

ASSOCIAÇÃO DOS MILITARES NA RESERVA E REFORMA  
INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

ANO XXVIII  
Setembro 2017  
N.º 155  
1,50€

# REVISTA DA **ASMIR**



- CRIMINOSOS À “SOLTA” OU “ACASO” ?



**REVISTA da ASMIR**

Publicação Trimestral

Propriedade da ASMIR - Associação dos Militares na Reserva e Reforma

Preço: 1,50€

**SÓCIOS: DISTRIBUIÇÃO GRATUITA**

**SEDE DA ASMIR**

Actividade Principal: 939900

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

**ATENDIMENTO** - 2ª a 6ª feira

10H00/12H00 e 14H00/17H00

Telefone 249 726 859 Fax 249 712 466

asmir@asmir.pt

geral.asmir@gmail.com

contabilidade.asmir@gmail.com

**DELEGAÇÃO DE LISBOA**

Rua da Prata, 224 - 2º Dtº

1100-422 Lisboa

**ATENDIMENTO**

Última 2ª feira de cada mês

10H00/12H00 e 13H00/16H00

**PESSOA COLECTIVA:**

501 877 169

Instituição de Utilidade Pública

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

**DIRECTOR:**

Cap Armando Vieira

**GRAFISMO/IMPRESSÃO**

Tipografia Central do Entroncamento, Lda.

www.tcel.pt

**TIRAGEM**

2.450 exemplares

ISENTO DE REGISTO NA ERC,

AO ABRIGO DA ALÍNEA A)

DO Nº 1 DO ARTº 12º

DO DECRETO REGULAMENTAR 8/99

DE 9 DE JUNHO

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

# ÍNDICE



- MENSAGEM	3
- INFORMAÇÃO	4
• OUTRAS NOTÍCIAS	
- HOSPITAL CRUZ VERMELHA	5
• ACORDO PREFERENCIAL - IASFA/ADM	
- INFORMAÇÃO	6/7
• O IASFA...E NÓS!	
- HISTÓRIAS VERÍDICAS	8
• DOS COMBATENTES DO ULTRAMAR	
- ESCLARECIMENTO	9
• FARMÁCIA CARLOS PEREIRA LUCAS	
- SAÚDE	10
• ARTICULAÇÕES DETERIORADAS COMO NOVAS	
- INFORMAÇÃO JURÍDICA	11

**MESA DA ASSEMBLEIA GERAL**

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

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

**CONSELHO FISCAL**

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

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

**DIRECÇÃO**

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

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

VOGAIS: SCH Herculano Baltazar Nunes Cruz, SMOR Fernando José Fernandes | RESERVA: TCOR Manuel Ferreira Antunes Pinhão

# MENSAGEM



Sem dúvida que o tema incontornável deste verão são os fogos que assolaram o nosso país por todos os lados!

Aqueles que, como muitos de nós veteranos das Forças Armadas, estivemos envolvidos nas "guerras coloniais" não podemos deixar de pensar que um inimigo muito poderoso se instalou em território nacional. Ver, ouvir ou sentir a luta que os chamados "soldados da paz" travam, tentando parar o horror deste flagelo, faz-nos lembrar que os militares são preparados para a frente de combate ou apoio, mas nunca ninguém pode estar preparado para um enfrentar um "inimigo" cujo poder e situação territorial se torna quase inacessível aos "soldados apeados ou com viaturas impossibilitadas de alcançar determinados locais! A ajuda aérea funcionando como "travão" possibilita o retardamento da evolução do "inimigo", mas não a consegue parar!

Não sei, nem sabemos, se este "inimigo" feroz que tem derretido um património florestal importantíssimo e tem colocado em condições económicas de grande dificuldade muitas povoações e, fundamentalmente, tem acabado com a vida de muitas pessoas ou ferido gravemente, é uma "guerra" de "loucos" ou uma situação anormalmente controlada por um conjunto de circunstâncias humanas e meteorológicas que dificilmente poderão ser explicadas, se compararmos com as áreas ardidas noutros países da Europa.

