

EDITORIAL

José Moreira
Presidente da ACUP

★Ninguém ama a sua Pátria por ser grande
mas por ser sua.★ “Sêneca”



O ***Jornal da ACUP***- ASSOCIAÇÃO COMBATENTES DO ULTRAMAR PORTUGUÊS - visita de vez em quando, **ANTIGOS COMBATENTES** da ***GUERRA do ULTRAMAR***, e, naturalmente, vai à mão de uns e, ou, de outros que reparam no título e nos símbolos que o enfeitam.

E quem lhe dá uma vista de olhos pela primeira vez sente-se franca e cordialmente convidado a disfrutá-lo.

O título é sugestivo - **AEROGRAMA**.

E saibam os mais novos o que este neologismo inspirado numa ***GUERRA*** realmente significa.

Não encontram sinónimo em qualquer Dicionário da **LÍNGUA PORTUGUESA**.

E o da Academia das Ciências de Lisboa, embora já em consulta digital, não anda por aí muito à mão...

Mas, se o seu significado semântico é de óbvio entendimento, o seu significado hermenêutico merece atenção. O primeiro significado que não obste à compreensão e à revelação dos signos de cada ***AEROGRAMA***.

E merece veneração!

Aquele papelucho que os nossos (falo de nós, **ANTIGOS COMBATENTES**) pais, avós, tios, primos, amigos; namoradas, madrinhas de guerra; e esposas levantavam nas ***JUNTAS*** (de Freguesia), e nós, mobilizados na ***GUERRA do ULTRAMAR***, requisitávamos na ***Cantina*** era, foi, o maior estímulo para a coragem necessária em enfrentar as imensas, incontáveis e imprevisíveis dificuldades, temores, angústias, doenças, sacrifícios ... e saudades que, em distante território desconhecido e ingrato tínhamos de enfrentar.

De S. Salvador, ou de Sanzaire; de Ambrizete ou de Malanje; de Cabinda, ou de NOVA LISBOA; de LUANDA, ou de QUICABO ou BALACENDE; de Bissau ou da Beira, de Nampula ou de Tete; e de tantos outros, o regresso da «coluna de reabastecimento» era uma enorme e grandiosa celebração: a ansiedade pelo momento de abertura do «saco do correio» fazia-nos adivinhar a proximidade, e até o roncar, das viaturas, vindo elas ainda tão longe!

Depois, na «*chamada*» para se deitar as mãos, mais suplicantes que as das almas das ***Alminhas*** dos caminhos das nossas ALDEIAS, aos ***AEROGRAMAS*** e às «*CARTAS*», o coração parecia querer saltar-nos do peito! E até só a sorte de lhes tocar já nos dava um indescritível consolo: afinal, a vida valia a pena ser vivida!

Hoje, com as notícias e informações e outros apontamentos de interesse geral, que nas páginas desta publicação se oferecem, particularmente aos ***ANTIGOS COMBATENTES***, que estiveram na «frente» e, com apreço muito especial, aos ***ANTIGOS COMBATENTES*** que estiveram na «retaguarda» (familiares, amigos; namoradas, madrinhas de guerra; e esposas) esperamos que estas páginas sejam consoladoras gotas de orvalho caídas nas cicatrizes e recordações com que a Era dos ***AEROGRAMAS*** marcou a História dos **COMBATENTES** na «frente» e na «retaguarda» da ***GUERRA do ULTRAMAR***.



CANTAR DAS JANEIRAS

Durante o mês de janeiro, a ACUP levou os Cantares das Janeiras a diversas instituições do concelho, espalhando alegria por meio da música e dos sorrisos partilhados com todos os que nos acolheram. Agradecemos sinceramente a amabilidade e o calor com que cada instituição abriu as portas ao Grupo Musical da ACUP.

MISSÃO PAÍS

Missão País é um projeto católico universitário que promove o voluntariado e a fé cristã em comunidades locais de Portugal. Durante uma semana, estudantes realizam atividades sociais, culturais e religiosas, levando solidariedade e esperança às regiões que visitam. Entre os dias 3 e 7 de fevereiro, a ACUP acolheu um grupo de jovens universitários que esteve connosco durante toda a semana. Estes estudantes realizaram a semana da Missão País no nosso concelho, proporcionando momentos de alegria e partilha. A sua presença encheu-nos o coração com

brincadeiras, abraços e palavras que nos tocaram profundamente.



