

ASSOCIAÇÃO DOS MILITARES NA RESERVA E REFORMA
INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

ANO XXVII

Março 2016

N.º 149

1,50€

REVISTA DA **ASMIR**



**- SERÁ QUE A “TERRA” AGUENTA?
... FALTAVA O ZIKA!**



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

2.625 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	
- ASSEMBLEIA GERAL	5
- CONTAS E ACTIVIDADES	6/7
- HISTÓRIAS VERÍDICAS	8/9
• DOS COMBATENTES DO ULTRAMAR	
- CANCRO E NUTRIÇÃO	10

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: TCMOR Alcídio Assunção Amaro (FAP) | 2º SECRETÁRIO: TCMOR 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



Tendo lido recentemente um artigo sobre “farmácias e farmacêuticos”, fiquei com a sensação de que o assunto, interessando-me, deveria ter alguma importância, para todos nós, dum modo geral.

Não tendo dúvidas de que os veteranos das Forças Armadas e em particular os associados, que partilham com a sua Associação os seus problemas terão, em determinados momentos, algumas dificuldades no que diz respeito aos medicamentos que nos são receitados e cuja prescrição se torna ocasionalmente, difícil de perceber e, eventualmente, os seus efeitos, poderão ou não, ter sido considerados atempadamente.

Os farmacêuticos dos tempos de hoje, são por via de regra licenciados em Farmácia pelas Universidades e o conjunto de conhecimentos sobre os medicamentos, os seus efeitos e até a duração dos mesmos, que nos permitem obter informações atempadas e necessárias e que, muitas vezes, os médicos por questões de tempo nas consultas, não conseguem satisfazer integralmente.

Eu sei, todos sabemos, que quando esperamos pelo atendimento, por vezes temos tendência em considerar que determinados utentes da farmácia se tornam num “obstáculo” pela “demora” e pelas inúmeras (aparentemente!) perguntas que fazem, o que nos leva a supor que são numa perda de tempo. Porém, normalmente os mais idosos, têm efectivamente uma necessidade real de serem devidamente esclarecidos e encontram no farmacêutico a pessoa que lhes pode dar a ajuda de que precisam.

Por tudo isto, acode-me ao pensamento a frase “use e abuse do farmacêutico”, sendo que o “abusar” da Farmácia pode não ser o melhor, ao contrário do “abusar” do farmacêutico, no sentido de que os medicamentos tenham a aplicação mais adequada, pode e deve ser, sempre que necessário, uma “aparente” perda de tempo, mas que, provavelmente, será o melhor para os nossos tratamentos já prescritos!

Evidentemente que escrevo tudo isto pensando em mim e naqueles que entendam, como eu, que estes cuidados são importantes.

Desejando que todos nós não venhamos a ter muita falta de esclarecimentos “farmacêuticos” permito-me desejar toda a saúde possível e a vida tão feliz quanto se deseja.

Envio os melhores cumprimentos e votos de um bom 2016.

O Vice-Presidente da Direcção



Armando Vieira

Cap. FAP / Ref

INFORMAÇÃO

OUTRAS NOTÍCIAS

A convite da Comissão Executiva para a Homenagem Nacional aos Combatentes, o Presidente da Assembleia Geral, TEN/GEN Paiva Monteiro esteve presente na reunião preparatória para as Comemorações de 10 de Junho de 2016, cujo programa, semelhante ao dos anos anteriores será oportunamente divulgado

Homenageamos Aqueles que nos deixaram...