Provavelmente jamais conseguiremos saber ou perceber como surgem fogos de enormes dimensões a meio da noite ou num fim de tarde de domingo, atingindo tudo e todos com uma força incrível e, mesmo depois de dominados, retomam de súbito percursos de dificuldade extrema para o seu combate e percorrem com rapidez invulgar muitas zonas florestais e não só, colocando em alvoroço as zonas habitacionais, nomeadamente as aldeias de menores recursos.

Verdade ou não, estes meses a que era vulgar dizer "meu querido verão", trouxe - nos um "inimigo de "grande força e prontidão", que rotulado de "criminoso" ou não, terá de ter, nos meses adequados, uma acção preventiva de enorme inteligência, limitando em definitivo as consequências extremamente nefastas destes incêndios quase inexplicáveis!

O Vice-Presidente da Direcção



Armando Vieira

Capitão/FAP/ Reforma

# INFORMAÇÃO

## OUTRAS NOTÍCIAS

1 - Em 24 de Junho 2017, realizou-se o costumeado almoço de Aniversário da ASMIR, onde se reuniram muitos associados, familiares e convidados, que uma vez mais, tiveram oportunidade de confraternizar e lembrar outros tempos.

Estiveram presentes representantes de outras associações militares!



2 – Em 31 de Agosto 2017, reuniu o Conselho Consultivo do IASFA, onde esteve presente o Maj. Gen. Norberto Bernardes, presidente da direcção da ASMIR e representante da Associação naquele Conselho Consultivo. Nesta Revista publicamos com mais pormenor o que o nosso representante tratou no que se refere ao posicionamento da Associação perante o IASFA.



## DONATIVOS

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

- Sócio 1955 - COR. Mário José Vargas Cardoso - 5,00€
- Sócio 1094 - CAP. Orlando Alves Duarte Bago Uva - 40,00€
- Sócio 2358 - SAJ. Óscar Ferreira de Jesus - 16,00€
- Sócio 1337 - SMOR. Joaquim Eduardo B. Leal - 6,00€
- Sócio 1990 - SCH. Joaquim António Barco Baixinho - 16,00€
- Sócio 1125 - SAJ. Hélder Jacinto Gonçalves Ribas - 5,00€
- Sócio 1438 - 1º SARG. António Amador Miranda Rodrigues - 50,00€
- Dona Maria Leonce F. B. Pinto Sousa - 20,00€
- Dona Maria Eugénia Graça Costa - 25,00€

## QUOTIZAÇÕES

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

As quotas podem ser pagas por:

Vale de Correio e Cheque

**À ORDEM DE ASMIR,**

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

IBAN: (PT50 0035 0282 0001 3079 430 23)

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

### Caros Sócios

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

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



# Hospital Cruz Vermelha



**ACORDO PREFERENCIAL - IASFA/ADM  
ISENÇÃO DE QUALQUER PAGAMENTO AO BENEFICIÁRIO TITULAR  
COMPARTICIPAÇÃO IMEDIATA AO BENEFICIÁRIO FAMILAR**

## Todas as especialidades num só lugar

A pensar no seu bem-estar, assumimos um compromisso de praticar uma medicina humanizada, transparente e centrada em si. Temos um corpo clínico de referência, com médicos, enfermeiros e técnicos especializados, com um total domínio de todas as valências médicas e cirúrgicas.

Para o acompanhar desde o início reunimos um conjunto de profissionais altamente competentes e experientes, com cerca de 140 médicos de 35 especialidades médicas e cirúrgicas, enfermeiros e técnicos que trabalham lado a lado, organizados em equipas de excelência. Assim, garantimos uma completa avaliação multidisciplinar do doente, determinante para um diagnóstico e tratamento mais completo e global.

