

REVISTA DA **ASMIR**



... É agora?

- Resta-nos guardar o “MENINO”!



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

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 ASMIR

ÍNDICE



- MENSAGEM	3
- INFORMAÇÃO	4/5
• 1 – HOMENAGEM AOS CAMARADAS FALECIDOS	
• 2 – SEMINÁRIO SOBRE A SAÚDE MILITAR	
• 3 – BILHETE DE IDENTIDADE MILITAR	
• CAIXA GERAL DE APOSENTAÇÕES	
• INFORMAÇÃO RELEVANTE	
- DIREITO E OPINIÃO	6/7
• ...AINDA O IASFA/ADM.	
- HISTÓRIAS VERÍDICAS	8
• DOS COMBATENTES DO ULTRAMAR	
- PROTOCOLO COM A ASMIR	9
- ALIMENTAÇÃO E AVC	10/11

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



Quer queiramos, quer não, estamos “condenados” a que a nossa existência, maior ou menor esteja confinada a este planeta, que, sabe-se lá quando, alguém baptizou de TERRA.

Sabemos todos agora que esta “bolinha” terrena faz parte de um UNIVERSO cuja imensidão é incalculável e, por isso mesmo, este nosso planeta é uma pequena “coisa” que faz parte do nosso “sistema solar” e, também em si mesmo, em termos universais, será algo muito pequeno.

Estas ideias acodem-me ao pensamento, porque deste modo, em termos comparativos, o “ser humano”, o tal “ser pensante” que, dum modo geral, se julga grande e muito importante (todos nós, julgo eu!) e não passará duma pequeníssima parte do sistema solar em que nascemos e morremos.

Na verdade, eu penso que este “planetazinho” onde vivemos, atravessa um momento de extrema dificuldade, porquanto os “fanatismos”, religiosos, políticos, psicológicos, etc., conseguem ter em diversas partes da TERRA, comportamentos incompreensíveis, (pelo menos para mim!) em que a “destruição” da vida se tornou como que uma obsessão planeada e com projectos futuros pouco menos que absurdos.

Mas eis que surgem, quase do nada, uns “seres” microscópicos a que chamamos vírus, bactérias, etc., capazes de pôr milhões de seres humanos em autêntica desorientação. Como grande exemplo já existia a SIDA (ainda sem grande solução!), surgindo agora o ÉBOLA em força, que mesmo à distância muito preocupa,

pelo seu sinónimo de morte (salvo raras excepções!) e que os “seres pensantes” foram deixando “amadurecer” até este ponto de grande devastação humana. Também nós, neste “cantinho”, não conseguimos escapar a uma bactéria, a legionella, que matou e conseguiu fazer entrar um pânico uma parte considerável da nossa população.

Lembrar-me de tudo isto (e mais haveria!) teve como pressuposto o facto de que nós somos, em minha opinião, muito pequeninos, muito falíveis e nem sequer utilizamos da melhor maneira os conhecimentos que temos, na nossa condição de seres humanos e pensantes.

Apesar de TUDO, desejo sinceramente, que tenham a maior FELICIDADE possível!

O Vice-Presidente da Direcção



Armando Vieira

Cap. FAP / Ref

INFORMAÇÃO

1 – Homenagem aos Camaradas Falecidos

Conforme vem sendo habitual a ASMIR voltou a colaborar com a Liga dos Combatentes e fez-se representar nas HOMENAGENS aos nossos Camaradas já falecidos, pelo Major Serafim Esteves, que depositou sempre uma coroa de flores.

Estes eventos realizaram-se em Vila Nova da Barquinha, Cemitério do Entroncamento e Monumento alegórico nesta localidade.



2 – **Seminário sobre a Saúde Militar** Estivemos presentes no Seminário sobre a Saúde Militar e Apoio Social das Forças Armadas que decorreu nos dias 8 e 9 de Outubro em Lisboa.

Pela ASMIR esteve presente o T. COR. Mata.

O Presidente da Direcção MGEN. Norberto Bernardes também participou nos trabalhos finais e encerramento do Seminário. Nesta Revista publicamos o que foi dito em nome da Associação.

As outras Associações, AOFA, ANS e AP também apresentaram os seus discursos finais

3 – Bilhete de Identidade Militar

Do nosso prezado sócio e colaborador Cap. Casquinho, recebemos a informação de que a PSP do Porto não considerou válido o BI militar, por estar nele referido o artº 131º do Decreto – Lei 34-A/90, que entretanto foi revogado pelo Decreto -Lei 197-A/2003 e passou para o artigo 112º.

