



**CAS DO IASFA
CELEBRAM NATAL**

IDEIAS QUE IMPORTAM

Dr. Álvaro Castello-Branco
SEADN

ENTREVISTA

SMOR Lima Coelho
Presidente da ANS

ADM

Novas tabelas e novos
convencionados

InfoIASFA

JAN/FEV/MAR 2025 | Nº 64



Ficha Técnica

Diretor

TGEN Luís Morgado Baptista

Editora

Paula Costa

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

GACD

FotografiaGACD, 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/

Neste início de ano, renovamos o compromisso de continuar a ser um elo entre o IASFA, os seus beneficiários e as suas famílias, levando até aos nossos leitores informação útil, histórias inspiradoras e o reflexo de tudo o que nos une enquanto Família Militar.

Este novo ano traz consigo novos desafios, mas também a oportunidade de consolidarmos projetos e darmos passos importantes no caminho da modernização e do reforço dos serviços que disponibilizamos. O trabalho realizado pelo IASFA ao longo de 2024 reflete a nossa determinação em responder às necessidades e anseios dos beneficiários, e a InfoIASFA é o reflexo disso mesmo.

Começamos por destacar as intervenções de melhoria e requalificação realizadas no património imobiliário do IASFA, que traduzem o nosso compromisso com a melhoria e o bem-estar dos nossos arrendatários.

Na rubrica Ideias que Importam, temos o privilégio de contar com as palavras de Sua Excelência o Secretário de Estado Adjunto e da Defesa Nacional, Dr. Álvaro Castello-Branco, que partilha a sua visão sobre o papel essencial do IASFA no apoio aos militares e às suas famílias. A reflexão apresentada nesta rubrica desafia-nos a continuar a evoluir e a reforçar o impacto positivo das nossas ações.

Seguimos com uma entrevista exclusiva ao SMOR Lima Coelho, Presidente da Associação Nacional de Sargentos. Numa conversa franca e envolvente, abordamos questões centrais como o papel dos militares na sociedade, os desafios dos tempos presentes e a importância da solidariedade e da coesão no universo militar.

Destaque também para o artigo sobre o subsistema público de saúde ADM, onde trazemos as últimas novidades, incluindo as novas convenções estabelecidas entre o IASFA e os prestadores de saúde. Este é mais um passo importante para garantir o acesso a cuidados de saúde de qualidade, reforçando a confiança que os beneficiários depositam no IASFA.

O tema de capa desta edição é, sem dúvida, especial. Revivemos as comemorações de Natal nos Centros de Apoio Social, que reuniram beneficiários, colaboradores e familiares num ambiente de verdadeira partilha e espírito festivo. Estes momentos não só celebram o Natal, como também reforçam o sentido de pertença e união que caracteriza o Instituto.

Aproveitamos também para partilhar a experiência única da viagem de grupo organizada pela Divisão de Turismo e Lazer ao Rio de Janeiro, criando memórias, fortalecendo amizades e celebrando a vida.

Na rubrica Naquele Tempo, viajamos até Braga para conhecer melhor a história do CAS desta cidade, um espaço carregado de memórias e significado. Este regresso ao passado inspira-nos a valorizar o caminho percorrido e a continuar a preservar o legado que nos define.

Por fim, concluímos com a segunda parte de um tema essencial: a alimentação saudável. Este artigo aborda a importância de adotar hábitos alimentares equilibrados e conscientes, um tema que se revela cada vez mais pertinente para o bem-estar da nossa sociedade.

Esta edição é mais do que um conjunto de artigos; é um retrato do que somos e do que ambicionamos ser. Em 2025, que o IASFA continue a ser um pilar de apoio e uma referência para todos os que servem ou serviram Portugal.

Que este seja um ano de crescimento, união e realização para todos. Contem connosco para continuar a construir um IASFA mais próximo, mais moderno e mais preparado para o futuro.

Luís Morgado Baptista
Tenente- General

ÍNDICE

IASFA prossegue obras de
reparação e requalificação 04

Ideias que importam 05

CAS Oeiras recebeu
Ministro da Defesa Nacional 06

Entrevista:
SMOR Lima Coelho 08

ADM 14

Natal nos CAS 15

No Rio de Janeiro
com o IASFA 18

Naquele tempo... CAS Braga 20

Dia Mundial da Alimentação
– 2ª Parte 23

Breves 29



IASFA prossegue obras de reparação e requalificação

Impermeabilização total do terraço da cobertura

LISBOA - Rua Conde Sabugosa, 27

A intervenção teve como objetivo colmatar as infiltrações existentes ao nível de paredes, tetos e caixas de estore das frações do último andar, provenientes da deterioração do pavimento em mosaico existente na cobertura.

Os trabalhos consistiram na lavagem do pavimento cerâmico, aplicando posteriormente um primário de aderência no mosaico existente, finalizando com a aplicação de tela com duas camadas, incluindo remates a elementos emergentes e caleira.



Reparação de fachadas, revisão das coberturas e substituição das caixilharias

CACÉM - Rua Pedro Alvares Cabral, 3

O edifício necessitava de intervenções nas fachadas, revisão da cobertura e substituição de caixilharias.

Com esta intervenção procedeu-se à proteção das alvenarias e dos elementos estruturais, aumentando a sua durabilidade, bem como a uma significativa melhoria do conforto térmico, no inverno e no verão, com impacto bastante positivo na sustentabilidade e no bem-estar dos arrendatários.



Substituição da coluna montante da rede de águas

MEM MARTINS - Rua São Pedro, 13-B

A rede de abastecimento de água existente encontrava-se obsoleta, necessitando de reparação.

A intervenção consistiu na substituição da coluna montante da rede de águas, incluindo a mudança dos contadores de água para o exterior das frações.



Pequenas reparações em dezenas de imóveis

Foram realizadas dezenas de pequenas reparações em imóveis do IASFA, como aplicação de revestimentos de paredes e pavimentos, de equipamentos sanitários, pintura de paredes e tetos e revisão da iluminação existente.

Procedeu-se ao desbaste e limpeza de vegetação em algumas áreas circundantes.

Foi, também, necessário proceder à reparação de um troço da conduta principal de abastecimento de água num dos edifícios.



Ideias que importam

Dr. Álvaro Castello-Branco

Secretário de Estado Adjunto e da Defesa Nacional

As Forças Armadas não se limitam à defesa militar, nem são compostas apenas por entidades desse cariz. Também integram um conjunto de instituições que são cruciais no apoio social e assistencial. O IASFA é uma dessas organizações que revelam a faceta mais humana das Forças Armadas.

O Instituto de Ação Social das Forças Armadas tem uma prioridade: as pessoas. Este compromisso é mais do que uma missão institucional, é a manifestação concreta dos valores de Dignidade, Humanidade e Solidariedade que pautam o trabalho diário desta organização. Com uma história longa e rica, o IASFA é um exemplo de dedicação ao bem-estar dos militares que servem e serviram o país, bem como das suas famílias, garantindo apoio em todas as fases da vida.

O papel do IASFA é, sem dúvida, essencial. Este instituto não se limita a oferecer assistência pontual, assumindo-se como um verdadeiro motor de transformação. Numa sociedade em constante mudança, o IASFA consegue equilibrar a estabilidade com a inovação, adaptando-se às necessidades emergentes dos seus beneficiários, sem perder de vista os seus valores fundadores.

«É inspirador testemunhar a atenção e o carinho que o IASFA coloca neste apoio, abrangendo desde os mais jovens até aos mais idosos. Este compromisso revela uma profunda compreensão das necessidades humanas e uma capacidade de resposta que honra a missão de defesa do país.»

Cuidar daqueles que dedicam e dedicaram as suas vidas ao serviço do país é uma responsabilidade nobre e exigente. Este cuidado vai além do material, envolvendo uma abordagem holística que se preocupa com o bem-estar físico, psicológico e social dos seus utentes. É inspirador testemunhar a atenção e o carinho que o IASFA coloca neste apoio, abrangendo desde os mais jovens até aos mais idosos. Este



Dr. Álvaro Castello-Branco

Secretário de Estado Adjunto e da Defesa Nacional

compromisso revela uma profunda compreensão das necessidades humanas e uma capacidade de resposta que honra a missão de defesa do país.

O impacto do IASFA transcende o âmbito das Forças Armadas, estendendo-se à sociedade como um todo. Ao criar uma verdadeira ponte de entreajuda, o instituto reforça a importância do seu trabalho ao sensibilizar a comunidade para reconhecer o serviço público que presta.

O IASFA inspira outras associações, inspira a sociedade e inspira cada um de nós ao colocar as pessoas no centro das nossas ações. A sua história de 232 anos é uma prova viva de que, quando os valores são sólidos e as ações são orientadas para o bem comum, o impacto pode ser transformador.

Importa ainda destacar o esforço e a dedicação dos colaboradores do IASFA. Cada um deles contribui, com o seu trabalho diário, para transformar a vida dos beneficiários.

Tive a oportunidade de conhecer muitos destes profissionais e não posso deixar de saudar o seu sentido de compromisso e de missão. São eles que, com a sua entrega e profissionalismo, dão vida aos valores que sustentam o IASFA.

Afinal, o verdadeiro motor do progresso não são apenas as políticas ou os recursos, mas principalmente as pessoas que fazem a diferença – todos os dias.

CAS Oeiras recebeu Ministro da Defesa Nacional

Com o objetivo de dar a conhecer as suas valências, incluindo a maior Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) do Instituto de Ação Social das Forças Armadas (IASFA), o Centro de Apoio Social (CAS) de Oeiras foi visitado pelo Ministro da Defesa Nacional, Dr. Nuno Melo, a 19 de dezembro.



O Presidente do Conselho Diretivo do IASFA, Tenente-General Luís António Morgado Baptista, os Vogais do Conselho Diretivo, Dra. Paula Costa e Dr. Manuel Lopes, e o Diretor do CAS Oeiras, Coronel Manuel Rosa, deram as boas-vindas ao Ministro, que foi brindado com um canto de Natal interpretado pelo Grupo Unidos do CASO, agrupamento musical composto por residentes da ERPI deste CAS.