### Especialidades

- + Anestesiologia
- + Cardiologia
- + Cardiologia Pediátrica
- + Cardiologia de Intervenção
- + Cirurgia Cardioratórica
- + Cirurgia Geral
- + Cirurgia Maxilofacial
- + Cirurgia Plástica Reconstructiva e Estética
- + Cirurgia Vasculuar
- + Dermatologia
- + Endocrinologia
- + Fisiatria
- + Gastroenterologia
- + Ginecologia
- + Hematologia
- + Imagiologia
- + Imunoalergologia
- + Medicina Desportiva
- + Medicina Física e de Reabilitação
- + Medicina Geral e Familiar
- + Medicina Interna e Intensiva
- + Nefrologia
- + Neonatologia
- + Neurocirurgia
- + Neurologia
- + Neurorradiologia
- + Neurorradiologia de Intervenção
- + Nutrição Clínica
- + Oftalmologia
- + Ortopedia
- + Otorrinolaringologia
- + Pediatria
- + Pneumologia
- + Proctologia
- + Psicologia
- + Psiquiatria
- + Radiologia de Intervenção
- + Urologia

### Medicinas não convencionais: Medicina Tradicional Chinesa, Osteopatia, Quiroprática, Homeopatia

### Serviços Clínicos

- + Unidade Atendimento Urgente (24h)
- + Unidades de Internamento com mais de 150 camas
- + UCI Adulto
- + UCI Pediátrica
- + Unidade de Cirurgia Minimamente Invasiva
- + Unidade de Cirurgia Ambulatória
- + Blocos Operatórios
- + Unidade de Ginecologia
- + Unidade de Transplante Renal
- + Unidade Cardiovascular
- + Unidade da Cirurgia da Coluna e Osteoarticular
- + Unidade de Fisioterapia
- + Centro de Acessos Vasculares
- + Laboratório de Arritmologia e Pacing Cardíaco
  - » Estudos eletrofisiológicos cardíacos e ETE – Prova de Esforço com Dopamina
- + Unidade de Imagem equipada com tecnologia de baixa radiação
  - » AngioTac – TAC – Dental Scan
  - » Ressonância Magnética
  - » Biópsias guiadas por Imagem
  - » Ecografia, Mamografia, Eco-Doppler
  - » Radiologia Convencional e Digital
- » Densitometria Óssea
- + Centro de Consultas com mais de 35 Especialidades
- + Centro de Check-Up
- + Centro de Medicina no Trabalho
- + Hospital de Dia
- + Laboratório de Análises Clínicas
- + Laboratórios de Anatomia Patológica
- + Serviço de Sangue
- + Farmácia Hospitalar
- + Central de Esterilização
- + Serviço de Apoio Domiciliário

### INFRAESTRUTURAS TOTALMENTE EQUIPADAS COM TECNOLOGIA DE ÚLTIMA GERAÇÃO

Contacte-nos, estamos à sua disposição.

#### Contacto Geral

(+351) 217 714 000 (24h/dia)

geral@hcvp.com.pt

R. Duarte Galvão 54, 1549-008 Lisboa - Portugal

[www.hospitalcruzvermelha.pt](http://www.hospitalcruzvermelha.pt)

#### Call Center - Marcações Consultas e Exames

(+351) 217 714 002 (+351) 217 714 003

(+351) 217 714 011 (+351) 217 714 070

callcenter@hcvp.com

# INFORMAÇÃO

## O IASFA... e NÓS!

### IMPORTANTE

#### REUNIÃO DO CONSELHO CONSULTIVO DO IASFA IP

No dia 31 de agosto passado teve lugar uma reunião do Conselho Consultivo do IASFA sendo a sua agenda a apreciação e votação do Plano de Atividades que o Conselho Diretivo elaborou para 2018 no que respeita às valências e respostas sociais da Ação Social Complementar e à missão secundária como “entidade gestora” da ADM. O Conselho Consultivo é composto por um Presidente que é o Presidente do Conselho Diretivo do IASFA (C.D. IASFA) e por dez (10) vogais: quatro militares sendo um (1) representante de cada um dos três (3) Ramos das Forças Armadas e o quarto do Estado-Maior General das Forças Armadas, mandatados pelos respetivos Chefes do Estado-Maior, outros quatro militares sendo um (1) representante de cada uma das quatro (4) Associações Profissionais dos militares, mandatados pelos seus órgãos competentes e dois civis do Ministério da Defesa Nacional mandatados respetivamente pelo Secretário-Geral e pelo Diretor da Direção de Recursos.

