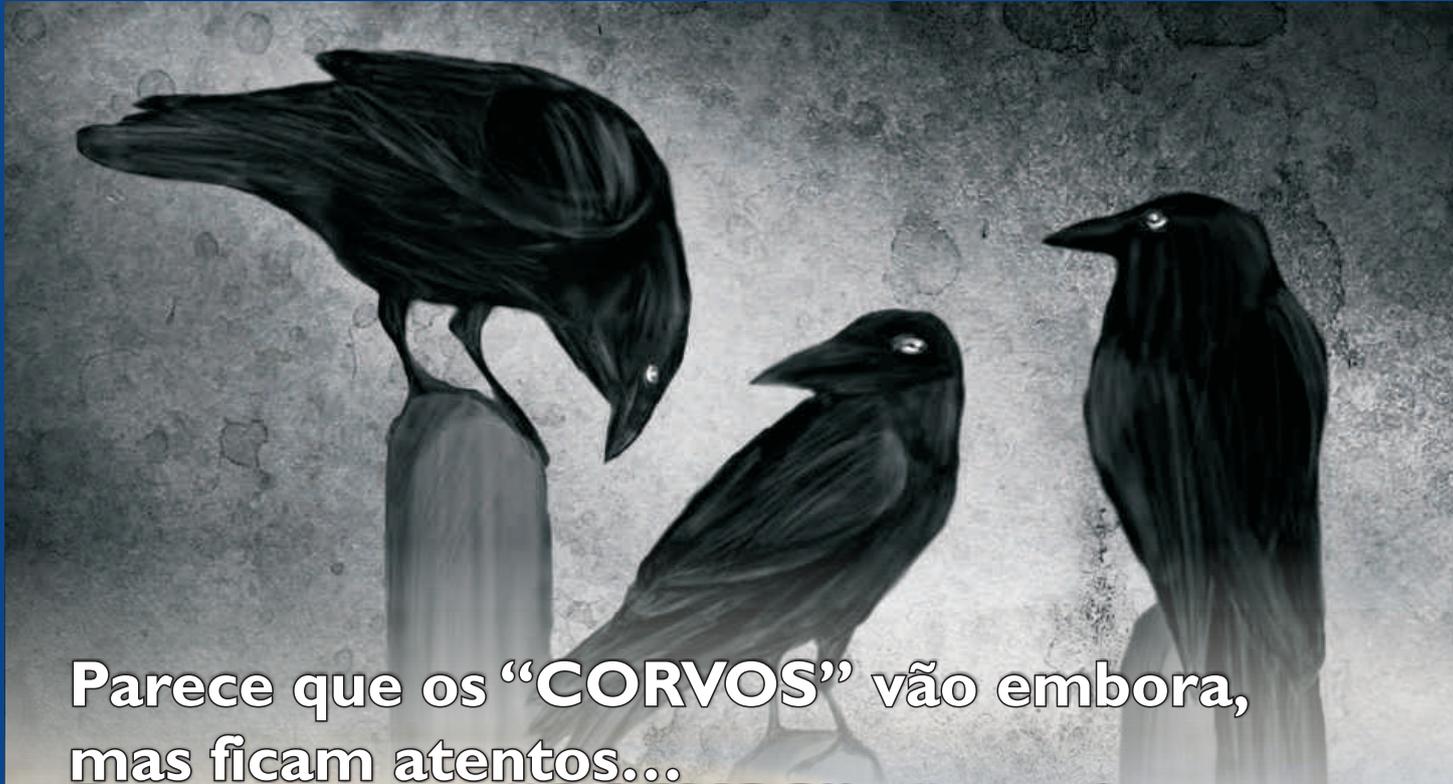


REVISTA DA **AS MIR**



Parece que os “CORVOS” vão embora,
mas ficam atentos...



...os “ABUTRES” cumprirão!