Neste contexto, certamente muitos de nós (eu diria um nº difícil de calcular!) teremos BI's militares VITALICIOS que (sabe-se lá com que intenção!) as autoridades não acham “válidos”, ainda que, mesmo nessas circunstâncias os BI's militares constituam uma identificação, que não deveriam oferecer dúvidas a ninguém!

A nossa Associação vai solicitar às entidades militares e outras, uma solução global, porquanto julgamos muito complicado substituir todos os BI's militares Vitalícios dado que os Dec – Lei que revogam os direitos consignados, terão alterações que tornarão pouco compatíveis a “permanente” renovação dos BI's.

CAIXA GERAL DE APOSENTAÇÕES EXTINÇÃO DO FUNDO DE PENSÕES

Conforme nossa Revista anterior em que demos a informação sobre o Complemento de pensão referente aos duodécimos de Janeiro a Junho, a CGA respondeu de imediato que reporia essa falta no mês de Novembro conforme seria normal fazer o BPI-Pensões.

A reposição verificou-se de acordo com a informação prestada.

DONATIVOS

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

Sócio 2210 - 1º SARG. Fernando Manuel Pires Marques - 6,00 €

Sócio 2743 - CAP. Mariano José Gonçalves - 6,00 €

Sócio 2865 - CAP. Manuel da Silva Costa - 52,00 €

Oferta dos Pioneiros Pára-Quedistas - 30,00 €

D. Eulália Rodrigues Figueiredo Gonçalves - 20,00 €

D. Maria Eugénia Graça Costa - 25,00 €

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.

INFORMAÇÃO

INFORMAÇÃO RELEVANTE

Conforme informação publicada nas revistas nºs 142 e 143, vimos reforçar o esclarecimento sobre a mudança para o SEPA, mudança imposta pelo sistema bancário, diga-se BANCO de PORTUGAL “eurosistema”.

A ASMIR, desde Março, está a usar a plataforma (SEPA), obrigatório, na cobrança de quotas.

As perturbações, diga-se criação de novos ADC's / Mandatos irão acontecer até **Janeiro de 2015**.

Em 04 de Agosto, os Bancos reactivaram as ADC's antigas (SICOI). Assim deverão os nossos associados anular esses ADC's e deixar activo o ADC / Mandato criado pelo sistema SEPA. A ASMIR não os utiliza mais. Damos como exemplo, o vice-presidente:

O Cap. Armando Vieira nº actual de Associado 1911.

Ate 2007 era o nº 3545 com ADC nº 00000354529 (a anular pelo associado).

Após 2007 passou a 1911 com ADC 00000191181 (a anular pelo associado), criado em 2012.

Actualmente tem ADC do SEPA nº 1911, a qual passará a ser utilizada.

Assim deverão ser anuladas as outras ADC's com 11 (onze) dígitos.

A ADC válida é a correspondente ao nº de sócio de cada um, sem quaisquer outros nºs.

Esta informação é válida para os associados que em Janeiro irão pagar as quotas por este sistema e, assim, será criada uma nova ADC.

Julgamos de interesse esclarecer que aos associados a quem fizemos um desconto de 48€, os quais se referem a 2013 e 2014, por não ter sido possível cobrar em 2013.

Agradecemos a compreensão dos nossos Associados para estas alterações a que somos alheios.

Homenageamos aqueles que nos deixam...