O “Plano de Atividades para 2018” foi analisado previamente em sede própria pelos Ramos, Associações, Secretaria-Geral e Direção de Recursos do MDN e foi transmitido pelos vogais a posição para que iam mandatados, sendo que todos os vogais colocaram profundas objeções, com exceção do vogal representante mandatado pelo Chefe do Estado-Maior da Armada que não colocou qualquer reserva, o que conduziu a que o Presidente do Conselho Diretivo do IASFA assumisse a necessidade de reformular o referido “Plano” e em tempo oportuno ser então analisado e votado.

O vogal representante da ASMIR transmitiu a nossa posição no que respeita ao plano de atividades para 2018 da Ação Social Complementar que se resume: «Tem que existir um mínimo de correspondência entre despesas e receitas estimadas em cada uma das valências e respostas sociais. Este “plano” omite totalmente os custos e quais as fontes de financiamento e verbas monetárias/receitas que irão gerar. Quando necessariamente teria que identificar e quantificar em euros/ano para cada valência. Não existindo não estamos perante um plano de atividades mas talvez perante um “cartilha de intenções”.»

As valências que o referido plano refere estão limitadas a dizer unicamente quais são para 2018. Para além desta grave omissão merecedora de reparo por ofender regras ainda é de verificar se não é ofendido o princípio constitucional da igualdade como de seguida se descreve.

Uma das nossas preocupações é a questão do jardim de infância e creche com berçário do CAS do Alfeite. A realidade que nos foi dada a conhecer em 2015 em documento feito circular pela Ex.ma Senhora Vogal do Conselho Diretivo, a licenciada Rita Cristóvão, os custos que suportados pelo IASFA foram mais de um milhão de euros e concretamente 1.001.335€ num ano. O IASFA, melhor dito todos nós, suportaria prejuízo inferior caso fosse subsidiado cada um dos beneficiários do IASFA, pais das 74 crianças que é reportado frequentaram a creche e das 78 que frequentaram o jardim de infância, mensalmente e durante 11 meses do ano com o salário mínimo nacional, atualmente 557 euros por mês.

Ainda porque o IASFA suporta este custo com 50 crianças, num total de 200, cujos pais não são beneficiários do IASFA.

Não compete à ASMIR apontar alternativas mas tão-somente recusar frontalmente a manutenção desta situação.

Mas no mais são espírito construtivo e caso seja de interesse para o Ramo Armada a existência desta estrutura, sugeria-se que este Ramo considerasse solicitar ao Ex.mo Senhor Tenente-General Presidente da LIGA DOS COMBATENTES que passamos a designar por LIGA, que aceitasse a transferência para a sua alçada desta estrutura. A LIGA, tal como o IASFA, está na tutela do Ministério da Defesa Nacional. Podem ser sócios da LIGA militares e civis nacionais e estrangeiros, logo estava ultrapassado o problema dos pais não beneficiários. A LIGA tem experiência no âmbito desta atividade detendo uma creche e jardim de infância na cidade do Porto. A LIGA goza dos privilégios das Instituições Privadas de Solidariedade Social (IPSS), coisa que o IASFA não goza. Também a LIGA por gozar dos privilégios da IPSS passa a receber do Ministério do

Trabalho, Segurança e Solidariedade Social, e só pelas cem (100) crianças que frequentam a creche, mensalmente por cada criança duzentos e cinquenta e oito euros, concretamente 258,91 euros a que acresce a comparticipação mensal correspondente a 80% dos encargos mensais financeiros com educadoras de infância. E não alongamos nesta informação dando conta da comparticipação do Estado pelas 100 crianças que frequentam o jardim de infância. Que seja considerada uma mera sugestão a transferência para a LIGA DOS COMBATENTES.