REVISTA da AS MIR

Publicação Trimestral

Propriedade da AS MIR - Associação dos Militares na Reserva e Reforma

Preço: 1,50€

SÓCIOS: DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

SEDE DA AS MIR

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

3.000 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 AS MIR

ÍNDICE



- MENSAGEM	3
- INFORMAÇÃO	4
• OUTRAS NOTÍCIAS	
- CONVITE 10 DE JUNHO 2014	5
• HOMENAGEM AOS COMBATENTES	
- CONVITE 27º ANIVERSÁRIO DA AS MIR	6/7
- HISTÓRIAS VERÍDICAS	8/9
• DOS COMBATENTES DO ULTRAMAR	
- MAIS DINAMISMO	10/11
• MEXA-SE	
• VIVER SEM DORES É POSSÍVEL	

MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

PRESIDENTE: TGEN Fernando Manuel Paiva Monteiro (EXE) | VICE-PRESIDENTE: VALM Eurico Fernando Correia Gonçalves (ARM)

1º SECRETÁRIO: CAP Otelo Feliciano Pessanha (FAP) | 2º SECRETÁRIO: SMOR Domingos Manuel Marques David Pereira (ARM)

CONSELHO FISCAL

PRESIDENTE: MGEN Fernando Louzeiro Pires (FAP) | SECRETÁRIO: MAJ Serafim Esteves (FAP) | RELATOR: SMOR António Aires Cardoso Casimiro (FAP)

DIRECÇÃO

PRESIDENTE: MGEN Norberto Crisante De Sousa Bernardes (EXE) | VICE-PRESIDENTE: CAP Armando Vieira (FAP)

1º SECRETÁRIO: CAP Alcídio Assunção Amaro (FAP) | 2º SECRETÁRIO: TCOR Manuel Bravo Ferreira Da Mata (EXE)

TESOUREIRO: SMOR Eleutério Moreira Lopes (EXE) | VOGAIS: SCH Herculano Baltazar Nunes Cruz (FAP), SMOR Fernando José Fernandes (FAP)

MENSAGEM



Que me perdoem os meus camaradas sócios, veteranos das Forças das Armadas como eu, mas no momento em que tento redigir um texto que, de alguma maneira, também signifique uma “MENSAGEM”, sinto-me como que assolado por uma onda de MELANCOLIA, que não consigo controlar e as razões fundamentais serão relativas principalmente a dois factores:

- 1 - O “PODER” trata-nos como “peças” descartáveis, como é fácil de constatar.
- 2 - Verifico, todos verificamos, que mais um ano se passou, e tão rapidamente, em relação à nossa última confraternização anual, que simboliza o Aniversário da ASMIR, que mais parece ter sido “ontem”.

Se do “PODER” instituído muito podemos dizer, por TUDO aquilo que estes “veteranos” deram e “sentiram” pela Pátria, o aproximar de 10 de Junho mais nos faz pensar que todos os nomes gravados em BELÉM deram a própria VIDA (um bem sem preço!).

Nós, militares, que vamos sobrevivendo a todas as “maldades” que sem olhar a “gregos ou troianos” nos vão impingindo (infelizmente também acontece com grande parte da sociedade civil!), temos o dever de resistir até ao fim, seja através das Associações, seja através de todos os instrumentos legais ao nosso alcance.

DESISTIR nunca foi propriamente a nossa “arma” e por isso, eu, e muitos de nós, continuaremos a usar os meios possíveis, batendo em “pedra dura”, sonhando acordados que, certamente algumas mentes mais obtusas, se hão-de abrir para a realidade que são os militares veteranos e, o que fizeram pela Pátria, (incluo

sócios ou não e, naturalmente os deficientes das F.A.). Os “ABUTRES” talvez morram empanturrados e os “CORVOS” talvez partam de vez!

Em relação à nossa confraternização anual, com um almoço, ANIVERSÁRIO da ASMIR, não posso deixar de referir que durante o ano, que está prestes a concluir-se sobre o anterior, muitos, infelizmente foram muitos, dos nossos camaradas, pela Lei da Natureza, que desapareceram do nosso convívio e por isso, em minha opinião, deveríamos aproveitar estas oportunidades para nos juntarmos, porquanto, por muito que nos custe, nunca saberemos quando é a última vez. Sabemos que os “brutais cortes” que nos fizeram (uma das “maldades” inadmissíveis!) podem provocar desmobilização para estas situações, porém, eu julgo que só se vive uma vez e se o “sonho comanda a vida”, também “o apertar das mãos” e a “proximidade física” são algo que, ou o fazemos agora ou talvez o passar do tempo mate esses pequenos prazeres que a vida ainda nos pode dar.

O Vice-Presidente da Direcção

Armando Vieira

Cap. FAP / Ref

INFORMAÇÃO

OUTRAS NOTÍCIAS

1. O Presidente da ASMIR, MAJ.GEN Bernardes e o MAJ.Serafim Esteves estiveram presentes no dia 15 de Abril de 2014, na cerimónia de homenagem aos combatentes da Batalha de La Lys, tendo os mesmos depositado uma coroa de flores junto ao túmulo do Soldado Desconhecido, no Mosteiro de Santa Maria da Vitória.



