

# Info iasfa

OUT/NOV/DEZ 2024 - Nº 63



## DIA DO IASFA E DIA DA PRINCESA

### IDEIAS QUE IMPORTAM

Dr. Nuno Melo  
Ministro da Defesa Nacional

### ENTREVISTA

MGen Norberto Bernardes  
Presidente da ASMIR

### IASFA: NOVO PRESIDENTE

TGen Morgado Baptista  
toma posse

## InfoIASFA

OUT/NOV/DEZ 2024 | Nº 63



## Ficha Técnica

**Diretora-Adjunta**

Paula Costa

**Editora**

Mónica Oliveira

**Redação**Direções de Serviço,  
Centros de Apoio Social e GACD**Conceção Gráfica e Paginação**

GACD

**Fotografia**GACD, Centros de Apoio Social  
e Envato Elements**Propriedade**IASFA, I.P.  
Rua Pedro Nunes, nº 8  
1069-023 Lisboa  
☎ 213194600 / Fax 213572276  
✉ infoiasfa@iasfa.pt

NIPC: 500746427

**Sede do Editor/Sede da redação:**Rua Pedro Nunes, nº 8  
1069-023 Lisboa  
☎ 213194600 / Fax 213572276**Periodicidade**

Trimestral

Registo ERC nº 127764

**Distribuição**

Gratuita

**Linha Editorial**[www.iasfa.pt/publicacoes/](http://www.iasfa.pt/publicacoes/)

O IASFA celebrou este ano 197 anos da inauguração do Real Asylo de Inválidos Militares, atual Centro de Apoio Social (CAS) de Runa e que é a origem do instituto. A primeira pedra deste equipamento foi lançada 35 anos antes, em 1792. O Dia do IASFA foi comemorado precisamente no CAS de Runa, numa cerimónia presidida por Sua Excelência o Ministro da Defesa Nacional e que contou com a participação do Secretário de Estado Adjunto e da Defesa Nacional e de diversas entidades militares e civis, que se juntaram aos residentes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) do CAS nesta celebração.

Nesta edição da InfoIASFA, o destaque vai também para a tomada de posse do novo Presidente do Conselho Diretivo do IASFA, a 15 de outubro.

Nos últimos meses, o instituto prosseguiu a sua intensa atividade nas diversas áreas da sua missão. Encontra-se aberto concurso para arrendamento de casas de renda económica. É o quinto concurso desde a revisão do regime jurídico do arrendamento de casas de renda económica do IASFA, em 2019, e o maior de sempre, com 200 habitações. Os concursos de arrendamento têm registado procura crescente e esta valência da ação social complementar representa um apoio muito importante para os beneficiários. O concurso decorre até 2 de novembro.

O campo de férias internacional International CLIMS Camp (ICC) realizou-se este ano na Grécia e juntou mais de 200 jovens de 11 países europeus membros do Comité de Ligação Internacional dos Organismos Militares Sociais (CLIMS), entre os quais 20 jovens portugueses, que viveram uma experiência enriquecedora, como damos conta nesta edição.

Na ADM, prosseguimos a celebração de novos acordos, ampliando a oferta de serviços de saúde aos beneficiários. Nesta edição, recordamos ainda os procedimentos para a renovação dos cartões de descendentes maiores de idade, entre outros temas.

No âmbito do turismo e lazer, lançámos recentemente uma nova oferta: o fim-de-semana no Porto, para duas pessoas, com alojamento e pequeno-almoço, por duas noites, no CAS do Porto, passeio de barco no rio Douro e visita à Torre dos Clérigos, por um preço muito convidativo.

A reabilitação do património edificado prossegue igualmente a bom ritmo, com a conclusão de obras de beneficiação de fachadas e coberturas de prédios habitacionais e do Centro de Apoio Social de Oeiras. No Bairro do Alfeite, por iniciativa da Associação de Moradores, foram realizadas intervenções para melhorar a segurança do acesso pedonal.

A assinalar o Dia Mundial da Alimentação, que se comemora a 16 de outubro, e dando continuidade à divulgação de artigos especializados de interesse geral, publicamos a primeira parte de um artigo sobre alimentação, da autoria das dietistas do Centro de Apoio Social de Oeiras e do Centro de Apoio Social do Porto, com informações e conselhos que visam tornar os nossos leitores/as consumidores mais informados e incentivar a alimentação saudável.

Na rubrica “Naquele tempo...” divulgamos a história do Centro de Apoio Social de Viseu, que foi criado em novembro de 2005 como uma delegação do CAS de Coimbra e que é hoje um CAS autónomo e muito dinâmico, apoiando cerca de quatro mil beneficiários de 35 concelhos.

Na secção de Entrevista, o Exmo. Presidente da Direção da Associação de Militares na Reserva e na Reforma (ASMIR), Major-General Norberto Bernardes, na sua qualidade de representante da ASMIR no Conselho Consultivo do IASFA partilha o balanço que faz do trabalho do IASFA e do Conselho Consultivo nos últimos anos, bem como as suas perspetivas sobre os desafios do instituto.

Na rubrica “Ideias que importam”, temos a honra de publicar um artigo de Sua Excelência o Ministro da Defesa Nacional, Dr. Nuno Melo.

Paula Costa  
Diretora-Adjunta da InfoIASFA

## ÍNDICE

---

Bairro Social do Alfeite com  
nova passagem pedonal 04

Ideias que importam 05

IASFA prossegue obras de  
reparação e requalificação 06

Entrevista:  
MGEN Norberto Bernardes 08

ADM 13

Dia do IASFA e Dia da  
Princesa celebrados em Runa 14

ICC 2024 – Grécia 19

Naquele tempo... CAS Viseu 21

Breves 28

ÚLTIMA HORA  
IASFA com novo Presidente 31





## Bairro Social do Alfeite com nova passagem pedonal

No início de setembro, os moradores do Bairro Social do Alfeite testemunharam uma melhoria significativa nas condições de segurança e acessibilidade com a nova passagem pedonal no muro de acesso ao bairro. A obra, idealizada e concretizada pela [Associação de Moradores do Bairro Social das Forças Armadas do Alfeite \(AMBSFAA\)](#), contou com a colaboração da Câmara Municipal de Almada (CMA).

Segundo o Cabo João Jardim, Presidente da Direção da AMBSFAA, “a primeira preocupação foi ter um

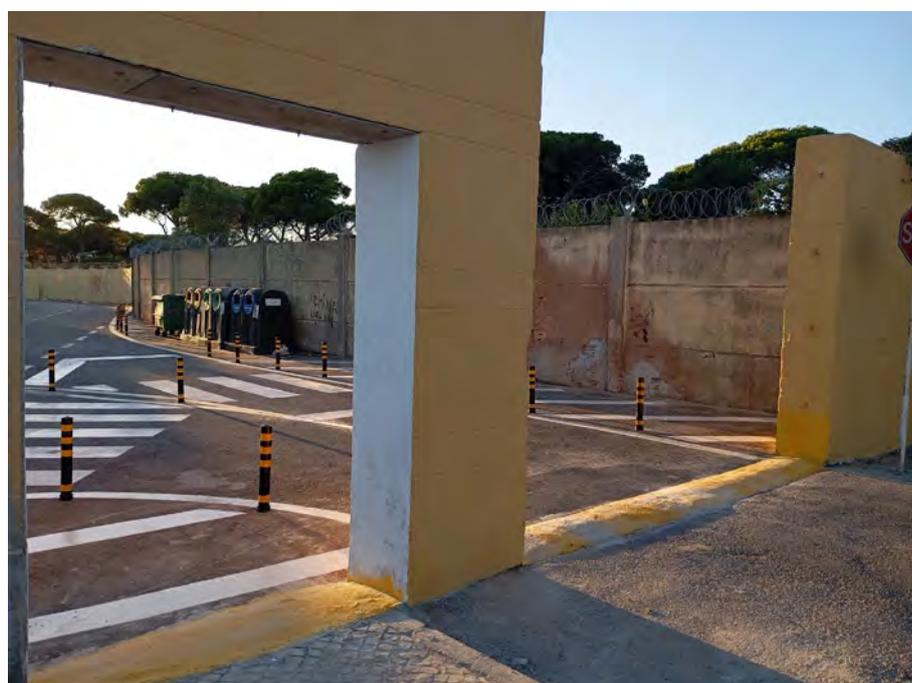
acesso pedonal porque o bairro não tinha, e uma lacuna enorme era que o passeio ia contra o muro. Foi feito por uma questão de segurança, em especial para os idosos e crianças.”

Iniciado em junho, o projeto incluiu sinalização vertical, passarelas e lombas, forçando os veículos a abrandar. “A reunião com a Câmara foi em junho e até ao início do ano letivo tínhamos tudo pronto. A CMA tratou das medidas de acalmia de tráfego. Agora, os carros têm que abrandar porque a entrada já não é direta e tem uma lomba”, explicou o Cabo João Jardim.

O projeto foi financiado com recursos da AMBSFAA.

Foi também instalada uma placa de “servidão militar” com autorização do Presidente do Conselho Diretivo do IASFA, reafirmando a identidade militar da área.

Este projeto demonstra como a colaboração entre autoridades locais, associações e instituições militares pode melhorar a qualidade de vida dos moradores, especialmente em áreas residenciais com especificidades tão marcantes como o Bairro Social do Alfeite. ■



# Ideias que importam

**Dr. Nuno Melo**

*Ministro da Defesa Nacional*

## O IASFA ao serviço dos militares e da Pátria portuguesa

As Forças Armadas de Portugal têm sido, ao longo dos séculos, um dos pilares mais sólidos e representativos da ligação entre o Estado e a Nação, da nossa identidade enquanto país e da preservação da nossa memória coletiva. Personificam o compromisso inabalável dos militares na defesa da Pátria e das nossas liberdades, se necessário for, com o sacrifício da própria vida.