Entende-se que até tem havido alguma incúria no tratamento deste assunto por parte das sucessivas equipas diretivas do IASFA. Ou então pode estar a dar cobertura a situações menos claras.

O vogal representante da ASMIR igualmente transmitiu a nossa posição no que respeita ao plano de atividades para 2018 no respeitante a ADM. Pretendemos que conste o custo estimado com os encargos com a saúde com os beneficiários contribuintes diferenciando com os encargos com os beneficiários isentos de pagamento para a ADM que são cerca de 50.000 no universo de quase 120.000.

**Porque o financiamento da ADM, ou “sustentação” como usa escrever o C.D. IASFA, está definido por Lei. O que excede o pagamento devido pelo beneficiário e estabelecido por diploma legal é pago pelo orçamento do Ministério da Defesa Nacional.**

Recomenda-se vivamente, a quem esqueceu, a leitura do artigo 16.º do Decreto-Lei 193/2012 de 23 de agosto que aprova a Orgânica do IASFA sob título “Responsabilidade pelo pagamento” que afirma de forma cristalina que o pagamento da prestação de cuidados de saúde na parte excedente ao pagamento devido pelo beneficiário militar ou familiar é da responsabilidade exclusiva do Estado Português, ou seja do ministério da tutela que é o Ministério da Defesa Nacional.

Motivo de repúdio para a ASMIR o constar no Plano de Atividades para 2018 com a designação “Encargos com a saúde - Outros anos anteriores” uma dívida de 38.223.000€. Ou seja, é pretendido pelo senhor Ministro da Defesa Nacional que esta dívida, iniciada em 2014, quando os vogais militares do IASFA são substituídos pelo licenciado senhor Carlos Liberato Batista com o pelouro da ADM e continuada em 2015 quando este é substituído pela senhora vogal atualmente em funções a licenciada Rita Cristóvão, e mantida em 2016, seja paga não se sabe por quem em 2018. Dívidas desconhecidas dos vogais do Conselho Consultivo até ao presente ano.

O que pretende o senhor Ministro da Defesa Nacional

para além de estar a prejudicar pessoas singulares ou coletivas com estes atrasos no pagamento de dívidas, para além de prejudicar o bom nome e a imagem correta das Forças Armadas? Não sabemos!

O que sabemos é que os contribuintes militares pagaram a sua contribuição legal a tempo e horas!

O que sabemos é que o IASFA paga os encargos com a saúde, devidos aos fornecedores, conforme a disponibilidade financeira em cofre, ou seja com o dinheiro que lhe entra nos cofres vindo das contribuições dos militares e do Ministério da Defesa Nacional.

O que sabemos é que quem tem a dívida não é o IASFA!

Quem tem a dívida é o senhor Ministro da Defesa Nacional que pretende fazer esquecer a sua obrigação de dar cumprimento ao artigo 16.º do Decreto-Lei 193/2012. É-lhe devido e exigido, por decorrer de comando legal, transferir imediatamente para o IASFA os 38.223.000€ (???) para que este proceda, já, aos pagamentos em atraso. Haja elevação ética.....!