2. No dia 9 de Abril de 2014 e também por convite da Liga dos Combatentes o MAJ.Serafim Esteves esteve presente em Vila Nova da Barquinha, em representação da ASMIR, tendo colocado uma coroa de flores junto ao monumento do Soldado Curado, representativo dos falecidos na Primeira Grande Guerra.



3. Em 24 de Abril o TEN.GEN. Paiva Monteiro Presidente da Assembleia Geral da ASMIR, esteve presente na cerimónia de abertura dos trabalhos do 109º Presidium da Euromil o que mereceu da parte da associações profissionais militares os melhores agradecimentos

INFORMAÇÃO

BANCO DE PORTUGAL – EUROSISTEMA

Alteração ao Regulamento (EU) nº 260/2012

Autorização de Débito em Conta C2B (SEPA)

Entra em vigor o novo sistema (SEPA), que vem substituir a anterior SICOI, para todo o espaço Europeu (EU).

Aplica-se a todos os sócios que pagam as quotas por ADC/Mandato, a ASMIR migrou para a nova plataforma desde Março.

Pedimos compreensão para esta mudança, não sendo da nossa responsabilidade, melhorará (assim desejamos) a relação da ASMIR com os seus sócios.

SOLICITAÇÃO

- Infelizmente, alguns dos nossos sócios que são o suporte da Associação, por motivos pessoais, cancelam a Autorização do Desconto em Conta (ADC) que se realiza por instituição bancária, ou deixam de pagar pelos meios que costumavam fazer.
- Nestas situações, nada nos esclarece quanto a sua vontade de, eventualmente, quererem desligar-se da Associação de todos nós, enquanto sócios. Admitimos que podem desejar alterar a modalidade de pagamento.
- ASSIM, no nosso desejo de querer cumprir a (nada fácil!) missão, solicitamos que nos informem pelo meio que entenderem a decisão tomada.
- Desejamos o MELHOR para todos,

A DIRECÇÃO

DONATIVOS

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

Sócio 675 - SMOR. Jose Manuel Gomes Moura - 16€

Sócio 3347 - SMOR. Manuel Nunes Castelão - 20€

Sócio 3085 - SAJ. Miguel Vieira Pinto - 16€

Sócio 3187 - ITEN. Celestino Batista Velez - 16€

Sócio 3552 - CAP. Antonio Jose Baleizao Ferro - 16€

Sócio 1028 - CAP. Eduardo Carmo Duarte - 6€

QUOTIZAÇÕES

Lembramos aos nossos associados que as quotas actuais e em falta já estão a pagamento desde Janeiro do corrente ano. As quotas podem ser pagas por vale de correio, caixa directa, cheque ou depositadas, sem encargos, em qualquer balcão da CGD, na conta da ASMIR nº 0282013079430 com o NIB:

(0035 0282 0001 3079430 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

- Verificamos que alguns depósitos feitos por MULTIBANCO, para pagamento de quotas, não são possíveis de identificar.

Por favor façam chegar informação sobre os depósitos já efectuados, para acerto na contabilidade.



CONVITE

10 DE JUNHO 2014

"HOMENAGEM AOS COMBATENTES"

10 de Junho de 2014
Homenagem aos Combatentes
XXI Encontro Nacional

*Se és Português e queres ser digno
de quem morreu por ti,
DIZ PRESENTE*

CONVITE

A Comissão Executiva para a Homenagem Nacional aos Combatentes 2014 convida V. Exa., Família e Amigos a participarem nas comemorações do Dia de Portugal celebrando a Pátria e honrando os seus combatentes.

Presidente da Comissão
Fernando Spusa Rodrigues
Fernando Spusa Rodrigues
Tenente-General

OBJECTIVOS DAS CERIMÓNIAS

- Reunir o maior número de Portugueses de qualquer idade ou ideologia política para celebrar Portugal.
- Lembrar e homenagear os combatentes que morreram pela sua Pátria.

Celebrar a Pátria honrando os seus Combatentes.

PROGRAMA

IGREJA DOS JERÓNIMOS

10H30 - Missa por intenção de Portugal e de sufrágio pelos que tombaram pela Pátria.