I° SARG	ARM	JOSÉ FERNANDES VINHAS	JAN-2010
I° SARG	ARM	CARLOS PINHAL	FEV-2011
CAP	EXE	VIRGÍLIO COUTINHO NETO	MAR-2012
I° SARG	EXE	LUÍS DA SILVA	JAN-2014
I° SARG	EXE	MANUEL JOSÉ CONSTANTINO MARCELINO	ABR-2015
CFG	ARM	ANTÓNIO FRANCISCO CANHOTA SANTANA	JUN-2015
SCH	EXE	ANTÓNIO JOSÉ VELEZ MOURINHO	SET-2015
COR	EXE	FERNANDO LUÍS ALBINO	SET-2015
CAP	EXE	FRANCISCO CAETANO DOS SANTOS CARVALHO	SET-2015
COR	FAP	ALFREDO AUGUSTO FERREIRA RODRIGUES	SET-2015
SCH	EXE	ANTÓNIO JOSÉ MARQUES CARDANTE	OUT-2015
CAP	EXE	JOSÉ GOMES SERPA	OUT-2015
SCH	EXE	ARISTIDES PEREIRA MACHADO RODRIGUES	NOV-2015
CAP	FAP	MANUEL PEREIRA LEAL	NOV-2015
SAJ	FAP	ANTÓNIO EUGÉNIO CARLOS	DEZ-2015
SMOR	EXE	ANTÓNIO CARLOS DE CARVALHO GODINHO	DEZ-2015
TCOR	FAP	MANUEL DA SILVA FÁRIA	DEZ-2015
SCH	EXE	JOÃO JOSÉ LEBRE PEREIRA	DEZ-2015
CAP	EXE	GABRIEL DE JESUS MAGALHÃES PASCOAL	DEZ-2015
COR	EXE	JUSTINO ANTÓNIO CORREIA DE ALMEIDA	
CAP	EXE	ANTÓNIO JOSÉ PESSOA DINIS	JAN-2016
COR	EXE	LUÍS MANUEL SARAIVA VICENTE DA SILVA	JAN-2016
CAP	EXE	JOSÉ FERNANDES JORGE	JAN-2016
SAJ	EXE	MANUEL BARATA CENTEIO	JAN-2016
SAJ	EXE	JOSÉ COSTA MACHADO	JAN-2016

Às famílias enlutadas os nossos sentidos pêsames.

DESCULPAS...SEM CULPAS!

A Força Aérea, em documento do departamento de Apoio ao Militar fora da efectividade de serviço, publicou em 03 de Setembro de 2015 o falecimento do TCOR/TMMA/ REF. Eduardo Cancela.

Sabe-se agora que foi um lapso e dado o facto de a ASMIR ter publicado esse "NÃO ACONTECIMENTO", pedimos desculpa (sem culpa!) e desejamos tudo de bom e com muita vida ao nosso camarada TCOR Eduardo Cancela.

DONATIVOS

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

Sócio 4252 – CABO. José Américo das Neves Silva - 5€

Sócio 1169 – SMOR. Joaquim Pinto Teixeira - 11€

Sócio 1179 – CAP. Sebastião da Silva Bastos - 6€

Sócio 3823 – CAP. Manuel Roldão Fernandes - 16€

Sócio 659 – SAJ. Armando Pereira Bordonhos - 16€

Sócio 3052 – MAJ. Vicente Furtado Dias - 26€

Sócio 2675 – SMOR. José Fernandes Carvalho - 26€

Sócio 189 – MAJ. Álvaro Lopes dos Santos - 11€

Sócio 3422 – I° SARG. António Francisco Lapa F. Gomes - 16€

Sócio 974 – I° SARG. Fernando Campelo Pia - 16€

Sócio 1075 – I° SARG. Manuel Pereira de Sousa - 11€

D. Maria Eugénia Costa - 25€

D. Cesaltina Proença Coelho Rodrigues - 15€
Century 21 Casa do Gótico - 25€

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, sem encargos, em qualquer balcão da CGD, na conta da ASMIR nº 02820|3079430 com o NIB: (0035 0282 000| 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

- 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.

ASSEMBLEIA GERAL

CONVOCATÓRIA

Convoco a Assembleia Geral Ordinária da Associação dos Militares na Reserva e Reforma, nos termos dos art. 37º e 39º do Regulamento Interno para o dia 31 de Março de 2016, pelas 14:30 na Sede da Associação no Entroncamento, com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Apreciar e votar o Relatório de Actividades e Contas da Direcção, relativa ao exercício de 2015.
2. Apreciar e votar o Plano de Actividades e Orçamento Anual para 2016.
3. Outros assuntos de interesse para a Nossa Associação.

Caso não estejam presentes à hora marcada a maioria dos sócios, a Assembleia reunirá 30 minutos depois, em 2ª convocatória, com qualquer número de associados, de acordo com o 38º do Regulamento Interno.

Entroncamento, 26 de Fevereiro de 2016
O Presidente da Mesa da Assembleia Geral



Fernando Manuel Paiva Monteiro
TGen. EXE/REF

RELATÓRIO DE ACTIVIDADES E CONTAS DE 2015

RELATÓRIO

O ano de 2015, não desviou o seu percurso relativo aos anos anteriores, vejamos:

OS SÓCIOS

A perda de sócios é tanto maior, quanto os anos avançam no calendário, em 2012 perderam-se 111, 2013 a perda de 180, 2014 a perda de 189 e no ano de 2015 de 160, estes distribuídos por 113 falecidos (os que tivemos conhecimento) e 46 desistentes. Os desistentes, várias razões, desistir por desistir, desistir porque a quota pesa na carteira, 2€ mês e o novo

sistema SEPA também ajudou a algumas desistências. Novos Associados, em 2015, 0 (ZERO). Em 31 de Dezembro de 2014 a ASMIR tinha 2725 sócios. Em 31 de Dezembro de 2015 a ASMIR tem 2565 sócios.

