

REVISTA DA **ASMIR**



Dezembro – Homenagem ao Nascimento de Cristo



Novembro – Homenagem aos Camaradas Falecidos



REVISTA da ASMIR

Publicação Trimestral

Propriedade da ASMIR - Associação dos Militares na Reserva e Reforma

Preço: 1,50€

SÓCIOS: DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

SEDE DA ASMIR

Actividade Principal: 939900

Rua Elias Garcia, 47 - Apartado 76
2334-909 ENTRONCAMENTO

ATENDIMENTO - 2ª a 6ª feira

10H00/12H00 e 14H00/17H00

Telefone 249 726 859 Fax 249 712 466

asmir@asmir.pt

geral.asmir@gmail.com

contabilidade.asmir@gmail.com

DELEGAÇÃO DE LISBOA

Rua da Prata, 224 - 2º Dtº

1100-422 Lisboa

ATENDIMENTO

Última 2ª feira de cada mês

10H00/12H00 e 13H00/16H00

PESSOA COLECTIVA:

501 877 169

Instituição de Utilidade Pública

(DR. Nº 190 - 1ª Série, de 19 de Agosto de 1998)

DIRECTOR:

Cap Armando Vieira

GRAFISMO/IMPRESSÃO

Tipografia Central do Entroncamento, Lda.

www.tcel.pt

TIRAGEM

2.450 exemplares

ISENTO DE REGISTO NA ERC,

AO ABRIGO DA ALÍNEA A)

DO Nº 1 DO ARTº 12º

DO DECRETO REGULAMENTAR 8/99

DE 9 DE JUNHO

OS ARTIGOS SÃO DA
RESPONSABILIDADE
DOS AUTORES
E PODEM NÃO EXPRESSAR
A OPINIÃO DA ASMIR

ÍNDICE



- MENSAGEM	3
- INFORMAÇÃO	4
• OUTRAS NOTÍCIAS	
- INFORMAÇÃO	5/6/7
• NÓS...E O IASFA	
- RETROSPECTIVA DE 2017	8
- HISTÓRIAS VERÍDICAS	9
• DOS COMBATENTES DO ULTRAMAR	
- SAÚDE	10/11
• DOS OLHOS	

MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

PRESIDENTE: TGEN Fernando Manuel Paiva Monteiro | VICE-PRESIDENTE: TCOR Rosendo da Silva Guerreiro

1º SECRETÁRIO: CAP Otelto Feliciano Pessanha | 2º SECRETÁRIO: SMOR Gilberto Duarte Barata

CONSELHO FISCAL

PRESIDENTE: TCOR João António Rocha | SECRETÁRIO: MAJ Serafim Esteves

RELATOR: SMOR António Aires Casimiro | RESERVA: SMOR João Rodrigues Couto

DIRECÇÃO

PRESIDENTE: MGEN Norberto Crisante de Sousa Bernardes | VICE-PRESIDENTE: CAP Armando Vieira

1º SECRETÁRIO: TCOR Manuel Bravo Ferreira da Mata | 2º SECRETÁRIO: CAP António Redol Moita | TESOUREIRO: SMOR Eleutério Moreira Lopes

VOGAIS: SCH Herculano Baltazar Nunes Cruz, SMOR Fernando José Fernandes

MENSAGEM



REFLETINDO...

Para muitos de nós a sociedade de hoje apresenta particularidades que nos causam alguma perplexidade, muitas delas associadas à área dos media, da comunicação e daquilo que se convencionou chamar de novas tecnologias da informação.

Se é um fato que essas novas tecnologias associadas à utilização da internet e os telemóveis, que hoje em dia fazem quase tudo no âmbito da comunicação, nos facilitam imenso o nosso dia a dia e nos põem em contato com os nossos familiares e amigos estejam em qualquer parte do mundo, também causa alguma preocupação a excessiva dependência por parte de alguns dos mais jovens, que passam o dia e às vezes ainda noite a interagir com um retângulozinho iluminado.