MONUMENTO AOS COMBATENTES DO ULTRAMAR

11H45 - Concentração junto ao Monumento;

12H15 - Abertura pelo Presidente da Comissão;

12H20 - Cerimónia inter-religiosa (católica e muçulmana);

12H25 - Discurso de homenagem aos Combatentes pelo Prof. Dr. Henrique Leitão;

12H35 - Homenagem aos Combatentes mortos e deposição de flores;

12H55 - Hino Nacional (salva protocolar por navio da Marinha);

13H00 - Passagem de aeronaves da Força Aérea;

13H05 - Passagem final pelas lápides;

13H25 - Salto de pára-quedistas do Exército;

13H35 - Almoço-convívio.

Homenagem aqueles que nos deixam...

FUR	EXE	MÁRIO ANTÓNIO FLORES DA SILVA	FEV 2009
SAJ	EXE	ANTÓNIO JOAQUIM MORENO	DEZ 2011
SAJ	EXE	FRANCISCO COSME TORRES	DEZ 2011
TCOR	EXE	MÁRIO ALFREDO BRANDÃO R. DOS SANTOS	FEV 2012
I° SAR	FAP	JOSÉ RODRIGUES DA CONCEIÇÃO	MAR 2012
CAP	EXE	ANTÓNIO JOSÉ BORGES	MAI 2013
TCOR	FAP	BELMIRO CAMPOS	AGO 2013
I° SAR	EXE	SILVANO PEREIRA DE FIGUEIREDO	DEZ 2013
CAP	EXE	JOAQUIM PEREIRA ROSA JÚNIOR	JAN 2014
CABO	GNR	JOSÉ TRINDADE CONCHINHA	JAN 2014
SMOR	EXE	JÚLIO RODRIGUES DE OLIVEIRA	FEV 2014
CABO	EXE	JOÃO MENDES VITAL	MAR 2014
SCH	EXE	BENEVENUTO GIL DA VINHA	MAR 2014
CAP	EXE	ÁLVARO DOS SANTOS ALVES	-----
I° SAR	EXE	HORÁCIO LOPES DE CARVALHO	ABR 2010

Às famílias enlutadas os nossos sentidos pêsames.

PEDIDO DESCULPAS

Por razões que não conseguimos perceber, foi incluído, como falecido o Capitão, Jacinto Valente Freixas na anterior Revista.

Ao sócio, seus familiares e amigos pedimos desculpas, pelo possível MAU impacto causado, mas sentimos que a falha, como tal, ainda BEM que foi falha !

- 5 -

www.asmir.pt

CONVITE



27º ANIVERSÁRIO DA ASMR

06 de Julho de 2014

CONVIDAM-SE TODOS OS SÓCIOS A TOMAR PARTE NO ALMOÇO COMEMORATIVO DESTE ANIVERSÁRIO, QUE TERÁ LUGAR NO ENTRONCAMENTO NO RESTAURANTE "QUINTA DAS TRÊS RIBEIRAS" EM PONTE DA PEDRA

CONCENTRAÇÃO POR VOLTA DAS 12H

EMENTA

ÀS 12H00 APERITIVOS E ENTRADAS (BUFFET)

MOSCATEL
VERMUTE
SUMOS
CERVEJA
FRUTOS SECOS
SALGADINHOS
QUEIJOS
FUMADOS
GRELHADINHOS
AZEITONAS

ÀS 13H00 ALMOÇO

CREME DE CENOURA E AGRIÃO
PRATO DE CARNE
ESCALOPES DE VITELA C/ MOLHO À
TRÊS RIBEIRAS C/ABACAXI
PRATO DE PEIXE
BACALHAU C/BROA, BATATAS A MURRO
E MIGAS DE COUVE