SAJ	EXE	JOSÉ JUSTINO CABEDO LENCASTRE	MAR-2011
SMOR	EXE	SÉRGIO FERNANDES GONÇALVES	AGO-2012
COR	EXE	ANTÓNIO AUGUSTO CHIADO CAÇOTE	NOV-2012
COR	EXE	CARLOS ALBERTO FERNANDES PIRES	JAN-2014
COR	EXE	ANTÓNIO PEREIRA DA SILVA	MAR-2014
CALM	ARM	ANTÓNIO DO SACRAMENTO MIGUEZ CHAGAS	ABR-2014
ITEN	ARM	VICENTE PEREIRA AMBRÓSIO	MAI-2014
2SARG	EXE	JOSÉ LUCIANO PULIDO	MAI-2014
CAP	EXE	JOSÉ CABAÇO LEITÃO	JUN-2014
MGEN	FAP	FRANCISCO JOSÉ QUEIRÓS DE A. BOURBON	JUN-2014
TGEN	FAP	MANUEL JOAQUIM BROU RAMOS LOPES	JUL-2014
CAP	EXE	HENRIQUE LUÍS CAETANO DA SILVA	AGO-2014
CMG	ARM	JORGE FIGUEIREDO DE CARVALHO	SET-2014
SAJ	FAP	JOSÉ GODINHO DOS SANTOS	SET-2014
SCH	FAP	JOÃO E. VIEIRA DOS SANTOS MORTE	OUT-2014
COR	EXE	EDUARDO LUÍS AFONSO CONDADO	OUT-2014
SMOR	PARAQ/EXE	CRISTIANO MOURA LOPES	OUT-2014
FUR	EXE	JOSUÉ CARLOS DA ROSA	NOV-2014
ITEN	ARM	VICENTE PIRES	NOV-2014
ISARG	EXE	CAETANO ABRANTES	NOV-2014
SOLD	GNR	INÁCIO DOMINGOS ROCHA MOREIRA	NOV-2014
COR	EXE	JOAQUIM RODRIGO NEST ARNAUT POMBEIRO	NOV-2014

Às famílias enlutadas os nossos sentidos pêsames.

DIREITO de OPINIÃO

...Ainda o IASFA/ADM. Intervenção da ASMIR no Seminário referido no nº 2 da página 4

Caros Camaradas

Neste momento as primeiras palavras são para saudar os quase 3.000 associados da ASMIR, oficiais, sargentos e praças dos três ramos e da GNR na situação de reserva e reforma, que pugnam pela preservação das condições de vida dos militares e dos valores e princípios que norteiam a instituição militar a que voluntariamente pertencemos.

De seguida agradecer o convite da AOFA para participarmos nesta jornada.

Esta intervenção obedece a duas ideias força. A ASSISTÊNCIA NA DOENÇA DEVE PERTENCER, EM EXCLUSIVO, AO MINISTÉRIO DA TUTELA e o IASFA É UMA OBRA SOCIAL que pertence EXCLUSIVAMENTE aos SOLDADOS DE PORTUGAL.

As crescentes dificuldades que de ano para ano, desde 1995 e nomeadamente após 2004, têm sido colocadas a todos nós pelos sucessivos governos, com retirada de direitos que foram adquiridos ao longo de gerações de militares que foram plenas de sacrifícios, sacrifícios que igualmente abrangeram tanto de cada um de nós como dos nossos familiares, em particular nos períodos em que no cumprimento de missões em teatro de operações longínquos e extremamente perigosos vimos cair vários camaradas na defesa da Pátria, penalizações que são fruto de muita incompetência, imprudência e fraca consciência no tratamento da coisa pública e mais de falta de respeito pelos direitos adquiridos, justificam a nossa presença, congregando sinergias com as diversas instituições que defendem a dignificação da condição militar seja nomeadamente a Associação dos Oficiais das Forças Armadas, a Associação Nacional de Sargentos e a



Associação de Praças.

Temos vindo a ser duramente penalizados na retribuição mensal que nos é devida e para a qual descontámos, na grande maioria com mais de quarenta anos de carreira contributiva, a que se juntou a degradação da prestação de cuidados de saúde de que cada vez mais necessitamos, conjugada com um acréscimo substancial, para todos nós considerado injustificado, de encargo monetário mensal para suportar esses cuidados de saúde.

A degradação dos cuidados de saúde não aconteceu porque os médicos militares e todos os profissionais de saúde que trabalham em hospitais ou centros de saúde militar deixassem de dar o seu melhor. Bem pelo contrário. E afirmamos o nosso BEM HAJAM.

A degradação dos cuidados de saúde aconteceu por via da concentração apressada do Hospital Militar no pólo do Lumiar, onde milhares de militares no ativo, reformados e famílias têm sido atendidos com significativa demora na prestação de apoio hospitalar, muitas vezes em contentores de dimensões exíguas sem o mínimo de condições. Apetece-nos perguntar para que foi a pressa para encerramento das instalações do Hospital da Estrela, nomeadamente as do pavilhão da família militar? Haverá algum negócio oculto?

Mas já em 2005 foi atacada a obra social,
que é o IASFA.