Esta dedicação, que impõe restrições e desafios singulares, reflete-se nas carreiras dos militares, com consequências também para as respetivas famílias, que partilham as exigências e as renúncias inerentes à condição militar. Esta realidade justifica, com justiça, o reconhecimento contínuo e o apoio incondicional à família militar, não apenas pela sociedade em geral, mas também pelas instituições que têm como missão zelar pelo seu bem-estar.

É neste contexto que se destaca o trabalho notável do Instituto de Ação Social das Forças Armadas. O IASFA desempenha um papel insubstituível no apoio aos militares e às suas famílias, proporcionando-lhes, em várias vertentes, o apoio necessário para que possam enfrentar os desafios específicos da vida militar.

Também por isso, enquanto Ministro da Defesa Nacional

**«Ciente de que há muito a fazer, reitero o compromisso de me manter do lado de todos quantos no IASFA dão o melhor de si, em favor do bem-estar dos nossos militares e das suas famílias.»**

quis começar por dedicar especial atenção às “Pessoas” — os militares e as suas famílias — colocando-as no centro das prioridades do mandato. Nesse sentido, orgulho-me de, nos primeiros 6 meses desde a tomada de posse do governo, ter concretizado a aprovação e publicação de um conjunto significativo de diplomas, que asseguram o maior aumento combinado de salários, diversos suplementos, apoio em caso de incapacidade ou morte em serviço de militares e comparticipação faseada a 100 % dos medicamentos adquiridos por antigos combatentes, da história da democracia portuguesa. Estes primeiros passos, traduzem a afirmação de um compromisso pessoal firme, partilhado pelo governo, para a valorização da condição militar e a proteção de quem serve e defende Portugal.



**Dr. Nuno Melo**  
**Ministro da Defesa Nacional**

Ao associar-me a esta edição da revista do IASFA, gostaria de expressar um sincero e profundo agradecimento a todos os profissionais desta instituição bicentenária, cujo empenho e dedicação garantem o cumprimento da sua nobre e insubstituível missão.

Aproveito igualmente para dedicar uma palavra especial ao Tenente-General Campos Serafino, em reconhecimento à sua entrega incondicional, coroada por assinaláveis resultados, mais ainda ponderada a pandemia da COVID-19, que impôs desafios acrescidos sem precedentes. A condução dos destinos do IASFA nesse período foi notável e digna de grande apreço. Ao Tenente-General Morgado Baptista, recém-empossado, desejo as maiores felicidades, certo das grandes qualidades e méritos com que continuará, de forma firme e determinada, esta nobre missão: cuidar e apoiar aqueles que, com coragem e sacrifício, serviram e continuam a servir Portugal.

Para tanto, ciente de que há muito a fazer, reitero o compromisso de me manter do lado de todos quantos no IASFA dão o melhor de si, em favor do bem-estar dos nossos militares e das suas famílias.

Um bem haja.

# IASFA prossegue obras de reparação e requalificação

## Reparação da fachada posterior e revisão das coberturas

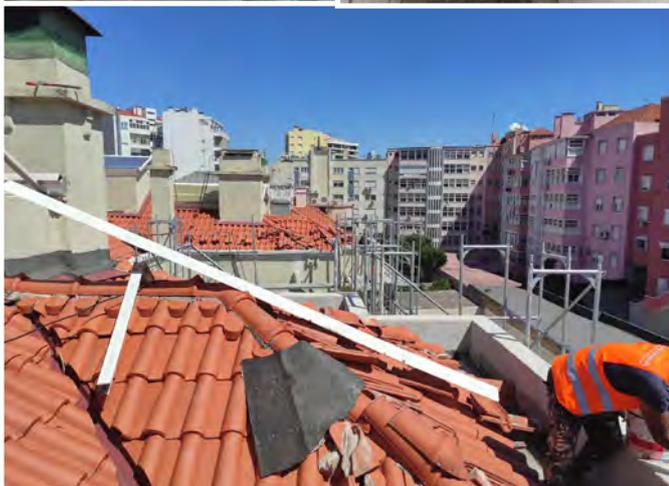
### LISBOA, RUA DE ENTRECAMPOS, 52 e 54

A intervenção de reparação das fachadas consistiu na picagem dos rebocos nas zonas deterioradas, com alegamento de fendas e fissuras, sendo efetuada a raspagem e o tratamento das armaduras à vista, retirando a ferrugem, tendo procedido ao seu refechamento e posterior pintura das paredes, chaminés e muretes corta-fogo. Também se procedeu à substituição dos tubos de queda do sistema de drenagem das águas pluviais e dos estendais, bem como à picagem integral das zonas de circulação interiores no túnel de acesso às traseiras dos edifícios, com o tratamento das armaduras e posterior reboco e pintura.

Ao nível da revisão das coberturas foram substituídas telhas que se encontravam danificadas, no telhado e na cumeeira, bem como efetuada a impermeabilização das caleiras e muretes corta-fogo e execução de remates para a impermeabilização das chaminés e claraboias.

Antes

Depois



## Demolição de construções anexas

### LISBOA, RUA DE ENTRECAMPOS, 52 e 54

No seguimento dos trabalhos relativos à empreitada de reparação da fachada tardoz, verificou-se a necessidade de remover as construções anexas ilegais, existentes no local, para se proceder à montagem de andaimes. Desta forma, foi necessária uma demolição cuidadosa, para não danificar a estrutura do edifício, com recurso a meios mecânicos de percussão, incluindo remoção dos materiais sobrantes, carga e posterior transporte para vazadouro ou operador licenciado de gestão de resíduos.

Antes



Depois



### Impermeabilização de terraços das coberturas do edifício SASOC e UF1B

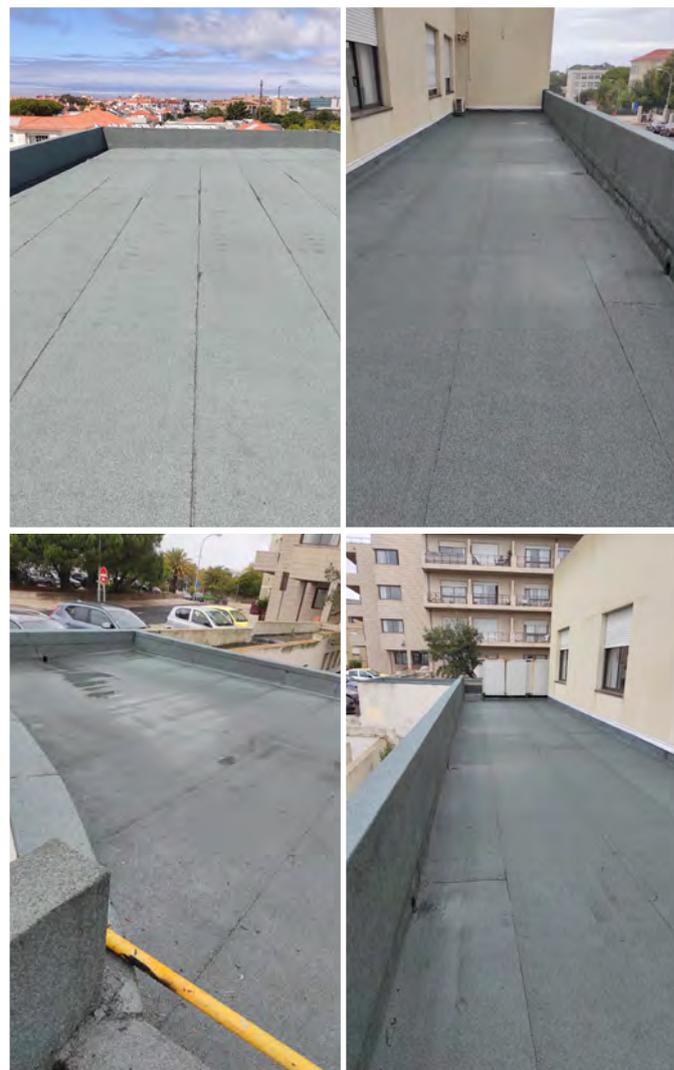
#### CENTRO DE APOIO SOCIAL DE OEIRAS

A intervenção teve por base as vistorias realizadas, atendendo às recorrentes infiltrações no interior dos edifícios do Serviço de Apoio Social (SASOC) e da Unidade Funcional 1B (UF1B) da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), tendo-se procedido à remoção da impermeabilização existente e efetuado o fornecimento e aplicação de novas impermeabilizações ao nível dos pavimentos, caleiras e muretes das coberturas.

Antes



Depois





Entrevista

# MGen Norberto Bernardes

Presidente da Associação dos Militares na Reserva e Reforma (ASMIR)

A Associação dos Militares na Reserva e Reforma (ASMIR) é uma das associações militares representadas no Conselho Consultivo do IASFA. Atualmente, o Presidente da Direção da ASMIR é o Major-General Norberto Bernardes, com quem tivemos o gosto de conversar na sede da ASMIR em setembro de 2024.

## Como surgiu a ASMIR e qual a sua missão?

A ASMIR surge com personalidade jurídica em 1987 e continua norteada pelos princípios enunciados na mensagem constante na sua primeira Folha Informativa que cito: “As Razões do Porquê?

Propusemo-nos existir para, com algum sacrifício previamente conhecido, ajudar, abrindo trilhos para que o futuro possa ser menos incógnita.

Assim sendo já existimos, vamos aumentando a ritmo acelerado proporcionalmente ao conhecimento da nossa existência. E existimos para quê, a troco de quê? Existimos para podermos ser voz, representar sempre que necessário o interesse de tantos que, dispersos, não têm possibilidades de expor as suas razões, defender os seus direitos, manter as retribuições devidas por uma vida sem horas, toda sacrifício, toda dedicação.

E havemos de trilhar caminhos certos, havemos de impor sempre que necessário a razão da nossa razão, havemos de ser voz sem grito, ordeira, mas nem por isso surda.

Na adesão à nossa causa, causa de todos nós militares de reserva ou reforma, no número do nosso número encontraremos o peso da nossa representatividade, o reconhecimento da transparência da nossa ação.