BEBIDAS

VINHO MADURO BRANCO E TINTO DA CASA (DÃO
MEIA ENCOSTA)
REFRIGERANTES
CERVEJA
ÁGUAS MINERAIS

SOBREMESA

DOCE À TRÊS RIBEIRAS (ABÓBORA C/REQUEIJÃO)
COM BOLA DE GELADO. CAFÉ DIGESTIVO

**MAIS TARDE BOLO COMEMORATIVO
E ESPUMANTE**



PREÇÁRIO

**ADULTOS
25,00€**

**CRIANÇAS
DOS 0 AOS 3 ANOS - GRÁTIS
DOS 4 AOS 10 ANOS - 12,50€**

SENHA COMPROVATIVA

NOME _____

N.º DE SÓCIO: _____

PRESENCAS DESEJADAS _____

QUANTITATIVO ENVIADO: _____ €

DATA LIMITE: 27 DE JUNHO

O PAGAMENTO PODERÁ SER FEITO
POR CHEQUE OU TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA

SENHA COMPROVATIVA

NOME _____

N.º DE SÓCIO: _____

PRESENCAS DESEJADAS _____

QUANTITATIVO ENVIADO: _____ €

DATA LIMITE: 27 DE JUNHO

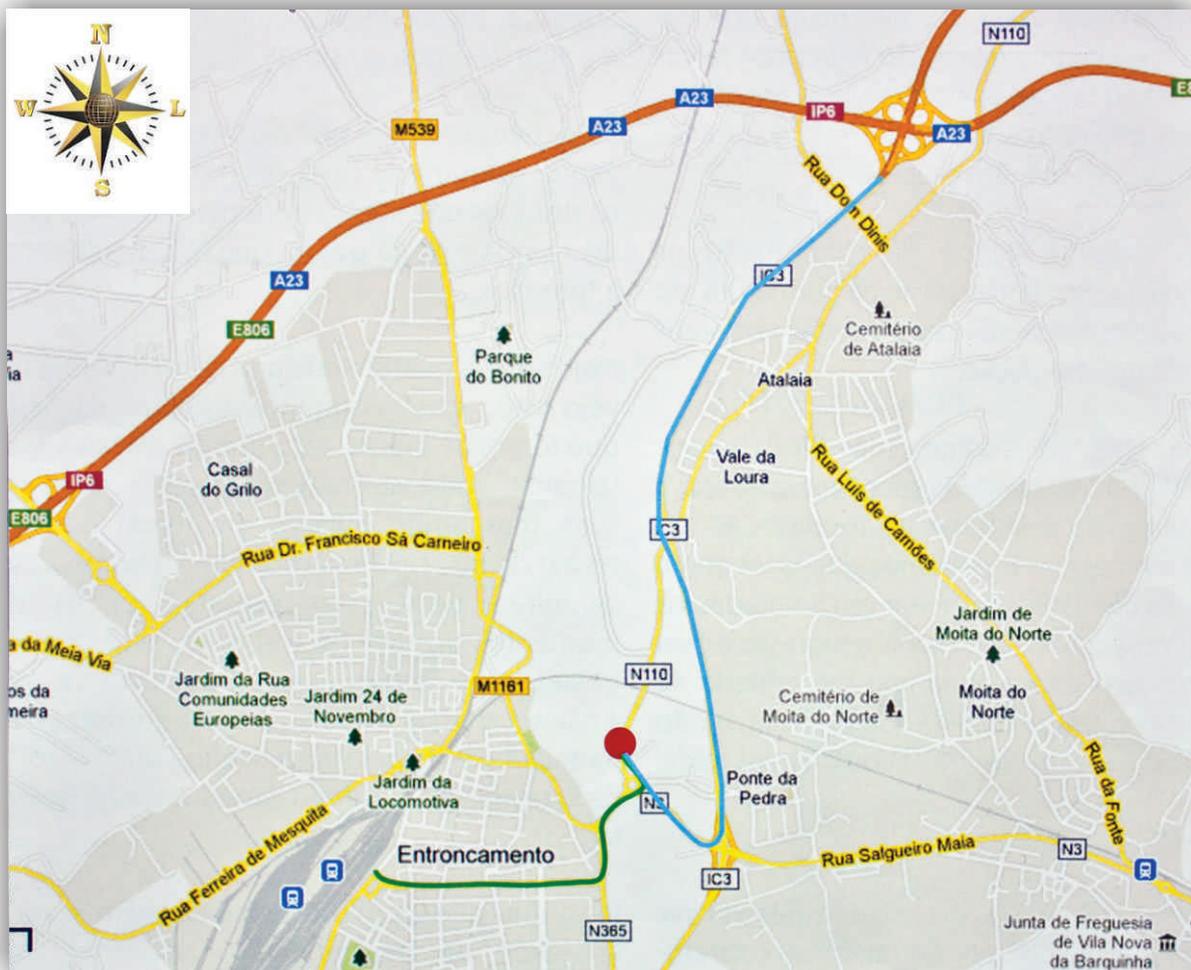
O PAGAMENTO PODERÁ SER FEITO
POR CHEQUE OU TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA

VISTA PANORÂMICA DO LOCAL DO RESTAURANTE QUINTA DAS TRÊS RIBEIRAS (PONTE DA PEDRA)



QUINTA DAS
RIBEIRAS

LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA DO RESTAURANTE



ESTAÇÃO CP - RESTAURANTE

SAÍDA DA A23 (IC3) - RESTAURANTE



LOCALIZAÇÃO RESTAURANTE PONTE DA PEDRA

HISTÓRIAS, VERÍDICAS

DOS COMBATENTES DO ULTRAMAR.

