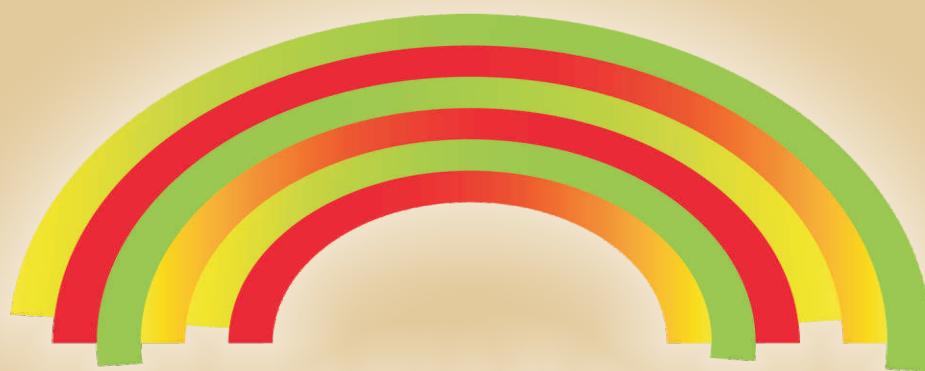


# REVISTA DA **ASMIR**



**ELEIÇÕES  
LEGISLATIVAS 2015  
4 OUTUBRO**



**VOTAR:  
- UM DIREITO  
- UM DEVER**



**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**

2.675 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	4/5/6
• OUTRAS NOTÍCIAS	
• AS ARMAS E OS MILITARES	
• USO E PORTE DE ARMAS	
• NÓS...O IRS E O IVA!	
• ATENÇÃO À CARTA DE CONDUÇÃO	
- O IASFA...E NÓS	7
- HISTÓRIAS VERÍDICAS	8/9
• DOS COMBATENTES DO ULTRAMAR	
- INCONTINÊNCIA URINÁRIA	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



Nestes dias de Setembro, as Eleições para a Assembleia da República, aproximam-se rapidamente. Sempre que isto acontece, todos nós passamos por muitos momentos de reflexão, porquanto a nossa consciência "diz-nos" que aqueles "papelinhos" nas urnas vão ditar um ciclo (ou não!) governativo do qual depende a nossa qualidade de vida e, genericamente, do povo português.

Todos sabemos, que nos "tempos" que correm, a Europa, a que estamos "ligados", especialmente pela moeda única, é um "mosaico" difícil de entender e que, quer queiramos quer não, nos arrasta por "caminhos nunca antes navegados!". Para mim e provavelmente para muitos de nós, veteranos das Forças Armadas, as eleições trazem- -nos á memória aqueles anos da nossa juventude em que tudo era "marchar, marchar" não nos sendo dada oportunidade de, sequer, pensar no "amanhã"!

É por isso, que cumprir este dever cívico (votar!), em que cada UM saberá ou admitirá estar a "escolher" quem vai assumir a responsabilidade de conduzir os destinos deste país "à beira – mar plantado", terá uma grande importância próxima e futura.

A ASMIR não "veste" nenhuma "camisola" partidária e por isso só fazemos votos para que tudo corra bem!

Aproveito para cumprimentar todos os associados!

O Vice-Presidente da Direcção

Armando Vieira

Cap. FAP / Ref

# INFORMAÇÃO

## OUTRAS NOTÍCIAS

1- Em 31 de Julho de 2015, realizaram-se no Entroncamento, as comemorações do 10º Aniversário da Junta da Freguesia de Nossa Senhora de Fátima, onde esteve presente, representando a nossa Associação, o Vice-Presidente da Direcção Cap. Armando Vieira



2 - Em 10 de Junho de 2015, realizaram-se na cidade de Lamego as Comemorações do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, onde esteve presente, representando a ASMIR, o Presidente da Assembleia Geral, o Ten.Gen. Paiva Monteiro



3- Conforme convocatórias para reuniões do Conselho Consultivo do IASFA, o representante da ASMIR e Presidente da Direcção Maj.Gen. Norberto Bernardes esteve presente e dado não concordar com

alguns aspectos do que foi apresentado, solicitou nova reunião, que desenvolveremos noutra página desta revista e no nosso site sairá a totalidade do assunto em causa.