Prontos para as eventualidades encaramos o futuro com o otimismo de quem com mãos limpas se propõe servir sem daí esperar outro benefício que não o da causa alheia, a causa que por ser nossa também nos pertence.

Que a justiça nos acompanhe na parte que a ela nem tenhamos que recorrer, que tudo possa ser resultado positivo. E que com o contributo de todos a ASMIR possa e venha a ser aquilo que deve ser, consiga ser uma digna Associação ao serviço dos militares fora do serviço, atenta, eficaz, eficiente.

Para que assim seja, para que tudo assim aconteça, essa a razão por que aqui estamos, essa a razão por que daqui a vós nos dirigimos.” (fim de citação)

## Enquanto representante da ASMIR no Conselho Consultivo do IASFA, que balanço faz do trabalho do Instituto nos últimos anos?

O balanço do trabalho do Instituto nos últimos 10 anos, em que tenho estado como Vogal do Conselho Consultivo como representante da ASMIR, é altamente meritório e merecedor da nossa gratidão. Assumi com êxito o atual Conselho Diretivo, sem apoio do Conselho Consultivo, a missão de inverter a situação que ameaçava em 2018 a própria existência do IASFA por via da dívida acumulada da ADM que regularizou. Bem hajam.

Não estando a gestão interna do IASFA isenta de falhas particularmente no âmbito da gestão da ADM concretamente por ainda não dispor de um sistema de Contabilidade Analítica, já criticado em janeiro de 2019 pelo Tribunal de Contas no seu Relatório de Auditoria, que lhe permita apurar com rigor os resultados das

duas grandes atividades desenvolvidas, a gestão da Assistência na Doença aos Militares (ADM) e a promoção da Ação Social Complementar (ASC), tais falhas têm sido muito condicionadas pelas opções do Ministério nas transferências insuficientes das dotações atribuídas através do Orçamento do Estado (OE) obrigando a que os descontos efetuados sobre os salários e pensões dos quotizados do subsistema ADM estejam a financiar despesas que compete ao Estado suportar no âmbito do exercício das suas funções sociais e de soberania.

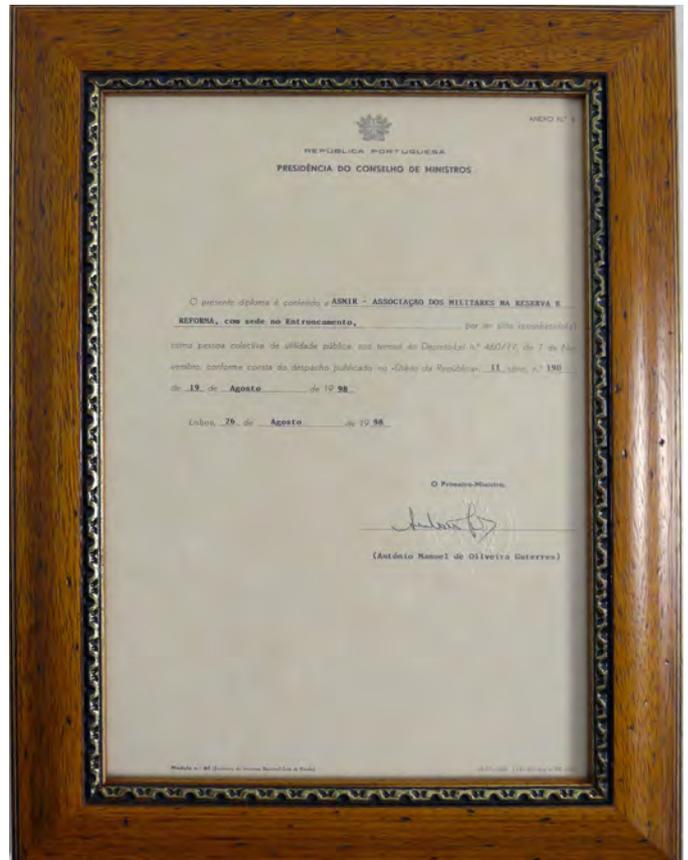
Ilustramos como é insuficiente a transferência de verbas do OE, i.e., de Receitas de Impostos (RI) com dados factuais de 2020. O Ministro da Defesa transferiu do Orçamento do Estado 20 milhões€. Manifestamente insuficiente porquanto foi de 28.434.698€ custo total dos cuidados de saúde prestados aos Deficientes das Forças Armadas (DFA), e relacionados com a Portaria 1034/2009 de 11 de setembro debitados à ADM; foi de 4.814.570€ o custo total dos cuidados de saúde prestados aos familiares dos Deficientes das Forças Armadas (DFA), e aos familiares dos relacionados com a Portaria 1034/2009 isentos de contribuir para a ADM pela "Política Social do Estado", e foi de 15.204.185,85€ o custo total dos cuidados de saúde prestados aos beneficiários que auferem remuneração inferior a uma vez e meia o vencimento mínimo nacional igualmente isentos de contribuir para a ADM pela "Política Social do Estado" e que é o universo de soldados e cabos e dalguma patente da classe de sargentos.



**Que balanço faz do funcionamento do Conselho Consultivo? Considera que a atual composição do Conselho Consultivo prevista na legislação é adequada aos objetivos?**

O Conselho Consultivo do IASFA tem como missão cumprir as tarefas explícitas na Lei Orgânica do IASFA e é por si próprio um auxílio ao Conselho Diretivo em ordem a que a obra social seja uma realidade e que a sustentabilidade do IASFA na Ação Social Complementar e da Assistência na Doença aos Militares seja respeitada.

Mas toda a missão tem tarefas explícitas e implícitas. E a tarefa implícita principal é contribuir para que o IASFA continue a existir. E que tem descurado esta tarefa no seu todo à exceção do seu Presidente e ocasionalmente por outro Vogal.



E cumprir a tarefa implícita principal que é contribuir para que o IASFA continue a existir traduz-se em pelos meios à disposição na sociedade democrática fazer com que o Estado, Ministério da Defesa e Ministério das Finanças, transfiram do Orçamento do Estado ou seja da Receita dos Impostos para a ADM que o IASFA tem como missão gerir as verbas adequadas a pagar as despesas com os cuidados de saúde estimadas consumir pelos beneficiários que isenta de contribuir para a ADM. E que são no mínimo de 28 milhões de euros por ano e quando o ano findo que se façam os acertos para mais ou menos. E igualmente que o Estado ou seja Ministério da Defesa e Ministério das Finanças transfira e destinado à Ação Social Complementar que é missão do IASFA promover a verba por cada beneficiário definida no Decreto-Lei 122/2007 e Portaria associada nos mesmos moldes que o Estado cumpre para os Serviços Sociais da Administração Pública acrescido da verba para as ERPI de Oeiras, Runa e Porto e creche e jardim de infância do Alfeite nos mesmos moldes que o Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social transfere para as creches, jardins de infância e ERPIs das IPSS, e que nunca cumpriu para com o IASFA.

Vejamos a situação atual: No Plano de Atividades do IASFA para o ano em curso de 2024 lemos que o Conselho Diretivo do IASFA no projeto de orçamento do IASFA proposto ao Ministro da Defesa afirmou a necessidade de financiamento do IASFA com verbas do OE, i.e., de Receitas de Impostos (RI), no montante de cerca de 26,6M€ para a ADM e cerca de 20M€ para a ASC. A resposta ainda na vigência do Governo do Partido Socialista foi atribuir montantes iguais aos dos anos anteriores, ou seja, limitou a 21 milhões € de RI para financiar a assistência na doença



**Presidente da ASMIR MGEN Norberto Bernardes (ao centro), Vice-Presidente da ASMIR CAP Armando Vieira (à direita), Tesoureiro SMOR Eleutério Lopes (à esquerda)**

dos beneficiários isentos de descontar para a ADM pela “Política Social do Estado” abrangidos pela Portaria n.º 1034/2009, e ignorou transferir verba para outros universos igualmente isentos desprezando o Tribunal de Contas. Traduzindo: caso o atual Governo não atue com a honestidade intelectual que conhecemos e mantenha a posição do anterior o Ministério da Defesa vai provocar em 2024 dívida na ADM que será coberta pela quotização dos beneficiários contribuintes. Imoral, e ilegal como o afirma o Tribunal de Contas!

Esta situação repete-se todos os anos desde há 10 anos, com início em 2014, quando o Ministério decidiu diminuir a transferência do Orçamento de Estado para a ADM de 50 milhões€ para 21 milhões€.

Tendo participado na reunião do Conselho Consultivo que aprovou o Plano de Atividades para o ano em curso de 2024, que a ASMIR rejeitou, por aquele facto tendo apresentado declaração de voto de vencido, todos os Vogais membros do Conselho Consultivo que aprovaram o Plano sabem que existem consequências para os beneficiários do IASFA e da ADM e para o património do IASFA o facto do Ministro da Defesa recusar transferir os montantes monetários requeridos pelo IASFA. Recordemos o Despacho do Ministro da Defesa do Partido Socialista de 4 de julho de 2018 que homologou parecer jurídico do auditor jurídico do Ministério da Defesa: pelas dívidas da ADM aos prestadores dos cuidados de saúde responde o património do IASFA. O património do IASFA é posto em risco como já esteve e consultemos a Ata do Conselho Consultivo de 31 de julho de 2018.

Considero adequada a composição do Conselho Consultivo pois os CHEFES MILITARES da Marinha, Exército e Força Aérea são os Comandantes do Ramo e compete-lhes observar e zelar pelo cumprimento dos deveres e direitos plasmados na Lei de Bases da Condição Militar. Inquestionável! Quanto ao CEMGFA é o principal conselheiro militar do Ministro da Defesa com responsabilidade no sistema de saúde militar que integra o denominado Hospital das Forças Armadas, e igualmente é o chefe de mais elevada autoridade na hierarquia das Forças Armadas.