Será que esta melhoria da comunicação com quem está longe não é feita com prejuízo dos afetos devidos a quem está mais próximo de nós? Penso que sim, o que por certo contribui imenso para as tremendas desavenças na vida conjugal e para o relacionamento por vezes atribulado entre pais e filhos. Porque é muito importante trocarmos olhares, sentir carinhos, desfrutar do calor humano de quem está ao nosso lado e ouvirmos palavras expressas pelos lábios que vemos transmitir verdadeiramente o que o coração sente.

A esta reflexão por certo não é alheio o período que se aproxima, por excelência dedicado à família, em que exteriorizamos por diversas formas a mais profundos sentimentos de amizade com os nossos amigos e de amor com os nossos familiares.

Também porque já é Natal não posso terminar sem vos deixar uma palavra de esperança numa sociedade melhor, e expressar em nome de todos os elementos que constituem os órgãos sociais da ASMIR os votos sinceros de um FELIZ NATAL E UM ANO DE 2018 PLENO DE FELICIDADE para os nossos associados e seus familiares.

A handwritten signature in black ink, reading "Fernando Manuel Paiva Monteiro". The signature is fluid and cursive.

Fernando Manuel Paiva Monteiro

Tenente General

Presidente da Assembleia Geral da ASMIR

INFORMAÇÃO

OUTRAS NOTÍCIAS

1 – Em 2 de Novembro o Major Serafim Esteves esteve presente, no Cemitério do Entroncamento, a convite da Liga de Combatentes, tendo depositado uma coroa de flores em homenagem dos camaradas desaparecidos. Também em 3 de Dezembro representou a ASMIR no Aniversário do Núcleo da Liga dos Combatentes do Entroncamento.



2 – Em 11 de Novembro o TGEN. Paiva Monteiro esteve presente na cerimónia de homenagem aos militares combatentes falecidos, junto ao monumento em Belém, depositando uma coroa de flores.



3 – O MGEN. Norberto Bernardes Presidente da Direcção da ASMIR, esteve presente nas reuniões do IASFA em 3 de Outubro e 2 de Novembro, como membro do Conselho Consultivo do Instituto.

Publicamos algumas considerações sobre o IASFA, conforme verificado através de reuniões.



4 – Excepcionalmente a Delegação não abrirá no mês de Dezembro por a última segunda-feira do mês coincidir com o dia de Natal.

DONATIVOS

Registamos com enorme satisfação os donativos feitos à ASMIR, os quais agradecemos reconhecidamente.

Sócio 256 - CAP. Joaquim Augusto Ferreira
Marques - 11,00€

Dona Eulália Rodrigues Figueiredo Gonçalves - 20,00€

QUOTIZAÇÕES

Lembramos os nossos associados que as quotas actuais e em falta se encontram a pagamento desde Janeiro do corrente ano.

As quotas podem ser pagas por:

Vale de Correio e Cheque

À ORDEM DE ASMIR,

Transferência Bancária ou Depósito, em qualquer balcão da CGD, na conta da ASMIR n° 0282013079430 com o

IBAN: (PT50 0035 0282 0001 3079 430 23)

É fundamental o envio do comprovativo de pagamento para a Sede da ASMIR, para se ter conhecimento de quem efectuou os respectivos créditos.

Caros Sócios

- Quando o pagamento da quota for feito pelo MULTIBANCO, torna-se necessário informar-nos para identificação do depositante.