Num curto discurso, realizado no hall de entrada do CAS Oeiras, o Presidente do Conselho Diretivo agradeceu a visita do titular da pasta da Defesa Nacional, salientando a importância do apoio social prestado pelo IASFA para a vida dos idosos, sublinhando que só no CAS Oeiras residem mais de 300 beneficiários com distintos graus de dependência. Agradecido pelo acolhimento que recebeu dos responsáveis do IASFA e CAS Oeiras, bem como dos beneficiários e funcionários deste CAS, o Ministro Nuno Melo manifestou a sua enorme consideração pelo trabalho realizado pelo IASFA, em particular com os mais idosos. Para o Ministro da Defesa Nacional, esta instituição é “um pilar fundamental das Forças Armadas, na medida em que



presta apoio à família militar numa fase muito particular das suas vidas e é justo que tenham esse apoio”.
A terminar a sua breve alocução, o governante dirigiu os votos de Boas Festas aos residentes e colaboradores do CAS Oeiras, felicitando pessoalmente o Grupo Unidos do CASO pela sua atuação musical.



O Ministro foi então convidado a conhecer as instalações do CAS Oeiras, numa visita que começou pelas áreas exteriores da Unidade Funcional 1 e das Residências Assistidas. Seguiu-se a visita ao Serviço de Apoio Médico, áreas de fisioterapia e terapia ocupacional, gabinetes de medicina dentária e farmácia, bem como uma passagem pela Unidade Funcional 2 da ERPI, onde se encontram os residentes mais dependentes deste CAS, com Nuno Melo a dirigir algumas palavras a vários dos utentes, bem como aos funcionários que lhes prestam apoio.

Ao visitar as duas Unidades Funcionais (UF) do CAS Oeiras, o Ministro ficou a par das características de cada uma delas. A UF1 destina-se ao alojamento permanente de idosos em situação de autonomia ou com ligeira dependência, enquanto a UF 2 se destina ao alojamento permanente de idosos em situação de dependência moderada ou severa.

Nesta visita, o Ministro da Defesa conheceu ainda algumas das particularidades e outras valências deste Centro. O CAS Oeiras serve os beneficiários residentes nos concelhos de Oeiras e Cascais, tendo diversos equipamentos sociais e serviços disponíveis. Através do seu posto de atendimento, este CAS presta informações e trata de assuntos relacionadas com as áreas da Ação Social Complementar (ASC) e Assistência na Doença aos Militares (ADM). Este Centro serve ainda os seus beneficiários com diversas atividades socioculturais e atividades de lazer, possuindo serviços de restauração e alimentação, bem como uma residência universitária. □





Entrevista

SMOR Lima Coelho

Presidente da Associação Nacional de Sargentos

O Sargento-Mor António Lima Coelho, Presidente da Associação Nacional de Sargentos (ANS) desde o ano 2000, com um interregno de dois mandatos (entre 2015 e 2018), é vogal do Conselho Consultivo do IASFA, enquanto representante da ANS. No ano em que cessará as suas funções enquanto Presidente da Associação, falou com a InfoIASFA sobre vários aspetos que considera relevantes para a melhoria da condição militar.

Como surgiu a ANS e qual a sua missão?

A Associação Nacional de Sargentos surgiu em 1989. Surgiu porque os sargentos perceberam que, para além de não terem um estatuto profissional, porque até 1990 só os oficiais das Forças Armadas é que tinham estatuto profissional e para além dos sargentos terem necessidade de um estatuto profissional em que também se enquadrassem, perceberam que também tinham a necessidade de uma voz que os representasse. Precisávamos de algo que nos representasse em termos socioprofissionais, porque mesmo ao nível da hierarquia militar, os sargentos e as praças não eram vozes devidamente ouvidas. E, naturalmente, sendo uma organização altamente hierarquizada, as questões eram tratadas sempre e exclusivamente pelos oficiais. Em função daquilo que foi o 25 de abril, os nossos camaradas da Armada, pela experiência que já tinham noutros países e contactos com outras realidades, particularmente europeias, perceberam que havia muitos países, e alguns deles até nos eram apresentados como referências, que já tinham associações e nalguns casos até sindicatos militares

há muitos, muitos anos e quando os nossos camaradas da Armada visitavam esses países eram recebidos por essas organizações, eram convidados a participar em diversos eventos, e então foi nascendo a ideia de que era possível ter algo que os representasse. Assim, em 1976, logo depois do 25 de abril, nasceu o Clube do Sargento da Armada, exatamente por força dessa realidade. Dentro do Clube começaram a surgir conversas e discussões acerca da necessidade de um mecanismo representativo. Era necessária uma data que congregasse os sargentos e encontrou-se o 31 de janeiro como data congregadora dos Sargentos, e passámos a comemorar o 31 de janeiro, cuja primeira comemoração foi em 1978, que sofreu até perseguições e proibições, vá-se lá imaginar porquê... E ao longo destas comemorações foi-se percebendo que era preciso mais. Já não bastava o almoço comemorativo do 31 de janeiro. No final dos anos 80, foi-se afirmando uma comissão pró-estatutos, já englobando militares sargentos dos três Ramos. E assim, na comemoração do 31 de janeiro de 1989, decidiu-se a realização de um grande encontro nacional de sargentos e no 1º de abril de 1989, no Pavilhão do Sacavenense, que



já não existe, foi realizado esse encontro onde se decidiu a criação da Associação Nacional de Sargentos, que viu a sua formalização em junho de 1989, mas a data criadora, digamos assim, é o primeiro de abril de 1989.

Deixaram de comemorar o 31 de janeiro?

Não, pelo contrário. O 31 de janeiro é para nós uma data emblemática e, não se percebe bem porquê, continua a não ser aprovada a proposta do reconhecimento do 31 de janeiro como o Dia Nacional do Sargento, cada vez que é apresentada em Assembleia da República. Nós queremos o 31 de janeiro formalmente reconhecido e não se percebe porque é que não se reconhece a data que foi, de facto, o movimento precursor do regime que hoje servimos: a República. A primeira tentativa de implantação da República foi em 31 de janeiro de 1891, no Porto, liderada essencialmente por sargentos e esta iniciativa, infelizmente, foi derrotada. Pela primeira vez foi cantada "A Portuguesa", que foi proibida. E o jornal "O Sargento" também foi encerrado e proibido. No centenário do 31 de janeiro, em 1991, adquirimos o direito do título e registo do jornal "O Sargento", que é até hoje o nosso órgão oficial. Em 1910, "A Portuguesa" voltou a ser cantada e desta vez tornou-se efetivamente o nosso Hino Nacional. Portanto, a Associação Nacional de Sargentos nasce por tudo isto: pela necessidade de um estatuto profissional e pela necessidade de ter uma voz representativa. Os primeiros anos foram muito difíceis, com muita perseguição disciplinar e muitos castigos sobre os primeiros dirigentes. Fomo-nos debatendo pela melhoria dessa condição até que finalmente, em 2001, foi reconhecida, no Parlamento, a Lei do Associativismo Profissional dos Militares, consagrada em lei, aprovada por unanimidade na Assembleia da República, o que não é muito comum na nossa realidade legislativa. E a partir daí, as associações passaram a ser reconhecidas socioprofissionalmente, com uma condição: os militares no ativo não se podem agregar a uma mesma associação. Tem de existir a Associação de Oficiais, a Associação de Sargentos e a Associação de Praças. Na reserva e na reforma podem agregar-se numa mesma associação. A nossa missão é, essencialmente, procurar melhorar as condições socioprofissionais dos sargentos e dos seus familiares. Obviamente que nos temos debatido com muitas dificuldades, porque embora a lei determine que as associações legalmente constituídas gozam do direito

de integrar conselhos consultivos, comissões de estudo, grupos de trabalho, etc., raramente isso tem acontecido e este "raramente" é mesmo muito raramente! Está na lei, porém, nem os chefes militares, quando constituem grupos de trabalho, nem o poder político, quando os constitui, chamam as associações a integrar esses grupos. Para nossa dolorosa realidade, infelizmente, sabem usar a alínea b) dessa mesma lei. Porque a alínea a) diz que temos o direito de integrar e a alínea b) diz que devemos ser ouvidos sobre matérias estatutárias, etc. Invariavelmente, o que aparece no preâmbulo das leis é "ao abrigo da alínea b) do artigo 2º, da Lei Orgânica nº 03/2001, foram ouvidas as associações de militares".

E são ouvidas?

Isso é um eufemismo, porque, muitas vezes, enviam-nos diplomas com dois ou três dias de antecedência, pedindo-nos para nos pronunciarmos sobre eles, e depois aquilo que é publicado, invariavelmente, é rigorosamente igual ao que já vinha no projeto, ou seja, raramente as nossas propostas são integradas, mas podem escrever que foram ouvidas as associações. O que passa para o cidadão comum e para os nossos camaradas militares é uma ideia profundamente errada, porque parece que nós fomos ouvidos, participámos e até concordámos com aquilo que está proposto, o que é manifestamente falso. A nossa associação tem 35 anos. Quando foi criada, houve quem dissesse que não passava de um grupo de aventureiros e que não lhes previa mais de seis meses de vida. Trinta e cinco anos depois, cá estamos e é importante que exista. Atualmente, estamos integrados numa organização europeia de associações e sindicatos militares, a EUROMIL, que existe desde 1972. Congrega, neste momento, organizações de 23 países europeus. É uma organização profundamente defensora dos direitos sociais, dos direitos profissionais dos profissionais militares. Não tem nada a ver com aspetos operacionais, mas tem sido uma escola de vida, porque nos permite perceber que a defesa dos direitos fundamentais dos cidadãos e dos cidadãos em uniforme é possível, é desejável e é vantajosa. Porque nós militares somos chamados a defender os direitos de inúmeros cidadãos por todo o mundo. E melhor defenderá os direitos de outros, aqueles que souberem que direitos vão defender e aqueles que têm possibilidade de vivenciar esses mesmos direitos.