Igualmente inquestionável que o Presidente do Conselho Diretivo acumule com a função de Presidente do Conselho Consultivo atento à génese do IASFA que nascendo em 1827 pela generosidade da Princesa Francisca Benedita foi até à atualidade obra de soldados. As 4 Associações Profissionais de Militares representam interesses dos seus associados, transmitem sensibilidades destes, e como estas não têm dever de obediência à Tutela é-lhes lícito e salutar acionar a Justiça Administrativa ou Penal quando considerarem que o Ministério da Defesa e ou das Finanças ofendem preceitos legais.

O facto de terem assento no Conselho Consultivo o Secretário-geral e o Diretor Geral da Direção-geral de Recursos da Defesa Nacional faria supor que o senhor Ministro de Defesa teria duplo aconselhamento e informação sobre a mais-valia do IASFA pois estes são os atores maiores no processo de transferência de verbas do Orçamento do Estado para o IASFA, cumprindo obrigações de Estado na sua atividade de soberania. É ambição nossa!

## Como classifica o relacionamento entre o IASFA e a ASMIR?

Considero positivo o relacionamento e sempre a ASMIR manteve uma postura construtiva no mínimo sendo uma voz, sem grito mas audível.

Na defesa do IASFA quando entendemos que o então Ministro da Defesa Nacional, Dr. João Cravinho, violou a lei penal com a sua conduta consubstanciada entre outras afirmações e cito uma “ (...) A dívida do IASFA terá que ser sanada, mas só pode ser sanada quando se poder demonstrar que há uma estrutura racional e sustentável...” (fim de citação) que de forma livre voluntária proferiu em 20 de fevereiro de 2019 na audição perante a Comissão de Defesa da Assembleia da República, transmitidas ao público no canal aberto da Assembleia da República, sendo-lhe devido e exigido saber que não correspondiam à verdade e eram ofensivas da credibilidade e prestígio da instituição IASFA recorremos à justiça. E temos a noção que a ASMIR contribuiu para que o Ministério da Defesa e Finanças celebrassem Memorando com o IASFA e procedessem ao pagamento da dívida acumulada e criada pelo Ministério da Defesa na ADM.

No entanto em 2021 o Ministério da Defesa voltou a fazer “orelhas moucas” ao recomendado pelo Tribunal de Contas no seu Relatório de Auditoria datado de janeiro de 2019 que afirma de forma cristalina “ (...) Os descontos efetuados sobre os salários e pensões dos quotizados do subsistema ADM estão a financiar despesas que compete ao Estado suportar...” e manteve a transferência da verba do Orçamento do Estado de 20.000.000€. Transferência insuficiente para suportar estas despesas com os beneficiários que isenta de contribuir para a ADM.



O Ministério da Defesa com este procedimento continuou a utilizar indevidamente, em 2021, dos descontos efetuados sobre os salários e pensões dos quotizados do subsistema ADM 17.217.365€ para financiar despesa que compete ao Estado suportar pela “Política Social do Estado” que decidiu para a família militar no âmbito do exercício das suas funções



sociais e de soberania. Vejamos o racional desta afirmação com números: A quotização dos beneficiários contribuintes, titulares, extraordinários e associadas entradas no cofre da ADM neste mesmo ano de 2021 foi de 55.840.124€, sendo que a despesa total dos cuidados de saúde prestados a estes beneficiários contribuintes e debitados à ADM neste mesmo ano de 2021 foi de 38.622.819€.

Era devido e exigido aplicar estes 17.217.365€ para melhorar a ASC, como por exemplo recuperar os apartamentos degradados e serem fonte de rendimento.

Não foi! Como a despesa total debitada à ADM pelos cuidados de saúde prestados a todos os beneficiários, contribuintes e isentos de contribuir para a ADM em 2021 foi de 72.983.133€ serviu para pagar despesas responsabilidades do Ministério, melhor dito do Estado.

## Considera que há espaço para o aprofundamento da cooperação entre as duas entidades em algumas áreas?

A média de idades dos associados da ASMIR é de 84 anos o que não aconselha deslocações, mas a ASMIR está disponível a cooperar conforme as suas possibilidades e as conveniências do IASFA. Uma área a considerar poderá ser colaborar em ordem a sensibilizar o Ministério da Defesa para que não prejudique a obra social dos militares ao manter devolutos por degradados, há anos, 631 apartamentos desde 1 a 6 assoalhadas a maior parte na Grande Lisboa, e desbloqueie os estimados 28 milhões€ para a sua recuperação e arrendamento.



Porque a alternativa à recuperação é “passá-los” a privados a preço de saldo e lembremos o aforismo “quem vende o que tem a pedir vem”.

**Que áreas da Ação Social Complementar do IASFA gostaria de ver mais desenvolvidas?**

A área mais importante a desenvolver deve ser o Apoio a Idosos inclusive aqueles com algum grau de dependência na escala de Barthel que é quase a totalidade dos utentes da Estrutura Residencial de Pessoas Idosas do Centro de Apoio Social de Oeiras. Existe uma lista de espera da ordem dos 1000 beneficiários e temos devoluto o extinto Hospital de Belém de Doenças Infeto-Contagiosas, construído com verbas de descontos dos militares do quadro permanente para a ATFA, que pode acolher uma centena. Considera a ASMIR que os primeiros 3 pisos devem ser entregues à gestão do IASFA para efeito de



ERPI; não unidade de cuidados mas nunca abandonando aqueles cuja saúde entretanto se degrade e passe a necessitar desses cuidados. E os 3 pisos superiores com quartos e laboratório com pressão negativa sob a gestão do Hospital das Forças Armadas para acolher doentes infecciosos tal como o COVID, gripe aviária H5N1 ou VMPX varíola dos macacos.

Pergunta-se: O IASFA tem capacidade financeira para assegurar o funcionamento dessa ERPI considerando que o CAS de Oeiras com a sua ERPI tem custos de 8 milhões de euros e igualmente receitas? A resposta é afirmativa. Mas o Ministério da Defesa tem de proceder como pessoa de bem cumprindo as obrigações financeiras de Estado decorrentes da sua atividade de soberania nos moldes recomendados pelo Tribunal de Contas no Relatório da Auditoria ao IASFA de janeiro de 2019 e existe fundada expectativa com o atual Ministro da Defesa e com o atual Governo. E será desnecessário recurso à via judicial.

Concretamente: Os beneficiários contribuintes da ADM descontam anualmente quase 56 milhões€ derivados da quota de 3,5% do seu vencimento ou pensão mensal por 14 vezes ao ano e tendo em consideração o afirmado pelo Tribunal de Contas, e ainda afirma subestimado, é lícito concluir que para custear os seus cuidados de saúde bastaria descontar 3,0%. Ou talvez 2,5% e esperemos pelo próximo ano pelos resultados da implementação da “contabilidade analítica” sendo que cada 0,5% corresponde a 8 milhões de euros por ano desviados pelo Ministério da Defesa, desde 2015, para suportar os custos com cuidados de saúde dos beneficiários isentos de contribuir para a ADM pela “Política Social do Estado”. A ficção da atribuição de 20 milhões por ano ao invés no mínimo de 28 milhões é condenável e afirma-o o Tribunal de Contas em janeiro de 2019.



Cada 0,5% corresponde a 8 milhões de euros por ano desviados pelo Ministério da Defesa e que são pertença do IASFA.

Acresce que a atribuição dos 3 pisos superiores ao Hospital das Forças Armadas para acolher doentes infecciosos obvia a que o HFAR volte a fechar portas em tempos de qualquer epidemia ou pandemia e que não se repita o que aconteceu a partir de março de 2020 em que passou a ser um hospital COVID tendo como consequência que os doentes com outras patologias fossem ignorados e com resultados negativos e até irreversíveis para a saúde destes. ■

# ADM



## As mais recentes notícias do seu subsistema público de saúde

### Nova versão da Tabela de Preços e Regras de Regime Convencionado

Desde o dia 1 de agosto de 2024 que vigora a versão 4 da Tabela de Preços e Regras de Regime Convencionado da ADSE, que se aplica de igual modo à ADM.

A exceção recai sobre os preços da Tabela Sangue e Material de Transplante, que foram revistos em consonância e entraram em vigor com efeitos retroativos a 9 de julho de 2024 para os cuidados de saúde prestados a partir dessa data, inclusive, por força da publicação da [Portaria n.º 173/2024/1, de 8 de julho](#).

A nova tabela pode ser consultada em <https://bit.ly/4gyqe8n>

### Comparticipação para Lares, Casas de Repouso e Apoio Domiciliário

Está a decorrer a atualização anual dos processos de participação referente a despesas com lares, casas de repouso e apoio domiciliário. Os beneficiários podem remeter os documentos ao longo do ano, sendo que os reembolsos só serão pagos após a análise da documentação.

O processo requer o preenchimento do documento, o "[Formulário de Pedido de Participação para Lar/Casa de Repouso e Apoio Domiciliário](#)", e a entrega dos documentos constantes no "[Anexo ao Comunicado ADM/02/2024](#)" dependendo do caso.

Saiba mais, consultando o [Comunicado ADM/02/2024](#).

### Renovação do Cartão dos descendentes

Neste início de ano letivo, relembramos a necessidade de os beneficiários titulares, com descendentes estudantes de idades compreendidas entre os 18 e os 26 anos, efetuarem a renovação do cartão da ADM, através da entrega do respetivo comprovativo de matrícula ou do comprovativo de renovação de matrícula, sendo que só serão aceites matrículas em cursos conferentes de grau académico (licenciatura, mestrado ou doutoramento), pelo que as matrículas em pós-graduações não serão consideradas.

### Novos acordos

O IASFA celebrou novas convenções com entidades prestadoras de saúde, abrangendo os distritos de Braga, Lisboa e a Ilha Terceira, nos Açores.

Para saber mais sobre as entidades em regime convencionado, poderá efetuar uma pesquisa no Portal do Beneficiário, em <https://iasfa.defesa.gov.pt/Servicos/Convencionados>.