Como o número de identificação da conta ASMIR (e quaisquer outras!) passou a ter PT 50 antes de todos os outros números (IBAN) julgamos que no MULTIBANCO não é possível colocar PT50 por falta de espaço, pelo que devem ser usados os outros números, sem o PT50

INFORMAÇÃO

NÓS....e o IASFA



"Nenhum governo, insisto, nenhum governo de qualquer país democrático pode aceitar que se ignore a lei, que se viole a Lei. E que tudo isso se passe para impor os seus critérios aos outros"

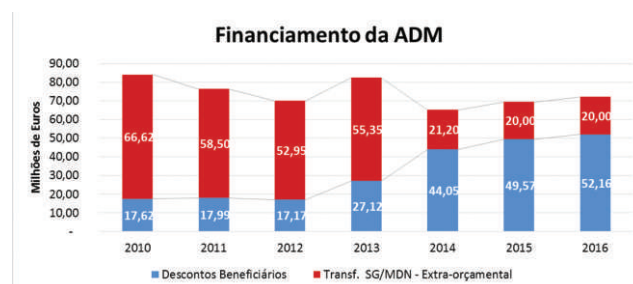
(Mariano Rajoy, Primeiro Ministro de Espanha)

Estas palavras poderiam ser dirigidas por qualquer um de nós ao senhor José Lopes, professor universitário, que está como Ministro da Defesa Nacional, quanto ao seu comportamento no que se refere à assunção das responsabilidades respeitantes ao sistema da Assistência na Doença aos Militares, vulgarmente designado por ADM.

Foram provocadas dívidas da sua inteira responsabilidade, tal como o senhor José Branco seu antecessor no cargo provocou, **ao ser ignorada a LEI** e concretamente o comando legal expresso no artigo 16.º do Decreto-Lei n.º 193/2012 que afirma: **"Responsabilidade pelo pagamento** O pagamento da prestação de cuidados de saúde previstos em diploma próprio, **na parte excedente ao pagamento devido pelo beneficiário, é da responsabilidade exclusiva do Estado Português."**

Resulta cristalino neste preceito que o beneficiário nunca é devedor. O Ministério da Defesa Nacional é que se tornou "caloteiro". Mas ao não pagar o que deve pagar o senhor Ministro arrastou o bom nome da instituição militar e os militares para uma zona negra. Porque não acaba o triste espetáculo de nos Órgãos de Comunicação Social se falar no "buraco" da ADM, o que está a destruir o moral dos militares, do soldado ao oficial general. E citando Napoleão Bonaparte "na guerra, o moral está para o físico na razão de três para um". Igualmente verdade em tempo de paz.

E identificamos como chegamos a este estado socorrendo-nos do quadro seguinte facultado pelo Conselho Diretivo do IASFA:



Concretamente quanto mais pagavam os beneficiários menos o Ministro pagava para suprir os encargos com a saúde dos beneficiários que por lei estão isentos do pagamento de 3,5% sobre o vencimento mensal. Provocando o chamado "buraco". **Esse chamado "buraco" que mais não é que dívidas do Ministério da Defesa Nacional. Dívidas que em Dezembro de 2016 orçavam os cerca de 60 milhões de euros. Em dezembro de 2017 estima-se que ultrapasse os 80 milhões de euros, ou mais.**

E vêm à mente de todo o associado da ASMIR a dúvida: será que não assumir os encargos financeiros de acordo com a LEI é de pessoa de bem?

Obviamente que não é de pessoa de bem! O senhor Ministro está ofendendo o princípio da legalidade expresso no n.º 3 do artigo 3.º do Código do Procedimento Administrativo e cita-se: "Os órgãos da Administração Pública devem atuar em obediência à lei e ao direito dentro dos limites dos poderes que lhes forem conferidos e em conformidade com os respetivos fins." **ao não cumprir o estatuído no artigo 16.º do Decreto-Lei 193/2012 e não assumir as responsabilidades pecuniárias do estado.**

Porque **pretende desviar das quotizações dos militares e cônjuges que estes irão pagar em 2018 para pagar aos fornecedores de cuidados de saúde a serem prestados em 2018 a verba de 37.017.961,00 de euros.** Estes 37.017.961,00 de

euros são parte da dívida dos cerca de 60.000.000 de euros que o Ministério da Defesa provocou a partir de 2014. Porque essa verba de 60.000.000 de euros que começou em 2014 foi aumentando em 2015 e 2016 era devida ser paga pelo Ministério da Defesa Nacional por força do artigo 16.º do Decreto-Lei 193/2012.