A Direção da ASMIR

## Homenageamos Aqueles que nos deixam...

SAJ	GNR	JOSÉ DAVID AZEVEDO	MAR-2016
SCH	FAP	ABÍLIO BALBIS DOS REIS	MAI-2016
MGEN	EXE	JOSÉ ALBERTO REYNOLDS MENDES	MAI-2016
CAP	EXE	ANTÓNIO JOSÉ NUNES TROLHO	MAR-2017
I SAR	EXE	JOAQUIM ALMEIDA ROSSAS	ABR-2017
COR	EXE	ANTÓNIO AFONSO VIEGAS VAZ	MAI-2017
CAP	FAP	AURÉLIO FRANCO VEIGA	MAI-2017
I SAR	EXE	FORTUNATO LOPES GABRIEL	MAI-2017
CAP	EXE	JERÓNIMO SANTOS REBOCHO CARRASQUEIRA	JUN-2017
I SAR	EXE	EDUARDO TOMÁS MADEIRA	JUN-2017
CMG	ARM	ADRIANO SILVÉRIO FERREIRA	JUN-2017
SCH	ARM	ALBERTO DA SILVA TEIXEIRA	JUN-2017
CMG	ARM	LUÍS GUILHERME COGUMBREIRO I. BRANDÃO	JUL-2017
SMOR	ARM	JOÃO MIRA GORJÃO	JUL-2017
TGEN	FAP	CASIMIRO JESUS PINTO ABREU PROENÇA	JUL-2017
I SAR	EXE	MIGUEL JOAQUIM LOURENÇO	JUL-2017
ITEN	ARM	EDMUNDO ALBINO DO NASCIMENTO	AGO-2017
I SAR	EXE	JOAQUIM DOS SANTOS RODRIGUES	AGO-2017
I TEN	ARM	MARCIANO MARTINS DA SILVEIRA	AGO-2017

Às famílias enlutadas os nossos sentidos pêsames.

# HISTÓRIAS, VERÍDICAS

DOS COMBATENTES DO ULTRAMAR.

**Momentos insólitos da guerra.**

## O Sargento Violas

De alcunha o Violas, o Sargento Mil André, andava sempre acompanhado da sua viola, e quando estava de bom humor cantava a e tocava para todos nós. Natural de Cabo Verde, o seu sonho era ter um disco editado com a sua voz com mornas da sua terra.

Pedi ao "matacanhas " alfaiate para confeccionar um saco para a viola usando um pano de tenda incapaz e assim até para as operações a viola acompanhava o André.

Filho de pais pobres o André andou no seminário e foi apanhado nos seus estudos pela tropa.

Com a comissão a meio, fomos para o norte para operações. No descanso em Nacala, com uma praia linda fomos dar uns mergulhos, e até brincamos com o André a dizer que não precisava de se bronzear pois a sua pele escura já estava bronzeada.

Num mergulho o André foi picado num pé, ficou indisposto com as pernas pesadas e pouco articuladas

e sem fala. Fomos para o aquartelamento onde o Violas piorou, tendo de ser evacuado para Nampula.

Nunca mais voltou.

Escapou aos tiros mas não a um peixe!

A viola está na parede da messe de sargentos, lembrando quem nos deu horas de alegria, para esquecer os maus momentos.



Egídio Casquinho

CAP.

Sócio ASMIR 2323



# ESCLARECIMENTO



**DR. PEDRO MARQUES**  
DIRETOR TÉCNICO

Rua Almirante Reis, n.º32  
2330-099 ENTRONCAMENTO

## MUITO IMPORTANTE PARA OS NOSSOS ASSOCIADOS!

Na REVISTA anterior (nº 154) publicitamos o acordo, sobre o desconto de 10% nos medicamentos sem receita médica, com pequenas excepções.