Costuma dizer-se que os militares não se podem manifestar. É falso. O artigo 31º da lei de defesa nacional foi alterado já em 2001, quando foi reconhecido o direito ao associativismo profissional e os militares, hoje no ativo, têm direito à liberdade de expressão, direito de reunião, direito de manifestação, direito de petição coletiva, até o direito recorrer ao provedor de justiça, o direito de capacidade eleitoral passiva, obviamente com as restrições que a lei e a Constituição impõem. Mas restrições não são proibições, como alguns chefes às vezes pretendem fazer passar na comunicação social. Nós temos esses direitos e deles não abdicamos. Porquê? Nós já éramos cidadãos quando um dia decidimos envergar um uniforme e, ao fazê-lo, não abdicamos de ser cidadãos. Pelo contrário, assumimos



uma condição mais responsável, disponíveis para, no limite e se necessário, dar a vida para que os demais cidadãos não deixem de ter os seus direitos devidamente salvaguardados. Ora, quem não quiser perceber isto e veja nos militares uns cidadãos menores, não está a perceber nada do que é ser-se militar.

Enfim, esta é a existência da nossa associação, com todas as dificuldades que tem tido, porque durante muitos anos viu-se o associativismo com uma coisa perigosa, um corpo estranho dentro da instituição. As associações não são um corpo estranho. São um mecanismo fundamental para o melhoramento das próprias Forças Armadas. Assim é por essa Europa fora.

Há pouco falou em sindicatos militares, mas em Portugal não existem. Qual seria a grande diferença entre passar a existir um sindicato militar em vez de ser uma associação?

Vou dar-lhe um exemplo concreto. Na concertação social no nosso país temos representados o Governo, na cabeceira da mesa. Do lado das confederações patronais, não estão representados os chefes militares. Do lado das confederações de trabalhadores, não estão representadas as associações profissionais, mas é na concertação social que se decidem os vencimentos, as condições sociais, etc., que nos vão aplicar, ou seja, estão outros a discutir por nós aquilo que nos vai ser aplicado. Outros que, da especificidade da condição militar, pouco sabem. Ora, temos exemplos concretos. Recentemente, estava com o Presidente do Sindicato de Sargentos e Praças dinamarquês, Jesper Hansen, numa reunião da EUROMIL, em Bruxelas, e ele teve que se ausentar porque foi chamado pelo Governo dinamarquês para discutir e negociar os salários e as condições sociais dos militares dinamarqueses. É uma realidade completamente diferente de Portugal. Aqui há uns anos, na Suécia, fizemos um Congresso e depois, na abertura do Congresso, o Presidente da EUROMIL faz a abertura e há sempre uma entidade convidada do país anfitrião e o convidado na Suécia era o CEMGFA sueco. Um General fardado que, depois de dar as boas-vindas aos delegados das várias associações e sindicatos, nos disse «façam um bom trabalho na defesa dos vossos representados, porque eu sou membro do meu sindicato e quando eles vão negociar o meu vencimento, eu vou perguntar-lhes o que é que eles negociaram para mim». No intervalo tive a oportunidade de perguntar ao senhor General se nas reuniões de chefes

militares, que periodicamente acontecem por toda a Europa, estas questões não eram discutidas entre eles e ele ficou muito surpreendido quando perguntou de onde eu era, porque frisou que tem bons amigos em Portugal, e frisou dois nomes que, recordo-me bem, eram manifestamente contra tudo o que fosse associativismo. Muitos dos nossos dirigentes quando vão para estas cimeiras internacionais são muito abertos e muito modernos, mas depois cá dentro não é a realidade que vivemos.

Quais são os pilares do sindicalismo de acordo com a lei? A representação jurídica dos associados. As associações profissionais não têm essa capacidade. Queremos trabalhar para que haja uma alteração legislativa, para que nós possamos defender um associado nosso em sede de contencioso. Aquilo que conseguimos fazer é estabelecer um protocolo com gabinetes de advogados em que a primeira consulta é suportada por nós e depois é uma relação advogado/cliente. Nós não podemos ir ao Tribunal defender um associado nosso, e essa é uma peça fundamental. Esse é um dos pilares do sindicalismo: a representação jurídica dos associados. Outra, é a negociação coletiva em sede de concertação social, com vínculos, condição que também não temos. E no terceiro pilar, em último caso, o direito à ação industrial, a chamada greve. Mas isto é o último pilar, que numa instituição militar não faz sentido. Mas quando nós falamos em sindicato, o que imediatamente vem à cabeça das pessoas? A greve. O sindicato dos militares suecos, que existe há mais de 100 anos, assim como os holandeses, os dinamarqueses, os belgas, têm sindicatos há muitos anos. Há sindicatos de militares que abdicaram do direito à greve, porque eles próprios entendem que, em tempo de paz e não só, não faz sentido uma instituição com as características da instituição militar em greve, mas não abdicaram do que a Carta Social Europeia prevê de representação e de negociação. É esta mudança de mentalidades que nós, há muitos anos, vamos tentando alcançar para as associações profissionais portuguesas. Espero e desejo que, ainda nos meus dias de vida, consiga ver isso ser uma realidade para os militares portugueses.

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

Devo dizer que nestes últimos anos se tem visto um trabalho mais positivo, e não quero com isto ser menos reconhecido a todos os que o antecederam, mas havia uma série de dificuldades que foram sendo vividas e eu posso dizê-lo porque ainda muito antes de haver Conselho Consultivo com esta figura, e reconhecido na lei como hoje está, era Presidente do Conselho Diretivo do IASFA o Almirante Sarmento Gouveia, há muitos anos atrás, quando, pela primeira vez, decidiu convocar as associações para uma reunião de Conselho e foi um choque para os próprios conselheiros e para os diretores dos vários Centros de Apoio Social (CAS), quando viram dirigentes das associações na mesma reunião. E eu estive presente nessa reunião, com o meu camarada que era o Presidente da

Direção, a quem eu substituí, e fomos os dois a essa reunião. Infelizmente, depois não teve consequências práticas, até que a lei foi alterada e passamos a ser parte integrante do Conselho Consultivo. Agora, o balanço que eu faço destes últimos anos, pese embora todas as dificuldades, é sempre positivo porque o estarmos no Conselho Consultivo é fundamental para transportar aquilo que os beneficiários nos fazem chegar, mas também trazer de lá informação para passar aos beneficiários. Gostaria que isto fosse ainda mais efetivo, mas pode sempre melhorar. Agora, de facto, considero que é extremamente importante participar e que o balanço destes últimos anos, particularmente com a procura da regularização de contas que se fez, mas há muitas matérias que eu considero que estão a trazer uma imagem errada ao Instituto. Percebendo as intenções, não podemos esquecer que este é um instituto cuja missão primária é a ação social complementar. Isto tem estado a ser subvertido. Aliás, tive oportunidade de o dizer por escrito, esta coisa dos concursos para casas que carecem de obras e já irem aos 10 mil euros. Ora, se alguém tem 10 mil euros disponíveis, não é alguém que esteja necessariamente a precisar de apoio social. Estamos a ver o inverso da missão. Às tantas é o beneficiário a apoiar o Instituto que deveria estar a beneficiar os beneficiários. Há aqui uma inversão da missão e entramos na fase do negócio, e isto é preocupante. O IASFA não deve ser uma fonte de negócio, mas um Instituto de ação social complementar, de apoio aos beneficiários, até porque depois, a permanência de quem faça uma obra dessas vai prolongar-se por muitos mais anos. O objetivo das casas de apoio é que sejam apoios temporários num limite temporal limitado, não 10 nem 20 anos. Isto subverte a imagem e a missão do IASFA e passa, para muitos beneficiários, uma ideia completamente errada daquilo que deve ser o IASFA. Por outro lado, há um trabalho que continua por fazer. Quantos beneficiários estão a ocupar residências do IASFA? Em que condições? São os titulares que ainda lá estão? Ano após ano isto é colocado em cima da mesa e não há respostas, porque sabemos que há quem esteja a usufruir há muito tempo de condições que faltam a muitos outros.

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

Não é. Considero que o funcionamento do Conselho Consultivo é limitado. É manifestamente curto haver, quando há, uma reunião por ano. Não faz sentido. É manifestamente curto que a maior parte das vezes os conselheiros sejam chamados, não para deliberar ou discutir sobre aquilo que se pretende fazer, mas para serem informados sobre aquilo que já foi feito e às vezes com dois ou três anos de atraso, porque os relatórios de atividades, etc., não vêm a tempo ou são entregues muito em cima da hora. Não dá para ler tudo aquilo. Enfim, o funcionamento do Conselho Consultivo não é de molde a servir os interesses dos beneficiários e a periodicidade das reuniões não serve de forma alguma. Espero, que o



senhor General Morgado Baptista perceba a necessidade de convocar conselhos consultivos com mais frequência e sempre que estejam em causa matérias em que seja importante ouvir os conselheiros. Isto, não querendo interferir, naturalmente, naquilo que é a missão dos membros do Conselho Diretivo, mas o Conselho Consultivo não pode existir só no papel e só para dizer que foram ouvidos uma vez por ano.

Qual seria, na sua opinião, a periodicidade com que deveria reunir o Conselho Consultivo?