Entidade	Distrito
Clínica de Reabilitação Horizonte, Lda.	Braga
Clínica Dentária BAUEN DENTAL LISBOA	Lisboa
ESTUDIRAX- Gabinete de Estudos Radiológicos Lda.	Lisboa
WHATSUPFISIO, UNIPessoal LDA	Ilha Terceira



## Dia do IASFA e Dia da Princesa celebrados em Runa

No 25 de julho, o Centro de Apoio Social (CAS) de Runa foi palco das celebrações do Dia do IASFA e do Dia da Princesa, em memória de Maria Francisca Benedita. Há 197 anos, a princesa inaugurava o Real Asylo de Inválidos Militares, marcando a história ao servir a primeira refeição aos 16 veteranos que passaram a residir naquele espaço, um gesto que continua a inspirar o espírito de solidariedade e apoio aos militares.

A cerimónia foi presidida pelo Ministro da Defesa Nacional, Dr. Nuno Melo, e contou com a presença de diversas personalidades, incluindo o Secretário de Estado Adjunto e da Defesa Nacional, Dr. Álvaro Castello-Branco, a Presidente da Câmara Municipal de Torres Vedras, Eng<sup>a</sup> Laura Rodrigues, bem como altos representantes de entidades militares e civis. Participaram, anda, na cerimónia residentes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) do CAS Runa e funcionários, militares e civis, do IASFA.



## O legado e os desafios do IASFA

O Presidente do Conselho Diretivo (CD) do IASFA, Tenente-General Fernando Serafino, em final de funções após cinco anos de mandato, fez um balanço do trabalho realizado e dos desafios enfrentados, destacando a importância da colaboração interna e externa para superar momentos críticos, como a pandemia. Na sua intervenção, sublinhou a confiança que os beneficiários depositam no IASFA e a crítica construtiva que tem servido de estímulo para a evolução da instituição.

O TGen Serafino agradeceu publicamente o apoio das entidades presentes, o esforço dos seus colaboradores, e referiu o orgulho em liderar o IASFA num período tão intenso e desafiante. Dirigindo-se ao Ministro da Defesa, expressou a sua confiança na continuidade do apoio à modernização do IASFA e na valorização da missão social do Instituto, que tem um papel vital na promoção do bem-estar das Forças Armadas e da Família Militar.

[Leia aqui a intervenção completa do Presidente do Conselho Diretivo do IASFA.](#)

## Prioridades para o futuro

O Ministro da Defesa Nacional, Dr. Nuno Melo, enfatizou a relevância do trabalho desenvolvido pelo IASFA, enaltecendo o contributo do Tenente-General Serafino e da sua equipa. Na sua intervenção, o ministro abordou as prioridades na área da Defesa Nacional e os projetos em curso, destacando a necessidade de reforçar os apoios sociais e modernizar as infraestruturas ao serviço dos militares.

[Leia aqui a intervenção completa do Ministro da Defesa Nacional.](#)

## Reconhecimento de méritos

Durante a cerimónia, houve ainda espaço para reconhecimentos públicos. A Dr<sup>a</sup> Paula Costa, Vogal do Conselho Diretivo do IASFA, foi agraciada com a Medalha de Defesa Nacional de 1<sup>a</sup> Classe, em reconhecimento pelo trabalho excepcional que tem desempenhado no fortalecimento das medidas de ação social complementar.



Outros homenageados incluíram os antigos vogais do Conselho Consultivo do IASFA, CMG José Lucena e MGen António Varregoso, pelos seus contributos ao Instituto, e três funcionárias do CAS Runa que receberam louvores pelo serviço prestado.





### Um espaço de história e cultura

O evento concluiu-se com uma visita às instalações do CAS Runa, edifício classificado como Imóvel de Interesse Público desde 1967, e um concerto da Banda da Força Aérea Portuguesa, proporcionando um momento de celebração da história e da cultura militar. Este espaço,

que continua a acolher e cuidar dos mais vulneráveis, mantém-se como símbolo do compromisso nacional com o bem-estar dos seus militares e veteranos. As celebrações deste dia não só honraram o passado, mas também reforçaram o compromisso de preparar o futuro do IASFA, numa missão de apoio e solidariedade que perdura há quase dois séculos. ■





SmartRIC™

# O melhor aparelho auditivo de sempre?

Carregador portátil  
e Autonomia até 37h

Maior conforto  
na utilização

Redução do  
ruído do vento  
e do toque



Novo design

Streaming  
de alta  
qualidade

TECNOLOGIA  
DINAMARQUESA



Aproveite a parceria IASFA/WIDEX\*

**20% DESCONTO**  
NUM PROGRAMA DE REABILITAÇÃO AUDITIVA

**5 ANOS DE PILHAS | 4 ANOS DE SEGURO**

\*A oferta de serviços varia consoante o Programa de Reabilitação Auditiva adquirido.  
Não acumulável com outras campanhas, acordos e protocolos em vigor.

**iasfa**

Instituto de Ação Social  
das Forças Armadas

Ligue grátis  
**800 100 157**  
widex.pt



reddot winner 2024



# CONCURSO PARA CASAS DE RENDA ECONÓMICA

Habitações Carecidas  
de Obras

Candidaturas através do Portal do Beneficiário

<https://iasfa.defesa.gov.pt/>

200 habitações a concurso

Submissão de candidaturas  
até 02 de novembro de 2024

 **iasfa**

Instituto de Ação Social  
das Forças Armadas



# ICC 2024 - Grécia

Vinte jovens portugueses participaram na edição de 2024 do *International CLIMS Camp (ICC)*, que teve lugar em Atenas, entre 29 de julho e 11 de agosto. Filhos de beneficiários do IASFA e dos Serviços Sociais da GNR, estes jovens tiveram a oportunidade de participar num campo de férias internacional, alojados na prestigiada Hellenic Army Academy.



O companheirismo e a amizade que se desenvolveu entre os participantes ao longo das várias atividades foi notório. Desde atividades desportivas e visitas culturais à exploração das tradições dos países participantes, o ICC 2024 proporcionou uma experiência rica em intercâmbio cultural, promovendo o desenvolvimento pessoal de cada jovem. O contacto com diferentes realidades culturais e a convivência num ambiente disciplinado reforçaram valores como a cooperação, o espírito de equipa e o respeito pela diversidade.



Mais do que um simples campo de férias, o ICC é uma experiência formativa que prepara os jovens para desafios futuros, inculcando-lhes um sentido de responsabilidade e adaptabilidade num contexto multicultural. A próxima edição, o ICC 2025, terá lugar na Hungria. Esta será uma nova oportunidade para os jovens, com idades entre os 15 e 17 anos, viverem um intercâmbio cultural único, numa experiência marcada pela partilha de valores, aprendizagem e crescimento pessoal. O ICC é uma experiência ímpar, que não só oferece momentos de lazer, como também contribui de forma significativa para o desenvolvimento pessoal e social dos seus participantes.





Naquele Tempo...

# CAS Viseu

## 19 anos a apoiar os seus beneficiários

No próximo mês de novembro de 2024, mais precisamente no dia 03, o Centro de Apoio Social (CAS) de Viseu celebra os seus 19 anos existência.

Será um dia muito especial, comemorado formalmente pela segunda vez como o “Dia do CAS Viseu”, conforme deliberação de 21 de março de 2023 do Conselho Diretivo do IASFA por proposta da atual Direção.

Tem como objetivo divulgar e dar a conhecer a missão e atividades realizadas pelo CAS Viseu em particular, e do IASFA em geral, junto da comunidade e entidades locais, bem como reforçar e projetar a sua imagem para com os seus beneficiários e toda a família militar.

Será uma jornada de convívio, alegria e confraternização com várias presenças e momentos marcantes de solidade, partilha e união.

Para além de algumas entidades oficiais presentes na Sessão Solene e de antigos militares e funcionários civis que serviram no CAS Viseu desde a sua criação, inclui ainda a presença de inúmeros beneficiários que neste dia se juntam a nós para participar no tradicional almoço/magusto de São Martinho, que também se realiza neste dia, dando assim mais brilho e calor humano às comemorações do Dia do CAS Viseu.

Neste seu curto percurso histórico, mais precisamente desde o dia 03 de novembro de 2005, em que o CAS Viseu surge como delegação de Viseu do CAS Coimbra, por despacho do CD do IASFA 01/2005 para, logo em 2009, nos termos da Portaria nº 1271/09 que regula os Estatutos do IASFA, se tornar no Centro de Apoio Social de Viseu, inaugurado pelo Presidente do CD do IASFA em 11 de dezembro do mesmo ano. Pelo meio, mais precisamente a 04 de outubro de 2006, foi assinado um Protocolo entre o Exército e o IASFA para a cedência das atuais instalações, que fazem parte integrante do Prédio Militar (PM) 10.

Assim, o CAS Viseu está sediado neste PM 10, situado em pleno centro histórico da cidade de Viseu, mais concretamente na Rua Direita e no Palácio dos Silveiras.

Este palácio é uma construção que remonta ao século XVIII, possui traços de arquitetura barroca e neoclássica, típica das residências senhoriais da época, tendo sido mandado construir pelo General Francisco da Silveira.

Este edifício tem mantido, desde sempre, uma forte li-



Equipa Inicial do CAS Viseu

## Naquele tempo... CAS Viseu

gação às Forças Armadas, albergando diversos serviços militares dos quais se destacam a Sede do Quartel-General da 2ª Divisão, o Tribunal Militar Territorial de Viseu, o Distrito de Recrutamento e Mobilização (DRM) de Viseu e mais tarde o Centro de Recrutamento (CR) de Viseu.

Em 1974, após a Revolução de Abril e fruto de um processo de reorganização das Forças Armadas, o Tribunal Militar foi transferido para Tomar e o DRM de Viseu deu origem ao CR de Viseu e mais recentemente ao Gabinete de Atendimento Público (GAP) de Viseu, do Exército.

Atualmente, para além do CAS Viseu, estão aqui instalados o GAP Viseu e a Associação Viriatos 14.

