tinham também que defender dos animais selvagens e das intempéries naturais, estas rapidamente entendidas como míticas manifestações de entidades superiores.

Passando ao período das cavernas e, com comunidades humanas mais numerosas, estas proliferaram e dispersaram-se, o que estimulou o aperfeiçoamento do seu sistema organizativo: os mais fortes que, diversificados os locais de permanência, defendiam o seu clã dos ataques dos vizinhos, com intenções de roubar-lhes até as mulheres, cabendo-lhes ainda, por alteração dos hábitos alimentares, as práticas da caça com fins gastronómicos, ascendendo entretanto a intervenção da presença dos mais velhos, que agrupados em comunidades de anciães, exerciam o controlo da justiça, património e da transmissão para as novas gerações das correspondentes tradições, cultura e crenças, que milénios depois se viriam a designar por *direito consuetudinário*.

O respeito obscuro do medo dos castigos das divindades, ou seja da Natureza, levava à busca da acalmção da sua fúria, através da expiação pelo sacrifício, até de vidas humanas, hábito ainda encontrado nas comunidades índias das Américas no século XVI d.C.

A base regulamentadora da convivência social, que viria a alicerçar o lastro da filosofia comum judaico-cristã, que se concretizou na futura Europa, grassou durante milénios pela bacia mediterrânica, do Egipto à Pérsia, da Mesopotâmia à Palestina e à Fenícia, por exemplo, com clarificação, já no tempo da História, o que quer dizer na época da escrita, no assentamento da recolha daquelas regras empíricas, aprendidas da ancestral experiência popular; o crisol de tais normas expandidas, primeiro pela Grécia, e depois, pelo Império Romano, concretizou o que passou a constituir o suporte do direito, ainda hoje vigente no Velho Continente.

Da travessia do deserto, depois da fuga dos judeus do Egipto, chega-nos o *Decálogo*, vulgo mandamentos da Lei de Deus, cujo suporte social se incrustou na regulamentação das grandes crenças das variegadas facções judaicas, cristãs e muçulmanas.

Até depois na Idade Média, por todas as partes onde aquelas religiões proliferaram, foi a esta matriz que se acolheram as regras de conduta social, ferreamente impostas pelas suas hierarquias, recuperando ainda, como em Portugal, a pena de morte por razão de credo, sob a horrenda vigilância e execução do Santo Ofício (a Inquisição); este brutal poder das igrejas deu aos monarcas poderes "*divinos*" que, por força da lei, os instituía representantes de Deus, com poderes de decisão sobre a vida e morte dos seus súbditos, a instituição do Absolutismo.

Pode dizer-se que a primeira "*Constituição*" da civilização ocidental foi assinada pelo Rei João da Inglaterra ("*João sem Terra*"), em 15 de Junho de 1215, e que esse

documento foi selado em Runnymede, perto de Londres, sob pressão dos barões para limitar o poder real, estabelecendo direitos fundamentais e o princípio de que ninguém, nem mesmo o rei, estava acima da lei.

## Idade Moderna

Aquela primícia legislativa esteve em vigor durante mais de cinco séculos e meio, enquanto o poder absoluto se incrementava e acirrava, o que viria a redundar na Revolução Francesa, iniciada a 14 de Julho de 1789, e desde onde renasceriam os futuros ideais republicanos e a maçonaria, desfraldados pelas flâmulas da "*Liberdade, Igualdade e Fraternidade*".

Em Portugal, o poder totalitário dos reis da monarquia dos Bragança, sobretudo de D. João V e D. José I, seriam contestados pela dominação política e doutrinária das Invasões Francesas, iniciadas em 1807 e findadas em 1810, e a substituição do seu domínio político, por decisão da família real lusa, deslocada para o Brasil no momento da primeira daquelas invasões, que nomeara para governar Portugal o general Beresford, representante do rei de Inglaterra, o qual exerceu o cargo com punhos de aço, mas não logrou esmagar os ideais do novo regime, que entretanto proliferavam entre as camadas mais evoluídas da população nacional.

O moderno ideário difundido pela Revolução Francesa, espargiu a bondade do novo regime, com os novos códigos políticos e jurídicos, o maior recolhimento dentro das igrejas da hierarquia cristã, o desenvolvimento da participação das populações na vida colectiva e melhoria do acesso aos bens e aos seus direitos civis e sociais, provocaria, a implosão do domínio colonial, por parte de reinados e contratadores europeus, o que, sobretudo na América Latina, se delinearam fronteiras e criaram governos e presidentes de sistemas republicanos, durante o decurso do século XIX e até, em 15 de Novembro de 1889, o Brasil abandonou a sua matriz imperial ou monárquica, para ali implantar o seu regime republicano, pelo movimento liderado pelo marechal Deodoro da Fonseca, no Rio de Janeiro, que depôs o Imperador D. Pedro II, pondo fim ao período imperial e instaurando um governo provisório.

## Monarquia constitucional

Foi assim e no desenrolar daquelas circunstâncias, que Portugal assistiu ao acesso ao poder por parte dos liberais, em 24 de Agosto de 1820, os quais criaram a primeira Constituição Liberal de Portugal, que marcou a transição da monarquia absoluta para a monarquia constitucional, documento aprovado e promulgado pelas Cortes Constituintes a 23 de Setembro de 1822.

A família real portuguesa, entrementes regressada da longa presença no Brasil, levou, após longas negociações, a que a primeira *Constituição Política da Monarquia Portuguesa de 1822* tivesse sido assinada e promulgada pelo Rei D. João VI, no dia 1 de Outubro de 1822, finalmente existia em Portugal um instrumento legislativo que, de modo semelhante aos ideais da *Magna Carta*, extinguiu no nosso País o exercício do poder absoluto. É afirmável que, à excepção de D. Miguel, no seu curto reinado absolutista, negativamente influenciado por

sua mãe D. Carlota Joaquina, com maior ou menores reservas e algumas afinações, toda a restante dinastia dos Bragança subscreveu a Constituição Liberal.

Este documento doutrinário alterou, calma e paulatinamente, o ordenamento político, jurídico e social da convivência lusa e foi, à sua sombra, que aqui foram abolidas:

Em 1 de Julho de 1867, a pena de morte para crimes civis. Portugal tornava-se pioneiro nesta matéria. Aquela lei, assinada pelo Rei D. Luís I, destacou-se como um passo civilizacional na própria Europa; e, Em 25 de Fevereiro de 1869, a sua aplicação definitiva à escravatura em todos os territórios portugueses, através de um decreto daquele mesmo monarca, impulsionado pelo marquês de Sá da Bandeira. Este decreto libertou todos os escravos, passando a estado de libertos, encerrando um longo processo iniciado em 1761, na metrópole e, em 1836, com a extinção do tráfico.

## Constituições republicanas

Mal foi proclamada a República, a 5 de Outubro de 1910, logo se elegeram deputados para que, integrados na Assembleia Nacional Constituinte, aprovassem a Primeira Constituição da República Portuguesa, promulgada em 21 de Agosto de 1911. Este documento fundamental instituiu oficialmente o regime republicano no nosso País, após a queda da monarquia, estenderia a abolição da pena de morte para os crimes militares e estabeleceu claramente a separação entre a Igreja e o Estado.

Com base na pesquisa efectuada, o diploma fundamental conhecido como *Código de Inválidos*, foi criado à sua sombra e publicado a 1 de Fevereiro de 1929, incorporado no Decreto n.º 16.443 e, dos seus objectivos, sobressaía a substituição da legislação anterior, acabando com a distinção entre mutilados e inválidos de guerra, tal como dignificando os que se tinham sacrificado pela Pátria na I Grande Guerra, dando-lhes prioridade de empregos na Administração Pública e facultando-lhes pensões compensatórias dignas.

Embora existam registos de vistorias e legislação relacionada com inválidos de guerra no período de 1924/1925, foi o *Código de Inválidos*, de grande extensão que reformulou a legislação anterior, e trata-se do que instituiu o termo único "*inválidos de guerra*" e se encontra datado e antes referido ao ano de 1929. O pronunciamento militar e a alteração doutrinária que, em 28 de Maio de 1926, pretenderam acabar com o sistema da Ditadura, permitiram aos novos políticos, já não republicanos de origem, aprovar a *Constituição Portuguesa de 1933*. Este documento fundador do Estado Novo, embora aprovado e publicado no Diário do Governo de 22 de Fevereiro de 1933, só entraria formalmente em vigor, no contexto da exigência da sua aprovação por plebiscito, a 11 de abril seguinte, após o apuramento dos resultados de tal referendo. A iniquidade que grassava e era permitida institucionalmente por aquele documento base do regulamento doutrinário e legislativo do novo poder político, foi generalizado e largamente utilizado pela classe dirigente, mas atentemos, a título de exemplo, nos que se seguem: O Decreto-Lei n.º 26.739, de 1 de Julho de 1936, emanado de Santos Costa, ao tempo Ministro da



Guerra, deu nova redacção a um mero artigo do antes citado, promissor e altamente inovador *Código de Inválidos*, aprovado e posto em execução pelo citado Decreto n.º 16.443 e, bastou-lhe congelar *ad aeternum* as pensões então pagas àqueles deficientes da I Grande Guerra, para a sua paga mensal ter chegado ao meio da década de 70 do século XX no valor de 100 escudos (os actuais €0,50), o que permitia o consumo do almoço de um dia a uma família de quatro pessoas, num restaurante barato;

Outro ataque à liberdade dos cidadãos, suportado por esta Constituição Política que criou o sistema corporativo, ainda hoje vigente, apesar de encapotado nas ordens e sindicatos, consistia na obrigatoriedade, amplamente reprovada pela política internacional, de qualquer cidadão, antes da entrada num emprego da Administração Pública, ascender a uma promoção ou candidatar-se a concurso para subida de nível laboral, tinha que, de forma aviltante, preencher por punho a seguinte Declaração, imposta pelo Decreto-lei n.º 27.003, de 14 de Setembro de 1936: *“Declaro por minha honra que estou integrado na ordem social instituída pela Constituição Política de 1933, com activo repúdio do comunismo e de todas as ideias subversivas”*. Datada e assinada;

Tal como este tipo de desaforos e arbitrariedades, também foram perpetrados ao abrigo dos normativos da Constituição de 1933, como o da indissolubilidade do

império, os erros crassos, produto da cegueira política da cúpula dos altos dirigentes do vetusto Estado Novo, que se consumaram na Guerra Colonial, hemorragia que, deixada sangrar por três chagas, deixou tombados no terreno e em vida de sofrimento, muitos milhares dos nossos melhores jovens das décadas de 60 e 70 do século passado.

### 2 de Abril de 1976 – Constituição da República Portuguesa

Indubitavelmente, foram estas certezas fátuas, designadamente o conflito colonial e o rol dos seus milhares de vítimas, que, penetrando como mazelas e feridas em brasa na mente dos que cumpriram o seu dever militar e constitucional, naquele confronto de Angola, Guiné e Moçambique, que os levou a entender que o sacrifício tinha que chegar ao seu fim. Em suma, não restam dúvidas de que os caídos e os Deficientes das Forças Armadas foram uma das causas mais próximas e vincadas, do raiar brilhante da aurora libertadora do 25 de Abril de 1974! O Programa do MFA desde logo se instituiu em Constituição não plebiscitada e a sua filosofia foi plenamente acatada pela avassaladora maioria do povo luso, e foi à luz dos direitos que consignava, como o de associação que, apenas 19 dias após a madrugada da liberdade, era criada a Associação dos Deficientes das Forças Armadas. No dia 25 de Abril de 1975, o da primeira votação democrática, e muitos de nós até envergámos

a farda n.º 2, para eleger os 250 deputados à Assembleia Constituinte, que um ano depois, e a 2 de Abril de 1976, tinham consumado o labor para que fosse promulgada a Constituição da República Portuguesa, a que esculpiu finalmente e a fogo, nas suas páginas, todos os direitos e liberdades que os Capitães de Abril nos tinham devolvido em plenitude!

Atentemos, pelo menos, no seu artigo 71.º:

*“1. Os cidadãos física ou mentalmente deficientes gozam plenamente dos direitos e estão sujeitos aos deveres consignados na Constituição, com ressalva do exercício ou do cumprimento daqueles para os quais se encontrem incapacitados. 2. O Estado obriga-se a realizar uma política nacional de prevenção e de tratamento, reabilitação e integração dos deficientes, a desenvolver uma pedagogia que sensibilize a sociedade quanto aos deveres de respeito e solidariedade para com eles e a assumir o encargo da efectiva realização dos seus direitos, sem prejuízo dos direitos e deveres dos pais ou tutores.”* Celebramos agora, e convictamente, a passagem dos 50 anos da vigência de um ordenamento constitucional progressista e democrático que, dado o modo de vida, direitos e garantias que consagra e nos é permitido exercer, nos exige que, e orgulhosamente, clamemos: Viva Portugal! Viva a Constituição de 2 de Abril de 1976!

