

## Especial

### Caderno Reivindicativo da ADFA (I)

Nesta rubrica pretende a Direção Nacional da ADFA levar ao conhecimento dos associados, ainda que de forma sucinta, as matérias que atualmente se encontram em estudo no Ministério da Defesa Nacional, para que, assim, possam estar munidos de mais informações e, desta forma, poderem participar mais ativamente na defesa dos seus direitos, ou seja, na defesa dos direitos de todos os deficientes das Forças Armadas.

Tais matérias constam dos documentos aprovados nas Assembleias-Gerais Nacionais, com especial enfoque na última, realizada no dia 25 de março deste ano, em Santa Maria da Feira.

Durante os próximos cinco meses, o ELO abordará em cada edição uma matéria específica do caderno reivindicativo da ADFA, com informação produzida pelo Gabinete Jurídico Nacional.

### Pensão de Preço de Sangue (PPS) – a não sujeição ao controlo de rendimentos

Por óbito de Deficiente das Forças Armadas (DFA) ou Grande Deficiente das Forças Armadas (GDFA), com grau de desvalorização igual ou superior a 60%, a viúva (cônjuge ou unido de facto) terá direito a 70% da pensão base que o deficiente auferia à data do óbito. No regime anterior – DL 404/82, de 24SET – a Pensão de Preço de

Sangue (PPS) esteve sujeita ao controlo de rendimentos tendo, posteriormente, esta norma sido revogada com efeitos a partir de 01FEV1987, pelo DL 140/87, de 20MAR. No regime atual – DL 466/99, de 06NOV – face à apresentação da prova de rendimentos, até 31 de maio de cada ano, a Caixa Geral de Aposentações, anualmente, procede ao cálculo da PPS, podendo a mesma, face aos rendimentos apresentados (rendimentos de qualquer natureza), ser reduzida, sendo que não poderá ser inferior ao valor do indexante dos apoios sociais, atualmente 421,32 euros.

A ADFA, atenta à natureza indemnizatória da PPS, princípio que esteve na origem para a exceção da aplicabilidade de alguns regimes, no alinhamento da vontade política dos anteriores Governos e no reconhecimento de que as pensões auferidas pelos deficientes militares têm natureza indemnizatória e, conseqüentemente, a pensão que transmitem comunga da mesma natureza, defende que a PPS não pode estar sujeita ao controlo de rendimentos, sejam de eles de trabalho sejam de pensões, não podendo os mesmos relevar para o cálculo da PPS.

Antes de agosto de 1998, por morte de deficiente militar só havia direito, por parte dos herdeiros hábeis, à PPS, desde que aqueles tivessem um grau de desvalorização igual ou superior a 60%, ou se inferior desde que a causa da morte tivesse uma relação causal com a incapacidade atribuída. Porém, com a entrada em vigor do DL 240/98, de 07AGO (artigo 8.º), todas as viúvas passaram a ter direito à transmissibilidade de pensão, calculada em 50% da pensão base que o deficiente auferia à data do óbito, seguindo o regime jurídico das Pensões de Sobrevivência. De acordo com os Estatutos da ADFA (artigo 6.º), a viúva (cônjuge ou unido de facto) de deficiente militar ou de cidadão falecido durante a prestação do serviço militar poderá inscrever-se como associado da ADFA e, nessa qualidade, participar ativamente na defesa dos direitos deste universo de pessoas.