O Coronel Carlos Rendo (Exército), apesar de nunca ter sido diretor do CAS Viseu, assumiu um papel crucial e fundamental na sua criação.

Recorda as vicissitudes, obstáculos e dificuldades sentidas e ultrapassadas no processo inicial da criação da delegação de Viseu do CAS Coimbra e afirma que «Em 2003, o CAS Coimbra, com os escassos recursos humanos e materiais disponíveis, tinha uma área de intervenção muito extensa, que cobria os distritos de Coimbra, Aveiro, Viseu, Guarda e uma parte do distrito de Castelo Branco, não podendo, como era seu desejo, prestar um serviço de apoio, proximidade e qualidade a milhares de beneficiários da sua área de intervenção, que se sentiam assim abandonados.

Existindo em Viseu instalações subaproveitadas, com dignidade e centralidade, bem como meios humanos disponíveis para servir o bem comum, sob proposta do CAS Coimbra e apoio forte e imediato dos Presidentes do Conselho de Administração (numa primeira fase Gen.



Mateus e numa segunda do Gen. Fidalgo), foram desenvolvidos estudos, documentos e contactos com o Estado Maior do Exército (EME) e Ministério da Defesa Nacional (MDN), no sentido de obter a cedência das instalações e colocação de pessoal.



Inauguração do CAS Viseu



Tomada de posse do Coronel Lúcio Campos (2023)

Além disso, tendo a perceção que seria de difícil execução, em tempo, a alteração estatutária (DL) que permitisse a criação de um novo CAS em Viseu, optou-se por começar pela criação de uma Delegação em Viseu do CAS de Coimbra.

Os beneficiários dos distritos de Viseu, Guarda e Castelo Branco teriam, finalmente, o merecido apoio social de proximidade e informação atempada dos seus direitos e resposta adequada aos seus anseios, desiderato este que tem sido cumprido ao longo destes 19 anos.

Neste processo inicial da criação do CAS Viseu, deve-se igualmente realçar o importante papel de total empenhamento e colaboração do Regimento de Infantaria (RI) Nº14, muito particularmente no início das obras de beneficiação.

O CAS Viseu tem honrado o IASFA e servido com pundonor. É justo que quando se celebra mais um aniversário da criação do CAS, saudar todos aqueles que nos anos 2004/05, com a caneta, saber, esforço físico, conhecimento técnico e conhecimentos pessoais, permitiram desbloquear e agilizar a inércia da burocracia e fazer obra. Todos ficamos agradecidos e mais solidários!»

O Coronel José Gonçalves Gouveia (Força Aérea), o seu primeiro Diretor, relembra que «Em dezembro de 2005 fui nomeado Chefe da delegação de Viseu do CAS Coimbra ocupando as instalações cedidas por protocolo entre o IASFA e o EME, com aprovação do MDN, através da então Direção Geral de Infraestruturas, processo este concluído no início de 2006.

Depois de algumas obras de melhoramento e reestruturação, foi instalado o núcleo inicial de pessoal que, ainda em condições provisórias, deu início ao atendimento aos beneficiários no processamento da ADM, que tinha então passado para a égide do IASFA e assim tornou possível o apoio social de proximidade, verificando-se imediatamente uma enorme afluência de beneficiários às nossas instalações.

As obras de requalificação das instalações duraram entre meados de 2006 até início de 2007, tendo sido inauguradas pelo Presidente do CD do IASFA - Tenente General Fidalgo Ferreira (Força Aérea). Na mesma altura procedeu-se à contratação de um médico para o nosso posto clínico, facto este

que veio melhorar muitíssimo a qualidade de vida e acompanhamento dos nossos beneficiários.

Deu-se também um salto qualitativo na vida dos beneficiários que residiam nas áreas mais remotas dos distritos da nossa área de atuação, nomeadamente através do apoio da nossa equipa de apoio social, promovendo-se igualmente o atendimento direto na cidade da Guarda.

Justificando plenamente a passagem a Centro de Apoio Social, pelo grande número de beneficiários apoiados e vasta área de atuação à sua responsabilidade, de uma forma natural passou, em novembro de 2009, de delegação de Coimbra para Centro de Apoio Social de Viseu, consolidando assim a sua importância e passando igualmente a apoiar os deficientes das Forças Armadas.»

O CAS Viseu tem como área de atuação 35 concelhos pertencentes aos distritos de Viseu, Guarda e Castelo Branco, garantindo o apoio a cerca de 4000 beneficiários.

Como principais valências e equipamentos sociais disponíveis, destaca-se um posto clínico e um posto de atendimento geral, bem como uma técnica superior de serviço social que, através da sua ação permanente de acompanhamento e proximidade com os nossos beneficiários, muito contribuiu para o sucesso da missão deste Centro de Apoio Social.

Quanto ao futuro, queremos continuar a servir os nossos beneficiários, promover o bem-estar social e fortalecer a rede de apoios a toda a família militar.

Procuraremos sempre garantir que os nossos beneficiários e seus descendentes recebem o apoio necessário nos momentos mais difíceis e esforçamo-nos diariamente para que os mais vulneráveis sejam sempre uma prioridade no cuidado e atenção permanentes, particularmente os mais debilitados e carenciados.

O CAS Viseu, até à data foi dirigido por 4 Diretores, incluindo o atual. O Coronel José Gonçalves Gouveia (Força Aérea), de dezembro de 2005 a dezembro de 2011, o Coronel António da Fonte Rabaça (Exército), de janeiro de 2012 a dezembro de 2019 e o Coronel Rui Almeida Esteves (Exército), de janeiro de 2020 a dezembro de 2022. O Coronel Lúcio Campos (Exército), atual diretor, exerce funções desde 08 de fevereiro de 2023. ■



Equipa atual do CAS Viseu



# DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO 2024

## 1ª parte

Drª Luísa Moreira / Drª Telma Rupprecht  
Dietista CAS Porto / Dietista CAS Oeiras

O Dia Mundial da Alimentação celebra-se anualmente a 16 de outubro desde o ano de 1981. Para 2024, a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) escolheu como tema o “Direito a alimentos para uma vida e um futuro melhor”, alertando para a alimentação enquanto direito e a terceira necessidade humana mais básica, depois do ar e da água. Com este tema, a FAO pretende alertar para a necessidade urgente de garantir o acesso a alimentos frescos e variados a todos, bem como a informação de relevo que promova escolhas saudáveis e um futuro alimentar mais sustentável para todos. Na defesa da sua missão, esta organização destaca que os alimentos significam diversidade, nutrição, acessibilidade e segurança, mas será que caminhamos nessa direção?

No final do século XX, o processo de globalização, impulsionado pela evolução dos meios de comunicação e transporte, passou a fazer parte da agenda política com a promessa de facilitar as trocas comerciais, a movimentação de capital e investimento, a migração e movimentação de pessoas, a disseminação de conhecimento e o acesso a informação em tempo real. Comparando os hábitos alimentares da década de 80 ou 90 com os atuais, é visível que a globalização veio revolucionar a produção, a disponibilização e o consumo de alimentos em muitos países. Em grande medida contribuiu a evolução das tecnologias na área alimentar e da capacidade de transporte de mercadorias, permitindo a produção de alimentos em larga escala e a sua conservação por períodos longos, bem como a produção de alimentos fora de época e dos locais que reúnem as condições adequadas

de cultivo, tornando-os acessíveis em locais distantes da origem.

A construção das cadeias de fornecimento alimentar como hoje as conhecemos, aumentou a disponibilidade de alimentos em vários pontos do mundo, possibilitando a diversificação local dos hábitos alimentares. No entanto, tal diversificação está a acontecer com a introdução de alimentos não nativos e o abandono e a não exploração de culturas locais, menos rentáveis e em risco de extinção, observando-se uma homogeneização da dieta global, inevitavelmente mais pobre em nutrientes.

A adoção do sistema de monoculturas como técnica de cultivo tem contribuído para a redução da biodiversidade local e, consequentemente, para a diminuição da qualidade nutricional e alimentar da dieta. Individualmente, ficamos a conhecer mais alimentos com a glo-

balização, mas o número de plantas diferentes consumidas pela população mundial é hoje mais pequeno.

Para além de afetar a diversidade e a qualidade nutricional da alimentação das populações locais, a adoção deste sistema tem riscos para a acessibilidade e a segurança alimentar, se atentarmos a que muitos países se colocaram numa posição de dependência de outros, e que a distância entre os alimentos e os consumidores aumentou nos últimos anos.

A disrupção das cadeias de fornecimento alimentar, tanto ao nível da produção como da distribuição, provocadas por conflitos ou alterações climáticas, tem um impacto negativo nas populações cuja sobrevivência depende da importação de alimentos, assim como naqueles que trabalham na produção e/ou distribuição alimentares, contribuindo para a instabilidade económica, com o consequente aumento dos preços. Apesar do controlo de pragas ser mais exigente e intensificar a utilização de pesticidas, de à degradação dos solos se associar o uso abusivo de fertilizantes, e da destruição massiva de ecossistemas e de recursos naturais, a monocultura poderá ser economicamente vantajosa para os produtores, dado que maximiza a utilização dos solos, permite a especialização dos produtores, menor necessidade de recursos humanos e materiais e originando redução de custos e aumento dos lucros.



Com o processo de globalização também o estilo de vida foi afetado, particularmente nos centros urbanos, com os comerciantes a aproveitar a mudança do ritmo de vida para promover a alteração das escolhas alimentares, com ênfase nos produtos de conveniência, fáceis de preparar ou de consumo instantâneo, onde se incluem os produtos ultraprocessados.

Nos dias de hoje, as empresas não se limitam a produzir alimentos. Em contrapartida, criam produtos, usam informações divulgadas pelas entidades competentes como meio de atribuir um determinado benefício ao seu produto (como por exemplo, a alegação “alto teor em fibra”, ou a designação “light”), induzindo a práticas alimentares que nem sempre representam os ganhos em saúde esperados pelos consumidores.