Direcção Nacional

## Nota da Redacção

No âmbito da celebração oficial dos *50 anos da Constituição da República Portuguesa*, a ADFa participou, por convite do presidente do Tribunal Constitucional e da comissão executiva da Comissão Comemorativa 50 anos do 25 de Abril, no Colóquio *“50 anos da Constituição da República Portuguesa (1976-2026)”*, no dia 15 de Abril, no Auditório 3 da Fundação Calouste Gulbenkian, estando representada pelo presidente da DN, assessorado por Sara Santos.

A ADFa, representada pelo tesoureiro da DN, Cândido Patuleia Mendes, participou ainda na apresentação do livro *“Constituição da República Portuguesa (1976-2026). 50 Anos em Democracia”*, no dia 31 de Março, na Biblioteca *Passos Manuel*, na Assembleia da República, evento que contou com a presença de António Costa Pinto, Gonçalo Fabião, Afonso Dias e da deputada Paula Cardoso, presidente da Comissão de Assuntos Constitucionais, Direitos, Liberdades e Garantias.

**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

## ADM tem novo director

O Instituto de Acção Social das Forças Armadas (IASFA) informou que o capitão de mar-e-guerra Paulo Duarte Gomes Silvano é o novo director de Serviços da Assistência na Doença aos Militares (DSADM), tendo tomado posse em cerimónia ocorrida no dia 15 de Abril último, nas instalações da unidade orgânica do Instituto, em Oeiras. Saudando o novo director dos SADM, a ADFA apresenta ao director cessante, capitão de mar-e-guerra Carlos Manuel Cardoso da Silva, votos dos melhores sucessos, agradecendo o contacto regular que man-

teve com a Associação, no tratamento e acompanhamento dos assuntos que preocupam os deficientes militares. A sessão de tomada de posse foi presidida pelo presidente do Conselho Directivo do IASFA, tenente-general Luís Morgado Baptista, contando com a presença do vogal do Conselho Directivo do IASFA, Manuel Lopes, do chefe do Gabinete de Apoio ao Conselho Directivo do IASFA, coronel José Bernardino Serra, do anterior director da DSADM, da chefe do Gabinete de Recursos Humanos, Elisabete Leitão, e do chefe da Divisão de Auditoria Interna, coronel José Roldão.



Os colaboradores da DSADM também fizeram questão de marcar presença na cerimónia solene, para receberem o novo director e para se despedirem da anterior chefia.

RV

## Campanha Pirilampo Mágico 2026

De 8 de Maio a 1 de Junho



A FENACERCI apresentou, em comunicado às redacções, no dia 29 de Abril, a Campanha Pirilampo Mágico 2026, que vai decorrer entre 8 de Maio e 1 de Junho próximos. Centenas de profissionais, voluntários e pessoas apoiadas pelas 84 Organizações aderentes participarão, de norte a sul do País, em actividades de sensibilização e de apelo à

solidariedade dos portugueses para com a causa da inclusão. “Durante a campanha nacional, espera-se vender cerca de meio milhão de exemplares da icónica mascote, que tem o valor de 2,50 euros. As receitas revertem a favor das Cooperativas de Solidariedade Social (CERCI) e de outras Organizações que, por todo o País, prestam serviços de apoio a milhares de crianças, jovens e adultos com deficiência intelectual e/ou multideficiência e suas famílias”, explica Ana Pouseiro, da comunicação da FENACERCI. O Pirilampo Mágico pode ser encontrado nas escolas, em bancas de rua, em estabelecimentos autorizados e em acções de animação dinamizadas pelas Organizações aderentes, em cada comunidade, e chegará ainda mais longe, regiões autónomas incluídas, atra-

vés da rede nacional de balcões do Banco Montepio, das lojas CTT e nas lojas Pingo Doce. O famoso Pirilampo Mágico, aquele ser “muito lampeiro/que vive nos olhos da gente” imaginado por Maria Alberta Menéres, está de volta para mais uma campanha de solidariedade, que decorre anualmente desde 1987, numa parceria entre a FENACERCI - Federação Nacional de Cooperativas de Solidariedade Social, a Antena 1 e a RTP. São parceiros estratégicos, uma vez mais, o Banco Montepio, o Pingo Doce e os CTT. A ADFA saúda mais uma edição desta iniciativa “que marca positiva e solidariamente a sociedade portuguesa com a luz transformadora do Pirilampo Mágico, em todo o território nacional”.

RV

## Inventário documental da ADFA

O Departamento de Documentação, Informação e Projetos (DDIP) da ADFA informou o ELO de que o inventário documental da Associação referente ao período de 1974 a 2020, anteriormente localizado na Quinta das Camélias, no antigo Quartel da Escola Prática de Administração Militar (EPAM), encontra-se disponível e acessível através do [link](#):

[https://www.defesa.gov.pt/pt/adesaeeu/phc/adn/Documents/20260227\\_PT-ADN-ADFA.pdf](https://www.defesa.gov.pt/pt/adesaeeu/phc/adn/Documents/20260227_PT-ADN-ADFA.pdf).

Este Inventário é imprescindível para qualquer investigação que possa vir a ser feita sobre o acervo documental da ADFA, pois elenca os aspectos bibliográficos e arquivísticos de cada documento nele referenciado.

A disponibilização desta ferramenta de investigação decorre do trabalho que a Associação tem desenvolvido

na preservação do seu espólio documental e outros, no âmbito do Repositório da Memória da ADFA inaugurado pela então ministra da Defesa Nacional, Helena Carreiras, durante as celebrações do 50.º Aniversário da fundação da ADFA, em 14 de Maio de 2024. É também desta forma que vai crescendo a possibilidade de transmissão do legado imaterial da ADFA às gerações vindouras.

RV

## Resenha de Imprensa do Exército destaca artigo publicado no ELO

O serviço de recorte de imprensa do Exército Português destacou, na sua edição de 7 de Abril, da última edição do ELO, o artigo de António Capela Gordo, na Secção de “Ciência e Tecnologia”, subordinado ao título “Portugal a subir para o espaço”.

A crónica resumia que “a ATMOS Space Cargo obteve licença para reentrada da cápsula Phoenix 2.1 em Santa Maria, Açores, a partir de 2026. O projecto inclui a construção de um Space Hub e colaborações com a Força Aérea Portuguesa, visando o desenvolvimento de capacidades espaciais

e recuperação de satélites”. O ELO congratula-se com esta divulgação e saúda o autor e amigo, agradecendo a sua valiosa colaboração, sempre com artigos de grande interesse científico e cultural.

RV



# Audição na Comissão Parlamentar de Defesa

A ADFa apresentou o seu Caderno Reivindicativo na audição em que participou no Grupo de Trabalho para Acompanhamento dos Antigos Combatentes e Deficientes das Forças Armadas (GTAA-CDFa), no âmbito da Comissão Parlamentar de Defesa Nacional (CPDN), dia 1 de Abril último, na Assembleia da República, em Lisboa. A Associação esteve ali representada pelos presidente, tesoureiro e secretário da DN, António Pereira Neves, Cândido Patuleia Mendes e José Carlos Pavoeiro, respectivamente, assessorados pela técnica de Serviço Social Sara Santos. O GTAA-CDFa é presidido pelo deputado social-democrata José Gonçalves, que foi assessorado por Margarida Ascensão, da CPDN, e pelo major-general Nuno Farinha, assessor militar daquela Comissão Parlamentar. Na audição também participaram os deputados Liliana Fidalgo (PSD), Patrícia Faro (PS), Raúl Melo e João Lopes Aleixo (Chega), Patrícia Gonçalves (Livre), João Almeida (CDS-PP) e o presidente da CPDN, deputado Pedro Pessanha. O Caderno

Reivindicativo da ADFa e as questões relacionadas com a saúde militar e com os problemas existentes quanto ao fornecimento de próteses, ortóteses e outros produtos de apoio aos deficientes militares foram evidenciadas pelo presidente da ADFa, na intervenção sua inicial. António Neves sublinhou “*algum sentimento de frustração, com tanto tempo passado em luta, esperando que o Estado Português faça finalmente justiça aos nossos legítimos direitos*”. Dedicou, com veemência, parte da sua intervenção à questão ligada à morosidade no fornecimento, lembrando que o circuito dessa atribuição deveria ser alterado e melhorado, especialmente quanto ao acesso às verbas previstas para a comparticipação total desses produtos e ao respectivo tempo de fornecimento, para garantir, “*inequivocamente*”, a autonomia e a dignidade dos deficientes militares. Intervieram seguidamente os deputados do PSD, do Chega, do PS, do Livre e do CDS-PP, finalizando a reunião com a intervenção do presidente da CPDN, deputado Pedro Pessanha. Todos os deputados garantiram tomar boa nota das

preocupações que a ADFa levou à audição parlamentar, questionando sobre a priorização das medidas reivindicadas e a quantificação das mesmas, com a respectiva previsão de impacto financeiro. Os deputados questionaram sobre a evolução das perspectivas já apresentadas em contactos anteriores, sublinhando o compromisso de continuar a pugnar pela solução dos problemas colocados. O presidente da CPDN afirmou que, de facto, “*as falhas no fornecimento de próteses e outros produtos de apoio são falhas graves, que prejudicam as pessoas*”. No tempo de resposta previsto para a ADFa, o presidente da DN especificou as propostas constantes do Caderno Reivindicativo. A ADFa deixou bem vincado que a dignidade e reconhecimento que são devidos aos deficientes militares e suas famílias depende do inequívoco e integral cumprimento do DL 43/76, de 20Jan, e da vontade política para o encerramento definitivo do dossiê da Guerra Colonial.

RV

# Audiência com o general CEMGFA

O chefe do Estado-Maior-General das Forças Armadas (CEMGFA), general João Cartaxo Alves, recebeu a ADFa em audiência realizada no dia 1 de Abril, nas instalações do EMGFA, em Lisboa. Representaram a ADFa o presidente da Direcção Nacional, António Pereira Neves, acompanhado pelos tesoureiro e secretário da DN, Patuleia Mendes e José Pavoeiro. Para além da apresentação de cumprimen-

tos, os principais temas colocados pela ADFa foram as questões relacionadas com a Saúde Militar e com o Caderno Reivindicativo. O fornecimento de próteses e outros produtos de apoio, que tem sofrido falhas que condicionam severamente a autonomia e a dignidade dos deficientes militares, foi o principal alerta que a ADFa apresentou ao CEMGFA. Segundo a DN, o general João Cartaxo Alves reconheceu que é necessário agilizar o processo de atribuição e fornecimento

desses apoios. A Associação entregou o Caderno Reivindicativo e sublinhou que as questões relacionadas com a saúde militar e com o HFAR são preocupações cada vez mais prementes e que muito afectam todos os deficientes militares. O general CEMGFA manifestou abertura para os assuntos abordados e informou que em breve se realizariam reuniões com a Direcção do HFAR.

RV



**RAINHA SANTA**  
RESTAURANTE & SNACK-BAR

ASSOCIAÇÃO DOS DEFICIENTES DAS FORÇAS ARMADAS

**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

**Av. Padre Cruz, 1600-443 Lisboa**  
Edifício da ADFa

**932 033 680**  
963 633 484

**restauranterainhasantal Lisboa@gmail.com**

**@restauranterainhasanta**  
**@restaurantesbar.RS**

# Assembleia-Geral Nacional Ordinária



**A** Assembleia-Geral Nacional Ordinária (AGNO) da ADFa decorreu no dia 18 de Abril, no Auditório *Marquês de Sá da Bandeira* da Academia Militar, na Amadora, com a participação de 125 associados.

Na ordem dos trabalhos constavam, no Ponto 1, a apreciação e votação do Relatório Operacional do Conselho Nacional e do Parecer sobre a Execução do Orçamento da ADFa, relativos ao exercício de 2025; no Ponto 2, a apreciação e votação do Relatório Operacional e Contas da Direcção Nacional referentes ao ano de 2025, depois de tomado conhecimento sobre o Parecer do Conselho Fiscal Nacional; no Ponto 3, foram analisadas informações da Direcção Nacional sobre o Caderno Reivindicativo; e, no Ponto 4, foram debatidos outros assuntos de interesse da Associação, entre eles, os três documentos enviados pelos associados Henrique Mendonça, Fernando Carvalho e Mário Cornélio, contributos para a análise da vida associativa, especialmente na vertente reivindicativa.