Eu penso que, no mínimo, por quadrimestre, ou seja, três vezes no ano, não era mau, ou extraordinariamente, sempre que haja matérias em discussão, matérias tão graves ou tão profundas que venham a ter influência no serviço ou na prestação de assistência aos beneficiários. Eu penso que isso é importante para que não sejamos confrontados com coisas que foram decididas. Não há nada como discutir as coisas em sede própria, porque, muitas vezes, na discussão se pode fazer a luz até para aqueles que podem ir com uma ideia errada ou certa e que depois vêem que se calhar não é o melhor caminho, mas tem de haver discussão. Por outro lado, a constituição passa a ideia errada de que o senhor Ministro ou a senhora Ministra da Defesa tem uma informação muito mais privilegiada. Porque é que o Ministério há de ter dois representantes neste Conselho? O Ministério começa por estar representado pelo Presidente do Conselho Diretivo a quem nomeou. É logo o primeiro representante do Ministério. Não contente com isso, ainda envia mais dois emissários, ou seja, o Ministério indiretamente ou diretamente tem três representantes no Conselho Consultivo. Isto põe em causa qualquer votação que se queira fazer, porque os representantes dos Ramos, na maioria dos casos, enveredam por aquilo que o Ministério decide. Por outro lado, as associações profissionais, que são três, mais a ASMIR, que não sendo socioprofissional, como a lei determina é também representante de pleno direito, ficam sempre em minoria. Por outro lado, penso que há um universo que deveria fazer parte do Conselho, como convidado ou como se entendesse, que é a Associação de Deficientes das Forças Armadas, que tem um peso muito grande naquilo que é o IASFA, porque há uma despesa significativa que já é aplicada. A constituição do Conselho não é equitativa.



Como classifica o relacionamento entre o IASFA e a ANS?

Eu sou suspeito, porque para além de ter lá trabalhado, os laços de amizade que me têm ligado aos últimos presidentes do Conselho Diretivo tornam as coisas muito próximas. Tenho um profundo respeito pelo General Fialho da Rosa, que acho que foi uma pessoa que passou ali maus bocados. e com o senhor General Serafino, a amizade e o respeito que nos liga também permitiu algum relacionamento mais próximo, mas isto em termos pessoais. Em termos institucionais, o relacionamento entre o IASFA e a ANS peca por ser curto. Porquê? Porque assim como é curto em termos de funcionamento do Conselho Consultivo, é curto na consulta às associações representativas também, ou seja, se o Conselho Consultivo tiver uma maior periodicidade, o relacionamento do IASFA com as associações também fica mais próximo, mais imediato e mais frequente. Eu gostava de recordar o dia 11 de outubro de 2022, uma mesa-redonda organizada no CAS Oeiras, muito interessante, onde se debateram ali coisas muito importantes. que depois não se viu ser materializado muito daquilo, mas onde foi colocada uma questão fundamental: a ADM é um corpo estranho dentro do IASFA. A ADM subverte a missão primária do IASFA. A ADM tem de sair do IASFA. A ADM nunca devia ter entrado no IASFA.

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

Há uma preocupação muito grande que é a degradação do património, e temo-lo proposto em várias reuniões do Conselho Consultivo e a resposta é que isso obriga a alterar a legislação. Pois, que se altere. Temos visto a legislação ser alterada ao longo dos anos em tantas outras questões, porque não nisto? Refiro-me ao facto de se poderem estabelecer protocolos com os Ramos das Forças Armadas e com o IASFA no sentido da utilização benéfica, da utilização possível do imobiliário do IASFA, porque muitas vezes os nossos camaradas transmitem a preocupação que, dada a condição militar de mobilidade, os militares

têm que estar disponíveis para partir para qualquer sítio para a missão, e muitas das vezes são colocados em zonas onde não há, embora os estatutos dos militares das Forças Armadas digam que o militar deslocado tem direito à habitação condigna para si e para os seus, mas a realidade é outra. Então, protocolos entre os Ramos e o IASFA para utilização de muito do imobiliário do IASFA, que está devoluto ou em condições de grande degradação e que se façam protocolos no aproveitamento desses espaços para que os militares tenham possibilidade de ter uma casa, pontualmente e temporalmente, e não por 10, 20 ou 30 anos, como infelizmente se vai vendo. Havendo um protocolo que permita que os ramos colaborem na recuperação, o Ministério, os Ramos e o IASFA colaborarem na recuperação disso tudo para passar a dar melhores



condições aos militares. Ora, a Força Aérea, por exemplo, já iniciou, em Beja, a recuperação do bairro habitacional. Se isso é possível naquele bairro residencial, entre os Ramos há de ser possível fazer esse tipo de beneficiação em muitos outros sítios. O senhor Almirante Gouveia e Melo veio anunciar uma aldeia naval. Pois que esqueça lá aldeia naval e ajude a recuperar o imobiliário do IASFA para os militares da Marinha que careçam. Ou seja, há aqui muitas formas de podermos melhorar isto e estabelecer esta relação que nunca devia ter deixado de existir entre os Ramos e o IASFA. Porque, às vezes, e isto eu gostava que ficasse bem claro, há muitos anos eu dizia-o e disse-o a sucessivos dirigentes do IASFA, o IASFA, durante muito tempo, foi visto como um mecanismo de desenvolvimento das carreiras, porque na altura ir para o IASFA dava vaga no Ramo. Então, enviavam-se para o IASFA camaradas de vários postos para abrirem vagas nos Ramos, independentemente das valências desses camaradas. O IASFA não é um mecanismo de desenvolvimento de carreiras e não pode ser visto dessa forma. Os Ramos têm de assumir que o IASFA também é seu e carece de militares capazes de poderem desempenhar lá as necessárias funções para que o IASFA exerça as suas missões. Não ver isto é ajudar a caminhar para o fim do IASFA. O IASFA é uma obra social que tem que continuar e uma das áreas da ação social complementar que eu gostaria de ver mais desenvolvida é efetivamente o apoio à carência de residências temporárias. Não na perspetiva do negócio, como está a acontecer, mas na perspetiva do apoio social temporário aos militares deslocados, e o apoio aos jovens, porque o apoio escolar também foi um mecanismo fundamental importantíssimo.



Considera que há espaço para o aprofundamento da cooperação entre a ANS e o IASFA em algumas áreas?

Sim, sem dúvida. Em todas. Todas as áreas em que seja necessário cooperar a ANS tem mantido essa posição. Atualmente, vemos com mais preocupação uma área em que podemos ter um papel de ajuda ao trabalho do IASFA, que é junto dos mais jovens. Porque se os da minha geração e das gerações a seguir já questionavam sobre o que é o IASFA, os mais novos têm uma ideia



completamente errada sobre isso e têm uma ideia ainda mais errada quando não sentem a resposta exatamente onde deviam sentir: nas creches, nos apoios escolares, etc. É exatamente aí. Os mais novos não sentem a necessidade de recorrer ao IASFA. Até porque a lei também o ditou, se calhar para proteger as entidades bancárias, naquilo que era possível que o IASFA fazia: empréstimos pecuniários limitados e com condições sociais. Para os jovens casais em início de vida, um apoio para comprar um eletrodoméstico, ou outra coisa é fundamental e sem grandes juros e sem grande condicionamento. Ora, estes tipos de apoios devem ser retomados. A legislação retirou isso, pois altere-se novamente a legislação. O que é que nós estamos a querer fazer? Queremos apoiar, de facto, os mais jovens também e os mais antigos, naturalmente. Parece que aqui, neste âmbito, a associação pode e deve ajudar a criar uma boa imagem junto dos jovens, mas para isso o IASFA também tem que ajudar. Tem de abrir esses mecanismos. No outro extremo, também há um aspeto que nós pensamos que podemos ajudar. As residências para idosos não podem continuar a funcionar na lógica da hierarquia militar. As residências não podem ser para os generais, para os oficiais, para os sargentos, para as praças. Devem ser para militares. Não vivemos no tempo das guerras coloniais. A realidade social hoje é completamente diferente. Continuar a prestar apoio a idosos de acordo com a lógica da hierarquia militar concorre para trazeremos ao IASFA a ideia de que primeiro estão os oficiais, depois estão os sargentos e as praças quase não têm nada. Não pode ser. O Instituto de Ação Social das Forças Armadas deve sempre estar ao serviço das Forças Armadas, porque se vamos pela lógica hierárquica, quem tem mais poder económico vai continuar a sobrepor-se a todos os que não o têm. Portanto, as pessoas têm que entender que o que está em causa é o apoio social a militares. E militares somos todos nós. Eu tenho muito orgulho em servir o meu país como militar. Não me considero mais militar que ninguém, mas tenho muita dificuldade em que alguém se considere mais militar do que eu. No dia que eu jurei bandeira, assumi o mesmo compromisso que assumiu o soldado ou que assumiu o General, portanto, o nosso compromisso com o país é o mesmo e a responsabilidade para com aquilo que é ou foi a nossa missão deve ser a mesma. O apoio social tem de existir para aqueles que servem e serviram o país, independentemente da categoria com que o fizeram. ▣



As mais recentes notícias do seu subsistema público de saúde

Dispensa da assinatura do documento de copagamento

Em 30 de dezembro de 2024 o Conselho Diretivo do IASFA emitiu um comunicado que define que:

- A partir de 1 de janeiro de 2025, deixa de ser obrigatória a assinatura do beneficiário nos documentos de copagamento para atos prestados a partir desta data.
- Nos casos em que não haja lugar a copagamento, permanece obrigatória a apresentação de uma declaração assinada pelo beneficiário, nos moldes previstos no Acordo.

Poderá consultar o comunicado na íntegra através do seguinte *link*: [ADM/05/2024](#)

Inquérito de satisfação dos serviços prestados pela ADM

Está disponível, no [Portal do Beneficiário](#), um inquérito de satisfação acerca dos serviços prestados pela ADM. Para preencher basta aceder, com as suas credenciais, ao Portal do Beneficiário e ir até à área da ADM.

Caso ainda não esteja registado no Portal do Beneficiário, assista aos tutoriais que o IASFA preparou para si, disponíveis em <https://www.iasfa.pt/videos/> e conheça todas as funcionalidades disponíveis no [Portal](#).

PORTAL DO BENEFICIÁRIO
Funções do Portal

Novos acordos

O IASFA celebrou novas convenções com entidades prestadoras de saúde, abrangendo os distritos de Leiria, Lisboa, Porto e Setúbal.