## DONATIVOS

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

Sócio 2358 – SAJ. Óscar Ferreira de Jesus - 16€  
D. Eulália Rodrigues Gonçalves - 20€

## 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 00013079430 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.

# AS ARMAS E OS MILITARES

Artigo 122.º DO EMFAR DE 29 DE MAIO DE 2015



## USO E PORTE DE ARMA

1 - O militar na situação de ativo ou de reserva tem direito à detenção, uso e porte de arma, independentemente de licença, sem prejuízo do seu obrigatório manifesto quando da mesma seja proprietário, seguindo, para o efeito, o regime jurídico das armas e suas munições, aprovado pela Lei n.º 5/2006, de 23 de fevereiro.

2 - O militar na situação de reforma tem direito à detenção, uso e porte de arma, independentemente de licença, mediante apresentação, ao diretor nacional da Polícia de Segurança Pública, a cada cinco anos, de certificado médico que ateste aptidão para a detenção, uso e porte de arma, bem como se está na posse de todas as suas faculdades psíquicas, sem historial clínico que deixe suspeitar poder vir a atentar contra a sua integridade física ou de terceiros, observando-se o regime jurídico das armas e suas munições, aprovado pela Lei n.º 5/2006, de 23 de fevereiro, sem prejuízo do seu obrigatório manifesto quando da mesma seja proprietário, seguindo, para o efeito, o referido regime

3 - O prazo de cinco anos previsto no número anterior conta-se a partir da publicação no Diário da República do documento oficial que promova a mudança de situação ou do momento da aquisição da arma

4 - O direito previsto no n.º 1 é suspenso automaticamente quando ao militar tenha sido aplicada pena de separação de serviço, reforma compulsiva ou de suspensão de serviço, bem como quando lhe tenha sido aplicada medida judicial ou disciplinar de desarmamento ou de interdição do uso de armas

5 - O direito previsto no n.º 2 é suspenso automaticamente quando ao militar tenha sido aplicada medida judicial de desarmamento ou de interdição do uso de armas ou quando não apresente atempadamente o certificado médico ali previsto

### COMPLEMENTANDO:

#### Alteração do LIVRETE para armas de caça grossa e para todas as outras de defesa.

Conforme o número 2 do artº 122º os militares na reforma de cinco em cinco anos devem entregar na PSP um atestado médico conforme modelo que se publica.

Com o referido atestado tem de levar as armas e a carta de caçador.

## USO E PORTE DE ARMA

Os militares na situação de Reforma, atentem no artigo 122.º, n.º 2, do novo EMFAR, para evitarem desagradáveis surpresas!

MODELO DE ATESTADO MÉDICO [exigido pelo artigo 122.º, n.º 2, do novo EMFAR]

\_\_\_ (nome do médico) \_\_\_, licenciado em medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade de \_\_\_, titular da Cédula Profissional n.º \_\_\_, da Ordem dos Médicos, atesto, nos termos do Artigo 23.º da Lei n.º 5/2006, de 23 de Fevereiro, que \_\_\_ (nome do detentor da arma) \_\_\_, portador do Bilhete de Identidade n.º \_\_\_, emitido em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_, pelo Serviço de Identificação de \_\_\_, após ser submetido a exame médico, com incidência física e psíquica, foi considerado apto para a detenção, uso e porte de arma, encontrando-se na posse de todas as suas faculdades psíquicas e sem historial clínico que deixe suspeitar poder vir a atentar contra a sua integridade física ou a de terceiros.

\_\_\_, de \_\_\_ de 20 \_\_\_.

O Médico

\_\_\_\_\_  
(assinatura e vinheta (caso não seja passado em papel timbrado que identifique o médico emissor))

# INFORMAÇÃO

## NÓS ... o IRS e o IVA! PREPARAR O IRS DE 2015 PARA 2016

- Aconselhamos todos os Associados a procurarem informações detalhadas sobre os "novos" modelos de possíveis descontos em sede de IRS.