No início da reunião, antes de entrar nos pontos da ordem dos trabalhos, o presidente da MAGN, Joaquim Mano Póvoas, deu as boas-vindas aos associados presentes e expressou, na pessoa da tenente-coronel Rita Nobre, o agradecimento da ADFa ao general chefe do Estado-Maior do Exército (CEME), por autorizar a disponibilização do Auditório da Academia Militar da Amadora e equipa técnica para a realização desta Assembleia-Geral.

Seguiu-se a prestação de um minuto de silêncio, em honra dos associados já falecidos.

Os associados aprovaram, por unanimidade e aclamação, um voto de louvor associativo ao falecido presidente da DN, José Nuno da Câmara Santa Clara Gomes, evocando a sua vida dedicada à Democracia e à Liberdade, como capitão de Abril, na Instituição Militar e na vida civil, nomeadamente enquanto dirigente da Associação 25 de Abril e como presidente da Direcção Nacional da ADFa.

Os associados aprovaram, por maioria, com duas abstenções, o Relatório Operacional do Conselho Nacional de 2025, e, por maioria, com uma abstenção, o Parecer sobre a Execução Orçamental de 2025.

No Ponto 2, foram aprovados, ambos por maioria e com cinco abstenções cada, o Relatório Operacional e as Contas da Direcção Nacional referentes ao ano de



Os associados tomaram conhecimento da audição da DN na Assembleia da República

2025. Os associados mantêm o Caderno Reivindicativo aprovado na AGNO de 12 de Abril de 2025. Os trabalhos foram encerrados, tendo o presidente da DN, António Pereira Neves, anunciado o jantar associativo de comemoração do 25 de Abril, no Restaurante *Pastelaria*

*Rainha Santa*, na Sede Nacional, no dia 24 de Abril, e o almoço comemorativo do 52.º Aniversário da ADFa, com inauguração de uma exposição de pintura, no dia 14 de Maio, na Sede Nacional, em Lisboa.

RV



# Caderno Reivindicativo da ADFA

Aprovado pelos associados reunidos em AGNO, em 12 de Abril de 2025

## 1 Deficientes em serviço de campanha com menos de 30% de desvalorização

Nos termos do DL 43/76, de 20JAN, são considerados Deficientes das Forças Armadas (DFA) os cidadãos que “sacrificando-se pela Pátria, se deficientaram ou se deficientem no cumprimento do serviço militar”, em resultado de acidente ou doença ocorrida em serviço de campanha ou campanha, em circunstâncias directamente relacionadas com o serviço de campanha, como prisioneiros de guerra, na manutenção da ordem pública, na prática de acto humanitário, de dedicação à causa pública ou em situação de risco agravado equiparável a campanha, dos quais resulte um grau de incapacidade igual ou superior a 30%. São também considerados DFA, para efeitos do DL 43/76, de 20JAN, os automaticamente considerados nos termos do artigo 18.º, nomeadamente os assim qualificados ao abrigo do DL 210/73, de 9MAI, não sendo exigível qualquer grau de incapacidade. A transição do DL 210/73, de 9MAI, para o DL 43/76, de 20JAN, originou situações gravemente discriminatórias pelo simples facto do processo de qualificação demorar mais tempo a ser concluído e daí resultar uma diferenciação não razoável entre os deficientes militares que foram feridos no mesmo acidente ou em datas próximas, mas anteriores ao DL 43/76, de 20JAN, e também por na tramitação do processo não ter sido sempre aplicada a lei vigente à data dos factos.

**Reivindicação:** Que lhes seja reconhecida a qualificação automática como DFA, ao abrigo do DL 43/76, de 20JAN, com o conseqüente direito à actualização da pensão indexada à do militar no activo do mesmo posto e à atribuição de abono suplementar de invalidez, além dos restantes direitos dos DFA.

## 2 Deficientes em serviço

2.1. As pensões que os deficientes em serviço (pensionistas de invalidez e GDFA) auferem são inferiores ao valor do Indexante de Apoios Sociais (IAS), pelo que se entende de justiça adoptar medida legislativa no sentido de minimizar as assimetrias que se verificam nos diferentes estatutos jurídicos aplicáveis aos deficientes militares, nomeadamente quanto ao valor das pensões indemnizatórias que auferem, que estabeleça que os deficientes em serviço não podem auferir pensão inferior ao valor do IAS, actualizando-se todas as que se encontrem abaixo deste valor. A atribuição aos deficientes em serviço de pensão nunca inferior ao valor do IAS permitirá, assim, assegurar uma vida de menor dependência e maior dignidade e atenuar as diferenças entre os vários estatutos jurídicos dos deficientes militares.

**Reivindicação:** Que as pensões dos deficientes em serviço de menor valor sejam permanentemente actualizadas para o montante do IAS (actualizado anualmente, sendo o valor para 2025 de 522,50€), pretendendo-se que as pensões tenham como valor mínimo, anualmente, o montante do IAS.

2.2. Os deficientes militares em serviço, abrangidos pelo Estatuto da Aposentação e DL 240/98, de 7AGO, com grau de incapacidade inferior a 60%, continuam a não dispor do reconhecimento do abono suplementar de invalidez, o que é injusto e gera desigualdade,

uma vez que as razões que fundamentam esta compensação também se verificam da mesma forma em relação a estes deficientes militares e que, por outro lado, o seu quantitativo assenta no princípio da proporcionalidade, que implica maior justiça na sua atribuição a todos os deficientes militares, uma vez que o montante conferido varia face às maiores ou menores necessidades de acordo com o grau de incapacidade de cada um. A extensão da atribuição do abono suplementar de invalidez a estes deficientes militares é uma medida que lhes possibilitará assegurar uma vida de menor dependência e maior dignidade e permite atenuar as diferenças entre os vários estatutos jurídicos dos deficientes militares. **Reivindicação:** Atribuição do abono suplementar de invalidez, calculado pelo IAS majorado, aos deficientes com desvalorização inferior a 60% (o IAS majorado para 2025 é de 705,37€). 2.3. Os DFA têm a faculdade de, a todo o tempo, requerem a revisão do processo, após a data da fixação da pensão, dentro de determinados limites. A situação de deficiente militar em serviço foi originada por lesões e ou doenças ocorridas/adquiridas/agravadas no cumprimento do serviço militar, muitos em situação de perigo ou perigosidade agravada. Esta situação não é menos credora, por parte do Estado, de especial atenção e reconhecimento, estando, assim como os DFA, sujeitos a significativos agravamentos das suas lesões e ou doenças. Entende-se que esta questão não se poderá restringir apenas ao estabelecimento de um prazo, perentório, para a revisão de processo por agravamento das lesões e ou doenças, mas antes à deficiência, independentemente da sua natureza, e conseqüente agravamento do seu grau de desvalorização, uma vez que a revisão do processo se justifica pela necessidade de adaptar eventuais alterações do grau de incapacidade face à evolução do estado de saúde do deficiente militar. **Reivindicação:** A possibilidade dos deficientes em serviço (pensionistas de invalidez e GDFA) requererem, a todo o tempo, a submissão a junta médica sempre que haja agravamento das lesões e ou doenças.

## 3 Pensão de sobrevivência e pensão de preço de sangue

A atribuição destas pensões visa assegurar e compensar o nível de vida do cônjuge ou unido de facto sobrevivente, sendo a única fonte de rendimento na grande maioria dos casos. Grande parte dos cônjuges ou unidos de facto sobreviventes substituiu-se ao Estado no apoio ao deficiente militar, foram efectivamente as suas cuidadoras, abdicando de carreiras profissionais ou empregos compatíveis, e após a morte do deficiente militar, de cuja pensão dependiam, chegam a ficar na completa dependência de terceiros, após a morte do deficiente militar. As pensões de sobrevivência e de preço de sangue atribuídas há mais tempo encontram-se degradadas em relação às actuais. **Reivindicação:** Que as pensões das viúvas de menor valor sejam permanentemente actualizadas para o montante do IAS (actualizado anualmente, sendo o valor para 2025 de 522,50€), pretendendo-se que as pensões tenham como valor mínimo, anualmente, o montante do IAS.



Presidente José Nuno  
da Câmara Santa Clara Gomes

*Assembleia-Geral Nacional Ordinária  
Amadora, 18 de Abril de 2026*

Os Órgãos Sociais Nacionais da Associação dos Deficientes das Forças Armadas (ADFA) propõem que seja distinguido e louvado o falecido e saudoso Vice-Presidente da Direcção Nacional, José Nuno da Câmara Santa Clara Gomes, evocando o empenho abnegado com que se entregou à causa da dignidade dos deficientes das Forças Armadas e dos deficientes portugueses em geral, servindo a República com a elevação e com a responsabilidade de um cidadão íntegro, dedicado e exemplar.

Ao longo da sua vida, Santa Clara Gomes, pelas suas qualidades, pugnou por uma Cidadania activa, servindo o Estado Português e a Instituição Militar, como militar cuja carreira culminou como Adido Militar em França e na Bélgica, como autarca, na Câmara Municipal do Barreiro, e como Presidente da ADFA e Dirigente da Associação 25 de Abril, sempre na defesa intransigente do direito à Reabilitação e Reintegração de todas as pessoas com deficiência.

A ADFA sublinha e presta homenagem ao Homem e ao Capitão de Abril, que foi agraciado com a Ordem da Liberdade, e viveu na plenitude os valores da Democracia, em Liberdade e Solidariedade, pois, a forma como colocou o seu muito saber e capacidades ao serviço das causas da Democracia e da Deficiência é um legado que fica indelevelmente marcado na ADFA, na República Portuguesa e na nossa Sociedade.

Os Órgãos Sociais Nacionais saúdam e apresentam público louvor ao camarada e amigo José Nuno da Câmara Santa Clara Gomes, que partiu desta vida no exercício das funções de Vice-Presidente e que habita agora na memória colectiva desta Associação.

*Pel' Os Órgãos Sociais Nacionais  
da ADFA,  
António Manuel Pereira Neves  
(Presidente da Direcção Nacional)*

# 25 de Abril, sempre!



FOTOS RAFAEL VICENTE

**A** ADFA celebrou o 52.º Aniversário do 25 de Abril, com um jantar associativo, no Restaurante *Pastelaria Rainha Santa*, na Sede Nacional, em Lisboa, no dia 24 de Abril. Durante o evento, teve lugar uma homenagem da Associação ao falecido vice-presidente da Direcção Nacional, José Nuno da Câmara Santa Clara Gomes, “*homem de Abril e defensor dos direitos dos deficientes*”, tendo sido entregue à família uma lembrança contendo o voto de louvor associativo aprovado, por unanimidade e aclamação, na Assembleia-Geral Nacional Ordinária, realizada em 18 de Abril último, na Academia Militar, na Amadora.

Antes que o jantar-convívio tivesse início, o presidente da Direcção Nacional, António Pereira Neves, proferiu uma alocução na qual falou sobre a Revolução dos Cravos e a fundação da ADFA, evidenciando o “*importante contributo da ADFA na mudança de mentalidades e em prol dos direitos de todos os cidadãos deficientes*”.

Dirigindo-se à família de Santa Clara Gomes, nas pessoas de sua mulher, filhos e nora, o dirigente destacou o exemplo que fica na memória colectiva da Associação. O louvor associativo foi então lido aos presentes, sendo depois entregue a todos os elementos da família.

Este convívio associativo contou com a participação de membros dos Órgãos Sociais Nacionais e da Delegação de Lisboa. Após a sobremesa foi tempo das intervenções dos associados presentes, sendo novamente distinguido o exemplo e memória de Santa Clara Gomes, pelos associados Manuel Lopes Dias e Fernando Carvalho, evocando-se a génese da ADFA nos tempos da Revolução de Abril e da Luta dos deficientes das Forças Armadas. O encontro, no qual também participaram familiares e amigos, culminou com um animado “*25 de Abril, sempre!*”, com a promessa de voltar ao convívio da celebração de Abril para o próximo ano.

RV



## Mantenha as suas quotas em dia

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



# ADFA no Dia do Combatente



**A**ADFA participou nas Cerimónias Comemorativas do Dia do Combatente e do 108.º Aniversário da Batalha de La Lys, que tiveram lugar no dia 9 de Abril, no Mosteiro de Santa Maria da Vitória, na Batalha.

O presidente da DN, António Pereira Neves, representou a ADFA, assessorado pela técnica de Serviço Social Sara Santos.

O associado Daniel Vieira foi o porta-estandarte, tendo a representação da Associação também deposto uma coroa de flores junto ao Túmulo do Soldado Desconhecido, na Sala do Capítulo.