DIA DOS AFETOS

Para assinalar o Dia dos Namorados, celebrado a 14 de fevereiro, a ACUP participou na comemoração do Dia dos Afetos, realizada a 18 de fevereiro. Foi uma oportunidade especial para partilhar momentos com muitos utentes de outras instituições e desfrutar de atuações de fado.”esta atividade esteve sobre a alçada da Câmara Municipal de Castelo de Paiva.”



INAUGURAÇÃO DO MONUMENTO NA FREGUESIA DE FORNOS – CASTELO DE PAIVA

No dia 23 de fevereiro, a ACUP, em cooperação com a Junta de Freguesia de Fornos, inaugurou um monumento em homenagem aos Antigos Combatentes. A cerimónia contou com a presença de autoridades locais e membros da comunidade, num momento de profundo reconhecimento pelo sacrifício e pela dedicação destes homens e mulheres que serviram a pátria.



CARNAVAL

No dia 28 de fevereiro, a ACUP, em parceria com outra entidade que colaborou na decoração do espaço, organizou o Carnaval no centro da vila de Castelo de Paiva. O evento proporcionou a toda a comunidade a oportunidade de participar e desfrutar de um ambiente festivo, colorido e alegre. O tema escolhido foi "Profissões de Antigamente", e a ACUP fez questão de se vestir a rigor, com trajes tradicionais de lavadeiras e lavradores, recriando memórias e tradições de outros tempos. A atividade foi marcada pela alegria, entusiasmo e pela forte adesão da comunidade, que se deixou contagiar pelo espírito carnavalesco.



DIADO PAI



No dia 19 de março, no âmbito do Projeto Camarário "MICAS", a ACUP participou nas festividades de comemoração do Dia do Pai, organizadas por uma das entidades parceiras do projeto. A iniciativa reuniu participantes de diversas instituições que trabalham com pessoas sêniores, promovendo momentos de convívio e celebração. A ACUP destaca o impacto positivo desta atividade nos participantes, sublinhando a importância de comemorar o Dia do Pai e de valorizar os laços familiares, especialmente junto da população sénior.

EXCURSÃO À BATALHA



A Associação Combatentes do Ultramar Português (ACUP) realizou uma excursão à Batalha para participar na comemoração do Dia do Combatente, celebrado a 9 de abril. Esta data especial reúne associações e núcleos de Combatentes de todo o país, num momento de homenagem e união. A cerimónia contou com a presença de ilustres convidados, entre os quais o

Presidente da República, o Ministro da Defesa Nacional e outras entidades oficiais, que prestaram o seu tributo aos Combatentes portugueses. Após as cerimónias, o grupo da ACUP aproveitou a oportunidade para visitar o Santuário de Fátima, onde dedicou um momento de oração em memória dos que partiram e em agradecimento pela vida dos que lutaram pelo nosso país.

ESTAFETA DE CONTOS



A atividade "Estafetas de Contos" conta com a participação e organização da Biblioteca Municipal, que, mensalmente, se desloca à sede da Associação para dinamizar uma sessão de contadores de histórias. Durante a atividade, é interpretada uma narrativa cativante, seguida da realização de um trabalho manual relacionado com o tema e as personagens da história apresentada. Destaca-se o envolvimento dos nossos Antigos Combatentes, que participam de forma ativa e entusiasta, contribuindo para um ambiente divertido e enriquecedor. Esta iniciativa fortalece os laços comunitários e promove momentos de convívio e criatividade entre os participantes.

DIADA MÃE



O Dia da Mãe foi comemorado no âmbito do Projeto MICAS, promovido pelo Município de Castelo de Paiva. A celebração teve lugar no dia 6 de maio e foi organizada por uma das entidades que integram este projeto, proporcionando um momento especial de homenagem a todas as mães. A iniciativa incluiu várias atividades, reforçando a importância dos laços afetivos e da valorização da figura materna. A participação ativa das diferentes instituições

contribuiu para o sucesso deste evento, marcado pela alegria e pelo espírito de partilha.



BOCCIA

O Bocca Sénior é uma atividade desenvolvida pela ACUP, que participa regularmente em torneios a nível municipal. Desta vez, a ACUP representou o Município de Castelo de Paiva no Torneio de Bocca INATEL, realizado no dia 27 de março em Leça da Palmeira, com a participação de duas equipas. Estes momentos são uma excelente oportunidade de aprendizagem e de competição saudável, promovendo o convívio e o espírito de equipa. Acreditamos que o mais importante é participar e desfrutar de um bom ambiente de partilha e amizade.