Assim, e porque a informação total é relativamente extensa, é importante que obtenham o conjunto explicativo que se encontra em **IRS 2015 – E – FATURA, GUIA DE NEGÓCIOS - PERGUNTAS E RESPOSTAS**. Este conjunto de 12 páginas (o qual iremos publicar na íntegra na nossa página em, [www.asmir.pt/](http://www.asmir.pt/)) explica "quase" tudo o que devemos fazer para conseguir diminuição no IRS que apresentamos em 2016.

No referido Guia explicativo, as questões relativas a datas, metodologia de confirmação, despesas de saúde (6% e 23% com ou sem receitas médicas, habitação, lares, despesas gerais familiares, pensões de alimentação, e benefício fiscal do IVA.

## ATENÇÃO À CARTA DE CONDUÇÃO

Em 21 de Maio o Governo de Portugal, através do Secretário de Estado da Administração Interna, foi emitido o formulário relativo à CARTA POR PONTOS.

O formulário encontra-se no PORTAL DE CONTRA ORDENAÇÕES RODOVIÁRIAS criado pelo Governo.

Assim somos informados de como funciona o sistema de pontos nos vários aspetos da condução, as implicações dos PONTOS NEGATIVOS, consequências futuras, recuperação por PONTOS POSITIVOS e processo crime dos comportamentos.

**Reproduzimos na totalidade em [www.asmir.pt](http://www.asmir.pt)**

## Homenageamos aqueles que nos deixam...

SAJ	GNR	JOSÉ DIOGO POMBINHO	MAR 2013
1º SAR	EXE	AUGUSTO DOS SANTOS MONTEIRO	JAN 2015
CAB ADJ.	EXE	JOSÉ GONÇALVES VENTURA	JAN 2015
COR	EXE	GONÇALO MENDES DA MAIA	FEV 2015
1º SAR	EXE	ANTÓNIO VITAL PENAS FERREIRA	FEV 2015
SMOR	EXE	JOÃO TEIXEIRA CARLOS	FEV 2015
1º SAR	EXE	NORBERTO ANTÓNIO RICARDO	FEV 2015
CAP	EXE	MANUEL JOÃO DA CONCEIÇÃO VIDAL	MAR 2015
TCOR	EXE	JOSÉ ÂNGELO TEIXEIRA DE MAGALHÃES	ABR 2015
CAP	EXE	JOAQUIM AMARO DA SILVA	ABR 2015
COR	EXE	ÁLVARO BASTOS MIRANDA	ABR 2015
SOLD	GNR	AMÉRICO AUGUSTO FERNANDES	ABR 2015
SMOR	FAP	AUGUSTO DE CARVALHO AMORIM	ABR 2015

COR	EXE	DOMINGOS ALBERTO PINTO CATALÃO	MAI 2015
TCOR	EXE	FRANCISCO RIBEIRO ALMEIDA DE SOUSA	MAI 2015
MAJ	EXE	DOMINGOS BARROS RIBAS	MAI 2015
SAJ	EXE	MANUEL ANTÓNIO MARTINS PINTO	MAI 2015
TCOR	EXE	ARNALDO MANUEL SERRA GOMES	JUL 2015
SAJ	EXE	FRANCISCO DO NASCIMENTO C. BANDEIRAS	JUL 2015
COR	EXE	ANTÓNIO AUGUSTO GASPAR CORREIA	JUL 2015
SAJ	EXE	JOSÉ CARDOSO ALMEIDA BRÁZ	JUL 2015
CAP	EXE	VIRIATO AFONSO HORTA	JUL 2015
SCH	PARQ EXE	DÁRIO HENRIQUE DA SILVA SANTOS	JUL 2015
SCH	FAP	RUI JOSÉ QUENTAL TAPIA	AGO 2015
TCOR	FAP	ANTÓNIO MARTINS CACELA	AGO 2015

Às famílias enlutadas os nossos sentidos pêsames.

# O IASFA... E NÓS



Dado o fato da ASMIR fazer parte do Conselho Consultivo do IASFA, fomos convocados para a presença do representante da Associação, na reunião ou reuniões destinadas à ANÁLISE dos Relatórios de Actividades do IASFA IP. para 2013 e 2014, e discussão do PLANO ESTRATÉGICO 2015 – 2020,.