Neste evento participaram também o CEMGFA, general João Cartaxo Alves, o CEME, general Eduardo Mendes Ferrão, o CEMA, almirante Nobre de Sousa, e o vice-CEMFA, tenente-general João Caldas, em representação do CEMFA, entre muitas outras individualidades civis e militares.

A representação da ADFA confraternizou com as entidades civis e militares presentes, antes e após as Cerimónias. Antecedeu a Cerimónia Militar uma eucaristia celebrada pelo bispo das Forças Armadas e de Segurança, D. Sérgio Dinis.

Após a chegada do Presidente da República, António José Seguro, que presidiu à Cerimónia, foram prestadas honras militares.

Seguiram-se as alocações do presidente da Direcção Central da Liga dos Combatentes, tenente-general Joaquim Chito Rodrigues, do ministro da Defesa Nacional, Nuno Melo, e do Presidente da República, António José Seguro.

## Respeito incondicional

O Presidente da República prometeu ter atenção às causas dos antigos combatentes, confiando que o Governo dê resposta às necessidades, superando as lacunas que ainda subsistem. Também como comandante supremo das Forças Armadas, António José Seguro deixou uma mensagem clara: *“esta Presidência não estará indiferente às vossas causas. Os combatentes de Portugal não são um tema de arquivo. São uma presença viva, activa e merecedora da atenção permanente do Estado e da sociedade”*.

O Chefe do Estado quer *“uma gratidão que não se esgota em palavras de circunstância”* para os antigos combatentes e deficientes militares, pois muitos deles *“esperam há demasiado tempo por respostas”*.

*“Nenhum combatente deve sentir que o País pelo qual serviu o abandonou. Confio na capacidade do Governo para corresponder às expectativas e às necessidades dos nossos combatentes”*, apelou, afirmando que *“reconhecer avanços não basta, se persistirem lacunas”*.

Referiu que *“ainda há muito caminho para andar”*, para além de evoluções como a gratuitidade dos medicamentos para pensionistas, a majoração dos apoios de saúde e a revisão de benefícios. Avisou que *“a dignidade daqueles que serviram a Pátria não se compadece com adiamentos intermináveis”*.

O Presidente da República sublinhou que *“os homens e mulheres que serviram merecem o nosso respeito incondicional. Eles cumpriram o dever que lhes foi exigido pelo Estado, a custo de sacrifícios que a maioria de nós não é chamada a fazer”*.

Evocou os deficientes militares, ao dizer que *“muitos voltaram com feridas que nenhum diagnóstico clínico conseguia então nomear. Voltaram e tiveram de reconstruir as suas vidas, muitas vezes sozinhos, muitas vezes em silêncio”*, acrescentando que *“quem viu de perto o sofrimento que a violência das armas provoca nas populações civis, nas famílias, nos próprios camaradas caídos, não é capaz de falar da guerra com ligeireza”*.

## Reconhecimento

O ministro da Defesa anunciou que vai reconhecer o estatuto de antigo combatente aos que prestavam serviço no Estado da Índia Portuguesa ao tempo da anexação, atribuindo-lhes o Cartão *“que sempre lhes foi negado”* e *“corrigindo uma injustiça”* com 65 anos. Anunciou que *“promoveremos a alteração legislativa necessária para que aos militares antigos combatentes na Índia, ainda vivos, infelizmente muito poucos, seja finalmente atribuído, querendo cada um deles, o cartão de antigo combatente que sempre lhes foi negado”*. Nesse sentido, o ministro Nuno Melo anunciou que deu instruções junto da Direcção-Geral de Recursos Humanos da Defesa Nacional, para que o *“antigo combatente comece a ter direito aos seus benefícios não apenas quando o Cartão chega, sabendo que essa entrega muitas vezes demora demasiado, mas a partir do momento em que o processo se inici”*.

*“Desde que respeitadas as condições previstas no Estatuto do Antigo Combatente, quando o processo é iniciado, será emitida, na hora, presencialmente junto do requerente, uma Declaração”*, que será *“bastante para que os direitos sejam atribuídos”*, explicou o governante.

## Gratidão

O presidente da Liga dos Combatentes, general Joaquim Chito Rodrigues, lembrou que se tratava da primeira Cerimónia do Dia do Combatente presidida por António José Seguro, um mês após ter tomado posse como Presidente da República, e saudou as medidas que têm sido aprovadas para os antigos combatentes.



FOTOS RAFAEL VICENTE

O dirigente sublinhou a importância da evocação do Dia do Combatente como momento para uma reflexão mais profunda sobre o que se passa no Mundo e sobre a busca de uma paz que é urgente.

## Homenagem

Durante as Cerimónias houve um momento reservado à condecoração de algumas individualidades.

Com o grau ouro da Medalha de Honra ao Mérito, foram distinguidos Vítor Manuel Calisto Marques, presidente da Câmara Municipal das Caldas da Rainha; Luísa Maia Neves Salgueiro, presidente da Câmara Municipal de Matosinhos; Inácio José Ludovico Esperança, presidente da Câmara Municipal de Vila Viçosa; Olímpio Gaivão, ex-presidente da Câmara Municipal de Montemor-o-Novo; Fernando dos Santos Freire, ex-presidente da Câmara Municipal de Vila Nova da Barquinha; contra-almirante médico naval Francisco Gamito Guerreiro, director do Serviço de Saúde Militar do Estado-Maior-General das Forças Armadas; coronel José Pedro Rebola Mataloto, ex-comandante do Regimento de Cavalaria N.º 6; coronel Luís António Andrade Seabra Peralta Pimenta, comandante do Regimento de Cavalaria N.º 3; sargento-mór Francisco dos Santos Rosário, psicólogo e coordenador do Campus Évora; e António do Coito, porta-guião do Núcleo da LC de Rio Maior. Com a Medalha de Bons Serviços foram distinguidos, com o grau prata, Joaquim Manuel Conceição Matias, vice-presidente do Núcleo da LC da Batalha, e João Carlos Rosa Canhoto, administrativo da Liga dos Combatentes. Após o desfile das forças em parada, teve lugar a assinatura do Livro de Honra, na Sala do Museu das Oferendas. O evento culminou na Cerimónia em honra dos militares falecidos em combate, junto ao Túmulo do Soldado Desconhecido, na Sala do Capítulo, local onde as entidades intervenientes, entre as quais a ADFA, depuseram coroas de flores, numa homenagem a todos os combatentes caídos em campanha.

RV

# Caracterização e transmissão do legado da ADFA

O grupo de trabalho restrito sobre o legado da ADFA reuniu em 9 e 16 de Abril. A próxima reunião realizar-se-á em 7 de Maio e terá, entre outros, como objectivo preparar a reunião do grupo alargado (constituído sobretudo por todos os associados que participam ou participaram em Órgãos Sociais), que terá lugar em Junho.

A reunião de 9 de Abril iniciou-se com a análise do texto da associada Maria Leonarda Tavares publicado no ELO de Março. Foram depois discutidos três aspectos fundamentais do trabalho em curso: estabilização do património imaterial da ADFA; estratégia de informação e dinamização associativa; contactos com as instituições académicas. Em 16 de Abril reuniram os elementos que estão mais directamente ligados à fixação do património imaterial e à investigação, para melhor articulação destes aspectos.

O texto da associada Leonarda, intitulado “Um importante legado dos DFA”, trata de um aspecto sensível da vida dos grandes deficientes das Forças Armadas – o amor e o casamento –, que deve ser integrado e realçado, como elemento fundamental, no legado da ADFA. Um assunto importante, mas pouco abordado, mesmo internamente; um tabú que a Leonarda tem tentado quebrar, com frontalidade e grande coragem. A divulgação do seu exemplo de vida e do associado Rui Morgado (grande deficiente, já falecido), por quem “se apaixonou perdidamente”, a par de muitos outros não divulgados, ilustra a ruptura

operada pela “chegada dos jovens feridos de guerra”, de que “beneficiaram os deficientes dessa época”; o afrontamento da “mentalidade da época”; a mudança real: “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 ir-realizável”.

Encontra-se em fase adiantada de elaboração o documento que inventaria os traços fundamentais do património imaterial da ADFA – o legado a transmitir. Embora susceptível de alargamento e aprofundamento posterior, deverá, depois da reunião de 7 de Maio, estar em condições de ser disponibilizado. Para além da preservação da memória, este documento tem como finalidade facultar aos historiadores e investigadores elementos importantes para o entendimento da ruptura operada pelos deficientes das Forças Armadas e o estabelecimento de um novo paradigma no domínio da deficiência. Pretende-se que a caracterização do património imaterial da ADFA seja a expressão do sentimento dos associados, através de testemunhos passados e outros a recolher, organizados e disponibilizados à investigação futura.

O trabalho de informação e discussão associativas em curso conduz à participação espontânea, através de testemunhos e depoimentos, que serão arquivados e tratados, de acordo com o seu valor histórico. O ELO constitui o grande arquivo público das reali-

zações da ADFA e dos associados. Esse arquivo será agora particularmente enriquecido, através deste processo de fixação da memória, para utilidade futura.

Paralelamente ao trabalho interno, têm vindo a ser feitos contactos com estudiosos da área da deficiência. Serão agora alargados. O objectivo, para já, é informá-los sobre o legado da ADFA e a sua importância e oportunidade históricas. Espera-se que se sintam incentivados para ultrapassarem o atraso da academia portuguesa relativamente a estes estudos, aproveitando os elementos disponibilizados pela ADFA, fundamentais para a caracterização de uma nova época em Portugal sobre a deficiência. Depois da reunião de 7 de Maio, realizar-se-ão reuniões na Associação com esses estudiosos. Esta interacção com o mundo da investigação deverá culminar numa Conferência Nacional, a realizar em Junho de 2027.

O sentido de Utilidade Pública faz parte do ADN da ADFA. Os deficientes das Forças Armadas, num corte drástico com a atitude tradicional dos deficientes de guerra, defenderam os seus direitos, a dignidade das suas vidas, não numa perspectiva exclusivamente egoísta, antes numa estratégia de mudança social e cultural, a bem de todos os deficientes. Já perto do fim do seu percurso de vida, estão empenhados em que a memória do que fizeram continue a servir o bem comum.

O Grupo de Trabalho

## ESTE ESPAÇO PODE SER SEU!

Mais informações: [jornal.elo@adfa-portugal.com](mailto:jornal.elo@adfa-portugal.com)



# Pequena contribuição para a história da ADFA

O ELO recebeu o testemunho escrito por Carlos Alberto Santos Mendes, associado número 1.464, que se reproduz no âmbito da recolha de testemunhos sobre a história da ADFA e da preparação do legado aos vindouros.



**N**unca estive filiado, militei ou tive sequer amizade por nenhum partido político. Devo ser um animal raro, mas a vida é o que é. O meu 'partido' de sempre foi a ADFA, o que muito me orgulha.

Assim que saí do Anexo do Hospital Militar Principal, onde tive como companheiro de enfermagem o Zé Arruda, comecei a trabalhar no departamento de "procura e oferta de emprego" da ADFA, no Palácio da Independência. Não era difícil encontrar um empregozito para um deficiente, pois os deficientes militares estavam na moda e muitos empresários lá iam arranjando uns lugarzitos, empresas entre as quais a *Jonhson*, que lá ia arranjando umas dúzias de fraldas para embrulharmos, mais um lugarzito num escritório, etc.

Quantos somos? Quais as nossas deficiências? Quais as nossas carências? Como vivemos, era a pergunta que fazíamos (ver ELO n.º 2, ano 1, de Janeiro de 1975) – naquilo a que chamámos "Levantamento da situação dos Deficientes das Forças Armadas".

Coube-me a mim o distrito de Bragança (a minha mulher é da região), onde encontrámos deficientes militares a viver em verdadeiras "capoeiras de galinhas", com reformas de 20 escudos mensais. Foi o gatilho em busca do DL 43/76. Foram situações como estas que, no chamado "Verão Quente de 1975", fizeram com que os deficientes da Guerra Colonial viessem para a rua reivindicar melhores condições de apoio à sua saúde e outras condições financeiras que lhes proporcionassem uma vida digna, depois de terem sofrido os horrores da guerra, com 12.500 mortos e 25.000 feridos.

Era casado há pouco tempo. Chegávamos a ter uma reunião no Palácio da Independência, com três dias seguidos sem ir a casa. Lembro-me bem da mesa grande do Salão Nobre, dos grandes cinzeiros de vidro nos quais despejávamos garrafas de aguardente a que deitávamos fogo para nos aquecermos.