Entre 2001 e 2004 houve várias tentativas (sem sucesso) em “meter” as ADMA, ADME e ADMFA no IASFA; atitudes que esbarraram nos responsáveis da sua Direcção. Concretizou-se em 2005. Assim “meteram” as ADM’s no IASFA, atitude claramente antinatural, pois elas não se enquadram minimamente na Missão do IASFA.

O Instituto de Acção Social das Forças Armadas (IASFA) é **uma instituição de solidariedade social, de natureza e de espírito mutualista**, para a qual todos os Militares dos Quadros Permanentes, em qualquer situação, descontam uma parte dos seus vencimentos.

Este facto concretiza um contributo financeiro com o qual, os Militares auxiliam organizada e desinteressadamente os seus camaradas de armas ou os seus familiares dependentes, carenciados ou necessitados de um apoio especial e continuado de acordo com a sua situação social, física ou anímica.

O IASFA sucedeu aos Serviços Sociais das Forças Armadas integrando no seu âmbito o Cofre de Previdência das Forças Armadas, bem como incorporando nos seus equipamentos sociais o Lar de Veteranos Militares de Runa, o Complexo Social de Oeiras e o Centro Médico e Educativo do Alfeite, os quais tomaram as designações de Centros de Apoio Social, conforme o estabelecido no Dec. Lei 284/95 de 30 de Outubro, no qual, houve o cuidado de não referir que a identidade da “entidade” Cofre de Previdência das Forças Armadas iria ser fortemente beliscada.

O IASFA é uma instituição de interesse público que assegura aos seus Beneficiários prestações no campo da Acção Social Complementar.

No campo da acção social complementar, a missão inclui o propósito de proteger e apoiar os Beneficiários mais necessitados, para Eles canalizando, com justiça e em tempo oportuno, o produto do trabalho de quem serve o IASFA e do contributo solidário dos Militares

das Forças Armadas.

A riqueza do ideal de solidariedade que está subjacente à actividade do IASFA só se consegue com trabalho e humildade, com constância e pureza de intenções visando o bem-estar dos outros.

O IASFA DEVE SER UMA FUNDAÇÃO!

E a existir tutela, que seja exclusivamente do CEMGFA.

Citando um ilustre militar “Desde 1995 parece haver “um não sei quê” contra a natureza e os fins da “Obra Social” das Forças Armadas pois quem serve na Instituição Militar tem que sentir que o IASFA pertence aos Beneficiários... uma vez que “quem manda” aparenta esquecer quem SERVIU E SERVE A PÁTRIA. (...) Ao que parece, “exterminar” as Instituições cuja Missão é SERVIR PORTUGAL está na ordem do dia de e para “alguns”.

Mas NÓS – Soldados de Portugal – dizemos não ao medo e com as mãos bem em cima dizemos SIM à Esperança e ao Futuro ... Futuro que é (tem de ser) Portugal.”

Termino referindo que no passado próximo dia 1 de Outubro se comemorou o Dia Mundial do Idoso e a ASMIR aproveita esta oportunidade para daqui saudar todas as organizações de idosos, confederações e associações, algumas com quem já reunimos. E manifestar-lhes sincera solidariedade na luta em defesa dos seus direitos constitucionais, dignidade e direitos humanos que tão desrespeitados têm sido pelas sucessivas políticas adversas, que causaram já cerca de 2 milhões de idosos em Portugal vítimas de pobreza e exclusão social.

Como vós dizeis, nos dizemos também: Ninguém é velho para lutar, para lutar juntos somos mais fortes. Queremos Abril nas nossas vidas e no futuro dos nossos netos.

HISTÓRIAS, VERÍDICAS

DOS COMBATENTES DO ULTRAMAR.

Noites de guerra no mato

O livro que penso publicar, terá duas histórias;

Uma é a que descreve, a outra, a que lhe deu origem.

Esta última, resulta da inspiração espontânea do autor e da sua continuação no mundo dos vivos e de boa saúde.

Na busca incessante das imagens de um passado, cada dia mais distante, o livro vai ser como um guardião do passado e um preservador de memórias, como um álbum de recordações que desfolhamos e comovemo-nos, na presença daqueles rostos, a quem damos vida, quando os olhamos carinhosamente, mesmo os que “partiram”, mas que continuam nas nossas memórias para as poder escrever e guardá-las saudosamente na caixinha das nossas coisas felizes da vida, mas também sei que, como na vida, a sociedade atinge parâmetros de evolução, que não se devem compadecer com o saudosismo.