Em suma, a segurança alimentar, enquanto capacidade de acesso a alimentos em quantidade, variedade e qualidade adequada a um preço acessível, não constitui um dado adquirido na conjuntura atual.

## Alimentação e saúde

Uma dieta saudável corresponde a uma alimentação variada, equilibrada e completa, que inclua o consumo diário de alimentos nutricionalmente adequados, assegurando, assim, as necessidades nutricionais para a manutenção da saúde e para a prevenção do risco de doenças crônicas associadas à alimentação.

Para saber comer o melhor possível, é indispensável saber reconhecer o que



são alimentos não saudáveis. Na sua maioria, são alimentos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional, que possuem elevado teor de açúcar, gorduras saturadas e/ou trans e sal, que não acarretam qualquer benefício fisiológico para o organismo. Habitualmente são designados por alimentos ultraprocessados, mas na realidade são produtos ou formulações que resultam da combinação de substâncias derivadas de alimentos com aditivos, com o intuito de criar produtos alimentares convenientes (com elevada durabilidade, prontos a consumir), com sabor agradável e elevada rentabilidade económica. Incluem-se neste grupo os refrigerantes, snacks doces ou salgados, bolachas, cereais de pequeno-almoço, gelados, refeições prontas a consumir ou pré-preparadas congeladas/refrigeradas, entre outros.

De entre as substâncias químicas e aditivos adicionados aos alimentos temos, por exemplo, óleos e gorduras hidrogenadas, sais, ácidos, açúcares (frutose, maltodextrinas) e polióis substitutivos dos açúcares (adoçantes ou edulcorantes), que alteram o metabolismo (sendo reconhecidas enquanto disruptores endócrinos) e aumentam a incidência de doenças. Em contrapartida, alimentos saudáveis são aqueles que existem na natureza, que não possuem rótulo ou lista de ingredientes, e ainda aqueles

que resultam de um processamento simples, aos quais são adicionados, com moderação, sal, gordura, açúcar e/ou outras substâncias, com o objetivo de aumentar a sua durabilidade ou incrementar as suas qualidades e variedades sensoriais, como por exemplo na produção do iogurte, queijo, pão fresco não embalado e produtos em conserva (conservas de pescado ou de leguminosas).

A legislação obriga à adoção de rotulagem nos alimentos como ferramenta de apoio ao consumidor na tomada de decisões informadas e conscientes, aplicando-se exceção relativamente às frutas e produtos hortícolas frescos. Contudo, esta legislação carece de simplificação e harmonização, uma vez que são utilizados termos técnicos não acessíveis a toda a população, e é permitida a inclusão de alegações nutricionais que podem induzir o consumidor em erro quanto à segurança e/ou valor nutricional.

De entre as informações que fazem parte dos rótulos dos alimentos, há algumas com carácter obrigatório, como a denominação, lista de ingredientes (enumerados por ordem decrescente de peso), ingredientes ou substâncias que provoquem alergias ou intolerâncias, quantidade líquida, data de durabilidade mínima ou data-limite de consumo, condições de conservação, nome do distribuidor, local de proveniência, modo de emprego, título

alcoométrico e declaração nutricional (valor energético, lípidos/gorduras e ácidos gordos saturados, hidratos de carbono e açúcares, proteínas, e sal, por 100 g ou 100 ml).

Nas alegações das propriedades nutricionais temos como exemplos:

**Baixo valor energético:** Quando o produto não contiver mais de 40 kcal/100 g para os sólidos ou mais de 20 kcal/100 ml para os líquidos;

**Baixo teor de gordura:** Quando o produto não contiver mais de 3 g de gordura por 100 g para os sólidos ou de 1,5 g de gordura por 100 ml para os líquidos (1,8g de gordura por 100 ml para o leite meio gordo);

**Light:** Quando a redução do teor de gordura for, no mínimo, de 30% em relação a um produto semelhante;

**Baixo teor de açúcares:** Quando o produto não contiver mais de 5 g de açúcares por 100 g para os sólidos ou de 2,5 g de açúcares por 100 ml para os líquidos;

**Sem adição de açúcares:** Quando o produto não contiver quaisquer monossacáridos ou dissacáridos adicionados, nem qualquer outro alimento com propriedades edulcorantes;

**Baixo teor de sódio/sal:** Quando o produto não contiver mais de 0,12 g de sódio, ou o valor equivalente de sal, por 100 g ou por 100 ml;

**Alto teor em fibra:** Quando o produto contiver, no mínimo, 6 g de fibra por 100 g ou, pelo menos, 3 g de fibra por 100 kcal;

**Alto teor em proteína:** Quando, pelo menos, 20% do valor energético do alimento for fornecido por proteína.

Uma boa ferramenta no âmbito da rotulagem é a adoção do semáforo nutricional, que não é mais do que um código baseado nas cores dos semáforos de trânsito, para facilitar a interpretação da declaração nutricional dos alimentos. Foca-se nos quatro nutrientes críticos (gordura, gordura saturada, açúcares e sal) e recorre às cores da seguinte forma (ver imagem ilustrativa):

**Vermelho:** Utilizada para identificar o teor elevado de um nutriente, indicando que o alimento pode ser consumido ocasionalmente ou em menores quantidades;

**Amarelo:** Quando a concentração



de determinado nutriente é média, indicando que o alimento pode ser uma boa opção;

**Verde:** Quando o teor é baixo, indicando que se trata de uma opção mais saudável;

**Cinzeno:** Utilizada para o valor energético.

Apesar da sua utilização ser limitada, se atentarmos, por exemplo, ao caso do azeite que é uma gor-

tão simples compreendê-la, ou desmistificar informação contraditória, e menos ainda gerir as dificuldades em aceder a uma dieta mais equilibrada, seja por questões económicas, geográficas, ou de disposição física ou mental no dia a dia.

Cumprido, neste campo, fazer uma ressalva sobre os receios no consumo de alimentos naturais, sujeitos à transferência de contaminantes químicos durante a produção. É indiscutível que o uso de pesticidas faz parte das práticas agrícolas e que tanto são adicionados nas fases iniciais do processo (originando a contaminação sistémica dos alimentos), como nas fases finais, quando os alimentos já se encontram desenvolvidos (levando a uma contaminação da sua superfície). Apesar da utilização destas substâncias se encontrar regulamentada e existir algum controlo, pouco se conhece sobre os efeitos cumulativos da sua ingestão ao longo do tempo. De facto, os efeitos cumulativos sobre a saúde acabam por ser associados à posteriori na presença de doença em vários indivíduos. Para além da presença de substâncias com potencial nocivo, também o valor nutritivo dos alimentos produzidos na agricultura intensiva é inferior à agricultura doméstica, pela utilização de técnicas de aceleração do processo de crescimento das plantas e controlo do processo de maturação dos alimentos (pela inibição e, posterior, indução). Este problema da contaminação dos alimentos também se observa nos produtos ultraprocesados, devidos aos aditivos e outras substâncias adicionadas para melhorar o

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		ALIMENTOS por 100g			
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL	
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g	
MEDIO	entre 3 - 17,5g	entre 1,5 - 5g	entre 5 - 22,5g	entre 0,5 - 1,5g	
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		BEBIDAS por 100ml			
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL	
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g	
MEDIO	entre 1,5 - 8,75g	entre 0,75 - 2,5g	entre 2,5 - 11,25g	entre 0,3 - 0,75g	
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos	

dura, acaba por ser muito útil nos produtos ultraprocesados, que possuem, habitualmente, rótulos extensos e complexos.

Em virtude da atual disponibilidade alimentar e quantidade de informação a circular pelos meios de comunicação, não é raro questionarmo-nos se a dieta que adotamos é saudável e equilibrada e até vivenciarmos uma certa sensação de ansiedade em relação à alimentação. Nos dias que correm, é relativamente fácil aceder à informação, mas não



produto e aumentar a sua durabilidade. No entanto, enquanto os alimentos naturais fornecem ao organismo os nutrientes necessários às funções básicas de sobrevivência, os produtos ultraprocessados não apresentam qualquer benefício para a saúde. Assim, deve ser privilegiado o consumo dos alimentos naturais, com preferência sempre pelos alimentos da época, produzidos localmente, de modo mais sustentável. Quando não existir essa possibilidade, deve optar por lavar bem os alimentos, descascar e eliminar as cascas ou confeccioná-los por forma a reduzir a quantidade de pesticidas ingerida. Hoje, mais do que nunca, sabemos que a dieta tem impacto na saúde e que uma má alimentação pode levar a uma condição de malnutrição. Se a dieta for parcialmente desequilibrada ou incompleta, origina a deficiência de alguns nutrientes (que podem evoluir para sintomas ou mesmo doenças); se for totalmente desequilibrada ou incompleta, pode conduzir à desnutrição (pela ingestão insuficiente de alimentos e, conseqüentemente, de nutrientes), ou à obesidade e outras patologias (por exemplo, pelo consumo excessivo de alimentos e, na maior parte das vezes, pela substituição dos alimentos por produtos industrializados, ricos em gordura e açúcar e pobres em nutrientes essenciais). Apesar do nosso pensamento nos remeter para os países em vias de desenvolvimento quando ouvimos falar em malnutrição, por associação aos poucos recursos económicos e condições de vida deficitárias que essas populações enfrentam (como, por exemplo, a ausência de água potável), a verdade é que a malnutrição (nas suas diferentes formas) é o principal fa-

tor de risco para a carga de doença no nosso país, principalmente os hábitos alimentares inadequados e o excesso de peso (que inclui a obesidade).

Por um lado, a instabilidade política e económica tem provocado um aumento no custo de vida das famílias, dificultando o acesso a muitos alimentos, colocando-as numa situação de insegurança alimentar. Os pedidos de ajuda têm aumentado no nosso país e a criação de políticas de defesa do direito à alimentação não está a acompanhar esta problemática.

Por outro lado, a industrialização da alimentação e o aumento da ingestão de alimentos ultraprocessados, com efeitos disfuncionais no organismo, tem aumentado a prevalência do excesso de peso, bem como das doenças crónicas não transmissíveis, nomeadamente doenças oncológicas, cérebro-cardiovasculares e da diabetes mellitus tipo 2.