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
Ana Cunha, Consultório de Medicina Dentária Lda. - Clínica Dentária Nova Leiria	Leiria
FisioAzul Funcheira, Unipessoal Lda.	Lisboa
Clínica Praxis, S.A.	Porto
Clínica Médica e Dentária Dra. Vânia Robusta, Lda.	Setúbal



Natal nos CAS

O Natal é sempre um momento de união e celebração, e nos Centros de Apoio Social (CAS) do IASFA este espírito foi vivido intensamente. Um pouco por todo o país, os CAS organizaram iniciativas que reuniram beneficiários, residentes, colaboradores e famílias, promovendo momentos de partilha e alegria na Família Militar.



De norte a sul do país, as festividades de Natal destacaram-se por promover o convívio e a solidariedade. No CAS Coimbra, o almoço de Natal, no dia 12 de dezembro, reuniu 61 participantes e contou com animação musical e baile. Já no CAS Viseu, no dia 11 de dezembro, o tradicional almoço, com mais de 70 pessoas, trouxe boa disposição e música ao vivo.



No CAS Runa, o dia 18 de dezembro foi marcado por uma festa especial com a presença do Presidente do Conselho Diretivo do IASFA, Tenente-General Luís António Morgado Baptista. A programação incluiu música com o Quinteto da Banda da Força Aérea, constituído por instrumentos de sopro, o Coral Harmonia, da Universidade Sénior de Massamá Monte Abraão, e até uma coreografia natalícia apresentada pelos colaboradores.

No CAS Porto, no dia 19 de dezembro, 142 participantes celebraram ao som de música tocada por residentes e da Banda do Exército, numa festa que combinou emoção e proximidade. O CAS Braga, por sua vez, realizou um almoço natalício em parceria com o Núcleo de Braga da Liga dos Combatentes, mantendo viva a tradição.

O CAS Alfeite viveu a quadra de forma intergeracional, com atividades que envolveram tanto os seniores quanto as crianças, incluindo a apresentação da peça de teatro «Ninguém dá prendas ao Pai Natal». No CAS Oeiras, as celebrações de Natal contaram com uma encenação do nascimento de Jesus pelo Grupo Unidos do CASO, e atuações dos grupos Tuna do CASO, Amigos de Sempre e Grupo das Cantadeiras.

Espírito de União e Solidariedade


As celebrações natalinas nos CAS reforçaram os valores de união, amizade e partilha que definem esta quadra. A dedicação das equipas em proporcionar momentos de alegria e descontração demonstra o compromisso do IASFA com o bem-estar dos seus beneficiários.

Que 2025 seja um ano de novas realizações e de continuidade deste espírito de solidariedade. □





ESPECIALISTAS EM AUDIÇÃO



UMA BOA CONVERSA PODE SER O INÍCIO DE UMA MELHOR AUDIÇÃO.

APROVEITE A PARCERIA IASFA/WIDEX*



20% DESCONTO*
Num programa
de reabilitação auditiva



PILHAS*
Grátis durante **5 anos**



SEGURO*
de **4 anos**

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

N.º WIDEX GRATUITO

800 100 157

Dias úteis das 9h às 18h

iasfa

Instituto de Ação Social
das Forças Armadas

IASFA_0125

No Rio de Janeiro com o IASFA



Entre os dias 18 e 26 de outubro, a Divisão de Turismo e Lazer organizou uma viagem de grupo ao Rio de Janeiro, proporcionando a 23 beneficiários do IASFA uma jornada memorável, repleta de cultura, lazer e momentos inesquecíveis.

O grupo ficou hospedado no Hotel do Clube Militar, estrategicamente localizado junto à Lagoa Rodrigo de Freitas, com fácil acesso aos principais pontos turísticos da "Cidade Maravilhosa". Durante a estadia, os participantes

mergulharam na energia vibrante do Rio, enquanto descobriam as suas belezas naturais, monumentos históricos e o espírito acolhedor dos cariocas.

O programa incluiu um passeio pelo centro do Rio de Janeiro, um dos lugares mais emblemáticos e históricos da cidade. A visita à famosa Feira Híppie de Ipanema e o passeio no Calçadão, acompanhado de refrescantes águas de coco, ficarão para sempre na memória destes viajantes.





Uma visita a Petrópolis, a cidade imperial localizada na serra fluminense, deu oportunidade a estes Beneficiários de conhecer o Museu Imperial, antiga residência dos imperadores do Brasil e a Casa de Santos Dumont, onde o famoso inventor viveu e desenvolveu algumas das suas extraordinárias criações.

De volta ao Rio de Janeiro, o grupo visitou o Museu do Amanhã, um dos mais modernos do Brasil, situado na Praça Mauá, na Zona Portuária desta cidade.

Nenhuma visita ao Rio de Janeiro fica completa sem as

subidas até ao topo do Pão de Açúcar e ao Corcovado, onde se encontra a icónica estátua do Cristo Redentor. Nestes dois locais o grupo pôde disfrutar da deslumbrante vista panorâmica sobre a cidade.

Com um programa diversificado, esta viagem proporcionou aos beneficiários uma imersão única na cultura local, na riqueza histórica e nas paisagens deslumbrantes do Rio de Janeiro e arredores.

Uma experiência marcante, que certamente será lembrada como uma verdadeira conexão com o coração do Brasil. ▣





Naquele Tempo...

CAS Braga

«As memórias não são apenas sobre o passado, elas determinam o nosso futuro.»

O Doador de Memórias, 2014

Em Portugal, o organismo conhecido como mais antigo na área da ação social no seio das Forças Armadas remonta ao ano de 1827, data de “abertura de portas” do Hospital Real de Inválidos Militares, o qual se destinou a receber os militares feridos nas campanhas militares, proporcionando-lhes o apoio e o repouso, merecido, até ao fim dos seus dias.

Desde essa data, e havendo a necessidade de apoiar, não só os militares incapacitados em campanhas militares, mas também os militares reformados que não dispunham de família para os amparar e, ainda, os demais militares e o seu agregado familiar, fez com que os ramos das Forças Armadas sentissem a necessidade de criar organizações de ação social.

Na verdade, parece evidente que a ação social era já tida como um instrumento poderoso para a construção de uma sociedade mais equitativa. No entanto, e atendendo ao contexto conturbado da altura, os seus fitos nem sempre foram conseguidos. Mas, apesar dos desafios e atendendo às suas diversas formas de implementação, o que já se verificava era o seu proeminente potencial de transformar realidades e oferecer novas perspetivas de vida, neste caso, para a descrita comunidade militar.

Foi assim que, em 1958, atendendo à existência de várias organizações sociais dispersas no seio das Forças Armadas

e à necessidade imperiosa de alargar o seu âmbito, designadamente no domínio da previdência, da assistência e da habitação, para militares e respetivos agregados familiares, e, ainda, ser vantajoso coordenar estas atividades nas Forças Armadas num único serviço, foram criados os Serviços Sociais das Forças Armadas (SSFA), por Decreto-Lei n.º 42072, de 31 de dezembro de 1958. Estes acolheram, pelo menos de forma progressiva, objetivos claros de eficácia, considerando que a ação social deve ser pautada por princípios éticos e sustentáveis, promovendo não apenas assistência, mas também emancipação.

Assim, no sentido da materialização destes princípios, promoveu-se uma clara de aproximação aos seus beneficiários (como estava previsto no Decreto-Lei n.º 42 072, de 31 de dezembro de 1958, Artigo 12.º), garantindo, dessa forma, uma maior eficácia na sua intervenção, culminando tais preceitos na criação das diversas delegações distribuídas pelo território continental e ilhas.

Neste contexto, atendendo ao Distrito de Braga, conforme Despacho de 19/11/1970¹, exarado pelo Mi-

1 «Tendo em conta as informações dos respetivos Comandantes de Região, autorizo que os S.Sociais se instalem nas dependências dos DRM de Coimbra e Braga.

O encargo com as obras no DRM 8 serão de conta do exército.»

nistro do Exército, Horácio José de Sá Viana Rebelo, foi autorizado que os Serviços Sociais se instalassem nas dependências do Distrito de Recrutamento e Mobilização (DRM) 8, antigo convento do Pópulo, sito em Braga, e após as necessárias obras inerentes à instalação dos Serviços Sociais, é criada a Delegação de Braga dos SSFA, que esteve em funcionamento até dezembro de 1991, e que funcionou nas atuais instalações da Câmara Municipal de Braga, conjuntamente com o Ex- DRM de Braga.



Em 17 de janeiro de 1971 foi nomeada diretora da delegação de Braga dos SSFA a Assistente Social Maria Alexandra Ramos de Poças Falcão Sales Fernandes, tendo exercido funções até 31 de dezembro de 1972.

Posteriormente, foram nomeados outros diretores, militares de carreira, nomeadamente:

- Coronel do Serviço de Administração Militar (COR SAM) António da Conceição Marcelino – 01JAN73 a 15JUL75
- Coronel Piloto Aviador (COR PILAV) Augusto Cândido Pinto C. Soares de Moura – 21OUT76 a 31DEZ90
- Tenente-Coronel Técnico de Detecção e Interceção de Aeronaves (TCOR TODCI) José Júlio da Conceição Tavares – 01JAN91 a 31DEZ92
- COR SAM Agostinho Fernando Mesquita Pinto – 01JAN93 a 29DEZ95

Para melhor perceção, o Relatório das Atividades no ano de 1974, dos SSFA, apresenta-nos o produto “operacional” que foi produzido, nesse ano, pela Delegação de Braga dos SSFA:

Pessoas atendidas	502
Processos Manuseados	420
Visitas a quartéis	6
Reuniões com outras entidades	4
Relatórios	4
Colaboração em Colónias de Férias (Póvoa de Varzim, Quinta Amarela e Cabedelo)	4

Tais personalidades, releve-se, asseguraram que a Delegação de Braga dos SSFA, desde a sua criação, garantissem a eficácia e a eficiência das atividades sociais dirigidas à família militar, realidade símile à atual, em que o CAS Braga desempenha um papel significativo na promoção do bem-estar dos beneficiários da região, com foco na assistência social, encaminhamento administrativo e suporte para diferentes etapas da vida dos seus utentes, melhorando a sua qualidade de vida e facilitando o acesso a serviços essenciais para a comunidade militar e seus dependentes.