“ A VERDADE NUNCA É SIMPLES “

O início (finais de 1961)

Acabo de chegar a Luanda. O calor é imenso (40°). A novidade de descobrir um novo continente, o contacto com as populações não me corta o pensamento da viagem e antes, da formação da unidade, e da instrução que na minha opinião era curta e muitas vezes não se dirigia ao seu fim “o combate á guerrilha”.

Recordo-me do “Niassa”, virar a proa á foz do Tejo, passar por baixo da ponte, e deslizar diante da Torre de Belém. A passagem do equador teve praxe e a chegada estava perto. Desfile na marginal, discurso e transporte para o Grafanil numa “gmc” da segunda guerra mundial que se avariou duas vezes e incendiou-se, tendo o pessoal de mudar de viatura. De facto a guerra começa muito cedo.



Grafanil (finais de 1961)

Grande desilusão á chegada ao campo militar do Grafanil. Uma área de vários campos de futebol, muitas tendas de campanha, a terra vermelha batida, e as instalações dos sargentos “um espanto!”, uma barraca de madeira coberta com zinco, camas de ferro, (três andares), uma tábua de madeira a servir de colchão, um lençol impermeável de borracha, e tive que comprar

um mosquiteiro porque podia ser comido pelos mosquitos.

O calor reflecte no zinco, e tenho que dormir fora da barraca, porque se torna insuportável respirar naquele ambiente.

Alimentação muito boa tomada de pé. Rapidamente me convenci que tinha que sobreviver, porque pior que isto ainda há-de vir. Mais comentários para quê? (cão que ladra não morde, mas a pide anda aqui perto).

Luanda (finais de 1961)

Volto á escrita uns tempos depois. Tenho de me isolar, pois os meus apontamentos despertam curiosidade nos militares. Já me chamam o “sargento escritor” mas como tudo na vida não é mau, a cidade de Luanda onde me encontro em processo de habituação a África, é linda, o seu clima muito quente chama para idas á praia. A população branca convida-nos para almoçar e jantar em suas casas, o trânsito é difícil, e as idas ao “mussulo”, ao “polo norte”, e á “Verssailles” ajudam, a passar os dias. O cinema Miramar é lindo, a baía de Luanda é espectacular, a “mutamba” com os seus autocarros “machibombos” é digno de se ver.

A “cuca” (cerveja), é muito boa, e quando é oferecida sabe a pouco. Já sinto saudades quando deixar esta saudade de S. Paulo de Luanda, onde se misturam raças e se sente o mistério de África.

A primeira operação militar

“o descanso acabou e a companhia marchou”

Missão

Reduzir os bandos rebeldes, e interditar a sua passagem para sul e para este. Assegurar a liberdade de movimentos e ter a posse de passagem dos rios abaixo indicados (conceito de operação) (Angola norte).

Os militares estiveram muito bem, tivemos o nosso baptismo de fogo, duas baixas e de regresso ao Grafanil de madrugada fomos recebidos pelo comandante do

... DOZE ANOS DEPOIS

batalhão que em “pijama” deu as boas vindas á companhia.

Pijama? Eu durmo vestido, mosquitos (é mato) e nem sei o que é um pijama de seda! A verdade nunca é simples e eu vou enviar estes apontamentos para Portugal. Pijama! Raios partam esta guerra! Este comandante na minha opinião “não joga com o baralho todo” porque não bate bem da bola.

Luanda 1974 (depois da revolução em Portugal)

Estou a escrever na messe, onde espero o regresso a Portugal. Luanda continua limpa e linda. Já revisei todos os lugares onde estive há doze anos. O mercado na estrada da cuca continua cheio. As mulatas envolvidas nas capulanas de várias cores dão muita vivacidade ao mercado.