Afirmamos nós todos e o Presidente do Conselho Diretivo do IASFA acompanha-nos: **quando as despesas da ADM excedem as receitas, cabe ao Estado Português nos termos da lei, suportar as despesas.**

E a este propósito cita-se extrato da Ata do Conselho Consultivo de 3 de outubro de 2017: “(...) o **Presidente do CD/IASFA, I.P** referiu igualmente que, **como os senhores vogais sabem**, o IASFA, no âmbito da ADM é meramente um serviço de pagadoria, que verifica se as despesas de saúde estão de acordo com o quadro legal em vigor.. (...) As despesas decorrem do quadro legal em vigor, definidos pela Tutela e Governo. **Se as despesas excedem as receitas, cabe ao Estado Português, quer logicamente, quer nos termos da lei, suportar as despesas.**”

O Presidente do Conselho Diretivo e Presidente do Conselho Consultivo do IASFA tem razão quanto aos vogais: **todos sabem. Só o Ministro e a Secretaria Geral do Ministério não querem saber da LEI.**

O senhor Ministro ofende o princípio da prossecução do interesse público e da proteção dos direitos e interesses dos cidadãos, expresso no artigo 4.º do Código do Procedimento Administrativo, **ao não cumprir o estatuído no artigo 16.º do Decreto-Lei 193/2012 e não assumir as responsabilidades pecuniárias do estado**, e cita-se o comando legal “*Compete aos órgãos da Administração Pública prosseguir o interesse público, no respeito pelos direitos e interesses legalmente protegidos dos cidadãos*”.

E vamos socorrer-nos de conclusões do Conselho Diretivo do IASFA I.P. para provar esta conclusão. Afirma o Conselho Diretivo em documento próprio existirem e cita-se: **“Atrasos significativos nos**

pagamentos aos prestadores de cuidados de saúde” o que conduz à **“Rescisão de acordos por parte de algumas entidades convencionadas por pagamentos em atraso”** o que leva a que os militares e famílias seja discriminados e lhes seja disponibilizado um **“Tratamento dos beneficiários da ADM como clientes de “segunda linha” nas entidades convencionadas devido ao atraso nos pagamentos”**.

E na mesma senda todos os vogais, com exceção dos representantes da Secretaria-Geral e da Direção de Recursos do MDN, afirmam com o **Presidente do Conselho Diretivo** de forma assertiva a sua fidelidade à lei e concretamente ao cumprimento do disposto no artigo 16.º do Decreto-Lei n.º 193/2012 de 23 de agosto. O Estado Português, concretamente o Ministério da Defesa, deve suportar e transferir para o IASFA o montante monetário exigido pelos cuidados de saúde que exceda o pago ao IASFA/ADM pelos beneficiários contribuintes através da sua contribuição mensal e cita-se:“(…) **teve sempre por princípio que o necessário reconhecimento da dívida aos fornecedores da ADM obrigaria ao reconhecimento em contas a receber do seu financiamento por parte do Estado (SGMDN) por manifesta incapacidade das suas receitas próprias poderem fazer face a essas obrigações, com base legal no artigo 16.º do Decreto-Lei n.º 193/2012 de 23 de agosto.** De igual forma, **é entendimento do ROC/FU que despesa da ADM, (...) é da responsabilidade do Estado, uma vez que excede as receitas próprias do IASFA**, sendo razoável o procedimento que tem sido utilizado pelo Conselho Diretivo do IASFA de reconhecer o correspondente valor a receber subsequentemente do Estado pelo IASFA.” (sublinhado e negrito nosso) (cfr. Ata do Conselho Consultivo de 3 de outubro de 2017)

Então só resta exigir ao senhor José Lopes, professor universitário, que está como Ministro da Defesa Nacional que cumpra a LEI!

A ASMIR já requereu ao Ministro da Defesa Nacional informação sobre:

. Qual o fundamento de facto e de direito da decisão do Senhor Ministro da Defesa Nacional em considerar sub-orçamentar a dotação financeira da Assistência na Doença aos Militares no Plano de Atividades do IASFA para 2018?