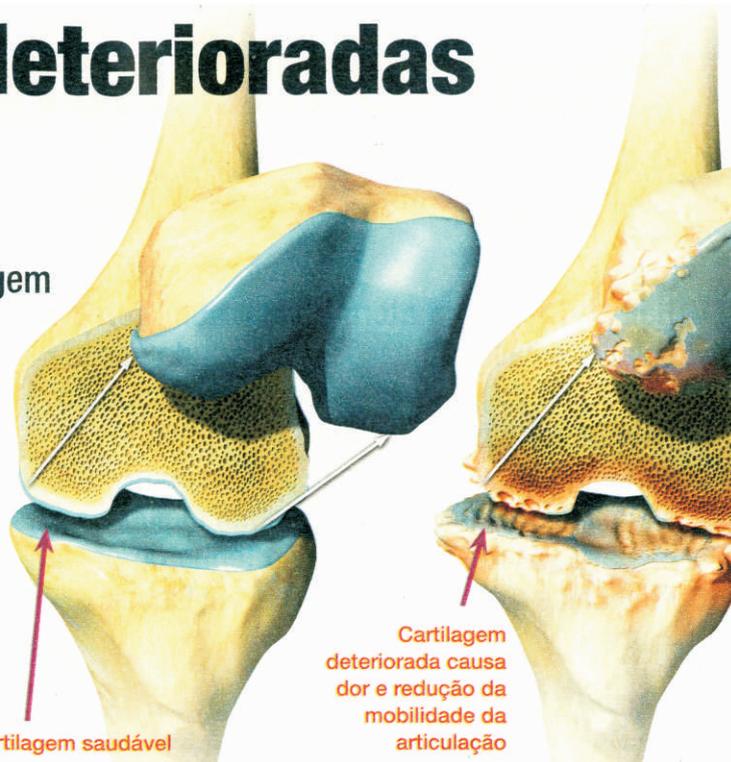
Sabemos que já muitos sócios tiveram oportunidade de usufruir desse desconto. Convém, no entanto, referir que os sócios devem apresentar o cartão de sócio da ASMIR, tendo no entanto, possibilidade de fotocopiar o cartão, para que, no caso do sócio não poder deslocar-se à farmácia, possam ser familiares com a fotocópia a fazer as compras com o respectivo desconto. Este assunto foi tratado com o director técnico e ficou combinado que seriam dadas as instruções a todos os trabalhadores daquela farmácia.

Julgamos ser uma facilidade que nós teremos evitando qualquer impossibilidade pessoal.



# Articulações deterioradas como novas

A osteoartrose, deterioração da cartilagem articular que normalmente aparece em pessoas mais velhas, faz parte do processo de envelhecimento. Ao contrário do que tem sido dito pela ciência médica, existe uma solução para travar a progressão da perda de cartilagem e até reverter parte da degradação já ocorrida.



É do conhecimento geral que, mais cedo ou mais tarde, as articulações do joelho e da anca (e até outras articulações) começam a ficar deterioradas, provocando dor. Esta situação, que é perfeitamente normal, é provocada pela degradação da cartilagem causada pelo atrito entre os topos ósseos. Ao contrário do que se possa pensar, os analgésicos não são a única solução. É possível recuperar as articulações deterioradas com a ajuda de dois compostos naturais: o sulfato de glucosamina e o sulfato de condroitina.

## Constituintes da cartilagem

A glucosamina é extraída do marisco, normalmente do camarão. A casca dos crustáceos contém certas moléculas de açúcar, biologicamente activas, que servem de “constituintes” naturais da cartilagem articular. O que torna a glucosamina ímpar é a sua capacidade de estimular a síntese corporal da cartilagem, sendo eficaz no tratamento da osteoartrose. A condroitina também é um elemento bioquímico da cartilagem articular e reforça o sulfato de glucosamina na formação e manutenção da resistência e elasticidade da cartilagem articular.

## Trava a degradação da cartilagem

Em oposição aos analgésicos e anti-inflamatórios, que têm sido a única opção não-cirúrgica de quem sofre de osteoartrose, o sulfato de glucosamina não só elimina a dor como, efectivamente, também trava a deterioração da cartilagem articular, a principal causa da osteoartrose.

## Nenhum produto com a mesma eficácia

Até agora, a associação do sulfato de glucosamina com o sulfato de condroitina é a única solução capaz de prevenir a progressão da degradação da cartilagem articular. Os cientistas consideram que o extracto inibe as enzimas que provocam a degradação da cartilagem e a sua erosão. Há, inclusive, cientistas que defendem que o sulfato de glucosamina pode recuperar tecido cartilaginoso deteriorado.