A auto-sustentação estará a chegar ao número referido no relatório de 2014, pelos 2400 associados.

TESOURARIA

Para o ano de 2015, tinha sido orçamentado um valor total de 48.140€, não tendo sido necessário utilizá-lo na sua totalidade.

A Cobrança de quotas em 2015 esteve abaixo do ano anterior, ADC's inactivas pelos associados e perda de sócios por morte ou desistência.

Por fim, apresentam-se alguns mapas com a Demonstração de Resultados, Orçamento para 2015 e Balanço em 31 de Dezembro de 2015.

Conclusão

Após mais um ano de direcção, há conclusões a tirar, o novo sistema SEPA resolveu problemas antigos no que concerne à cobrança de quotas por ADC mas teve alguns custos. O maior tem a ver com a desistência de Sócios por manifesta falta de informação prestada pelos Balcões onde têm as suas contas. A ASMIR através da Revista publicou informação sobre o novo SEPA, que se julga suficiente.

Somos menos, a cada 3 (três) dias, em média, um sócio deixa-nos, por falecimento ou desistência.

Esta situação é preocupante, a idade dos nossos Associados está assim distribuída, nascidos até 1929 são ainda hoje **267**, os nascidos entre 1930 e 1941 são a grande maioria **1857**, os nascidos entre 1942 e 1950 são **330** e nascidos após 1951 são apenas **111**, um número muito reduzido.

Entroncamento, 31 de Dezembro de 2015

A Direcção

Contas e Atividades

DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS LÍQUIDOS NO EXERCÍCIO DE 2015

PROVEITOS	VALORES EM EUROS
Quotização dos Sócios	60.925,24
Proveitos e Ganhos Financeiros (DONATIVOS)	349,97
Proveitos e Ganhos Financeiros (JUROS)	4.007,12
	65.282,33
CUSTOS	VALORES EM EUROS
Fornecimento e Serviços Externos	31.762,86
Custos com o Pessoal	11.807,37
Amortizações do Exercício	4.206,91
Impostos	594,28
Total Custos	48.371,42
RESULTADO DO EXERCÍCIO	16.910,91
	65.282,33

BALANÇO EM 31 DE DEZEMBRO DE 2015

ACTIVO	VALORES EM EUROS
Caixa	1.047,90
Depósitos à Ordem	39.028,47
Depósitos a Prazo	250.000,00
PreActivo Reforço Adiantamento CTT	124,39
Total	290.200,76
Imobilizações Corpóreas	148.552,97
Terrenos	14.963,94
Edifícios	194.025,02 -61.310,33
Equipamento Administrativo	26.352,77 -26.352,77
Outras Imobilizações Tangíveis	2.286,90 -1.612,56
Outras Imobilizações Intangíveis	600,00 -400,00
Totais	238.228,63 -89.675,66
	438.753,73
Situação Líquida	VALORES EM EUROS
Em 31 de Dezembro de 2014	421.842,82
Adquirida em 2015	16.910,91
PASSIVO	
Nada	0,0
	438.753,73

DESENVOLVIMENTO DA CONTA FORNECIMENTO E SERVIÇOS EXTERNOS

	VALORES EM EUROS
Trabalhos Especializados - Serv. Informática	2.423,29
Serviços de Advogado (Gab. Jurídico)	6.000,00
Eleições Órgãos Sociais	0,00
Divulgação da Informação Revista ASMIR	6.860,00
Expedição da Revista (CTT)	3.497,23
Comissões Bancárias	792,64
Conservação e Reparação	218,74
Material de escritório	459,91
Electricidade	742,11
Água	300,59
Combustíveis/Gás	67,50
Deslocações e estadias	4.107,80
Correios	386,35
Telefones, Telemóveis e Internet	2.777,57
Seguros	776,81
Despesas de representação	420,00
Limpeza Higiene e Conforto	1.128,87
Outros fornecimentos e serviços	803,45
Sub Total	31.762,86
Outros Activos Fixos Tangíveis - Televisor	787,00
TOTAL	32.549,86