“Minina compra manga” “minino gosta” “minina compra pau-preto” “ser muito barata” “levar no puto para recordação”. Minha esposa e filho que me acompanham nestas curtas férias que tive para os ver regressar compram, compram porque é preciso gastar os escudos de Angola que daqui a dias não valem nada (o dinheiro de Portugal chegou a valer dez vezes mais do que o dinheiro angolano. É fatar vilanagem. Angola está á venda e em saldo).

Grafanil 1974

Não se compara ao campo militar que encontrei em 1961. Quartéis de alvenaria, arruamentos alcatroados, alimentação, muito boa, condições de vida militar, muito boas, mas para meu azar, não tenho a vida fácil neste campo. Depois da revolução, a disciplina chegou a níveis muito baixos. As instalações deixadas pelos militares que acabam a comissão são abandonadas num estado inimaginável. Os soldados recusaram receber as mesmas. E só depois da presença do comandante do campo militar, a situação ficou resolvida e os ânimos serenaram. Foram dormir para a bateria de Luanda.

Este campo militar não me deixa as saudades que Luanda já tem na minha memória. Voltarei a Luanda?



**A VERDADE, APESAR DE LIBERTAR,
NEM SEMPRE É UMA COISA BOA,
E MAGOA VERDADEIRAMENTE
PRINCIPALMENTE, QUANDO A
VAMOS DESCOBRIR NO FINAL DE
CADA COMISSÃO MILITAR!**



Egídio Casquinho
CAP.

Fontes: livro arquivos de guerra (Edição do autor)
Fotos: contra capa de livro e chegada a Luanda

* MEXA-SE!

Nadar,
caminhar ou
fazer jardinagem,
você escolhe
Há pequenas
atividades que nos
ajudam a exercitar
o corpo e a mente
sem ter que
fazer grande
esforço.

MAIS DINAMISMO

Mexa-se, os seus ossos agradecem

Os meses mais frios do inverno convidam a ficar no conforto do lar, a passar mais tempo a pôr a leitura em dia ou a ver os filmes e séries preferidas. Mas é importante não esquecer a importância do exercício físico, e tentar contrariar a tendência atual de uma vida mais sedentária. Há pequenas atividades que nos ajudam a mexer sem ter que fazer um grande esforço. Saiba quais são.

> A natação é uma ótima forma de fazer exercício físico sem se esforçar muito. É um dos desportos mais completos, e de pouco impacto para os ossos. Faz com que se movimentem praticamente todos os músculos e articulações do corpo, trazendo vários benefícios para o organismo. Procure a piscina municipal da sua zona de residência e inscreva-se nas aulas. Pode ir nadar livremente ou ter aulas em grupo, para se sentir mais acompanhado. Se for uma pessoa mais dinâmica, experimente uma sessão de hidroginástica.

> Quando os dias não estiverem muito frios ou chuvosos, aproveite para sair de casa. Apanhe ar, dê um passeio pelo jardim mais próximo. Se tiver um animal de estimação, quando for com ele à rua, faça um percurso diferente do habitual e dê uma volta maior.

> Se tiver um terreno em casa, pode criar a sua pequena horta. Além de poder plantar as suas flores prediletas ou cultivar os seus próprios alimentos, a atividade de jardinagem vai permitir-lhe fazer exercícios de baixo impacto físico.

> Quando for fazer as compras para a casa, prefira as mercearias ou os supermercados de bairro, na sua zona de habitação, aos grandes centros comerciais. Assim, ganha a oportunidade de deslocar-se a pé ao invés

de andar de carro. Mas, para não fazer grandes esforços, leve os produtos que adquiriu dentro de um prático carrinho portátil e desdobrável, com rodinhas.

Inclua estas dicas no seu dia-a-dia, verá que se vai sentir muito bem.



VIVER SEM DORES É POSSÍVEL

SIGA AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES PARA AS SUAS ATIVIDADES QUOTIDIANAS



Aconselhe-se com o médico ou farmacêutico sobre um produto de uso tópico (creme, gel, pomada) com ação analgésica e anti-inflamatória



Ao levantar pesos, deve fletir ligeiramente os joelhos



Se estiver muitas horas sentado, levante-se com frequência



Controle o seu peso corporal



Mantenha uma alimentação equilibrada e variada



Quando estiver na secretária, a utilizar o computador, pose os pés e apoie os antebraços



Faça alongamentos ao longo do dia



Escolha uma atividade física não violenta para praticar regularmente



Mantenha uma postura erguida, com a cabeça levantada e as costas direitas