Estou a esquecer que a minha escrita, é para descrever as “noites da guerra no mato!” enfim, tudo isto para acabar com um: claro que é bom ter memórias. Claro que é bom recordar conquistas e pessoas mas tenho que assegurar o futuro.

Cenário nocturno.

De dia a companhia, comandada, por um alferes miliciano (o capitão estava de “balda” ... perdão ... “de baixa”), sofreu emboscada, flagelação e foi pedido apoio aéreo sobre o triângulo “MNM”. O avião Auster foi alvejado e retirou mas conseguiu cumprir a sua missão contra um inimigo, fortemente mentalizado e que não tinha quaisquer privações ou restrições no emprego de munições e que actuava com relativo á vontade.

As nossas munições eram controladas e justificadas até em campanha. Portugal império grande, mas muito pobre em ideias.

Grande exército que aceita combater com estas, e outras (poucas) condições.

Não admira a perda de controlo por parte das nossas forças, da maioria das populações do planalto, onde os guerrilheiros bem armados dispõem nas bases no seu

interior e tornam esta luta infinita.

A noite vai cair, sobre nós. Os soldados vão alimentar-se, as latas de conserva, e de carne, rebolam pelos montes. Os militares riem, falam alto, são valentes mas a ingenuidade da mocidade ainda não os abandonou.

São repreendidos, e têm que enterrar tudo, o que não comem, e os recipientes da alimentação.

O escuro chega à mata, o frio é intenso, encostamo-nos uns aos outros e o calor dos corpos aquece-nos mas não por muito tempo.

De repente, os relâmpagos rasgam o céu, os trovões atroam os ares, as faíscas caem, racham as árvores, que parecem fantasmas, na escuridão da noite, e nós, simples humanos, lutamos contra a natureza e contra o inimigo.

A trovoada Africana é um espectáculo dantesco.

A nossa alma e o nosso corpo ficam gelados mas de manhã vem o sol quente que nos enxugará a roupa e nos dará esperança para mais um dia. De baixas militares nesta operação militar, não falarei. Estamos esgotados psicológica e fisicamente, sabemos que não é possível, o reforço dos meios de combate, assim, teremos que acreditar nas razões porque fazemos a guerra?

Porque só nos mandam “desenrascar”?!

E “o rei manda marchar, não manda chover”, e “chuva civil não molha militar”.

Vou dormir, que é a melhor meditação, mas por favor, não me roubem a água do meu cantil, se não da próxima vez bebem urina.

Egídio Casquinho

CAP.

sócio da asmir 2323

Fontes: livro arquivos de guerra “edição de autor”
Foto: arquivo pessoal do autor (Braga)

PROTOCOLO COM A ASMIR
DESCONTO DE 10% EM QUALQUER TIPO DE ALOJAMENTO

A sua vida
merece
umas férias



Venha descobrir a nova Residência Assistida de Elvas da Cruz Vermelha Portuguesa

ESPAÇO RESIDENCIAL MODERNO DE GRANDE QUALIDADE E CONFORTO
ALIMENTAÇÃO COMPLETA E ADEQUADA
ASSISTÊNCIA MÉDICA, DE ENFERMAGEM E PSICOLÓGICA
FISIOTERAPIA E REABILITAÇÃO
ANIMAÇÃO SÓCIO-CULTURAL
APOIO SOCIAL
LIMPEZA E SEGURANÇA
HIGIENE PESSOAL
LAVANDARIA
ACTIVIDADES DE LAZER E DESPORTIVAS
VIGILÂNCIA 24 HORAS
GINÁSIO
SALAS DE REUNIÕES E ESPAÇOS DE CONVÍVIO
REFEITÓRIO E BAR
PÁTIOS INTERIORES
ESPAÇOS AJARDINADOS



Obte mais informações sobre a Residência CVP de Elvas.
Uma nova forma de estar na vida.

Tel: 967 568 685

Tel: 268 639 350

email: elvas.asocial@cruzvermelha.org.pt

Visite-nos no facebook ou em www.cruzvermelha.pt

RESIDÊNCIAS
CRUZ VERMELHA
PORTUGUESA  **ELVAS**

QUANDO ENGOLIR SE TORNA DIFÍCIL

Ter dificuldade em engolir alimentos, a chamada disfagia, é uma das complicações que podem surgir associadas a um episódio de acidente vascular cerebral (AVC). É comum os doentes de AVC sofrerem deste problema, que pode ser reversível e durar apenas algumas semanas. No entanto, é preciso ter atenção para evitar a desidratação e a malnutrição.