ORÇAMENTO PARA 2016

RECEITAS	VALORES EM EUROS
Quotas	57.500,00
Juros	1.260,00
Previsão Receita	58.760,00
DESPESAS	
Trabalhos Especializados	2.750,00
Gabinete Jurídico (Advogado)	6.000,00
Divulgação de Informação, Revista (TCEL)	7.000,00
Expedição da Revista CTT	2.700,00
Comissões (Serviços Bancários)	1.000,00
Conservação e Recuperação	2.500,00
Material de Escritório	750,00
Electricidade	1.100,00
Água	500,00
Combustível / gás	150,00
Deslocação Estadias	5.000,00
Correios	400,00
Telefone, Telemóveis, Internet	2.500,00
Seguros	800,00
Despesas Representação	1.000,00
Limpeza, Higiene e Conforto	1.250,00
Outros Fornecimentos e Serviços	800,00
Gastos com Pessoal	12.500,00
Impostos	600,00
Eleições Órgãos Sociais	1.500,00
Previsão da Despesa	50.800,00
Dif. entre Receitas e Despesas	7.960,00

RELATÓRIO E PARECER DO CONSELHO FISCAL DO ANO 2015

Senhores Associados:

RELATÓRIO

Na esfera das suas funções, nomeadamente em conformidade com o Artigo 54º do Regulamento Interno, o Conselho Fiscal levou em consideração os seguintes procedimentos:

Acompanhou a ação desenvolvida pela Direção de harmonia com o Plano de Atividades referente ao Ano económico de 2015.

Periodicamente procedeu à análise dos registos contabilísticos, assim como a documentação de suporte, assinalando as alterações ou correções julgadas pertinentes.

Compareceu nas reuniões com outros Órgãos Sociais, sempre que para isso foi solicitado.

PARECER

O Conselho Fiscal efetuou a análise do Relatório de Contas da Direção, do Balanço e da Demonstração de Resultados Líquidos referentes ao exercício económico do ano de 2015, tendo deliberado por unanimidade:

- Expressar o seu apreço pelo trabalho desenvolvido pela Direção, concretamente o que se relacionou com as posições assumidas em defesa do legítimo enquadramento sócio – profissional dos associados, constante na linha de uma estratégia que não ferisse a legalidade nem conduzisse a situações desprestigiadas para as Forças Armadas.
- Salientar a estreita junção que se verificou entre a Direção e o Conselho Fiscal na análise da maioria das situações mais perceptíveis para a resolução da ASMIR.
- Dar parecer favorável à apresentação e aprovação dos documentos em causa em Assembleia Geral.
- Que seja aprovado o Relatório de Contas apresentado pela Direção.

Entroncamento, ASMIR, 18 de Fevereiro de 2016

PLANO DE ACTIVIDADES PARA O ANO DE 2016

1. Pretende-se continuar a accionar os meios necessários e adequados para que os nossos sócios se mantenham e, tal como em 2015, recuperar alguns! Mantém-se a tentativa de conseguir novos sócios, sendo que os “tempos” de saída do activo pouco ajudam.
2. Manter a “REVISTA DA ASMIR” com a ajuda dos donativos dos nossos sócios, dado que, o complemento externo, assume cada vez menos possibilidades.
3. Manter a luta jurídica pelos direitos dos sócios. Na situação actual já foi accionado um novo recurso e iremos até ao limite que as leis permitirem. O que agora foi conseguido relativo à Lei 25/2000, em que um TRIBUNAL decidiu “contra” e apesar de tudo não desistimos e o objectivo foi conseguido. Continuaremos atentos às decisões dos outros tribunais.
4. Manter as relações amistosas e complementares com as outras Associações, dentro do contexto das diferenças da actividade que nos é permitida.
5. O “site” da ASMIR será actualizado, conforme os assuntos forem de interesse dos associados.
6. Como vem sendo costume contamos realizar o almoço de aniversário.

HISTÓRIAS, VERÍDICAS

DOS COMBATENTES DO ULTRAMAR.

A verdade é um cobertor, que nos deixa sempre os pés frios.

O tempo é já muito escasso.....A situação em Luanda é a de cinco minutos para a meia-noite final.

Sociedade civil

Nos meus últimos dias em Luanda, a “liquidatária” do pelotão independente com a confusão reinante no meio civil e militar demorou mais tempo que o previsto, e deu-me ocasião para assistir a episódios, que não sendo romaneados, podem ser considerados como documentários objetivos.