Tinha-se agendado uma Assembleia-Geral (AG) para as 14h00 do dia 20 de Setembro de 1975, para o pátio de entrada do Palácio da Independência, e, na ordem de trabalhos, no Ponto 3, constava, na alínea b), a apresentação, debate, alterações e aprovação de um plano imediato face ao parecer negativo do Ministério das Finanças, o qual impedia a saída da legislação por nós elaborada. Quem não presenciou esta e outras AG que se seguiram, de forma espontânea, não tem capacidade de exprimir de forma genuína das acções que se seguiram. Foi de forma espontânea que alguém sugeriu uma manifestação de imediato a Belém, ali chegando

às 21h00, para falar com o Presidente da República. O que aconteceu? Chegamos a Belém, nem Presidente, nem primeiro-ministro, nem qualquer outro membro do Conselho da Revolução se encontravam no Palácio. Às 21h30, a Direcção deslocou-se ao COPCON, para falar com o general Otelo [Saraiva de Carvalho], não o tendo conseguido.

Isto demonstra cabalmente o amadorismo com que estas acções emergiram, demonstrando também que não havia qualquer outra organização por trás da manifestação da indignação que sentiam os Deficientes das Forças Armadas.

As AG espontâneas sucederam-se, no Palácio da Independência sempre cheio e ocupado pelos deficientes militares empenhados na luta pela sua sobrevivência. Toda a cronologia dos acontecimentos está relatada no número 18, ano 1, de 26 de Setembro, do nosso ELO. Seguiu-se a paragem de todos os comboios da linha de Cascais; a ocupação das portagens da autoestrada de Sacavém; a tomada da Emissora Nacional, etc.

Todavia, na cronologia dos acontecimentos há uma imprecisão: diz-se que no dia 22 de Setembro, pelas 0h30, foram tomadas as portagens da ponte sobre o Tejo.

Ora, o autor deste artigo, acompanhado de outro camarada (de quem infelizmente não recordo o nome) e o condutor da carrinha da ADFA, a velha Mercedes azul, pelas 9h00/9h30 da manhã desse dia 22 dirigiram-se ao edifício onde funcionam actualmente os serviços da Via Verde. A conversa com os trabalhadores que estavam num espaço do lado direito, amplo, foi esta: "somos deficientes das Forças Armadas e viemos tomar a Ponte". Interpelação atrapalhada do outro lado: "Posso fazer um telefonema?" Passados uns momentos, veio a resposta, com uma questão: "O que é que temos que fazer?" Eu respondi: "Basta tirar os portageiros e deixar o trânsito passar livremente sem pagar".

Estive cerca de 15 dias sempre na ponte (morava no Monte da Caparica) e recordo-me bem de um episódio que se passou no final do dia 25 de Setembro: começámos a ver dezenas de autocarros da Carris (os verdes, à Inglesa) a aproximarem-se das portagens, onde estavam deficientes em cadeiras de rodas, para a eventualidade de haver alguma acção negativa contra o nosso acto e para poderem barrar a passagem.

Os autocarros tinham sido desviados do parque de estacionamento da Carris de Alcântara, aparentemente, por apoiantes e gente afectada aos SUV [Soldados Unidos Vencerão] e a um partido de extrema-esquerda (pelas bandeiras que mais se viam). Ao passarem perguntá-

vamos para onde se dirigiam e foi informado que se dirigiam para o Forte da Trafaria, segundo apurei, com a finalidade de libertarem dois furriéis dos SUV que ali se encontravam presos.

Entretanto, tivemos conhecimento de que umas chaimites se aproximavam da zona norte da ponte, com uma força da Unidade de Comandos da Amadora, comandados pelo capitão Apolinário.

Recordo-me de ter ido num veículo motorizado, com outro camarada, no sentido sul/norte, ao encontro dessa força militar. Confrontámos o comandante dessa força de comandos, dizendo-lhe que "para passar as portagens terá que passar por cima de deficientes que se encontram lá, em cadeiras de rodas" e que "seria melhor falar com o general Otelo, para resolver o problema".

A verdade é que o capitão comando Apolinário, falou com o general Otelo Saraiva de Carvalho, que mandou libertar os dois furriéis que estavam presos na Trafaria, esvaziando assim a grande tensão que se tinha produzindo e evitando o confronto directo, que se sabia como começaria, mas que não se sabia como poderia acabar. Foi uma experiência "do outro mundo": fomos acarinhados, apapicados por toda a população do Pragal e arredores trazendo-nos água, comida e tudo aquilo de que necessitávamos.

Não vou pronunciar-me sobre o que se passou nas escadarias São Bento, porque não estive lá. Depois, fui deslocado para os estúdios da Emissora Nacional, para ler alguns comunicados e dar o ponto da situação da luta dos deficientes das Forças Armadas. Cortaram-nos a voz às 16h00 do dia 9 de Outubro de 1975. Como resultado destas acções, em 20 de Janeiro de 1976 veio à luz do dia o Decreto-Lei n.º 43/76, que reconheceu o direito a uma recompensa mais justa pela condição de deficiência adquirida na Guerra Colonial, diploma que, no decorrer do tempo, veio lentamente a ser melhorado. No início dos anos 80, começou a minha pequena ajuda à existência e desenvolvimento da ADFA, fazendo parte de algumas Direcções Nacionais, começando com o António Lavouras Lopes, Taquelim Cascada, Manuel Lopes Dias, Almeida Santos, sendo o presidente da Mesa da Assembleia-Geral o Jorge Maurício e do Conselho Fiscal, o Manuel Carneiro. Seguiram-se Direcções com o Sertório, Zé Arruda, Lopes Dias, Patuleia Mendes e ainda, penso, dois Conselhos Fiscais com o Armando Alves, o Carneiro e outros...

Carlos Mendes, Associado n.º 1.464

# Regime Jurídico do Maior Acompanhado

A Procuradoria-Geral da República (PGR) vai realizar o Ciclo de Conferências “O Regime Jurídico do Maior Acompanhado: aproximar e capacitar”, uma iniciativa decorrente da implementação da Estratégia Nacional do Ministério Público para os Adultos com Vulnerabilidades.

A primeira sessão ocorreu no dia 24 de Abril, dedicada ao tema “Regimes de Acompanhamento”. Em

15 de Maio realizar-se-á a Conferência “A prova e os acompanhantes” e, a 12 de Junho, vai ter lugar a discussão em torno do tema “Audição: estratégias para melhor comunicar”.

As sessões deste Ciclo de Conferências decorrerão entre as 9h30 e as 13h00, em formato híbrido. A participação presencial decorre na sede da PGR, em Lisboa, com capacidade limitada a 50 lugares. A inscrição é gratuita.

O Mecanismo Nacional de Monitorização da Implementação da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (Me-CDPD) divulgou esta iniciativa, realçando a “centralidade destas matérias para a efectivação dos direitos das pessoas com deficiência, nomeadamente no que respeita à capacidade jurídica, à participação nos processos judiciais e ao acesso à justiça em condições de igualdade”.

RV

# Participação política das pessoas com deficiência

O Mecanismo Nacional de Monitorização da Implementação da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (Me-CDPD) partilhou informação recente relativa ao direito à participação na vida política e pública das pessoas com deficiência (artigo 29.º da CDPD). O representante da ADFA naquele Mecanismo, o associado Liakatali Fakir, divulgou o Relatório do Relator Especial das Nações Unidas sobre os direitos das pessoas com deficiência sobre a participação igualitária das pessoas com deficiência na vida política; e a Recomendação n.º 02/Me-CDPD/2026 – Participação Igualitária das Pessoas com Deficiência na Vida Política e Pública, que se encontram disponíveis para consulta pública.

A Recomendação, de 10 de Março de 2025, resulta de uma análise convergente entre o relatório das Nações Unidas e o contributo nacional elaborado pelo Me-CDPD, procurando identificar desafios estruturais e formular orientações estratégicas para reforçar a efectivação do direito à participação política das pessoas com deficiência em Portugal.

O documento destaca que “a participação plena e efectiva das pessoas com deficiência na vida política e pública constitui um elemento essencial de uma democracia inclusiva e um requisito estruturante do Estado de direito democrático” e que “a efectivação deste direito não se esgota na garantia formal do sufrágio, exigindo a remoção de barreiras estruturais, a pro-

moção da igualdade material e a criação de condições que permitam às pessoas com deficiência participar e exercer funções públicas em igualdade de condições com as demais”.

## Objectivos

- informar sobre o estado de implementação do direito à participação política das pessoas com deficiência;
- evidenciar convergências entre o Relator Especial das Nações Unidas e o contributo nacional do Me-CDPD;
- identificar riscos estruturais e jurídicos;
- formular orientações estratégicas para assegurar a plena conformidade do Estado português com o artigo 29.º da CDPD.

## Recomendações

O Me-CDPD recomendou: 1. Revisão da legislação eleitoral, para eliminar qualquer restrição directa ou indirecta baseada na deficiência; 2. Criação de um sistema nacional de recolha de dados desagregados sobre participação e representação política; 3. Implementação universal do voto acessível e autónomo em todos os actos eleitorais; 4. Criação de um mecanismo público de apoio a custos relacionados com deficiência em campanhas eleitorais; 5. Programas estruturados de capacitação e mentoria política; 6. Formação obrigatória para partidos políticos e órgãos

de comunicação social; 7. Participação estruturada das organizações representativas; 8. Adopção de medidas estruturadas de prevenção e resposta à violência política contra pessoas com deficiência; 9. Monitorização independente e pública das medidas adoptadas.

## Alertas

Nas considerações finais, mediante a análise feita, confirma-se que “a participação política das pessoas com deficiência permanece condicionada por barreiras estruturais relevantes, de natureza jurídica, institucional, material e cultural” e que “persistem fragilidades na operacionalização estruturada das medidas identificadas como boas práticas pelo Relator Especial, que limitam a concretização plena da igualdade material e da participação efectiva”.

## Onde consultar

O Relatório do Relator Especial das Nações Unidas sobre os direitos das pessoas com deficiência está disponível para consulta em: [OHCHR | Call for Inputs: Breaking the glass ceiling: equal participation of persons with disabilities in political life](#). O contributo do Mecanismo Nacional de Monitorização da CDPD (2025) sobre a participação igualitária das pessoas com deficiência na vida política (Portugal) está disponível para consulta em: [Me\\_CDPD\\_Portugal\\_Inputs\\_29\\_article\\_CRPD\\_PT](#).

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@museugueracolonial.pt](mailto:info@museugueracolonial.pt) | [www.museugueracolonial.pt](http://www.museugueracolonial.pt)



## Associação dos Deficientes das Forças Armadas

# Faleceu Armando Guedes da Fonte



Com profunda consternação e pesar, a ADFA tomou conhecimento do falecimento, no dia 26 de Abril último, em Cascais, de um dos seus mais emblemáticos dirigentes, o associado n.º 2.943, Armando Manuel de Oliveira Guedes da Fonte.

Os Órgãos Sociais Nacionais estiveram junto da sua esposa e família durante as cerimónias fúnebres, acompanhando até à despedida final o seu saudoso associado e amigo.

A ADFA realça a integridade e a dedicação deste homem exemplar, que se empenhou desde muito cedo na defesa dos cidadãos deficientes, nomeadamente dos deficientes militares.

Nasceu em 4 de Julho de 1942, em Chaves, tendo vivido também em Macuze, Quelimane, Moçambique, em Braga, em Luanda, Angola, e em Cascais, onde veio a falecer.

Foi militar e piloto da Força Aérea Portuguesa, incorporado em 1961 e destacado para o teatro de operações de Angola, na Base Aérea n.º 9, em Luanda, e, mais tarde, no Aeródromo Base n.º 3, no Negage. Em Agosto de 1965, sofreu um acidente de helicóptero, que o tornou DFA.

Venceu o sofrimento que a sua deficiência de guerra lhe trouxe, persistindo na reabilitação e na reintegração social e profissional, e retomando os estudos superiores em Administração Pública, no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, em Lisboa.

Foi funcionário público, como técnico superior, no Município de Cascais, onde exerceu funções na área dos Recursos Humanos, progredindo até à função de chefe de divisão.

O editor do ELO muitas vezes encontrava-o nas instalações da Casa da Horta da Quinta de Santa Cla-

ra - Biblioteca Municipal de Cascais. Sempre ligado à Cultura e ao Conhecimento, alinhava sempre numa boa conversa sobre livros e boas leituras e o ELO sempre beneficiou com esses muitos e felizes encontros.

Na ADFA, foi um associado muito activo, na Direcção Central (DC), como vice-presidente (mandato intercalar de 1987/89 e mandato de 1989/91) e como segundo e primeiro secretário (mandatos de 2010/12 e de 2012/15), no Conselho Fiscal Nacional, como presidente (mandatos 2000/03 e de 2003/06), e enquanto membro do Conselho Nacional (mandato de 1987/89), entre outras participações em grupos de trabalho e comissões específicas, em defesa dos direitos dos deficientes militares, destacando-se a 5.ª Conferência Regional Europeia, em Dublin, Irlanda, num período histórico entre 1980 e 1990.