Quando olhamos para as taxas de excesso de peso, verificamos que mais de metade dos adultos portugueses tem excesso de peso (57,1%) e 22,3% obesidade, e que nas crianças e adolescentes, 1 em cada 3 tem excesso de peso.

- A ingestão diária e elevada de produtos ultraprocessados (representam 24% da ingestão energética diária total);
- O consumo diário e elevado de carne vermelha (22,5% consome mais de 100 g/dia);
- O consumo diário e elevado de carnes processadas, como enchidos e charcutaria (cerca de 26 g/dia);
- A elevada ingestão de sal (77% tem uma ingestão de sal superior a 5 g/dia);
- O baixo consumo de leguminosas, como o grão-de-bico, o feijão e outros (representa cerca de metade da quantidade diária recomendada);
- O baixo consumo de hortofrutícolas (56% da população ingere menos de 400g/dia; no caso das crianças 72% e dos adolescentes 78%);
- O elevado e diário consumo de refrigerantes (41% dos adolescentes consome mais de 220 g/dia);
- A ingestão elevada de açúcares livres (observada em 24% da população; 41% das crianças e 49% dos adolescentes).

Pela saúde individual, das populações e do Planeta, urge repensar o que comemos.



Deste modo, é relevante alertar para os hábitos alimentares não promotores da saúde, que se observam prevalentes na população portuguesa:

Na próxima edição da InfoIASFA, será publicada a segunda parte deste artigo, com as várias abordagens de intervenção que podem ser catalizadoras da mudança. ■

#### Referências

1. (FAO), O. d. (2024). FAO. Obtido de <https://www.fao.org/world-food-day/en/>
2. Nutricionistas, A. P. (2017). Rotulagem alimentar: um guia para uma escolha consciente. Porto: Associação Portuguesa dos Nutricionistas.
3. Saudável, P. N. (2024). Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2023. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.

# FIM DE SEMANA NO PORTO



**VÁLIDO PARA 2 PESSOAS  
PERÍODO DE ÉPOCA BAIXA**

(de outubro a maio, exceto semana da Páscoa)

## **IASFA VOUCHER (155 €):**

- Alojamento no CAS Porto  
(Quarto Duplo c/peq. almoço, 2 noites)
- 2 Bilhetes para o cruzeiro das 6 pontes
- 2 Bilhetes para a Torre dos Clérigos



**Inscrições através do Portal do Beneficiário**

# Breves

## IASFA assina protocolo com MaisClinic no Funchal



O IASFA e a MaisClinic assinaram, a 09 de julho, no Funchal, um protocolo de colaboração que oferece descontos em diversos serviços na área dos cuidados médicos de saúde oral, aos beneficiários do IASFA na Região Autónoma da Madeira.

As condições deste protocolo podem ser consultadas no site do IASFA, em <https://bit.ly/4eXil1L>

## IASFA celebra protocolo de colaboração com a AACDN



Realizou-se no dia 24 de julho, no Centro de Apoio Social de Lisboa, a cerimónia de assinatura de protocolo de colaboração entre o IASFA e a Associação de Auditores do Curso de Defesa Nacional (AACDN), que concede aos associados da AACDN o acesso aos equipamentos e atividades de turismo e lazer do IASFA, em capacidade sobranete.

## Tem os seus dados atualizados?



Distribuídos pelo território nacional – Portugal Continental e Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores –, os Centros de Apoio Social do IASFA disponibilizam um alargado conjunto de serviços e valências, de entre os quais as três estruturas residenciais para pessoas idosas existentes em Oeiras, Runa e Porto, bem como postos de atendimento administrativo, destinados ao tratamento de assuntos relacionados com a Ação Social Complementar e com a ADM. Para que esteja sempre informado/a acerca de todas as iniciativas, sugerimos que visite o Centro de Apoio Social da sua área de residência e atualize os seus dados na Ação Social Complementar.

## IASFA celebra protocolo com Grupo Vila Baleira Hotel & Resorts



O IASFA e o Grupo Vila Baleira Hotel & Resorts, Lda. assinaram, a 23 de agosto de 2024, no Funchal, protocolos de cooperação que oferecem descontos em diversos serviços na área do turismo e lazer.

Dos protocolos assinados com o Grupo Vila Baleira constam, na ilha da Madeira, o Hotel Vila Baleira Funchal e, na ilha de Porto Santo, o Hotel Vila Baleira Suites e o Hotel Vila Baleira Porto Santo.

Acompanhe o IASFA em [www.iasfa.pt](http://www.iasfa.pt) e nas redes sociais



## IASFA e Grupo Barceló assinam protocolo



O IASFA e o Hotel Group Barceló Gestión Hotelera assinaram, a 12 de agosto, um protocolo institucional no Centro de Apoio Social de Lisboa.

Com a assinatura deste protocolo exclusivo com a cadeia de Hotéis Barceló, o IASFA passa a oferecer aos seus beneficiários vantagens e descontos especiais em hospedagens nas unidades deste grupo hoteleiro ao redor do mundo.

## Consultas de Pediatria no Hospital das Forças Armadas – Polo Porto



O Hospital das Forças Armadas – Polo Porto disponibiliza o serviço de Consultas Externas de Pediatria em instalações preparadas para o efeito.

Para mais informações, esclarecimentos de dúvidas e agendamentos, podem ser utilizados os seguintes contactos e canais do HFAR-PP: Linha Civil 226 087 919 / Linha Militar 228 919 / E-mail: hfar\_pp\_pediatria@hfar.pt.

## Protocolo entre o IASFA e Colégio Nossa Senhora da Conceição



A 25 de setembro, o IASFA e o Colégio Nossa Senhora da Conceição, celebraram um protocolo de colaboração que prevê um conjunto de descontos para os beneficiários do IASFA.

O acordo assinado vai permitir que os beneficiários do IASFA, residentes no distrito de Beja, tenham acesso a serviços, com desconto, direcionados para o apoio social na vertente Educativa e de Ensino, nomeadamente, Berçário, Creche, Infantário, Ensino Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico.

As condições deste protocolo podem ser consultadas no site do IASFA, em <https://bit.ly/3ZKayJg>

## Subsídio de Transição Escolar (STE)



Está a decorrer, até 30 de novembro, a candidatura à atribuição do Subsídio de Transição Escolar, para o ano letivo de 2024/2025.

A candidatura deverá ser submetida através do Portal do Beneficiário, em <https://iasfa.defesa.gov.pt/>. O STE é atribuído por descendente, beneficiário familiar da ação social complementar, em cada transição de ciclo de ensino (1.º ano – 1.º Ciclo; 5.º ano - 2.º Ciclo; 7.º ano – 3.º Ciclo; 10.º ano – Secundário ou ciclo de escolaridade equivalente).

## Conselho Diretivo do IASFA com novo Presidente

O Instituto de Ação Social das Forças Armadas (IASFA) tem um novo Presidente do Conselho Diretivo. O Tenente-General Luís António Morgado Baptista foi nomeado pelo Ministro da Defesa Nacional, Dr. Nuno Melo, com efeitos a 15 de outubro de 2024. A nomeação, em regime de comissão de serviço, é por um período de cinco anos, renovável por igual período. O IASFA é um instituto público, sendo o seu Conselho Diretivo composto por um Presidente e dois Vogais. De acordo com a sua lei orgânica, o Presidente é designado, de entre os oficiais gerais, por despacho do membro do Governo responsável pela área da defesa nacional, devendo a designação apenas ser precedida de audição do Conselho de Chefes de Estado-Maior.

«O Tenente-General na situação de reserva na efetividade de serviço, Luís António Morgado Baptista, pela sua competência técnica, aptidão, experiência profissional e formação, tem o perfil adequado para assumir o lugar de presidente do conselho diretivo do IASFA e a sua designação obteve pronúncia favorável do Conselho de Chefes de Estado-Maior, na sua reunião de 07 de outubro de 2024», refere o despacho de nomeação, assinado pelo Ministro da Defesa Nacional.

Com uma carreira de 43 anos ao serviço das Forças Armadas, o Tenente-General Morgado Baptista, natural do Redondo, tem 61 anos e foi promovido ao atual posto em 30 de dezembro de 2021. Passou à situação de reserva em 18 de dezembro de 2023, após uma trajetória que se destaca pela diversidade de cargos de comando e direção. Além de várias funções de liderança, o novo presidente do IASFA tem uma formação militar sólida, sendo habilitado com o Curso de Artilharia da Academia Militar, o Curso de Estado-Maior e o Senior Course do Colégio de Defesa da NATO, entre outros.

O Tenente-General Morgado Baptista possui ainda uma Licenciatura em Gestão de Empresas, pelo Instituto Superior de Línguas e Administração.

Ao longo da sua carreira, ocupou cargos em várias unidades do Exército e organismos de defesa nacional, tanto em Portugal como no estrangeiro.



**Tenente-General Morgado Baptista**

(imagem Exército)

Entre os seus desempenhos mais notáveis estão funções de comando em diversas unidades de artilharia e direções de logística e material. Também exerceu cargos de docência e de Estado-Maior.

O Salão Nobre do Ministério da Defesa Nacional, em Lisboa, foi o local escolhido para a cerimónia de tomada de posse, na presença de várias entidades militares e civis.

O Tenente-General Luís Morgado Baptista sucede ao Tenente-General Fernando de Campos Serafino, que exerceu funções como Presidente do Conselho Diretivo do IASFA entre fevereiro de 2019 e setembro de 2024, tendo sido nomeado Secretário-Geral do Ministério da Defesa Nacional a 30 de setembro de 2024. ■

# PROTOCOLOS

## Apoio Domiciliário



## Apoio na Saúde



PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACTE A DIVISÃO DE APOIO SOCIAL  
 Telefone 213 407 678 ou visite-nos em [www.iasfa.pt](http://www.iasfa.pt)