ASSEMBLEIA DE MARÇO

No dia 23 de março, realizou-se a Assembleia Geral da Associação Combatentes do Ultramar Português (ACUP), com o objetivo de apresentar o Relatório de Atividades e o Relatório de Contas referentes ao ano transato. A reunião contou com a presença de cerca de 100 sócios, que participaram ativamente na análise e aprovação dos documentos apresentados pela Direção. Após a Assembleia, teve lugar um almoço de confraternização, proporcionando um momento de convívio e fortalecimento dos laços associativos. A tarde foi animada pelo Grupo Musical da ACUP, que brindou os presentes com um repertório variado, enriquecendo o

espírito de união e camaradagem que caracteriza a associação.

COMEMORAÇÕES 25 DE ABRIL



No dia 24 de abril, a ACUP organizou uma tarde temática para assinalar a comemoração do 25 de Abril, no âmbito do Projeto MICAS. Este momento especial teve como objetivo recordar e celebrar esta data tão significativa para a nossa história. Para enriquecer a iniciativa, a ACUP estabeleceu uma parceria com a Academia de Música de Castelo de Paiva, que nos brindou com uma atuação musical. Agradecemos especialmente ao Professor Agostinho Vieira, responsável pela Academia, pela colaboração e pelo empenho na preparação de peças dedicadas ao 25 de Abril. Além disso, o nosso Grupo Musical teve também a oportunidade de interpretar algumas canções, proporcionando momentos de alegria e partilha entre os participantes das várias entidades presentes.



DESFILE DAS COLETIVIDADES

O Município de Castelo de Paiva organizou um desfile para celebrar o 25 de Abril, contando com a participação das coletividades do concelho. A ACUP juntou-se a este momento com grande entusiasmo, enchendo o centro da vila de cor e alegria. Com cravos vermelhos na mão, os nossos membros distribuíram flores a quem se cruzava connosco, simbolizando liberdade e união nesta data tão especial.



AEROGRAMA

Tiragem: 1000 exemplares
Design Gráfico: João da Gráfica

FICHA TÉCNICA

Propriedade da ACUP

Associação Combatentes do Ultramar Português

SEDE: R. Prof. Egas Moniz, 176 - 4550-146 CASTELO DE PAIVA

Telef.: 255 689 229 - Telem.: 969 026 750*

acup.combatentes@sapo.pt

Chamada para a rede fixa nacional | Chamada para rede móvel nacional*

Os artigos publicados no «AEROGAMA» são da inteira responsabilidade dos seus autores

HOMENAGEM ANTIGOS COMBATENTES DE PENACOVA



Por convite da Associação de Combatentes do Concelho de Penacova, o Presidente da ACUP, José Moreira, o porta-estandarte, Henrique Cardoso e a Assessora do Presidente, Alice Moreira estiveram presentes nas cerimónias de Homenagem aos falecidos em combate na Guerra Ultramarina. O evento decorreu no dia 6 de abril de 2025, onde foram depositadas coroas de flores no memorial dos falecidos em combate junto do Jardim da Câmara Municipal de Penacova, seguido da Assembleia Geral e de um almoço convívio.

ENTREVISTA TELEVISIVA



A ACUP foi contactada pela TVI, no sentido da série “Mulheres às Armas” que demonstra o grito de batalha de uma geração de mulheres que procurou a sua emancipação e lutou por um país mais justo e igualitário. Neste seguimento, no dia 10 de abril, a Sra. Maria de Lurdes Silva deslocou-se a Lisboa para dar o seu testemunho como mulher que vivenciou e presenciou muitos dos acontecimentos da Guerra Ultramar, uma vez que é viúva de um Antigo Combatente que faleceu neste conflito armado.

NADA ACONTECE POR ACASO.



O tempo nos ensina que é com muito empenho e dedicação, que conseguimos concretizar sonhos que dão mais sentido à nossa vida. Como tal, os Antigos Combatentes também acalentam sonhos e cuja realização é sinónimo de reconhecimento e gratidão.