É do seu tempo como dirigente o "Projecto 2+4", iniciativa da ADFA para promover a união, o empenho, a mobilização e a acção conjunta dos seus associados, na defesa dos direitos dos deficientes militares, durante a década de 1990.

Quando fez parte da Direcção Central, a ADFA atravessava as negociações e trabalhos preparatórios para a transição do Palácio da Independência para a actual Sede Nacional, tendo participado na Cerimónia do Lançamento da Primeira Pedra da nova Sede, em 14 de Maio de 1989.

Nesse mesmo ano, o seu caso foi retratado na RTP1, no programa "A Hora da Verdade", sobre as "Dificuldades dos Deficientes", apresentado e editado pelo jornalista Miguel Sousa Tavares, numa reportagem do jornalista Waldemar Abreu. Guedes da Fonte, que na altura desempenhava também funções como presidente da Comissão para a Pessoa Deficiente do Concelho de Cascais, deu o seu testemunho, assim como entrevistaram a sua esposa, Kathleen Fonte, e a sua mãe, Armanda, que a ele se dedicaram de alma e coração. Confessou ter sido "muito pessimista" quando ficou paraplégico, mas sempre evidenciou que "o apoio incondicional da família e amigos foi determinante" para sua evolução.

Quando a ADFA foi convidada a integrar a Comissão Técnica da segunda edição (2011/2012) do "Prémio de Acessibilidade aos Transportes", do Instituto da Mobilidade e dos Transportes Terrestres, foi Guedes da Fonte, então segundo secretário da DC, que representou a Associação (ELO 426, Fev2012).

Foi um colaborador regular do ELO, escrevendo artigos de opinião e de reflexão sobre o futuro da Associação, a condição dos deficientes das Forças Armadas e questões sociais em geral. Manifestou abertamente a sua indignação e até mesmo alguma

revolta, através do ELO e nas reuniões em que participava.

No ELO 533 (Nov2021), numa carta ao presidente da DN, foi frontal: "Nós, grandes deficientes da ADFA, estamos na recta final das nossas vidas, e queremos que a realidade dos apoios médicos e medicamentosos, dos apoios sociais familiares e tantos outros, de apoio à velhice e doença, seja mesmo uma realidade e que se traduza em actos e atitudes concretas, para minorar as nossas mazelas e mágoas. [...] queremos sim que o Governo e as administrações públicas ligadas ao processo dos DFA entendam a obrigação que têm perante a Nação de os apoiar e ajudar verdadeiramente, até que a morte nos liberte".

No ELO 557 (Jan2024), em carta à DN, denunciou os cortes nos produtos de apoio aos grandes deficientes das Forças Armadas, com o seu próprio exemplo. Já então alertava que não estava a ser cumprido o DL 43/76, 20JAN: "os grandes deficientes, nomeadamente tetraplégicos e paraplégicos, reclamam urgentemente a reposição do seu direito à saúde que é o principal pilar da integração e inclusão cívica". Explicou, sem rodeios, que "os paraplégicos praticam auto-esvaziamentos da bexiga tantas vezes ao dia quantas as necessidades de cada caso, chegando a atingir as sete vezes por dia, do que poderá resultar um consumo anual de cerca de 2.550 sondas". Os cortes orçamentais nos fornecimentos dessas sondas reduziram para metade a quantidade disponível para cada utilizador, pelo que protestou: "agora [...] os DFA que sofrem de bexiga neurogénica só têm direito a fazer despejos três vezes ao dia. Afronta das afrontas, agora o IASFA decide, administrativa e financeiramente, quantas vezes podemos ir ao WC. Ao que chegámos!" Pugnou sempre, com firmeza e elevação, pela autonomia e pela integração dos cidadãos deficientes, lutando pela sua dignidade e pelo reconhecimento por parte da República e do Estado Português.

A Associação guardará na memória colectiva o exemplo de empenho e dedicação de Armando Guedes da Fonte, destacando o seu serviço como dirigente associativo e como funcionário e técnico superior, sempre em prol dos direitos de todos os cidadãos deficientes.

O ELO é, como sempre, o repositório desse legado inesquecível, feito também da força associativa e cívica de Guedes da Fonte, ao longo de todos estes anos. À sua esposa Kathleen e a toda a sua família e amigos, a ADFA e o ELO enviam um profundo abraço solidário, já saudoso da voz esclarecida e do olhar conhecedor deste grande amigo.

Que descanse em paz.

RV





PLANO DE AÇÃO  
PARA APOIO AOS  
DEFICIENTES MILITARES

## Contactos dos Técnicos

| ÁREA GEOGRÁFICA   | TÉCNICO/A  |
|---|--|
| <b>Distrito de Bragança</b><br>Todos os concelhos<br><b>Distrito de Vila Real</b><br>Todos os concelhos<br><b>Distrito de Viana do Castelo</b><br>Todos os concelhos<br><b>Distrito de Braga</b><br>Todos os concelhos<br><b>Distrito de Viseu</b><br>Todos os concelhos<br><b>Distrito da Guarda</b><br>Todos os concelhos<br><b>Distrito do Porto</b><br>Concelhos de Penafiel, Paredes, Valongo, Paços de Ferreira, Lousada, Maia e Gondomar | <p><b>Carina Pinto</b><br/>T. 925 604 523<br/>carina.pinto@padm.crpq.pt<br/><b>Polo Porto</b></p>                    |
| <b>Distrito do Porto</b><br>Concelhos do Porto, Matosinhos, Vila Nova de Gaia, Trofa, Santo Tirso, Povoia de Varzim, Vila do Conde, Marco de Canaveses, Amarante, Felgueiras e Baião<br><b>Distrito Aveiro</b><br>Todos os concelhos  | <p><b>Vera Silva</b><br/>T. 960 076 911<br/>vera.silva@padm.crpq.pt<br/><b>Polo Porto</b></p>                        |
| <b>Distrito de Coimbra</b><br>Todos os concelhos<br><b>Distrito de Leiria</b><br>Todos os concelhos<br><b>Distrito da Castelo Branco</b><br>Todos os concelhos<br><b>Distrito de Santarém</b><br>Todos os concelhos   | <p><b>Norberto Simões</b><br/>T. 960 076 902<br/>norberto.simoes@padm.crpq.pt<br/><b>Polo Coimbra</b></p>            |
| <b>Distrito de Lisboa</b><br>Todos os concelhos<br><b>Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa e outros países</b>   | <p><b>Ana Machado</b><br/>T. 917 365 357<br/>ana.machado@padm.crpq.pt<br/><b>Polo Lisboa</b></p>                     |
| <b>Distrito de Setúbal</b><br>Todos os concelhos<br><b>Distrito de Portalegre</b><br>Todos os concelhos<br><b>Distrito de Évora</b><br>Todos os concelhos<br><b>Distrito de Beja</b><br>Todos os concelhos<br><b>Distrito de Faro</b><br>Todos os concelhos   | <p><b>Andreia Caeiro</b><br/>T. 925 574 012<br/>andrea.caeiro@padm.crpq.pt<br/><b>Polo Alentejo/Algarve</b></p>      |
| <b>Região Autónoma da Madeira</b>   | <p><b>Tânia Gonçalves</b><br/>T. 968 581 300<br/>tania.camacho.goncalves@padm.crpq.pt<br/><b>Polo da Madeira</b></p> |
| <b>Região Autónoma dos Açores</b>   | <p><b>Maria Botelho</b><br/>T. 960 076 876<br/>maria.botelho@padm.crpq.pt<br/><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.





# DESAFIOS LÓGICOS, MATEMÁTICOS E OUTROS

Por Alberto Casais

## 10 Sacos

Numa sala estão 10 (dez) sacos, cada saco com 100 (cem) moedas. Mas, só 9 (nove) sacos contêm moedas verdadeiras e 1 (um) saco contém moedas falsas. Cada moeda verdadeira pesa 10 (dez) gramas e cada moeda falsa pesa 9 (nove). Assim, com uma só pesagem, como determinar qual o saco com as moedas falsas?

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

### Solução do desafio da edição anterior

### Oito pérolas e duas pesagens

Façamos três lotes com as oito pérolas: 3+3+2

Coloquemos em cada prato de uma balança três pérolas, ficando duas de fora.

Dois situações podem ocorrer:

Na primeira situação, os pratos da balança ficam equilibrados, ou, na segunda situação, os pratos da balança ficam desequilibrados e um sobe, o que significa que a pérola mais leve está no prato que sobe.

Na primeira situação, significa que estas seis (3+3) pérolas são todas iguais e, portanto, a falsa está nas outras duas que ficaram de fora. Então, fazemos a segunda pesagem com as duas pérolas que ficaram de fora: uma pérola em cada prato e logo se verá qual o prato que sobe, sendo essa a pérola falsa.

Na segunda situação, tomamos as três pérolas do prato mais leve e fazemos a segunda pesagem, colocando uma pérola em cada prato, ficando uma de fora. Então, como de início, duas situações podem acontecer: ou os pratos ficam equilibrados, o que significa que a pérola que ficou de fora é a falsa, ou os pratos desequilibram-se, o que significa que o prato que sobe contém a pérola falsa.

## Falando de casos abstractos

**C**aros camaradas, já escrevi sobre o meu caso em concreto. Agora escrevo sobre casos abstractos.

Como sabem, a CGA limita-se a enviar um recibo, quando manda, no qual apresenta a Pensão Bruta e os Descontos efectuados para a ADM. Para devido esclarecimento, no recibo de pensão deveriam constar as parcelas que compõem a Pensão.

Vejamos um DFA equiparado a marinheiro dos Quadros Permanentes da Armada (DL 43/76). Em 2025 deveria constar:

1º) Remuneração Base, correspondente a PR 1, Nível 10, 1.126,77€.

2º) Suplemento da Condição Militar (SCM): parte fixa

350,00€ e parte variável  $1.126,77€ \times 20\% = 225,35€$ , o que totaliza 575,35€.

Tudo somado, perfaz 1.702,12€.

Mas falta o Suplemento de Invalidez, que é a percentagem atribuída a cada DFA, a multiplicar pelo IAS majorado.

Assim, para 2025 temos:

IAS simples = 522,50€.

IAS majorado  $522,50€ \times 35\% + 522,50€ = 182,87€ + 522,50€ = 705,37€$

Agora, se o Grau de Incapacidade for de 30%, é  $705,37€ \times 30\% = 212,21€$

Resta somar o salário base ao SCM e ao Suplemento de Invalidez e temos o total da Pensão. Então, temos  $1126,77€ + 575,35€ + 212,21€ = 1.914,33€$ .

As diferenças entre as Pensões dos DFA dependem da posição no nível salarial que altera o SCM variável (Salário Base x 20%) e o Grau de Incapacidade.

Espero que tudo esteja claro. Para terminar, como estão as equiparações dos vencimentos de praças e sargentos das Forças Armadas e os vencimentos dos praças e sargentos da GNR. Só um exemplo, no caso do DFA que estou a referir (actual nível 10), pois o posto equivalente na GNR (guarda principal). Em 2009, o DFA estava no nível 8. E o Guarda Principal estava no Nível 12, uma “pequena” diferença de 209,40€. Dizem que, a partir de 2025, vão equiparar de forma faseada, metade em 2025 e a outra em 2026... Mas ainda não vi nada!

*Mario Cornélio, associado n.º 14.981*

## Nós, os “em Campanha”

**N**o jornal ELO do mês de Janeiro de 2026, vinha a comemoração do cinquentenário da publicação do Decreto-Lei n.º 43/76, de 20 de Janeiro. Este Decreto-Lei é só para os que são Deficientes das Forças Armadas, acima dos 30% de desvalorização. Não sei qual o motivo por que não falam no Decreto-Lei n.º 498/72, de 9 de Dezembro, que só abrange os associados abaixo de 30%, ou seja, aqueles que recebem menos e com pensão de invalidez em campanha. Vinha publicado que o dossiê da Guerra Colonial ainda não se encontra encerrado e que a actual Direcção Nacional ainda mantém a expectativa de que o Estado Português faça justiça, cumprindo os direitos dos deficientes com o sacrifício da sua juventude no Serviço Militar Obrigatório à Pátria.

Lê-se que a ADFA exige a reparação moral e material dos que não viram reconhecido o seu sacrifício, com o agravamento das suas deficiências e estão vulneráveis e fragilizados.