E resulta? Segundo estudos científicos, sim. Os estudos demonstraram que não só melhora o funcionamento articular, como também reduz a dor com a mesma eficácia dos anti-inflamatórios, medicamentos muito utilizados no tratamento da inflamação e dor nas articulações. Um estudo mais recente, desenvolvido por investigadores espanhóis e publicado na revista científica *European Radiology*, comprova a eficácia do sulfato de glucosamina na diminuição da dor e melhoria do funcionamento articular em doentes com a cartilagem do joelho desgastada.

## De uso extremamente seguro

Num estudo publicado no início do ano na *Arthroscopy*, cientistas americanos classificam o sulfato de glucosamina como “uma solução para o tratamento inicial da osteoartrose”, ou seja, uma excelente terapêutica para articulações desgastadas. Outro aspecto importante, e salientado pelos cientistas, é o facto de o sulfato de glucosamina ser uma solução extremamente segura. Praticamente todos os ensaios que fizeram parte do estudo revelaram que o sulfato de glucosamina e o sulfato de condroitina não apresentam efeitos secundários diferentes dos

## De uso extremamente seguro

Num estudo publicado no início do ano na *Arthroscopy*, cientistas americanos classificam o sulfato de glucosamina como “uma solução para o tratamento inicial da osteoartrose”, ou seja, uma excelente terapêutica para articulações desgastadas. Outro aspecto importante, e salientado pelos cientistas, é o facto de o sulfato de glucosamina ser uma solução extremamente segura. Praticamente todos os ensaios que fizeram parte do estudo revelaram que o sulfato de glucosamina e o sulfato de condroitina não apresentam efeitos secundários diferentes dos constatados com comprimidos com substância inactiva (placebo).

## Vários factores envolvidos

Como já foi referido, a osteoartrose é uma consequência natural do processo de envelhecimento. Contudo, além da deterioração normal da cartilagem articular relacionada com a idade, a osteoartrose pode ser provocada por mau uso das articulações ou uma junção de excesso de peso e pouco exercício físico. O sulfato de glucosamina é um tratamento eficaz para a osteoartrose ligeira a moderada, não só por ter efeitos comprovados, mas também por ser seguro.



# INFORMAÇÃO

## JURÍDICA



O Sr. Dr. Emanuel Pamplona, que exercia as funções de advogado da ASMIR desde 2011, informou-nos que, por razões pessoais e de saúde, não continuava como assessor jurídico da ASMIR.

Dado o facto do contrato estabelecido prever essa hipótese, naturalmente foi aceite essa revogação.

Nestas circunstâncias e aproveitando o facto de no seu escritório também exercer funções o Dr. GENNARO PUGLIESE, que se encontra dentro de todos os assuntos da ASMIR, entendemos que deveria ser convidado para estabelecer contrato com a Associação, porque é importante ter um assessor jurídico que conheça os assuntos dos militares nossos associados.

Assim continuamos a ter a assessoria de um advogado conhecedor dos nossos assuntos e que mais facilmente faz a transição.

Solicitamos aos associados que tenham alguns assuntos relativos à sua condição militar, querendo tratar pessoalmente com o Dr. Gennaro Pugliese, nos contactem para que possamos agendar qualquer reunião (se for o caso!) e dar todas as indicações do local de trabalho do nosso advogado, que exerce funções desde 01 Setembro de 2017

## INFORMAÇÃO

### ... Ainda a Lei 25/2000

- É com um sentimento de frustração que continuamos a aguardar que os Tribunais resolvam os dois conjuntos de Processos. Não sabemos porquê, mas a verdade é que a ASMIR tem tudo preparado para fazer andar rapidamente logo que seja dado um despacho. Lamentavelmente, parece que não há "vontade" ou a situação é incompreensível!  
Resta-nos esperar...