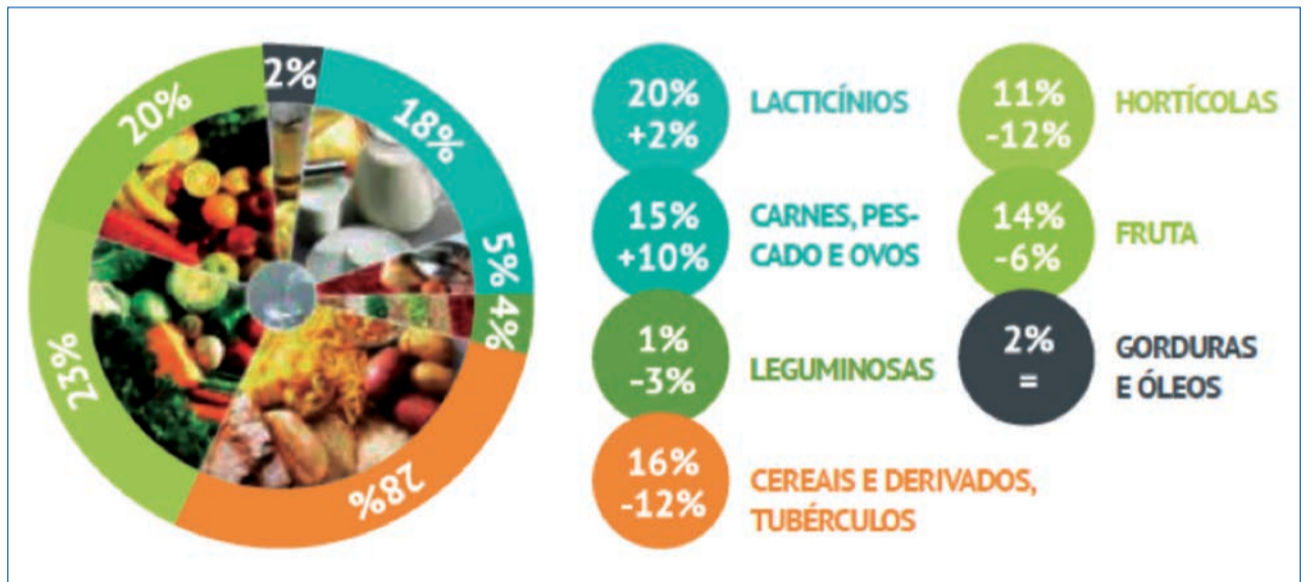
## Saúde e bem-estar

### Resultados do 2º Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física

Recentemente foram apresentados os resultados do 2º Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física. O documento inclui dados sobre os hábitos alimentares, de atividade física e do estado nutricional dos portugueses, relativos ao período de outubro de 2015 a setembro de 2016, tendo sido avaliados 6553 indivíduos de todo o país.

Enumero os principais resultados do Inquérito, destaca-os pelos respetivos autores.

- Metade dos portugueses não consome a quantidade de fruta e de hortícolas recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (400 g por dia);
- Cerca de 17% da população consome pelo menos um refrigerante ou néctar por dia, dos quais 12% são refrigerantes (recorde o elevado teor de açúcar e pobreza em nutrientes protetores e reguladores nestes produtos);
- Mais de 95% da população consome açúcares simples acima do limite recomendado pela OMS (> 10% da energia total do dia);
- A maioria da população, cerca de 75,7%, ingere mais sal do que o recomendado, sendo a média diária ingerida de 7,3 g (quantidade recomendada é de 5 g);
- Cerca de 10% das famílias apresentaram dificuldade em fornecer alimentos suficientes a toda a família devido a problemas financeiros;
- Quase 60% dos portugueses apresentam obesidade ou pré-obesidade, sendo os idosos o principal grupo de risco (80%);



- De salientar que a prevalência de prática regular de atividade física desportiva e/ou de lazer programada é de 41,8%, sendo mais elevada nas crianças (61%) e menor nos idosos (33%), o que releva uma taxa elevada de sedentarismo na população sénior.

É importante que estes dados sirvam de reflexão individual, para que consigamos encontrar estratégias que nos permitam melhorar os hábitos alimentares e de

exercício físico para, conseqüentemente, melhorarmos o estado de saúde.

Se desejar mais informação, esclarecer dúvidas ou partilhar a sua opinião sobre o tema, envie e-mail para [secretaria.porto@adfa.org.pt](mailto:secretaria.porto@adfa.org.pt).

Ângela Henriques  
Nutricionista da Delegação do Porto



# EM CASA

## ...mantenha as quotas em dia!