Eu, Abel Barata Fernandes dos Santos, ex-soldado PPI NIM 60981769, pensionista com pensão de invalidez, fui a uma Junta Militar Única, no dia 15-07-2020, no Hospital das Forças Armadas, na qual me atribuíram 32 % de desvalorização, sendo homologada em 20-07-2020. Depois, o Hospital das Forças Armadas enviou o meu processo para a Direcção-Geral de Recursos da Defesa Nacional, onde me informaram que não podia ser Deficiente das Forças Armadas. O meu acidente foi em zona operacional, no Norte de Angola, num local mais conhecido pelo Morro das Sete Curvas, em 26-08-1971. Fui evacua-

do para o Hospital Militar de Luanda, fui operado ao tornozelo esquerdo, onde tenho um parafuso, e fiquei com sequelas em toda a perna esquerda, na qual já fiz operações à anca e ao joelho, com próteses.

Este acidente foi classificado em campanha pelo senhor general comandante da Região Militar de Angola, no dia 05-09-1972.

Agracia que o senhor presidente da ADFA também fizesse alguma coisa pelo Decreto-Lei 498/72, que abrange todos os associados abaixo dos 30%. Eu tenho 20%, em campanha.

Será justo?

Hoje ando com uma bengala.

*Abel Barata Fernandes Santos, associado n.º 11.542*

## Reivindicações

**E**nvio este contributo para melhoria das pensões dos Deficientes em Serviço e como complemento ao nosso Caderno Reivindicativo.

Os DFA recebem a totalidade ilíquida do militar correspondente que está no activo e mais uma percentagem do Indexante de Apoio Social (IAS) ou do ordenado mínimo nacional, que varia conforme a desvalorização atribuída.

Os militares que estão no activo e com uma carreira contributiva completa recebem de pensão cerca de 80% do último vencimento.

A razão pela qual os DFA recebem um pouco mais do que os militares no activo está ligada ao facto de os militares receberem uma pensão de refor-

ma e os DFA recebem uma indemnização [pensão com carácter indemnizatório] que varia com a desvalorização.

Quanto aos Deficientes em Serviço, o valor que, a meu ver, a nossa Direcção Nacional devia reclamar é o do ordenado mínimo nacional e não o do IAS, porque, tal como os DFA, ficaram também com alguma desvalorização, devido ao cumprimento do Serviço Militar Obrigatório e qualquer trabalhador do Estado nunca ganha menos do que o ordenado mínimo nacional.

Também nesta situação, para um empregado do Estado com a carreira contributiva completa e que recebia o ordenado mínimo nacional, a sua pensão é também cerca de 80% do último vencimento.

Será que há algum receio da nossa Direcção Nacional de apresentar estes argumentos na negociação com o Governo?

Também, se atribuíssem o ordenado mínimo nacional a todos os Deficientes em Serviço, os “em Campanha” com menos de 30 % viam as suas reformas melhoradas. Se nos for atribuído o IAS, só alguns Deficientes em Serviço veem as suas reformas também melhoradas. Acho que deviam receber o ordenado mínimo nacional, uma vez que, no Estado, o mínimo que se desconta para o IASFA-ADM é 3,5% do ordenado mínimo nacional para que as esposas tenham também direito à saúde.

*Manuel Maria Gonçalves, associado n.º 16.190*



# A ADFA e o amor

## Reflexão sobre Amor, Masculinidade e Deficiência

**A**o iniciar este texto, deixo uma nota prévia, não moralizante, apenas rigorosa: descrevo uma dinâmica afectiva real e frequente, procurando formulá-la de modo a não sugerir que a responsabilidade de um eventual enamoramento de um homem com uma grande deficiência recaia exclusivamente sobre ele.

O enamoramento entre uma mulher sem deficiência e um homem marcado por uma limitação física profunda não é um milagre, nem uma excepção estatística. É, antes de tudo, um encontro humano - e esse encontro exige que o homem preserve algo essencial: o seu amor-próprio. Não porque a mulher exija perfeição, mas porque ninguém consegue amar plenamente se não se sente, pelo menos em parte, digno de ser amado. Uma deficiência significativa pode abalar profundamente a identidade masculina. Não apenas pelo impacto funcional, mas pela forma como a sociedade associa masculinidade a força, autonomia, desempenho e invulnerabilidade. Quando o corpo deixa de corresponder a esses ideais, instala-se o risco de o homem passar a ver-se como insuficiente, incapaz ou diminuído. E é precisamente essa erosão interna - tanto quanto, ou mais do que, a própria deficiência - que ameaça a possibilidade de um vínculo afectivo. O que está verdadeiramente em causa é uma convicção íntima: a de que ainda se tem algo para oferecer; de que o corpo ferido continua capaz de ternura, de presença, de desejo e de alegria partilhada. Quando o homem preserva esse núcleo de valor, a relação deixa de ser um gesto de compaixão e transforma-se num encontro entre dois sujeitos inteiros, ainda que assimétricos nas suas condições físicas.

O autoconceito de masculinidade, por sua vez, precisa de ser reconfigurado. Já não pode assentar apenas na força física ou na performance sexual, mas na ca-

pacidade de criar intimidade, de sustentar presença emocional, de aceitar explorar toda a amplitude das relações afectivas e da cumplicidade. Quando essa redefinição ocorre, o homem pode voltar a sentir-se capaz de dar prazer - e de o receber.

É essa sensação de capacidade - e não a ausência de deficiência - que torna o enamoramento possível. Uma mulher pode apaixonar-se por um homem com uma limitação física profunda; o que dificilmente consegue é apaixonar-se por alguém que desistiu de si próprio. O amor não exige perfeição, mas exige predisposição, abertura e presença. E a presença só existe quando o homem acredita que ainda tem lugar no mundo afectivo de outra pessoa.

Assim, o enamoramento não depende da deficiência em si, mas da forma como o homem a integra na sua identidade. Quando o amor-próprio permanece, quando a masculinidade se reinventa e quando o desejo de fazer feliz a companheira se mantém vivo, a deficiência deixa de ser um obstáculo intransponível e passa a ser apenas uma das muitas condições da vida partilhada.

Neste processo, o espírito associativo, a solidariedade entre pares e a luta colectiva desempenham um papel profundo - e muitas vezes decisivo - na preservação da autoconfiança, da masculinidade subjectiva e da saúde mental de pessoas com deficiência significativa. Não substituem tudo, mas criam um chão familiar onde o eu ferido encontra condições para se reconstruir. A autoconfiança de quem sofreu uma lesão grave é frequentemente abalada por uma tríplice fratura: corporal, identitária e social. O associativismo funciona, então, como um espelho não deformante. Nele, a pessoa com deficiência deixa de se ver como deficitária e passa a reconhecer-se como um par entre pares. Aquilo que antes discriminava deixa de ser excepção

e torna-se experiência partilhada. Surge, assim, a sensação de acção: já não se é apenas alguém a quem algo aconteceu, mas alguém que age.

A masculinidade - entendida aqui como autoconceito, e não como estereótipo - sofre um abalo particular quando a deficiência afecta a autonomia e, sobretudo, a sexualidade. O grupo, porém, reconfigura a normalização através da partilha e da verbalização aberta de experiências semelhantes. A raiva, a impotência e a vergonha corporal atenuam-se; o que era tabú torna-se linguagem comum. A masculinidade deixa de ser medida por parâmetros pré-lesão e passa a ser redefinida.

O grupo devolve o respeito que a sociedade muitas vezes retira. A luta comum funciona também como antídoto contra o abandono institucional, a invisibilidade e a depressão - aquilo a que a psicologia chama *empowerment* comunitário, isto é, ganho de capacitação, emancipação e autonomia. Não é irrelevante que o respeito entre pares seja um dos pilares mais antigos da identidade masculina.

É muitas vezes neste momento que surge um pensamento decisivo: se consigo lutar pelos direitos colectivos, talvez também consiga lutar por mim. Tudo isto cria condições mais favoráveis à construção de relações afectivas.

A relação afectiva não nasce apenas do desejo; nasce da autopermissão para ser amado. A autoconfiança e o autoconceito de masculinidade após uma deficiência significativa não são apenas dimensões internas: são construções sociais.

Em suma, o espírito associativo sustenta a identidade, previne a depressão e, ao fazê-lo, abre espaço para o amor.

*Manuel Bastos, associado n.º 1.312*

## Saudações Militares

**M**ais uma vez, venho aqui mostrar a minha indignação face ao esquecimento a que foram votados os deficientes em serviço, os '*patinhos feios*' deste País.

Depois de ler, na edição anterior, a publicação do nosso camarada, amigo e sócio da ADFA e deficiente em serviço, Leonel Rocha, e agora a publicação desta edição de Abril do ELO da Delegação do Porto, com o texto "*Pensões degradadas dos deficientes militares em serviço*", na republicação de Setembro de 2020, seguida da publicação do associado 16.190, o camarada Manuel Maria Gonçalves, a quem envio o meu abraço, não me resta muito a acrescentar, no que aos deficientes militares em serviço diz respeito, pois por aqui se vê o quanto andamos a ser enrolados com esta situação, de ano para ano, há várias décadas, e está tudo na mesma. A situação destes camaradas, na qual me incluo, é que mudou para pior. A miséria

que recebemos com o agravamento das nossas incapacidades assim o diz; há pessoas a passar mal. O Indexante [IAS] falado há anos continua assim falado. O ordenado mínimo, que para mim seria o mais justo, também não entra nestas contas.

Por vezes penso que neste País teríamos melhor acompanhamento se fôssemos toxicod dependentes ou alcoólicos, para não dizer mais. Que me perdoem essas pessoas que estão nessa situação, que são, e muito bem, acompanhados. Faço votos que saiam desse poço onde caíram, mas é o que sinto, assim como muitos outros camaradas.

Não basta dizer que entregamos um pacote de medidas nos gabinetes e depois fica tudo na mesma. Há que agir de forma mais forte, como nos ensinaram quando nos arrancaram das nossas casas, fisicamente aptos para irmos cumprir o Serviço Militar Obrigatório. As nossas esposas continuam a pagar a mensalidade para o IASFA, para terem um atendi-

mento, que sai da fortuna que recebem da pensão do deficiente, por isso formem um grupo de trabalho para representar os deficientes militares em serviço, contando para isso com quem está nessa situação e, se preciso for, fazer uma manifestação ou protesto na Assembleia da República. Assim talvez nos oiçam, antes que já não exista nenhum vivo, pois a idade e as mazelas não perdoam e ditam as suas leis.

Uma nota: estive presente, há uns meses, numa homenagem merecida aos combatentes da zona onde moro, em Lordelo, Paredes, na qual esteve presente o ministro da Defesa Nuno Melo, com o qual cheguei à fala e fiz-lhe ver a situação dos deficientes militares em serviço e a resposta dele foi "*não imagina a quantidade de processos que tenho no meu escritório!*" Ora bem, está tudo dito!

*Abílio Sousa Rodrigues associado n.º 12.316*

# Como ir para o Espaço e chegar à Lua

**A**o fim de 53 anos, regressámos aos vôos tripulados, com o lançamento da nave *Artemis II*, no dia 1 de Abril de 2026, um vôo tripulado com quatro astronautas, cientistas com profissões diferentes (destes, a primeira mulher e o primeiro homem negro astronautas americanos e o primeiro astronauta do Canadá), e que teve uma duração de cerca de 10 dias. Não vai pousar na Lua, mas vai orbitá-la, para observar a sua parte oculta, antes de voltar à órbita terrestre, de regresso à Terra.

Vamos recuar até 1962, quando os EUA estavam a perder a corrida espacial para a União Soviética, o que não estava a agradar ao Governo dos Estados Unidos. Em Setembro de 1962, o Presidente dos EUA, John Kennedy, depois de visitar o *Centro de Espaçonaves Tripuladas*, em Houston, no Texas, foi à Universidade Rice fazer um discurso onde proferiu a seguinte frase: “*nós decidimos ir à Lua nesta década e fazer outras coisas, não porque são fáceis, mas porque são difíceis*”.

A Rússia (União das Repúblicas Socialistas Soviéticas – URSS) foi o primeiro País a enviar para o espaço um satélite artificial – *Sputnik I* – bem como, o primeiro ser vivo – a cadela *Laika*, em 1957, a bordo da nave espacial *Sputnik II*. Em 1961, o cosmonauta russo Yuri Gagarin foi o primeiro homem a subir para o espaço, num vôo orbital de 48 minutos, a bordo da nave *Vostok I*, e, em 1963, a russa Valentina Tereshkova foi a primeira mulher a entrar na corrida espacial, para dar 46 voltas à Terra, a bordo da nave *Vostok VI*, desafiando o programa espacial americano que, só depois do russo, enviou para o espaço o primeiro americano.