Chama-se disfagia à dificuldade em engolir, que, na prática, significa que é preciso mais tempo e mais esforço para que os alimentos e os líquidos façam o percurso da boca até ao estômago. Nalguns casos, pode até nem ser possível engolir.

Qualquer pessoa, em qualquer idade, pode ter dificuldade em engolir, por exemplo, quando se come demasiado depressa ou quando se mastigam mal os alimentos. São situações incómodas, mas passageiras e ocasionais. Contudo, há pessoas que, frequentemente, têm dificuldade em engolir como é o caso das vítimas de um acidente vascular cerebral.

Engolir parece fácil e automático, mas na verdade é um processo complexo que envolve mais de 30 nervos e músculos. É um processo que decorre por fases, a primeira das quais acontece na boca, com a preparação do bolo alimentar, quer mecanicamente, por ação da língua e dos dentes, quer quimicamente, devido à saliva. A fase seguinte envolve o transporte dos alimentos assim transformados até à entrada da faringe. E aqui, antes de mais, implica um movimento da válvula epiglote no sentido de impedir que os alimentos entrem na laringe, situação que poderia causar problemas a nível respiratório. Uma vez ultrapassada esta etapa, os alimentos seguem para o esófago, descendo até ao estômago devido aos denominados movimentos peristálticos.



Em qualquer uma destas fases pode haver interferências. E, dependendo da região do sistema digestivo em que ocorrem as perturbações, emergem os diversos sintomas da disfagia: dor ao engolir, sensação de ficar com a comida “presa” na garganta ou no peito (atrás do esterno), regurgitação (os alimentos regressarem à boca), refluxo (subida dos ácidos do estômago) e azia constante, tosse, produção de “baba”, entre outros, como fala anasalada e engasgamento, são alguns dos sintomas associados à disfagia.

Se este incómodo acontecer ocasionalmente, não constitui um problema de saúde, mas se for persistente é recomendado que se consulte o médico. É que, nesse caso, há riscos associados: A malnutrição e a desidratação são as consequências principais da disfagia. Estas surgem como resultado de uma ingestão alimentar ou de líquidos inadequada, contribuindo para o risco de aspiração, asfixia, infeções respiratórias que podem derivar em pneumonia, e ainda o aumento do *stress* psicológico.

UM PROBLEMA COM SOLUÇÃO

Para fazer face à disfagia, há algumas medidas que podem ser tomadas de modo a prevenir a dificuldade em deglutir. Para evitar complicações e recuperar o prazer de comer há que ter em conta todo o processo da alimentação e da nutrição, desde a escolha de alimentos seguros, à sua confecção e ingestão. Ou seja, é preciso adoptar uma terapêutica nutricional, em coordenação com o treino de deglutição, que se caracteriza pela adequação do plano alimentar à consistência tolerada pelo doente, e pela monitorização frequente. A terapêutica nutricional varia entre alimentos sob a sua forma natural, alimentos sob a forma pastosa, alimentos sob a forma líquida espessada com diferentes consistências, até à administração por sonda (nos casos de disfagia severa).