Neste contexto o representante da ASMIR presente nas reuniões foi o Presidente, Maj. Gen. Norberto Bernardes.

Perante a verificação do plano apresentado, entendeu o nosso representante ( com o apoio da Direcção ) requerer ao Sr. Presidente do Conselho Directivo e do Conselho Consultivo do IASFA IP. a convocação de reunião do Conselho Consultivo para análise do "Plano Estratégico" para Apoio Social 2015 – 2020, acima referido .

Para essa REUNIÃO a ASMIR apresenta um conjunto de reflexões sob o assunto que, discordantes em muitos aspetos do referido PLANO, julgamos importante dar a conhecer, nomeadamente a todos os Orgãos também, eventualmente, interessados nas propostas que ali estão implícitas.

Publicaremos na íntegra esse "trabalho" na nossa Página ([www.asmir.pt](http://www.asmir.pt)), porquanto a sua extensão não é compatível com a paginação da nossa Revista

Reproduzimos o nosso último ponto, o nº 6, dessa reflexão, no que refere ao Plano apresentado, no nº 4, página 87, que terminamos assim:

"6. No que respeita ao disposto em **4 Síntese Conclusiva e Considerações Finais** e sob o título "*Como questões "quentes" de análise e reflexão não podemos deixar de referir a seguinte:*

**Âmbito dos beneficiários? (Militares em geral, ou só Militares das Forças Armadas?);" (fls.87)**

**AFIRMAMOS: o IASFA pertence exclusivamente aos militares do quadro permanente das forças armadas de Portugal!**

Acolhe ainda os militares do quadro do complemento, ora contratados, que contraíram ou venham a contrair deficiências ao serviço da Pátria. Com orgulho os acolhe.

Aliás a expressão "Militares em geral", cujo significado é desconhecido, parece significar englobar os militares da GNR. E se assim for e merecesse a aprovação dos membros do Conselho Consultivo não seria compreendido pelos militares da GNR por entenderem que era pretendida a apropriação do rico património dos Serviços Sociais da GNR.

Estas as reflexões que se levam ao conhecimento de Vossa Excelência no respeitante ao "Plano Estratégico para o Apoio Social 2015/2020" do IASFA I.P.

O membro do Conselho Consultivo do IASFA I.P.

## **Complementamos:**

A alteração do IASFA para o regime jurídico das pessoas coletivas de utilidade Pública de Solidariedade Social, uma IPSS, terá que ser acompanhada com a criação de "FUNDO IMOBILIÁRIO" com o património do IASFA que consta de 2.117 prédios sendo 1790 apartamentos de tipologia T0 a T7 e situados 70% na Grande Lisboa. Este é um "tabú" que mentes lúcidas preconizam e reclamam há mais de 2 (duas) décadas por permitir a sustentabilidade económica do IASFA.

# HISTÓRIAS, VERÍDICAS

## DOS COMBATENTES DO ULTRAMAR.

### NA GUERRA SÓ O AMOR É INVENCÍVEL

Só quem não aspira a nada é que não sente a nostalgia do tempo que passa, porque nós podemos cortar com o passado, mas o passado não corta connosco. Ignorar a verdade não faz com que seja mentira!

### BRINCAR NA GUERRA (O RIO)

Feriado em Portugal em Angola não, manda o capitão fazer um golpe de mão. O capitão não vem, fica no quartel a pensar, os pelotões vão avançar, hora de almoçar, vamos descansar na margem do rio depois da segurança instalar.

O sol forte infiltra-se nas folhas das árvores e esbate-se no rio, onde faz variações de enquadramento da luz na magia da paisagem, e na serenidade do ambiente florestal, sendo fonte de inspiração para o meu escrever.

O semblante dos militares é tranquilo, a captura da imagem pelos seus sentidos é evidente.

Vivíamos toda uma hora de paz. O perfume emanado pelas flores, fazia simplesmente a serenidade do prazer. Fotografias especiais para futura memória, mas os militares quando eram fotografados, riam-se e acabava o encanto, e não nos podíamos esquecer que estávamos "dentro da guerra".