A ACUP e outras Associações congéneres não regateiam esforços para que se faça justiça a todos quantos serviram a nossa Pátria na dolorosa Guerra do Ultramar. E o fruto desse trabalho começa a aparecer:

Foi publicada a Portaria nº 372-C/2024/1 de 31 de Dezembro, que estabelece as condições de acesso aos benefícios adicionais de saúde

previstos no artigo 16º-A do Estatuto do Antigo Combatente;

Da sua publicação resulta que já está em vigor o desconto de 50% nos medicamentos e a partir de Janeiro de 2026 será de 100%.

Vamos percorrendo o íngreme caminho que realiza os nossos sonhos.

PARTILHA DE TESTEMUNHOS



No passado dia 02 de abril recebemos uma aluna da Escola de Esmoriz, para ouvir testemunhos de 3 Antigos Combatentes, sócios da nossa Associação, no âmbito da disciplina de História. A estudante em questão recolheu as histórias dos Antigo Combatentes Luís Cardoso, Alexandre Oliveira e Alexandre Aguiar. Destaca-se um momento de grande aprendizagem e congratulamos a aluna que se disponibilizou em conhecer na Primeira Pessoa a sede da ACUP. Esperamos que futuramente a ACUP seja vista como uma porta aberta para conhecer os protagonistas da nossa história.



48.º ANIVERSÁRIO DO REGIMENTO DE ENGENHARIA Nº 3 EM PARAMOS

No passado dia 30 de abril, o Regimento de Engenharia Nº 3 (RE3) celebrou o seu 48.º aniversário com uma cerimónia militar na Parada “Major-General Veríssimo Baptista”, em Paramos. O evento contou com a presença da Presidente da Câmara Municipal de Espinho, Maria Manuel Cruz, bem como de diversas entidades civis e militares.

As comemorações iniciaram-se com a inauguração do novo pontão de acesso ao RE3, seguindo-se uma homenagem aos falecidos e o tradicional desfile das forças em parada. Apesar das condições meteorológicas desfavoráveis, a cerimónia decorreu com toda a dignidade e normalidade.



AULA DE HIDROGINÁSTICA

A Associação Combatentes do Ultramar Português realiza aulas de hidroginástica semanais dedicadas aos Antigos Combatentes, promovendo saúde, bem-estar e convívio. A atividade, realizada na piscina de Castelo de Paiva é orientada por uma profissional experiente e adaptada às necessidades dos participantes, proporcionando benefícios

físicos como maior mobilidade, força muscular e equilíbrio – tudo com baixo impacto nas articulações. Mais do que uma atividade física, as aulas são momentos de partilha e reconhecimento, valorizando quem serviu o país com honra. A adesão tem sido muito positiva, refletindo o sucesso de uma iniciativa que alia cuidado, respeito e qualidade de vida.



PROJETO REACH

ACUP participa no Projeto REACH: Apoio aos Antigos Combatentes e seus Cuidadores

A Associação Combatentes do Ultramar Português (ACUP) foi recentemente convidada a participar no Projeto REACH, uma iniciativa inovadora de origem norte-americana, que se destaca pelo seu enfoque no apoio aos Veteranos que vivem com Perturbação de Stress Pós-Traumático (PTSD) ou sintomas relacionados. Este projeto visa também apoiar as famílias, amigos e cuidadores informais destes Antigos Combatentes, referidos como "pessoas de apoio".

O que é o Projeto REACH?

O Projeto REACH (Helping Educate and Assist Caring, Healthy Families) Ajudando a educar e assistir famílias cuidadores e saudáveis, utiliza uma abordagem psicoeducativa através de grupos multifamiliares. O objetivo é proporcionar estratégias eficazes para gerir o PTSD e promover o bem-estar tanto dos Antigos Combatentes quanto das pessoas de apoio. Inspirado por modelos de intervenção comunitária, o programa pretende não só reconhecer a PTSD como uma realidade, mas também incutir esperança e motivação para enfrentar os desafios do dia a dia.

Princípios Orientadores do Programa

O REACH baseia-se em premissas que valorizam o fortalecimento das dinâmicas familiares e comunitárias. Entre os seus princípios, destacam-se:

- Incutir esperança e promover mudanças positivas;
- Reconhecer o PTSD como um fenómeno real e mutável;
- Focar em pequenas transformações sustentáveis;
- Tratar os veteranos e as pessoas de apoio com respeito e dignidade;
- Encorajar uma mentalidade de longo prazo;
- Valorizar as forças individuais e coletivas, tanto dos veteranos quanto das suas famílias.