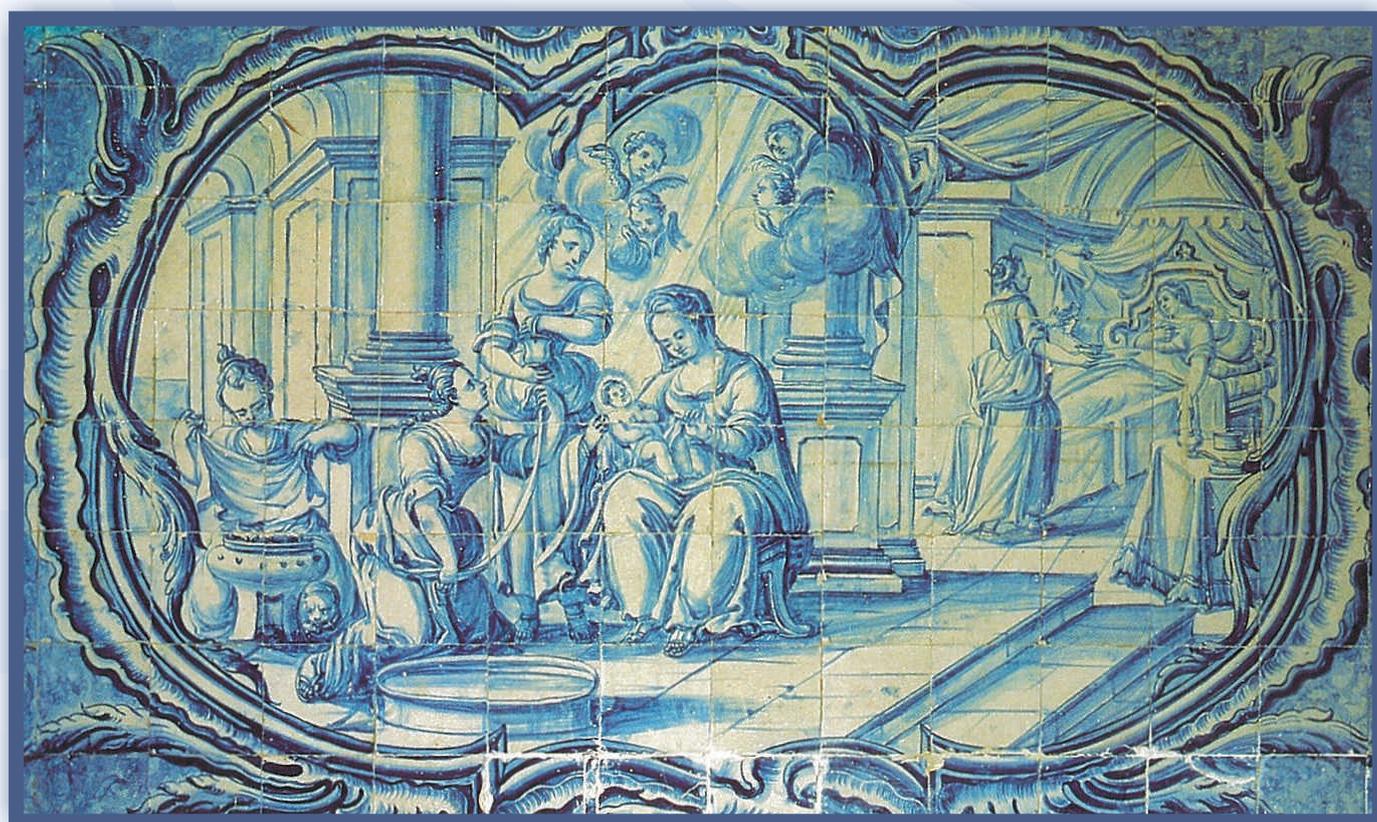
É, pois, preciso desde logo alterar alguns hábitos alimentares e optar pela alteração da consistência dos alimentos, sendo de recomendar ingestão de ali-

mentos com texturas como os purés. Estes são, aliás, uma das melhores formas de garantir uma refeição adequada, saborosa e equilibrada nutricionalmente, já que os líquidos podem também escorrer e afetar as vias respiratórias, sendo por isso conveniente a adição de um espessante alimentar. Os líquidos a espessar podem ser variados: os sumos naturais, sopas e caldos, que são ricos em vitaminas e minerais. Para uma correta hidratação aconselha-se o uso de águas gelificadas, que garantem a satisfação das necessidades hídricas do paciente, uma vez que são constituídas por 98% de água. Já os iogurtes são soluções frescas que contribuem para aliviar a dor provocada pela disfagia.

NUTRIDOS E HIDRATADOS

Para evitar o risco de malnutrição e a desidratação, uma das opções recomendadas é o uso dos suplementos nutricionais orais em complemento da alimentação habitual, contribuem para a melhoria do estado nutricional e reduzem a incidência de fatores de risco e complicações associados à malnutrição. Os suplementos nutricionais orais específicos para o paciente com disfagia, tais como suplementos hipercalóricos e/ou hiperproteicos, água gelificada, e espessantes alimentares (fórmula industrial), deverão ter em comum a propriedade de resistência à amilase salivar, de forma a garantir a manutenção prolongada da consistência adequada dos alimentos desde a boca até ao estômago – possibilitando uma deglutição segura.

Quando a disfagia afeta pessoas acamadas ou confinadas a cadeiras de rodas, outro fator a ter em conta é a postura adequada no momento da refeição, sendo importante adoptar alguns cuidados, nomeadamente sentando-as o mais direitas possível, de modo a facilitar a passagem dos alimentos até ao estômago ou ainda ações tão simples como virar a cabeça para um ângulo diferente.



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