Adoro esta África, tão pobre e tão rica, cuja terra vermelha me lembra o sangue derramado de alguns de nós que morrem sem saber porquê. Temos de deixar de gerir a pobreza de África e conservar a sua riqueza mas não tem sido feito assim porque a verdade é amiga para alguns quando mentem.

Este rio, está a falar comigo! Não posso explicar porquê, apenas o posso sentir, e não estou a copiar o Pessoa ou o Eça. É um momento único. Estou a ganhar a vida mas ela perde-se à velocidade de um dia de cada vez.



A tarde chega, o calor vai, a noite vem aí impondo com o seu manto escuro o medo, mas o "Zé Turra" também dorme e deixa-nos em paz.

Amanhã cedo, vou passear ao longo da margem do rio.

Alguns militares querem acompanhar-me mas eu sei o que eles desejam... "tomar banho no rio".

É arriscado. Tenho de pôr o pelotão a vigiar, enquanto quatro ou cinco tomam banho de cada vez. O Alferes todo nu, está na água. O Matos (furriel mil) lançou-se vestido e calçado, só a Uzi escapou.

E eu? Não posso, mas bem me apetecia, até porque já cheiro mal com esta roupa suja de três dias no mato. Eu e o Alferes somos inconscientes? Somos! Mas vale a pena ver a alegria destes homens que em silêncio e só por breves momentos voltam a ser crianças e brincam na água. Não sabemos o que o amanhã nos dará. Eles aproveitam um dia de paz e fazem-se homens. Para mim a prioridade em guerra são os soldados e depois a



missão, porque saber é fácil, difícil é dizê-lo em voz alta. A operação tem o nome de "conquistar o rio" por mim já está conquistado e estou feliz, como um "porco numa pocilga". O Alferes Charrua perdeu a faca de mato, e para o assustar eu disse-lhe: perder a faca de mato é um crime grave. É como perder a arma pessoal. Estás feito. Tens que fazer uma participação e estás safo.

A sua expressão mudou do assustado para alegria. O golpe de mão correu bem. O inimigo disparou de longe



sem perigo. Na base inimiga ficaram galinhas e porcos que depois de mortos foram levados para a companhia. Queimámos cubatas, afugentámos mosquitos, vimos o avião a passar, destruímos campos de mandioca e fomos descansar. No regresso informei o Alferes que não devíamos ir pelo mesmo caminho por onde viemos, mas o seu encanto tinha ficado no rio e pediu para ir tomar mais um banho porque o calor apertava ("gandamaluco" o Alferes Charrua!) e afirmou que pagava um jantar a todo o pelotão, se fosse dar só um mergulho. Assim se fez, depois de montada a segurança.

P.S. o jantar nunca foi pago mas pagou dez grades de cerveja para todos nós! E para lembrar levamos um "banho" de virtudes militares do comandante da companhia que terminou dizendo: com estes dois nunca se sabe o que vai acontecer. Nunca mais acaba a comissão! (Mas ficamos bem com a nossa consciência, eu e o Alferes, porque não se escolhe quando se diz a verdade, ela está acima de tudo).

Egídio Casquinho  
CAP.

Sócio ASMIR 2323

## DEDICATÓRIAS

Ao primeiro-sargento da companhia: (a sua idade merece mais respeito).

À minha esposa e filhos (se é o mar que nos separa eu vou secá-lo com saudade.

Se o mar não secar, Deus enxugará as tuas lágrimas. E se não enxugar, elas serão minhas).

FONTES:

Livro "Arquivos de guerra": (edição do autor)

## COMPLEMENTO DO DIRETOR

As dedicatórias (estas em especial!) do meu camarada Cap. Casquinho, não podem deixar de ser extensíveis a todos aqueles familiares de todos os outros camaradas, cujo sofrimento, naquele tempo, não é possível descrever!

# PEQUENAS FUGAS

Quando se fala em incontinência, o mais provável é que se associe às mulheres, mas o problema também pode ser masculino. E é mais frequente com a idade, embora não seja uma consequência inevitável do envelhecimento.