Esta competição entre russos e americanos levou os técnicos e cientistas a esquecer tudo o que existia à superfície da Terra, para dar às cápsulas espaciais uma natureza inteiramente nova e não derivada de equipamentos já existentes. Levantar questões e encontrar soluções inovadoras: “*que dimensões e que forma dar aos veículos espaciais, habitados ou não por um ser humano, a sua alimentação e higiene pessoal, segurança, temperatura, como respirar, quantas pessoas podiam habitar essas naves, como pousar e descolar da Lua, a dureza do solo lunar, com ou sem camada de pó e como seria o regresso à Terra de uma forma segura*”, eram algumas das questões mais prementes. Soluções que foram encontradas, mas sempre de forma diferente para soviéticos e americanos, bem como para os três programas: *Mercury* (um astronauta), *Gemini* (dois astronautas) e *Apollo* (três astronautas).

Foi decidido que as primeiras cápsulas ou naves seriam só de um lugar e os seus ocupantes não podiam ter mais de 1,80 m de altura e, dada a exiguidade do espaço, optaram inicialmente pela posição de deitado mas depois pela cadeira. Para o formato a dar à nave, havia duas soluções: cone e esfera. Os soviéticos optaram pela esfera, pois suportava pressões mais elevadas e entrava na atmosfera em qualquer posição e segurança máxima. Os americanos optaram pela forma cónica, sendo a sua base abaulada e protegida por um escudo, para funcionar como um “*guarda-chuva térmico*” para o resto da nave, quando acontecesse o



embate com as camadas densas da atmosfera, no regresso à Terra.

Quanto à segurança dos astronautas e cosmonautas, os americanos adoptaram, tal como os russos, um sistema de assento ejectável só nas cápsulas *Gemini*, mas, nas cápsulas *Mercury* e *Apollo*, adoptaram uma torre de salvação, na parte superior da nave, provida de motores, cuja ignição, em caso de acidente, afastaria a nave para fora da zona do acidente, descendo depois em pára-quadras.

Para a sobrevivência dos astronautas era preciso uma atmosfera respirável e a manutenção da temperatura no interior da nave. Os russos usaram uma atmosfera semelhante à da terra e à pressão normal. Os americanos decidiram-se por oxigénio puro, que permitia uma menor pressão atmosférica dentro da cápsula. Este sistema teve muitas críticas e só depois do acidente com *Apollo-1*, em 1967, decidiram por uma fórmula de oxigénio-hélio. O anidrido carbónico expirado pelos ocupantes da nave também foi resolvido de maneira diferente pelos americanos (absorção com lítio e oxigénio) e soviéticos (regeneração do oxigénio). Tiveram também de ultrapassar o problema da regeneração do oxigénio a bordo, a eventual reparação de avarias no espaço com a saída do homem para o exterior da cápsula, o regresso da nave, a entrada na atmosfera terrestre e aterrar ou amarrar.

Na alimentação, decidiram pelos alimentos desidratados, que perdiam 50% a 90% do seu peso quando a água lhes era retirada sob a forma de vapor, mantendo o seu gosto e conservados em sacos de plástico hermeticamente fechados, de utilização simples. Na hora da utilização, era introduzida água por um orifício do saco, com uma pistola de água. Os sacos

tinham instruções de preparação dos pratos e usava-se água fria ou quente, esperando cinco minutos para as bebidas e 20 minutos para os pratos substanciais, até os alimentos estarem reconstruídos e prontos a serem usados. No saco era colocada uma pílula que tinha um “*antibiótico*” para evitar a putrefacção dos restos.

Para preparar o programa *Apollo* que levaria o Homem à Lua, a NASA criou o programa *Surveyor*, entre 1966 e 1968, para enviar à Lua sete missões não tripuladas, com o objectivo principal de pousar suavemente na superfície lunar, no *Mar das Tempestades*. Cinco delas tiveram sucesso total no seu teste, enviando milhares de imagens com uma câmara de televisão. Não orbitavam a Lua, seguindo directamente para aquele satélite, pelo que os quatro motores de travagem tinham de ser accionados no momento exacto e em comunicação constante com a Terra, até ao momento da alunagem. As *Surveyor 3* a *7* levaram uma pá robótica para cavar a superfície lunar e determinar a dureza e composição dos materiais, com aparelhos avaliadores de esforço que permitiu deduzir a dureza do solo lunar. Para provar que a crosta lunar não era coberta de uma grande camada de poeira, como se supunha, foi telecomandada da Terra a emissão de um sopro de gás, tirando fotografias em simultâneo. Só a *Surveyor 6* fez o teste de descolagem durante alguns minutos em altura, pousando um pouco mais à frente. Um painel de células fotovoltaicas garantia a energia para o funcionamento dos vários dispositivos residentes na cápsula. Só em Julho de 1969 o Homem pousou e descolou da Lua pela primeira vez, regressando à Terra.

António Capela Gordo



# Alimentos potencialmente prejudiciais, de acordo com a OMS

**É** sabido que os alimentos desempenham um papel determinante na saúde, podendo contribuir tanto para a prevenção como para o desenvolvimento de diversas doenças, incluindo as oncológicas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a relação entre alimentação e risco carcinogénico tem sido amplamente estudada, sendo possível identificar padrões alimentares e alimentos associados a um maior ou menor risco de desenvolvimento destas doenças.

A OMS e a Agência Internacional para a Investigação do Cancro (IARC) classificam em grupos várias substâncias, de acordo com o seu potencial carcinogénico, encontrando-se no Grupo 1 aqueles para os quais existe evidência científica suficiente de que poderão aumentar o risco de doenças oncológicas, enquanto que, nos Grupos 2A e 2B, se encontram alimentos provavelmente carcinogénicos, e, no Grupo 3, se encontram aqueles cujo risco é potencialmente baixo. Assim, importa destacar os alimentos mencionados no Grupo 1: *carnes processadas, como salsichas, bacon, presunto e enchidos, fiambre, salame, bebidas alcólicas, pescado salgado*. O processamento destes alimentos, sobretudo das carnes e do pescado, frequentemente envolve a adição de conservantes, como nitritos e nitratos, cujo risco é conhecido. As carnes vermelhas, como vaca, porco e cordeiro,



foram classificadas no Grupo 2A, como “*provavelmente carcinogénicas*”. Embora haja claro interesse nutricional no consumo destas carnes, o método de confecção pode potenciar o risco, sobretudo se forem *grelhadas ou fritas*. Chamo a atenção para os churrascos, nos quais existe o contacto directo com altas temperaturas e fumos, o que aumenta a produção de compostos prejudiciais!

Outro aspecto relevante destacado pela OMS é o consumo de alimentos ultraprocessados, que frequentemente contêm aditivos, elevados teores de sal, açúcar e gorduras saturadas. Embora nem todos sejam directamente classificados como carcinogénicos, o seu consumo regular está associado a padrões

alimentares que promovem inflamação crónica e obesidade.


Porém, destaquemos também os alimentos protectores, como os do grupo da fruta fresca, dos hortícolas, dos cereais integrais e das leguminosas, não esquecendo a água. Estes alimentos são fontes de fibras, vitaminas, minerais e compostos bioactivos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que ajudam a proteger as células.

Importa também considerar que o risco carcinogénico não depende apenas de um alimento isolado, mas sim do padrão alimentar global, da frequência do consumo e do estilo de vida. Factores como o sedentarismo, o consumo de álcool, tabagismo e exposição solar desprotegida poderão também potenciar o risco de doenças.

Em conclusão, o equilíbrio é a chave para a prevenção: limitar o consumo de carnes processadas e vermelhas, evitar alimentos ultraprocessados e bebidas alcoólicas e privilegiar uma dieta rica nutricionalmente, aliada a um estilo de vida activo, constitui uma das estratégias mais eficazes para reduzir o risco de doenças crónicas e promover a saúde.

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

Ângela Henriques  
Nutricionista da Delegação do Porto



**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"/> | 1102 | 5   0   0   0   3   2   2   4   6 <input type="checkbox"/> <input 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"/>            | 1103 |   |
| Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)   | <input type="checkbox"/>            |      |   |

...e desde já o nosso obrigado.



PORTE PAGO

PUBLICAÇÕES PERIÓDICAS

AUTORIZADO A CIRCULAR EM INVÓLUCRO 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), Anquíses 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.

## 52.º Aniversário da ADFA

### Exposição Colectiva de Pintura “para além da tinta, a alma” e almoço-convívio associativo

No próximo dia 14 de Maio, Quinta-feira, comemora-se o 52.º Aniversário da ADFA, na Sede Nacional, em Lisboa, com a inauguração de uma Exposição Colectiva de Pintura intitulada “para além da tinta, a alma”, com trabalhos de alguns associados que anteriormente frequentaram as aulas de pintura, e com um almoço-convívio, no Restaurante da Sede Nacional.

#### Exposição de Pintura

A inauguração da Exposição Colectiva de Pintura “para além da tinta, a alma”, terá lugar pelas 12h30, no átrio principal da Sede Nacional da ADFA, após a recepção das entidades convidadas. A mostra ficará patente na ADFA entre os dias 14 de Maio e 10 de Junho, incluindo obras de vários pintores: Alexandre Aveiro, Elisa Froufe Janeiro, Ernesto Rosa, Fernando Coimbrão, João Barros Silva, José Caracol, José Gonçalves, Leonilde Rama, Maria Gertrudes Neves e outros.

#### Almoço-convívio

O almoço de confraternização comemorativo do 52.º Aniversário da ADFA vai decorrer no Restaurante da Sede Nacional, logo a seguir à cerimónia de inauguração da Exposição.

Os convivas poderão saborear as entradas de queijo e presunto, o prato principal de bife da vazia com batata assada e legumes, bebidas (água, sumo, vinho branco ou tinto, ou cerveja), a sobremesa (pudim ou salada de frutas) e café (bebidas espirituosas ou digestivos não estão incluídos na ementa). As inscrições podem efectuar-se até ao dia 8 de Maio, pelos contactos 217 512 681 ou 917 773 926 (Vanessa Braga) ou 919 413 356 (Francisco Janeiro). O pagamento, no montante de 18,00 euros, é efectuado na entrada para o almoço.



RV



## Homenagem a Jorge Maurício

No próximo dia 30 de Maio, pelas 10h00, na Sede Nacional da ADFA, em Lisboa, e a propósito do 47.º Convívio da Companhia de Caçadores n.º 3396, vai realizar-se uma homenagem ao associado Jorge Garrido Pardal Maurício, antigo dirigente da Associação, falecido em 3 de Agosto de 2003.

A celebração e homenagem terá início no Cemitério da Amadora, pelas 9h00, com a deposição de uma coroa de flores junto da campa do coronel Jorge Maurício. Os antigos combatentes da Companhia de Caçadores 3396, de que também fez parte, em Moçambique, entre 1971 e 1973, escolheram esta forma de homenageá-lo, continuando esse dia de confraternização pelas 10h00, no Auditório Jorge Maurício, na Sede Nacional. Este evento inclui um almoço-convívio e a apresentação do livro “Lenços Negros, Lenços Brancos (Confessores da Pátria)”, da autoria do coronel Manuel Martins Lopes, e culminando com uma intervenção musical, termina às 17h00. “No nosso 47.º convívio anual, regressamos à ADFA para homenagear os nossos ex-combatentes, e em especial o coronel Jorge Manuel Garrido Pardal Maurício, que tem ali um Auditório com o seu nome, em honra ao extraordinário esforço desenvolvido ao serviço dos Deficientes das Forças Armadas. Esta é uma homena-

gem a título póstumo que tardava em realizar-se, tanto mais que as nefastas consequências dos efeitos gravosos do tempo de guerra se fazem sentir cada vez mais”, referiram os organizadores Martins Lopes e Carlos Costa. Para informações ou inscrições, os interessados devem contactar Carlos Costa (936 252 693/213 855 136 ou [costa.cag@sapo.pt](mailto:costa.cag@sapo.pt)) ou Martins Lopes (938 467 613 ou [manuel.lopes@sapo.pt](mailto:manuel.lopes@sapo.pt)).

#### Programa

9h00 - Deposição de coroa de flores na campa de Jorge Maurício  
 10h00 - Reunião no Auditório da ADFA, com intervenções alusivas a Jorge Maurício, ao seu profissionalismo, camaradagem, humanismo, resiliência e sentido de missão  
 11h30 - Descerramento de placa de homenagem ao Jorge Maurício  
 12h00 - Apresentação do livro “Lenços Negros, Lenços Brancos (Confessores da Pátria)”, por Mário Beja Santos  
 13h00 - Almoço-convívio, com ementa e preços a definir  
 14h00 - Intervenção musical, a cargo de José Augusto Coelho  
 17h00 - Encerramento

RV