De dezembro de 1991 a 1995, a delegação de Braga dos SSFA passou a ocupar parte das instalações do então Centro de Recrutamento de Braga- Prédio Militar 19 (PM 19).



Atuais instalações do CAS BRAGA

Com a criação do Instituto de Ação Social das Forças Armadas² (IASFA), a Delegação de Braga dos SSFA, passou a designar-se por Centro de Apoio Social de Braga (CAS Braga)³, continuando a ocupar parte das instalações do PM 19. Desde 2014, parte do PM 19 está cedido à Cruz Vermelha Portuguesa (CVP), conforme protocolo estabelecido entre o Ministério da Defesa Nacional, o IASFA e a CVP.

O primeiro diretor do CAS Braga, nomeado ao abrigo da criação do IASFA, foi o Coronel de Infantaria (COR INF) José Augusto da Costa Abreu Dias (19FEV98 a 31DEZ04).

Seguiram-se:

- Coronel de Cavalaria (COR CAV) João Paulo Amado Vareta – 13JAN05 a 31DEZ09
- COR CAV José Gonçalves Bastos – 01JAN10 a 15DEZ15
- COR INF Luís Filipe Gomes Salgado – 05SET16 a 31MAR22

Atualmente, desempenha funções de diretor do CAS Braga, desde 04JUL22, o COR CAV Luís Carlos Gomes da Silva. O CAS de Braga, assegura o apoio social complementar no âmbito da Ação Social Complementar, desenvolve ações de bem-estar social e apoia os beneficiários no âmbito da Assistência na Doença aos Militares das Forças Armadas (ADM) aos beneficiários residentes nos distritos de Braga, Viana do Castelo, Vila Real e Bragança.

Além do atendimento presencial aos beneficiários do IASFA, o CAS Braga teve em funcionamento um posto médico, onde eram disponibilizadas consultas de clínica geral, o qual funcionou desde 02 de setembro de 2003 até 07 de março de 2013.

Desde 01 de fevereiro de 2018, aquando da colocação no CAS Braga de uma Técnica Superior de Serviço Social, até abril de 2024, este Centro passou a providenciar o atendimento personalizado, tendo em vista recolher e comunicar pedidos de apoio e demais solicitações no âmbito da Ação Social Complementar, bem como passou a efetuar visitas domiciliárias de apoio, com vista ao levantamento e acompanhamento de situações mais carenciadas.

A vastidão da área coberta por o CAS Braga, e a inexistência de outros equipamentos de apoio na região do Minho, Trás-os-Montes e Alto Douro, levou a Direção do CAS Braga, desde o ano de 2021, e no âmbito do “Atendimento

2 Decreto-Lei n.º 284/95 de 30 de outubro

3 Artigo 7.º, n.º 3



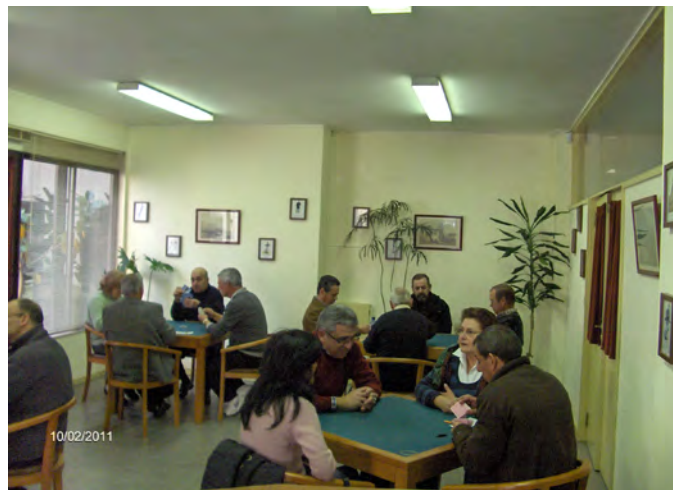
descentralizado”, a prestar apoio presencial, mensalmente, nos municípios de Vila Real, Viana do Castelo e Monção. Anualmente, o CAS Braga promove, junto dos beneficiários do IASFA, um conjunto de eventos de cariz social, religioso, atividades lúdicas e gastronómicas, para que os nossos beneficiários se sintam acompanhados e lembrados na fase da vida em que mais necessitam de solidariedade, companhia e carinho.

Em suma, a ação social militar é uma componente indispensável das Forças Armadas contemporâneas, contribuindo significativamente para a redução de vulne-

rabilidades e para a promoção do bem-estar em situações críticas. Apesar dos desafios, a continuidade e o aperfeiçoamento dessas iniciativas são fundamentais para consolidar o papel das Forças Armadas como instituições que, além de defender, servem a sociedade de maneira ampla e abrangente. Daí a nossa divisa: “Para nós, os beneficiários estão primeiro”. □

«A velhice faz-nos mais rugas no espírito do que na cara.»

Michel de Montaigne



Fadas
APOIO DOMICILIAR
Enfermeiros Cuidadores

Nossos serviços:

1. Higiene pessoal e saúde:

- Limpezas habitacionais leves ✓
- Administração de medicação prescrita ✓
- Tratamento da roupa ✓
- Preparação de Refeições ✓
- Acompanhamento ao exterior ✓
- Outros serviços sob consulta ✓

Apoio 24h, 5 e 7 dias da semana
Apoio 12h, 5 e 7 dias da semana
Apoio noturno 12h, 5 e 7 dias da semana
(Outros horários disponíveis sob consulta)

1. Serviços premium:

- Médico ao domicílio ✓
- Enfermagem ✓
- Psicologia ✓
- Nutrição ✓
- Serviços de refeição prontas ✓

iasfa
Instituto de Ação Social
das Forças Armadas
São João das Taipas, Portugal

☎ (+351) 966 839 925 / (+351)964 854 599
🌐 WWW.FADASAPOIO.COM

PUB





DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

2ª parte

Drª Luísa Moreira / Drª Telma Rupprecht

Dietista CAS Porto / Dietista CAS Oeiras

Na última edição de 2024 da InfoIASFA, publicámos a primeira parte do artigo dedicado ao Dia Mundial da Alimentação, que se celebra anualmente a 16 de outubro, desde 1981. Com o tema “Direito a alimentos para uma vida e um futuro melhor”, a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) pretendeu alertar para a importância da alimentação como terceira necessidade humana mais básica, depois do ar e da água.

Na segunda e última parte do artigo, as dietistas Drª Luísa Moreira e Drª Telma Rupprecht, destacam várias abordagens de intervenção que podem fazer a diferença para o futuro a nível mundial.

A Intervenção Governamental

A intervenção necessária à garantia do cumprimento da Declaração dos Direitos Humanos é uma obrigação governamental. Compete, assim, aos governos a implementação de medidas políticas que permitam a erradicação da pobreza e da fome e a acessibilidade de todos a uma alimentação saudável e segura, garantindo um futuro alimentar mais sustentável para todos. As medidas implementadas terão que abranger todo o processo alimentar desde o acesso aos recursos naturais necessários à produção até à escolha e consumo dos alimentos de forma consciente:

- Realizando políticas amigas do ambiente, que promovam a agricultura e a pecuária sustentáveis, através do desenvolvimento científico e tecnológico e de sistemas de controlo de pragas e doenças que permitam uma estrutura agroalimentar mais inclusiva, sustentável, resiliente e com capacidade de satisfazer as necessidades nutricionais da população e a preservação dos ecossistemas e recursos naturais;
- Promovendo o acesso equitativo aos recursos naturais (de forma segura que garanta a qualidade desses recursos, reduza o risco de desastres naturais e aumente a resiliência ambiental) através do investimento em sistemas alternativos de produção energética, adaptação dos siste-

mas agroalimentares às mudanças climáticas e às necessidades locais (promovendo a autossustentabilidade da região pela disponibilidade de géneros autóctones e variados) e adoção de políticas de gestão do consumo dos recursos naturais, entre as quais se inclui a intervenção direta nas espécies e quantidades a produzir e o aporte de recursos necessários (a produção massiva de espécies não nativas, induzida por financiamentos comunitários, implica a diminuição da variedade das espécies cultivadas, a não adequação desses cultivos às reais necessidades da população, a exaustão dos recursos naturais e a produção de agentes poluentes decorrentes dos transportes de longa distância necessários à distribuição);

- Desenvolvendo políticas que invertam o êxodo rural, estimulando o sector primário com vista ao aumento de emprego e produtividade, apoiando os pequenos e médios agricultores através de ajudas económicas, acesso a créditos e mercados, disponibilização de acesso comunitário a equipamentos e tecnologias (como instalações de armazenamento, sistemas de irrigação, máquinas agrícolas e pecuárias) e formação que permitam a melhoria das práticas, da produtividade e da qualidade dos produtos produzidos;

- Repensando as orientações e normas alimentares atualmente em vigor, adotando novas políticas que

protejam o ambiente, nomeadamente quanto aos meios de transporte e acondicionamento dos alimentos;

- Concebendo métodos simplificados da implementação de estratégias nacionais que garantam a segurança alimentar e as diretrizes dietéticas, aplicando e monitorizando com rigor políticas de rotulagem, incluindo a exigência de rótulos pragmáticos e facilmente legíveis, e promovendo a mudança comportamental, através de programas de formação escolar e comunitária e a sua aplicação a todo o mercado nacional, permitindo aos consumidores a adoção de escolhas alimentares mais saudáveis e conscientes.



A Intervenção dos diversos Setores

São vários os sectores cuja intervenção pode corresponder a agentes de mudança facilitadores da equidade, do combate à fome e desigualdade e da preservação dos recursos.