A incontinência não escolhe género: acontece a mulheres e acontece a homens. Também não escolhe idade: tanto ocorre na infância como na idade adulta, como ainda na velhice. Mas homens e mulheres correm diferentes riscos, em diferentes idades: na infância, as perdas de urina são mais comuns entre os rapazes, sobretudo a chamada enurese noturna; já na idade adulta, é mais frequente que a incontinência seja um problema feminino, devido às características da região pélvica da mulher e às alterações causadas pela gravidez e pelo parto.

Isto não significa, porém, que os homens estejam a salvo. As perdas de urina acontecem com mais frequência nos homens mais velhos, mas ter mais idade não é sinónimo de ser incontinente! Existem três tipos principais de incontinência, comuns a homens e mulheres. Fala-se de incontinência de esforço quando as perdas de urina resultam de gestos que, de alguma forma, exerçam pressão sobre a bexiga – pode ser levantar um objeto, espirrar, tossir ou até rir. Depois há a incontinência de urgência: sem que se saiba porquê, os músculos da bexiga apertam-na tanto que causam uma vontade urgente de

urinar e quando essa vontade não é satisfeita de imediato a urina acaba por sair. Finalmente considera-se a incontinência de extravasamento ou regurgitação: resulta do facto de a bexiga estar muito cheia e nunca se esvaziar por completo, acabando por haver pequenas perdas de urina. Normalmente ocorre quando a bexiga está dilatada e insensível devido a uma retenção crónica de urina. Entre as causas encontram-se a fraqueza dos músculos ou um bloqueio da uretra, o canal que conduz a urina da bexiga até ao exterior.

Qualquer que seja o tipo, em comum têm o facto de as perdas de urina acontecerem sempre de uma forma incontrollável – isto é, não depende da vontade da pessoa.

Para que o sistema urinário cumpra a sua função, músculos e sistema nervoso devem trabalhar em conjunto para reter a urina na bexiga até que seja expulsa na altura certa.

À medida que a bexiga se enche, os músculos são instruídos no sentido de a manterem fechada. Quando chega o momento de urinar, o sistema nervoso envia aos músculos uma mensagem para que comprimam a bexiga e a urina é expelida.

# Incontinência Urinária

## AS CAUSAS

A incontinência pode ter causas muito variadas e que vão desde a alimentação a infeções urinárias, medicação, obstruções ou danos nas vias urinárias.

Dado o papel do sistema nervoso neste processo, se o homem sofrer de uma doença que cause danos a este nível é possível que venha a sofrer também de incontinência. É o caso de doenças como a diabetes, que, com o passar dos anos, pode afetar o controlo da bexiga. É também o caso da doença de Parkinson, da esclerose múltipla e do acidente vascular cerebral (AVC), entre outras doenças que causam lesões no cérebro.

Outra das causas comuns de incontinência masculina relaciona-se com a próstata. Um homem com a chamada “próstata hiperativa” pode ter problemas urinários porque esta glândula aumenta e pressiona a bexiga, fazendo com que o homem não consiga reter a urina. Assim, pode haver necessidade de urinar com mais frequência – durante o dia e durante a noite –, pode sentir urgência urinária e, se esse impulso súbito não for satisfeito, é possível que haja perda involuntária de urina.

A incontinência urinária trata-se e, em certos casos, cura-se. O tratamento depende do tipo de incontinência e de como esta afeta a vida quotidiana, podendo incluir medicamentos, exercícios para reforçar os músculos e alterações ao estilo de vida.

Este é um problema que causa grande desconforto e que pode ser, inclusive, fonte de constrangimento social. Por isso mesmo, é possível que haja alguma relutância em procurar ajuda médica: mas é importante vencer o embaraço, pois, com os cuidados adequados, é possível controlar e até eliminar as fugas de urina.

## GESTOS ANTI-INCONTINÊNCIA

Controlar a incontinência pode estar à distância de alguns cuidados simples como:

- Reduzir o consumo de bebidas com cafeína e com álcool, devido ao seu efeito diurético;
- Aumentar a ingestão de alimentos com fibra de modo a prevenir a prisão de ventre – para evitar que os intestinos, mais cheios, façam pressão sobre a bexiga;
- Manter um peso saudável;
- Urinar com regularidade – assim garante que a bexiga nunca está demasiado cheia.