Como Funciona o Programa

O programa está estruturado em várias fases, promovendo uma abordagem gradual e personalizada. Após uma entrevista inicial e triagem para avaliar a adequação dos participantes, o processo divide-se em três fases principais:

1. Sessões Unifamiliares: Introdução à PTSD, estratégias de coping e resolução de problemas;
2. Sessões Grupos Multifamiliares: Temas como o impacto da PTSD na família, comunicação eficaz e bem-estar emocional;
3. Revisão Opcional: Reflexão sobre os progressos alcançados.

O projeto decorre ao longo de nove meses, permitindo que as mudanças propostas sejam integradas de forma gradual e efetiva na vida dos participantes.

Implementação em Portugal

Em território nacional, o Projeto REACH é implementado pelo Ministério da Defesa Nacional em parceria com o Centro de Recursos em Stress Pós-Traumático e o Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE). A ACUP é uma das entidades responsáveis por integrar este projeto, garantindo que os Antigos Combatentes e as suas famílias sejam devidamente apoiados.

A participação da ACUP neste projeto reafirma o compromisso da associação em promover o bem-estar dos seus membros e das suas famílias, valorizando a memória e o contributo dos Combatentes do Ultramar. O REACH simboliza um passo significativo no reconhecimento dos desafios enfrentados por muitos Veteranos e na busca de soluções que valorizem a dignidade humana e a resiliência comunitária.

RECORDAR É VIVER. 2000-2025. UMA VIDA DE 25 ANOS.



No dia 14 de Maio de 2000, a Vila de Castelo de Paiva foi palco de um evento histórico que foi testemunhado por milhares de pessoas. E o caso não era para menos.

Foi inaugurado o Monumento aos Combatentes, como preito de homenagem aos 27 soldados do concelho de Castelo de Paiva que morreram na Guerra do Ultramar.

Um grupo de Antigos Combatentes de Castelo de Paiva chamou a si a honrosa tarefa de edificar este monumento, contando com a colaboração da Autarquia Local, organismos e entidades oficiais, população local e sociedade civil.

Para além de uma moldura humana raramente vista neste concelho, estiveram presentes vários ilustres convidados, Antigos Combatentes, Associações de Combatentes, Associações Culturais, autoridades civis, militares e religiosas locais e nacionais.

Destaque para a presença do senhor Major General, Abrantes dos Santos, representante do Chefe do Estado-Maior General das Forças Armadas e dos representantes dos Chefes do Estado-Maior do Exército, Marinha e Força Aérea.

A guarda de honra foi prestada por um pelotão do Regimento de Infantaria de Vila Real.

Da parte lúdica da cerimónia fez parte o lançamento de Paraquedistas e participação da Banda da Força Aérea, Orquestra Ligeira do Exército e da Fanfarras do Corpo de Fuzileiros Navais.

Durante este quarto de século, este Monumento tem sido um local de homenagem e saudade.

Mas também portador de uma mensagem para a humanidade, de que a paz é um bem valioso que se deve defender para a concórdia entre todos os povos.

A 7 DE JUNHO DE 2002 NASCIA A ACUP.



Estão percorridos 23 anos da sua existência ao serviço dos Antigos Combatentes da guerra do ultramar, propósito maior da sua existência.

Desde a sua fundação que as sucessivas Direções têm procurado soluções no sentido de disponibilizar a todos os Antigos Combatentes e seus familiares, Técnicos especializados nas áreas onde aqueles encontram respostas aos seus problemas de saúde e do foro social. Não tem sido tarefa fácil. Mas com muito empenho foi atingida uma plataforma de atendimento com resultados muito meritórios. Com vínculos contratuais diferenciados, a ACUP constituiu ao longo do tempo o seguinte Quadro Técnico:

2007-Contabilista.

2011-Assessora.

2011-Jurista.

2014-Psicóloga.

2016-Assistente Social.

2020-Educadora Social.

2025-Psicóloga.

Regista-se com muito agrado, que muito em breve a ACUP também vai ter ao seu serviço um Psiquiatra e um Médico de Clínica Geral.

É de primordial justiça salientar que, sem a colaboração do Ministério da Defesa Nacional não era possível manter este justo e tão necessário nível de atendimento.