Os agricultores são a base da garan-



tia da sustentabilidade ecológica e do acesso a alimentação suficiente, variada e segura. É fundamental que, respeitando a sua cultura e tradições, sejam valorizados também os seus conhecimentos e que, considerando a atual realidade, esses conhecimentos sejam complementados de nova formação e incentivos económicos e tecnológicos que lhes permitam garantir a produção necessária em segurança. Os resultados pretendidos só serão alcançados mediante a intervenção dos agricultores de forma consciente e cooperadora:

- Realizando uma agricultura sustentável que conserve os recursos naturais e minimize o impacto ambiental, promovendo a biodiversidade, mas respeitando as espécies autóctones, reduzindo a perda de recursos naturais e de alimentos em toda a cadeia de produção e abastecimento, aumentando a produtividade e implementando práticas eficientes desde a colheita até à distribuição de alimentos frescos e seguros ao consumidor;
- Participando na educação comunitária para a consciencialização da importância das práticas agrícolas sustentáveis e da segurança e adequação alimentares;
- Cooperando com os restantes agricultores na defesa dos interesses da profissão e na partilha de decisões, tecnologias, conhecimentos e acessos a mercados.

Também a comunidade científica tem um papel preponderante no contributo da segurança e disponibilidade alimentares:

- Investigando, inovando e desenvolvendo novas tecnologias que permitam tornar os ecossistemas mais resilientes e aumentar os recursos alimentares enquanto se preservam os recursos naturais;
- Cooperando com a comunidade agrícola, promovendo modelos simbióticos de transferência de tecnologias e conhecimentos que permitam gerir os recursos de forma sustentável e produtiva.

A intervenção das empresas é crucial na preservação da natureza e na contribuição para o combate à fome e à desigualdade social:

- Adotando práticas responsáveis e sustentáveis, com o menor impacto ambiental possível, com modelos de gestão que promovam a cooperação, a inclusão e o aumento da economia, global e local, aumentando os postos de trabalho e apoiando as economias locais através do investimento tecnológico e financeiro e estimulando a produção e consumo locais;
- Divulgando informação orientadora para estratégias de melhor gestão, dos recursos naturais e alimentares, e fomentando boas práticas para uma maior equidade, educando a comunidade sobre a importância e os princípios de uma alimentação adequada.

A adoção de medidas inovadoras e revolucionárias pelas empresas do setor alimentar é basilar para a garantia de uma alimentação adequada a todos:

- Implementando medidas que permitam melhor segurança e qualidade dos alimentos ao longo das cadeias

alimentares e respeitando os ecossistemas incluindo quanto à utilização adequada e prudente de agentes antimicrobianos e biocidas;

- Compartilhando os conhecimentos e as tecnologias que permitam aumentar a quantidade, qualidade e segurança das ofertas alimentares (nomeadamente no que respeita ao armazenamento, preservação, transporte e distribuição), adotando práticas responsáveis de produção e consumo (optando por embalagens mais sustentáveis, dotando as empresas produtoras e consumidoras de infraestruturas que permitam reduzir a insegurança alimentar sazonal e a perda e desperdício de alimentos e nutrientes) e participando em programas de doação de alimentos seguros;
- Possibilitando o fornecimento a preços acessíveis de alimentos nutritivos, diversos, seguros e de qualidade, que respeitem a saúde dos consumidores, designadamente pela redução das quantidades incorporadas de conservantes, gorduras saturadas, gorduras trans, açúcares adicionados, polióis e sal.



Também as organizações da sociedade civil são intervenientes relevantes no combate à fome e desigualdade, sendo, por vezes, o único equipamento de apoio às populações, defendendo os seus direitos, promovendo a educação, formando e apoiando essas populações no sentido de as capacitar para o desenvolvimento de estratégias, ferramentas e métodos que contribuam para a autonomia, total ou parcial, que lhes permita uma vivência condigna ou, pelo menos, com um menor nível de pobreza. As organizações da sociedade civil, onde se incluem as organizações não governamentais, podem intervir:

- Alertando e responsabilizando os governos, e sensibilizando o público em geral, para o direito e a importân-

cia de uma alimentação adequada e segura e para a sustentabilidade do Planeta, da agropecuária e dos sistemas agroalimentares;

- Angariando fundos e recursos e colaborando com os governos, as organizações internacionais e o setor privado na elaboração e gestão de projetos de apoio, estimulando o envolvimento cooperativo;
- Acompanhando e monitorizando as políticas e os programas governamentais e a sua correta implementação;
- Dotando as populações de meios e formação que lhes permitam a produção rentável e em segurança e o seu incremento, rentabilizando ao máximo os recursos naturais disponíveis com respeito pela manutenção desses recursos e pela biodiversidade, reduzindo todos os desperdícios e criando estratégias seguras para a otimização nutritiva dos alimentos disponíveis (técnicas de preparação, confeção e consumo que potenciem a absorção e metabolização dos nutrientes).

A Intervenção Individual

Cada um de nós pode também contribuir de forma significativa para os objetivos propostos, tanto ao nível da oportunidade de acesso equitativo a alimentação suficiente e segura com respeito ecológico, como ao nível da saúde individual e coletiva:

- Planeando as refeições de forma a adquirir as quantidades suficientes e evitar o desperdício (elaborando uma lista prévia à ida aos locais de aquisição e adquirindo apenas o pre-



visto nessa lista);

- Adquirindo os produtos locais e sazonais, avulso ou com recurso a embalagens reutilizáveis (para redução dos agentes poluentes);
- Lavando bem as mãos antes de manipular qualquer alimento (desde a aquisição até ao consumo), acondicionando devidamente os alimentos e confeccionando-os adequadamente (por exemplo, carnes bem “passadas”, exceto a de bovino que pode ser medianamente confeccionada), mantendo as superfícies de trabalho, palamenta e utensílios sempre limpos e preservados da exposição ambiente;
- Garantindo que não existe contaminação cruzada entre os vários alimentos, tanto no ato da compra como durante a sua conservação: separando as carnes cruas, peixes crus, crustáceos crus, bivalves crus e moluscos crus dos restantes pro-

- mantendo as carnes/ peixes/ crustáceos/ moluscos conservados sem contacto com os soros de escorrência; adquirindo na fase final da compra os produtos congelados, transportando-os em sacos térmicos e armazenando-os no congelador assim que regressa a casa; reservando os ovos tapados no local do frigorífico a eles destinado; colocando os legumes e frutas na gaveta adequada para o efeito; respeitando as indicações de armazenamento de cada um dos produtos (verificando as condições de conservação dos produtos e, no caso dos que necessitam de frio, verificar as imagens/ indicações inscritas no congelador e no frigorífico);
- Verificando a qualidade dos produtos, nomeadamente pela avaliação das características organolépticas (aspeto, cor, odor, textura e sabor) e sua rotulagem (local de produção, composição nutricional, condições de conservação e data de consumo recomendado), devendo evitar o consumo excessivo de produtos com elevados níveis de açúcar, gordura e sal e considerando que a indicação “consumir até” define a data limite de consumo e que “consumir preferencialmente antes de” indica que o produtor não garante a máxima qualidade do produto após essa data;
- Substituindo o consumo de parte das proteínas de origem animal por proteínas de origem vegetal, cumprindo, assim, as indicações dietéticas e de respeito pelos recursos naturais (moderando a ingestão de alimentos cuja produção representa





um consumo elevado dos recursos naturais como, por exemplo, as carnes vermelhas, nomeadamente de vaca, e aumentando o consumo de alimentos cuja produção necessita de menores recursos e potencia a fertilidade dos solos como, por exemplo, as leguminosas, nozes e grãos);

- Retomando os princípios da dieta mediterrânica, praticando uma alimentação variada, com recurso a produtos locais, seguros, frescos e sazonais (como vegetais frescos e frutas frescas), em quantidade adequada, reduzindo os tempos e meios de conservação desses produtos entre a colheita e o consumo, minimizando as técnicas de confeção (não esquecendo a sopa e priorizando os tradicionais grelhados, cozidos, assados e estufados em detrimento dos fritos e guisados), aproveitando todos os alimentos de que dispõe e valorizando as refeições como momento de convívio e partilha;

- Produzindo os géneros possíveis (por exemplo, alface, tomate, ervas aromáticas, etc.) e realizando a compostagem da matéria orgânica (o que permitirá o enriquecimento dos solos e a redução dos aterros sanitários);

- Respeitando a natureza e capacitando-nos de que os recursos naturais não são infinitos e são do direito e dever de todos, praticando uma vida ecologicamente mais sustentável (menor consumo de combustíveis fósseis, menor produção de desperdício, triagem do lixo produzido, menor consumismo, ...);

- Atuando como dinamizador de mudança social alertando os outros para a importância e direitos das pessoas envolvidas na produção de alimentos, na necessidade de manutenção e poupança dos recursos naturais, para as estratégias de combate ao desperdício, para o direito equitativo a uma alimentação segura e variada, partilhando o possível com

os que mais necessitam e denunciando situações de violação do direito à alimentação através da apresentação de queixa aos Provedores de Justiça, Comissões de Direitos Humanos, Relator Especial das Nações Unidas, entre outros.