A verba orçamentada de 30.246.175,00 de euros para encargos com a saúde a prestar em 2018 é insuficiente para a assunção de responsabilidades durante mais de 6 (seis) meses, seja finda em junho de 2018. Porque os beneficiários contribuintes irão descontar para a ADM cerca de 53 milhões de euros.

- Qual o diploma legal que lhe permite ofender o disposto no artigo 16.º do Decreto-Lei n.º 193/2012?

Ofensa que consiste em não suportar o Ministério, como é devido e exigido, os encargos com a saúde da ADM para o ano de 2018 que se estimam, e só para despesas no corrente ano de 2017, superiores a 80.000.000,00 de euros. E volta a citar-se parcialmente a LEI:“(…) o pagamento da prestação de cuidados de saúde (…) na parte excedente ao pagamento devido pelo beneficiário, é da responsabilidade exclusiva do Estado Português.”.

Ofensa que ainda consiste em desviar das contribuições dos beneficiários em 2018 a verba de **37.017.961,00 de euros** que é parte da dívida do Ministério da Defesa, sublinha-se, da ordem dos 60 milhões de euros aos prestadores de cuidados de saúde nos anos de 2014, 2015 e 2016.

Concluindo:

O Ministério da Defesa Nacional provocou dívidas acumuladas que, e ao não ser desde já invertida a prática, até ao final de 2017 irão orçar cerca de 80 (oitenta) milhões de euros. Ou mais.

Pague as dívidas acumuladas desde 2014 conforme a Lei ordena, senhor Ministro, afirmamos nós!

Transfira senhor Ministro a verba que for necessária anualmente para pagar na íntegra aos prestadores de cuidados de saúde e desde já para o ano de 2018. E não somente a verba de 20 milhões de euros responsável pelo acumular de dívidas.

A LEI é cristalina no teor do artigo 16.º do Decreto-Lei 193/2012.

Identifique senhor Ministro, mas com clareza, quais os critérios que pretende impor, seja na alteração das obrigações pecuniárias dos beneficiários, seja nos critérios para adquirir ou perder a qualidade de beneficiário. Neste pressuposto a ASMIR está disponível para participar nos trabalhos que se vierem a desenvolver para a revisão da legislação relativa ao IASFA, I.P.eADM.

A Direção



Homenageamos Aqueles que nos deixam...

Iº SARG	EXE	JOSÉ FRANCISCO DE OLIVEIRA	JAN-2017
Iº SARG	FAP	MANUEL PEREIRA ARZILEIRO	JUN-2017
COR	FAP	MANUEL FERNANDO MORAIS DUARTE	JUL-2017
TCOR	EXE	JOSÉ DE CAMPOS	AGO-2017
Iº SARG	EXE	MAMEDE PORFÍRIO	SET-2017
SMOR	EXE	FRANCISCO MANUEL DE JESUS PEREIRA	SET-2017
TGEN	EXE	RAMIRO JOSÉ MARCELINO MOURATO	SET-2017
Iº SARG	FAP	LEONEL JOAQUIM DOS REIS GONÇALVES	SET-2017
COR	FAP	MÁRIO DA SILVA SALSA	SET-2017
CAP	EXE	JOSÉ FERREIRA DA COSTA	SET-2017
SACH	EXE	ANTÓNIO DIAS PINTO	OUT-2017
CAP	EXE	ANTÓNIO PINTO	OUT-2017
SCH	EXE	MANUEL FARINHA MARQUES	OUT-2017
TCOR	FAP	MANUEL FERREIRA ANTUNES PINHÃO	NOV-2017

Às famílias enlutadas os nossos sentidos pêsames.

RETROSPETIVA

DE 2017



Embora não pareça, pois as condições meteorológicas que temos tido foram de fato algo anormais para a época, já estamos perto do Natal e do fim do ano. Nesta altura é normal fazer uma retrospectiva breve do que foi o ano que passou.