Com o bilhete de avião para o regresso marcado neste dia, à porta da messe procurei um táxi que me levasse ao aeroporto.

Sucessivamente os poucos que passavam, os motoristas negavam a transportar-me, alegando que era perigoso transportar militares fardados e não queriam correr riscos na estrada escura para o aeroporto.

Aproximando-se a hora do embarque, tive a ideia de me dirigir ao Quartel-General para pedir que me levassem ao aeroporto. À porta do Q.G estava estacionado um táxi, mas sem motorista. Solicitei falar com o Oficial de Dia, que depois de lhe explicar a situação me disse:

“Está safo, o motorista daquele táxi é meu amigo, fomos ambos militares no batalhão do Spínola, e sempre que estou de serviço vem conversar.”

Levou-me para o bar onde conheci o dono do táxi e aproveitei uma história de vida, para encerrar o livro que espero escrever.

De seu nome Manuel Esteves foi cabo-mecânico no batalhão do Ten. Cor. Spínola, com o então, ao tempo, Alferes Mil Ramos, decidiu ficar em Angola.

Enquanto o Ramos seguiu a vida militar e hoje é Cap.do Q.E.O, o Esteves ficou numa oficina mecânica em Luanda, onde juntou dinheiro para mandar vir a companheira.

Hoje com dois filhos, é dono de um táxi e pensava comprar outro para manter uma pequena empresa, mas com a independência à porta não sabe o que fazer, porque Luanda é, e vai ser uma terra onde a traição, espereita a todo o momento, onde o branco tem de andar dia e noite de armas aperradas, e onde a compreensão, que sempre tinha existido, vai ser doravante impossível.

O Esteves tem subido na vida a pulso. A profissão de taxista é dura. Tem de prover à subsistência da viatura e da família, como as despesas de manutenção e conservação da mesma.

Para conseguir uma receita diária, capaz de garantir a cobertura destes encargos tem de trabalhar o dia inteiro e grande parte da noite. Tem de se levantar com o raiar da aurora para continuar a sua vida, que é o seu ganha-pão.

Tem no cap. Ramos um grande amigo, cuja amizade dura há mais de dez anos, e é padrinho dos seus meninos. O Esteves tem receio do que irá suceder a uma sociedade que era multirracial equilibrada, e que ameaça ruir com a independência. No táxi em que me levou ao aeroporto, confessou que pensava ir com a família para a África do Sul. Disse-lhe que iria escrever um livro e que a sua história iria constar do mesmo, e que tinha muito gosto em lho oferecer.





Entregou-me um cartão, e a chorar abraçou-me dizendo:

“Queria ir nesse avião com a minha família. Mas como vou abandonar tudo o que tenho aqui?”

Já no avião estou a coligir estes apontamentos e penso à “outrance” de tudo quanto desde à mais de quatrocentos anos temos feito em Angola, e que nem sempre tem sido do melhor que podíamos ter feito.

Sem arroubos de um patriotismo puramente declamatório, sem ofensas aos que não souberam ou não quiseram continuar a arcar com as responsabilidades desta descolonização apressada, desejo que o desenvolvimento seja o novo nome de paz.

Há meses os nossos caminhos de regresso a casa eram a morte ou a vitória, hoje o regresso a casa é o caminho da paz, porque vai nascer um novo País e um novo povo, acabando o dueto de morte que as armas cantavam.

Talvez os políticos e estudiosos, reflitam honestamente sobre os futuros problemas de Angola, essa desconhecida da maior parte dos portugueses, assim como a guerra que a envolveu durante tantos anos. Vejo um caminho cheio de dificuldades, julgo que a guerra civil se aproxima a grande velocidade.

Egídio Casquinho
CAP.

Sócio ASMIR 2323

DEDICATÓRIA

Ao taxista Manuel Esteves em Luanda, ex-militar combatente, que tentou em Angola obter a felicidade de vida que Portugal não lhe podia dar.

FONTES:

(ultimo episódio do livro Arquivos de Guerra)

Egídio Casquinho Cap. Socio Asmir 2323

Transcrição de opiniões orais

Romântico ou realista? Linguagem simples, oralizante e espontânea. Edita (Antunes Sousa Tem. Corn. Para)

Num tempo difícil escreves a verdade. Edita A. Sousa Alferes Mil Com

Há-de perdurar no tempo, responsável e verdadeiro. A. Augusto Cap

Não escreves história, interpretas e tomas parte nela. Vai ser ótimo livro. Parabéns. A. Sousa Major

Ganhar forças para iluminar o sorriso

As terapêuticas habitualmente associadas ao tratamento do cancro podem conduzir à redução do apetite e conseqüente diminuição da ingestão de alimentos. Mas existem algumas soluções que poderão inverter esse quadro, feitas à medida de cada um.