Reflexões Finais

«Os agricultores do mundo produzem alimentos suficientes para alimentar mais do que a população global, no entanto, a fome persiste. Cerca de 783 milhões de pessoas enfrentam a fome devido a conflitos, repetidos choques climáticos e crises económicas. Isso afeta mais severamente os pobres e vulneráveis, muitos dos quais são famílias agrícolas, refletindo o aumento das desigualdades entre e dentro dos países. (...) Até 13% dos alimentos produzidos para consumo humano são perdidos e outros 19% são desperdiçados pelas famílias, comércio e serviços de alimentação. Os setores do comércio alimentar e hoteleiro podem desempenhar um papel fundamental para ajudar a reduzir o desperdício de alimentos. Supermercados e restaurantes podem participar em programas de doação de alimentos seguros (que, de outra forma, se estragariam ou seriam desperdiçados) a bancos alimentares ou organizações de ajuda humanitária ou organizações de caridade. (...) Os sistemas alimentares são responsáveis por mais de um terço das emissões antropogénicas globais de gases de efeito estufa (GEE), contribuindo significativamente para as mudanças climáticas. Isto afeta desproporcionalmente os agri-

cultores com menos recursos que dependem da agricultura para viver. O setor privado deve ser pioneiro em práticas responsáveis de produção e consumo, enquanto a indústria de alimentos pode obter ingredientes produzidos de forma sustentável, reduzir o desperdício e optar por embalagens mais sustentáveis.»(in FAO)

A discrepante distribuição de recursos naturais e de alimentos, tanto quantitativa como qualitativa, é crescente e atenta contra os Direitos Humanos. A globalização poderia permitir uma maior equidade na distribuição alimentar e económica, mas tal não se tem verificado. Com efeito, os recursos disponíveis nos países economicamente mais pobres são cada vez menores sendo o consumismo e excesso cada vez mais a realidade dos países economicamente mais desenvolvidos.

Sendo óbvio que sem recursos não há qualidade de vida e saúde é também pertinente repensarmos que qualidade de vida e saúde assistem às populações dos países economicamente mais desenvolvidos.

A disponibilidade de alimentos não nativos permitida pela globalização cria a ilusão de que a variedade de alimentos aumentou. Tal crença é, no entanto, errada, uma vez que, a cultura de espécies nativas reduziu substancialmente tendo, assim, um reflexo nefasto e direto nos ecossistemas e na economia local. As deteriorações ecológicas impactam diretamente na qualidade dos géneros de origem vegetal e animal produzidos e que constituem a nossa alimentação.





A desmatamento florestal para produção agrícola (com a conseqüente redução dos níveis de oxigênio e hídricos do ar e dos solos e aumentos térmicos e eólicos), os sistemas de monocultura e a respetiva saturação dos solos, a adubação química e o recurso a biocidas, os conservantes e agentes poluentes inerentes ao acondicionamento e transporte dos géneros para zonas geograficamente distantes (e os tempos de transporte e as oscilações térmicas a que os alimentos estão sujeitos durante esses transportes), representam um risco global não só para o Planeta mas para cada um dos seus habitantes. Para além desta menor segurança, também o valor nutricional dos alimentos produzidos exaustivamente tem uma menor riqueza.

A substituição da adubação orgânica pela adubação química, imposta economicamente e pela redução da pecuária, representa um aumento dos riscos toxicológicos. Exemplo disso, são o aumento da produção das nitrosaminas e as notícias amplamente divulgadas sobre as dioxinas. A agricultura e a pecuária locais, para além do estímulo económico para a

região ou país, permitem o fornecimento de produtos frescos e sem as necessidades de aditivos impostas pelas produções longínquas. Os pequenos e médios agricultores locais não conseguem, porém, competir com as grandes empresas de produções monoculturais massivas e recurso a mão-de-obra barata.

Também a adoção de hábitos culturais e alimentares decorrente da globalização tem conseqüências ao nível da saúde. Com efeito, substitui-se o exercício físico inerente ao desempenho das atividades de vida diária tradicionais por encomendas de take-away e consumo de produtos ultraprocesados, por transporte automóvel que nos conduza aos ginásios e centros de fitness onde se idealiza, erradamente, a compensação do sedentarismo a que nos impusemos. A atual vida sedentária, associada ao tipo de alimentos processados e dispensáveis que existem hoje à disposição em larga escala, e que são a preferência de grande parte da população, têm como conseqüência o exponencial aumento das taxas de obesidade verificado. As elevadas percentagens de gorduras, sais, açúcares e polióis substitutivos dos açúcares,

nos atuais alimentos representam um elevado esforço metabólico traduzido no aumento da incidência da diabetes, das doenças cardiovasculares e da sobrecarga hepática. O consumo excessivo de proteínas, amplamente estimulado nos ginásios e centros de *fitness*, representa uma sobrecarga renal com todas as conseqüências renais, cardiovasculares e toxicológicas inerentes.

«A alimentação é a terceira necessidade humana mais básica, depois do ar e da água – todos devem ter direito a uma alimentação adequada. Os direitos humanos, como o direito à alimentação, à vida e à liberdade, ao trabalho e à educação, são reconhecidos pela Declaração Universal dos Direitos Humanos e por dois pactos internacionais juridicamente vinculativos. Somente quando todos gozarem do direito humano à alimentação adequada poderemos alcançar outros direitos humanos e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. A Declaração Universal dos Direitos Humanos é um projeto para um futuro mais igualitário e justo para todas as pessoas em todos os lugares.» (in FAO) □

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.

INSCRIÇÕES ATÉ 31 DE JANEIRO

ICC 2025

BALATONAKARATTYA - HUNGRIA

1450€

VOO INCLUÍDO



Voo, alojamento, alimentação, atividades, visitas e transfers do aeroporto

*Valor sujeito a pequenos ajustes

02 AGO 2025 – 16 AGO 2025

Idades dos 15 aos 17 anos

iasfa

Instituto de Ação Social
das Forças Armadas



Breves

TCor Lucília Vieira é a nova Diretora do CAS Coimbra



O Conselho Diretivo do IASFA nomeou, pela primeira vez, uma mulher para a direção de um Centro de Apoio Social. À frente do CAS Coimbra desde 05 de novembro de 2024, a nomeação da Tenente-Coronel Lucília Vieira resulta do reconhecimento do seu relevante trabalho e competências evidenciadas enquanto subdiretora do CAS de Coimbra nos últimos anos.

IASFA reúne com Associações de Militares



O Conselho Diretivo do IASFA iniciou, a 26 de novembro de 2024, uma ronda de reuniões com as associações de militares com representação no Conselho Consultivo, com o objetivo de identificar áreas de novas atividades a serem desenvolvidas pelo instituto e oportunidades de melhoria dos serviços prestados. Foram ouvidas a ASMIR e a ANS, estando previstas, para 2025, reuniões com as restantes associações.

CAS Braga: Atendimento Descentralizado - 1º semestre 2025



Está disponível o calendário e respetivos horários de atendimento descentralizado do CAS Braga, para o primeiro semestre de 2025, abrangendo Viana do Castelo, Vila Real e Monção.

Consulte informação detalhada em <https://bit.ly/40dYuzB>

Nova revista de Turismo e Lazer



Já está disponível a nova revista de Turismo e Lazer de 2025. Com nova imagem, a revista está mais acessível para que possa escolher o seu próximo destino de férias. Conheça todos os destinos em <https://www.iasfa.pt/rtl/> e inscreva-se através do [Portal do Beneficiário](#).

PROTOCOLOS

Apoio Domiciliário

Ajuda & Companhia
Serviços de Apoio Domiciliário, Lda

Fadas
APOIO DOMICILIÁRIO

LADO A LADO
O bem estar em sua casa

Vita Living
Apoio Domiciliário

Casa do Povo de Vila Nova de Aves
Instituição Particular de Solidariedade Social

www.reabilitar-em-casa.com

companhia feliz
apoio domiciliário

ANJOS DO LAR

IDADE
SERVIÇOS DE APOIO DOMICILIÁRIO

CAUSA POSITIVA
APOIO DOMICILIÁRIO AD 10050

GESTUSENIOR
Centro Geriátrico
Serviço de Apoio Domiciliário - Apoio Técnico | Material Ortopédico

Fundação D. Pedro IV
Instituição Particular de Solidariedade Social

Girassol dos Afectos, Lda
Apoio Domiciliário
Conforto, Conhecimento e Confiança

Casa do Povo Abrunheira

30
204 VO VARIANTE 1 1981

Sem Idade
Apoio Domiciliário

FÓRMULA de AFETO
APOIO DOMICILIÁRIO

Residências Montepio

familycore

HABICUIDADOS
APOIO DOMICILIÁRIO
AVEIRO

sensil
Viver Feliz, apoio domiciliário

Idade dos Afectos
serviço de apoio domiciliário

Fórmula de Afectos
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

ACTIVA
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

NORTEcare
apoio domiciliário

Consolar
Serviços de Apoio Domiciliário

CUIDA&APOIA
Serviços de Apoio Domiciliário

Cuidado Sublime
APOIO DOMICILIÁRIO

DAR+
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

GOOD4LIFE
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Apoio na Saúde

loja das ajudas

Farmácia Gastromil

Dr. HENRIQUE G. OLIVEIRA
MÉDICO DERMATOLOGISTA

CentroOpticas
DUQUE AVEIRO, Lda

Físio Korpus

Clinic AL
Policlínica António Leitão

Farmácia Baão Santos

WIDEX
CENTROS AUDITIVOS

MAISCLINIC
Clínica Médica

Cidade das Gerações

OCULISTA CENTRAL DE ALVALADE

Farmácia Europa

FARMÁCIA PICOAS
Happy Health

institutooptico
Mafra

H2
HIGH PERFORMANCE & HEALTH & FITNESS CLUB

av.
Farmáciavenida

ANDRÉ OPTICAS

NaturConfort®
Produtos Termoplásticos, Lda

Consultório de Oftalmologia
Dr. António Luís G. Costa Martins
Médico Oftalmologista

óptica sofia

Ótica Íris
NOGUEIRÓ - BRAGA

GERMANO DE SOUSA
CENTRO DE MEDICINA LABORATORIAL

olhar cintilante
ÓPTICA MÉDICA

PROTIAUDIO
CENTRO AUDITIVO

Clínica Arriaga®

POMBEIRO FARMÁCIA

sala de ser
CENTRO DE APOIO À FAMÍLIA

SalusCare
Saúde

farmácia SANTA ANA
233 920 306

PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACTE A DIVISÃO DE APOIO SOCIAL
Telefone 213 407 678 ou visite-nos em www.iasfa.pt