Como cidadãos e como militares dois assuntos marcam indelevelmente a nossa memória neste terrível ano de 2017:

- Os incêndios florestais.
- O assalto? aos paióis de Tancos.

Quanto aos incêndios, há a lamentar as mais de 100 vitimas mortais, as centenas de feridos por eles causados e a terrível destruição da cobertura florestal em quase 450.000 hectares, valor nunca antes atingido, e ainda as várias centenas de habitações ardidas que deixaram inúmeras famílias sem lar. Todos nos questionamos como foi possível que tal tenha acontecido?

De destacar desde já as causas naturais que estiveram na origem de tamanha catástrofe, a seca e as altas temperaturas, que no entanto este ano, pelo menos nos incêndios de junho não foram tão anormais, o abandono da floresta e dos campos, motivados pela migração das populações para os centros urbanos e sem duvida nenhuma as falhas graves no combate aos incêndios por parte da estrutura da proteção civil.

Dos fatores que podem ser corrigidos por adopção de políticas setoriais adequadas, importa destacar que apesar da enorme quantidade de fundos estruturais que tem chegado ao nosso país, nomeadamente para a agricultura, florestas e desenvolvimento regional, muito pouco tem sido feito pelos sucessivos governos para procurar ordenar a floresta e criar condições para que haja menos incêndios e para evitar a sua propagação, antes pelo contrário. Basta recordar a quase extinção do corpo de guardas florestais e o fim da colaboração da engenharia militar na abertura de aceiros que facilitam o combate e evitam a propagação do fogo.

Nos incêndios de junho para além das dificuldades resultantes do ordenamento florestal e do acidentado do terreno, a grande causa da terrível catástrofe foi a completa falta de capacidade de comando da estrutura da Autoridade Nacional de Proteção Civil. Esta resulta do fato de cerca de 40% dos comandos terem sido alterados uns poucos meses antes do período estival e nos critérios para a sua nomeação as preferências partidárias se terem sobreposto às competências técnicas, que para o caso de grandes ocorrências

mesmo assim não são muitas. A consulta do relatório da Comissão Técnica Independente deixa-nos estupefatos com decisões e comportamentos de responsáveis da estrutura de comando de combate aos incêndios da Autoridade Nacional de Proteção Civil.

Nos incêndios de outubro, para além dos fatores referidos anteriormente há a acrescentar a influência da seca e a falta de previsão de reforço de meios de combate face as condições meteorológicas previstas. Também não deixa de ser estranha a onda de incêndios simultâneos no dia 15 de outubro em toda a região centro do país numa altura em o sistema de combate já não era o mais adequado. É por demais evidente a existência de inúmeros interesses associados a este fenómeno, que não deixaram de estar atentos à forma como o atual primeiro ministro atuou nesta área quando era ministro da administração interna.

Quanto ao assalto? aos paióis de Tancos, como militares todos nós nos sentimos profundamente envergonhados. Primeiro pelo fato de ter ocorrido a subtração do material explosivo do paiol, quer tenha sido um roubo por agentes externos quer tenha sido um desvio por agentes que vestem farda. Em qualquer dos casos como foi executado o controle rigoroso que deve ser feito sobre existências de armamento e material explosivo?

A gestão do assunto por quem tem responsabilidades ao mais alto nível tanto político como militar, também nos merece as mais profundos reparos, como aliás se tem evidenciado em diversos órgãos da comunicação social.

Nos últimos meses, tivemos ainda conhecimento de graves irregularidades no âmbito da área logística da Força Aérea, relacionadas com o sistema de fornecimento de géneros às unidades e messes, envolvendo vários militares incluindo um oficial general.

Estas e outras “anomalias”, como sabem, também se têm verificado com grande destaque noutras áreas da sociedade, mas claro que as sentimos muito mais quando acontecem no meio militar. Infelizmente neste caso vem à nossa memória o velho quadro afixado nas paredes da Academia Militar com a inscrição **O EXÉRCITO É O ESPELHO DA NAÇÃO.**

Fernando Manuel Paiva Monteiro

Tenente General

HISTÓRIAS, VERÍDICAS

DOS COMBATENTES DO ULTRAMAR.