Em Portugal, entre 40 a 80 por cento dos pacientes oncológicos sofrem de desnutrição. O declínio do estado nutricional encontra-se associado à redução da qualidade de vida e dos níveis de actividade física dos pacientes oncológicos e pode potenciar os efeitos adversos dos tratamentos. O desenvolvimento da malnutrição pode ser uma causa da doença ou uma consequência dela e dos procedimentos terapêuticos necessários. Pode também estar relacionado com a localização e severidade do cancro, assim como com os sintomas associados.

Tanto o tratamento como a própria doença podem dar origem a: redução do apetite, alterações no paladar, na salivação, na digestão e absorção dos alimentos, náuseas, vômitos, disfagia, diarreia, fadiga e stress emocional. No entanto, nem todos os pacientes oncológicos desenvolvem um estado de malnutrição. Para tal em muito contribui a avaliação nutricional, que deve ser realizada o mais cedo possível após o diagnóstico, de forma a rastrear os pacientes em risco, ou aqueles que já se encontrem com malnutrição moderada ou severa. Uma vez que o paciente pode encontrar desafios na adequação da alimentação ao seu estado clínico no decorrer dos tratamentos, assim como no período de interrupção dos mesmos, a intervenção nutricional nestes casos é essencial.

O défice do estado nutricional está também relacionado com a diminuição da resposta ao tratamento específico e com a qualidade de vida, com risco acrescido de complicações pós-operatórias, aumento na morbilidade e mortalidade, reflectindo-se no tempo de internamento e no custo hospitalar, daí ser fundamental a intervenção do profissional de nutrição.

Este tem como objectivos prevenir ou reverter o estado de mal nutrição, promovendo a adesão a uma dieta adequada a cada doente, para além de controlar possíveis efeitos secundários dos tratamen-



tos clínicos que possam conduzir a problemas relacionados com a nutrição do doente oncológico.

A sua missão passa por recolher dados referentes ao diagnóstico do paciente e sintomas associados, antecedentes pessoais, dados antropométricos (como o peso actual, percentagem de perda de peso comparada com o peso habitual, índice de massa corporal, entre outros), hábitos alimentares anteriores ao diagnóstico e os actuais. O plano nutricional daí resultante deve ser calculado consoante as necessidades nutricionais do paciente e planeado de forma individualizada, respeitando as suas preferências alimentares.

O paciente deve obviamente ser informado acerca do plano nutricional a ser implementado, uma vez que pode diferir do suporte nutricional habitual. Além disso, poderá ser ainda necessário complementar a alimentação habitual com su-

plementos nutricionais destinados a fins específicos.

O esquema nutricional deve ser frequentemente monitorizado e o plano alimentar reavaliado consoante alterações no quadro clínico e necessidades nutricionais que surjam no decurso do tratamento ou doença. É essencial que o paciente compreenda a importância da correcta adesão ao novo plano alimentar, assim como os objectivos associados ao mesmo, processo em que conta com o apoio do profissional de nutrição.

Já na alta hospitalar, deve receber também apoio relativamente ao ensino alimentar, com explicação dos objectivos do mesmo e da sua aplicabilidade no dia-a-dia.

Os familiares e cuidadores devem ser igualmente informados, de forma a garantir o cumprimento das recomendações nutricionais. Porque é essencial ganhar forças para vencer esta batalha.

Tens tempo e saúde?

Aproveita a oferta que esta empresa oferece aos Reservistas, Reformados e familiares.

Century 21
CASAS DO GÓTICO



www.century21.pt

Ser empreendedor é ser ativo, gerir o tempo e fazer da flexibilidade uma oportunidade para vencer.

Na rede CENTURY 21, a maior rede do mundo, fazemos tudo para que seja o melhor consultor imobiliário de sempre.

Av. dos Negréus Lote 6,
Loja 3, 2350-523 Torres Novas
Telem.: +351 935 373 646
Telef.: +351 249 404 293
Email.: casasdogotico@century21.pt
www.century21.pt

Junta-se a nós!

**Se isto contribui para
um melhor fim de mês...**

É a melhor oportunidade!



Assembleia Geral 31 de Março de 2016