A primeira baixa na guerra é a VERDADE, mas não a matem, porque a verdade cura.

A CARTA DO MEU PAI (NATAL)

É Natal. É o tempo em que se pensa mais. Em tudo, nesta comissão acima de tudo, acho que tenho aprendido a ficar calado e a observar.

Estou num meio que é complicado, por ser muito intenso, passamos muito tempo juntos e isso cria empatias como antipatias.

Sei lidar mais com as pessoas, mas tenho cuidado, porque acho que o mundo é perfeito.

Vivo com essa utopia. Eu não sou muito expansivo, emocionalmente falando, mas quando hoje ao jantar os militares cantaram em coro um viva á minha pessoa , chorei que nem um parvo.

As coisas mais simples são as que me emocionam a sério.

E chorei muito em silêncio quando voltei a ler a carta dos meus pais. Para posterior memória transcrevo algumas partes, pois cartas e palavras levam-nas o vento, e esta que é especial pode perder-se.....

.....Querido filho está viciado em guerra ??

.....Quando deixas o exército??

Cinco comissões não te chegam??

Recebi os apontamentos para o teu livro, num tempo difícil escreves a verdade. Sob emoções de momento é difícil escrever.

Tu não escreves história, estás a interpretá-la. Tua Mãe também leu. Diz que és romântico mas realista, e gostou muito.

Pareces um correspondente de guerra!!

Sou interrompido na leitura e na escrita pelo Cabo Transmissões.

Meu Sargento, a “bazuca “ teve cinco cachorrinhos, não deixa o Pai Morteiro aproximar-se. Vou pô-los debaixo da minha cama num cobertor.

Os sentimentos deste militar brotam

espontaneamente, e são demonstrados com o seu amor pelos animais (O Natal ajuda ??).

E continua meu Pai (Natal)

.....Por hoje termino

Sê humano, respeita para seres respeitado. Cuida de ti , e mais uma vez te digo .Quando tiras a vida a alguém perdes um pouco da tua. Lembra-te que escrever bem e simples são os teus louvores e as tuas medalhas. Que o teu estado de espírito esteja com Deus.

Bom Natal ...muita sorte para ti dos teus pais que te amam, e só somos alguém quando alguém nos ama.

Depois de ler e reler , o meu sofrimento moral aumenta tanto , tanto ainda que sem razões que eu sinto a minha alma fisicamente .A minha perna dói a outra não sofre , não tem alma.

É essa a minha única certeza e eis pelo que me limito a contar sem ordem .

Norte deAngolaNatal de 1973

Fonte : Livro Edição de Autor –Arquivos de Guerra –

Egídio Casquinho

CAP. Ref

Sócio ASMIR 2323



UM ÓRGÃO SENSÍVEL

O olho é um órgão sensível, vulnerável a lesões, agressões ambientais e agentes infecciosos.

É também um órgão complexo: as suas estruturas internas são responsáveis pela visão, enquanto as externas possuem uma função protetora.

Em conjunto, pálpebras, pestanas e lágrimas agem como uma barreira contra agressões, poeiras, fumos, vírus e bactérias. Porque é a visão que está em causa, é essencial proteger os olhos das diversas agressões mantendo uma higiene adequada, prevenindo o trauma e evitando situações que os possam lesionar, como o excesso de radiação solar. Daí que o uso de óculos de sol com proteção ultravioleta seja fundamental, mesmo no inverno, tanto para adultos como para crianças.

BARREIRA QUEBRADA

Das diversas ameaças à saúde dos olhos podem resultar sintomas que, apesar de ligeiros e aparentemente menores, requerem cuidados. Os mais comuns são:

> "Olho vermelho" - é a forma mais comum de nos referirmos à conjuntivite, que não é mais do que a inflamação da conjuntiva, membrana que cobre a parte branca do olho; pode ser infecciosa (causada

por uma bactéria ou um vírus), alérgica ou tóxica (causada por uma substância irritante). Vermelhidão, dor, inchaço, lacrimejar, comichão e sensação de areia no olho, a par da produção de muco, são os principais sintomas. O olho vermelho pode ainda resultar de uma rutura dos pequenos vasos sanguíneos, mas em geral não é grave.

> "Olho seco" - deve-se a uma diminuição ou uma alteração na produção de lágrima ou a um desequilíbrio nas substâncias que compõem a camada lubrificante do olho, causando sintomas como sensação de areia no olho, comichão ou ardor, vermelhidão, fadiga ocular, sensibilidade à luz e por vezes visão nublada.

> "Olho que chora" - com lágrimas a escorrem pela face, mesmo sem choro, o que pode dever-se a uma produção aumentada de lágrimas ou a insuficiente drenagem, resultado de obstrução total ou parcial do canal naso-lacrimal.

> Blefarite - trata-se de uma inflamação das pálpebras, que ficam vermelhas, inchadas, com comichão, ardor e por vezes descamação.

> Terçolho, reçoelho ou terçol, mas cuja designação técnica é hordéolo - infeção bacteriana em que a pálpebra fica inchada e desenvolve um nódulo mole e avermelhado que causa dor e inchaço.



Saúde dos Olhos

Pode aparecer tanto na pálpebra superior como na inferior, geralmente junto ao bordo.

GESTOS QUE ALIVIAM

Estes são sintomas ligeiros mas incómodos, que importa tratar e aliviar através da aplicação de compressas (de água morna ou fria), soro fisiológico, colírios ou pomadas oftálmicas. Aconselhe-se junto do seu farmacêutico, pois são produtos que se aplicam diretamente no olho e requerem cuidados particulares na sua utilização. Assim, é importante que lave sempre as mãos antes e depois de cada aplicação; sejam gotas ou pomada, aplique de forma que nem a ponta do conta-gotas nem o aplicador toquem no olho; depois de aplicado, mantenha o olho fechado durante algum

tempo, para facilitar a absorção; nem o medicamento nem o aplicador devem ser partilhados com outras pessoas; se usar soro fisiológico, verifique se é uma solução estéril e de uso oftálmico; mantenha frascos e embalagens bem fechados; não guarde sobras, mesmo que ainda esteja dentro do prazo de validade; evite partilhar toalhas de rosto e almofadas; não leve as mãos aos olhos; evite utilizar maquilhagem enquanto os sintomas permanecerem e, quando a usar, retire-a sempre antes de dormir com a ajuda de produtos adequados aos olhos.

ALERGIA AO PÓLEN

Os olhos de quem sofre de alergias são especialmente afetados. Convém proteger-se e tomar algumas simples medidas que vão evitar o desconforto:

- > Conheça as plantas às quais é alérgico;
- > Principalmente entre março e julho (os meses onde há normalmente um pico de alergias sazonais) evite andar na rua em alturas de tempo particularmente ventoso, quente e seco;
- > Opte por não secar roupa ao ar livre (pois pode transportar alérgenos para dentro de casa);
- > Reduza a prática de atividades ao ar livre que proporcionem o contacto com os agentes causadores da alergia, como exercício físico, cam-pismo, jardinagem;
- > Em casa, não abra portas e janelas em alturas de elevada concentração de pólen;
- > Ao viajar de carro, não leve as janelas abertas;
- > Não ande de moto sem proteção nos olhos, boca e nariz;
- > No caso de suspeita de grande concentração polínica, mude de roupa e tome duche ao deitar para evitar que o cabelo liberte fragmentos polínicos para a almofada.

Fonte: CEDIME


cedime
CENTRO DE INFORMAÇÃO DE MEDICAMENTO



*Desejamos a todos os Sócios
Feliz Natal
e
Bom Ano Novo*