

O Alvo



DIA DA DEFESA NACIONAL

No passado dia 6 de Novembro de 2011, comemorou-se em todas as Regiões Militares o dia da Defesa Nacional, instituído em 2009.

O Comando da Primeira Região Militar, em particular, iniciou as suas actividades dias antes. Enquadrado na programação foram efectuadas várias Palestras aos efectivos da Unidade, torneio de futebolinho entre as subunidades, palestra com os alunos do Ensino Secundário das diversas Escolas de S.Vicente, visita ao Centro de Instrução Militar do Morro Branco, demonstração da técnica e tiro de combate, almoço de confraternização, tendo as actividades culminadas com a já tradicional marcha pelas artérias da Cidade do Mindelo.

Em paralelo, o Comando da 3ª Região Militar, também comemorava esse dia. Nessa altura o Exmo Sr. Chefe do Estado Maior das Forças Armadas dizia, "...A Defesa Nacional não é apenas uma tarefa

das Forças Armadas, mas sim de toda a comunidade e, por isso, estamos a tentar trazer a população civil aos quartéis para lhe mostrar a razão da nossa existência e convidá-los a, todos juntos, defendermos a pátria, o nosso país...".

O CEMFA faz questão de lembrar que é na vida militar que se tem uma verdadeira escola de patriotismo, algo esquecido na nova geração. "A tropa é uma escola, aprendemos e saímos daqui com ensinamentos que lá fora são difíceis de adquirir. Infelizmente, a juventude não sabe que aqui se aprende a saber o que é companheirismo, camaradagem, solidariedade e ser soldado da Pátria e isto não é ser só militar, é conhecer os valores", defende.



Desfile constituído por quinhentos e setenta e cinco militares, divididos por dez blocos, tendo como porta-guião o Sargento-ajudante Laurindo de Pina e Comandante da Força Capitão José Rui Neves.



Juramento à Bandeira Nacional – 2ª Incorporação 2011

No passado dia 20 de Novembro de 2011, os soldados recrutas da 2ª Incorporação de 2011, ratificaram o Juramento à Bandeira Nacional.

A cerimónia foi presidida por sua Excia o Ministro da Defesa Nacional, Dr. Jorge Homero Tolentino, e contou com a presença de sua Excia o Vice CEMFA Coronel Jorge Paulo Monteiro, sua Excia o Presidente da CMSV, Exmo. Senhor Comandante da Guarda Costeira Tenente-Coronel António Duarte Monteiro.

A População civil, uma vez mais não quiz ficar de fora da Cerimónia e apareceu em massa no Centro de Instrução Militar contribuindo assim para que a mesma tivesse mais brilho e emoção.



A instrução iniciou-se com a Preparação Militar Geral (PMG) durante o primeiro mês tendo depois

iniciado as especialidades (PM, Infantaria, Transmissões, Artilharias, Maqueiro, Fuzileiros).

Dentro das especialidades, há sempre aqueles que se destacam e foram publicamente reconhecidos:

Melhor classificado da especialidade de Artilharia Terrestre, o Soldado Sandro Gomes;

Melhor classificado da especialidade de Infantaria, o Soldado Yannick Varela;

Melhor classificado da especialidade de Polícia Militar, o Soldado Ericson Lopes;

Melhor classificado da especialidade de Transmissões, o Soldado Djeison Teixeira;

Melhor classificado da especialidade de Artilharia Anti-aérea, o Soldado Helton Pires;

Melhor classificado da especialidade de Maqueiro, a Soldado Nicele Fonseca.



Melhores classificados das Especialidades

Durante a cerimónia, o Comandante da 1ª Região Militar, agradeceu Sexa o Ministro dos Assuntos Parlamentares e da Defesa Nacional, pela gentileza de aceitar o convite de presidir ao acto de Juramento à Bandeira Nacional “... Devemos aqui dizer que é uma honra ter o Sr. Ministro da Defesa Nacional, aqui e agora, entre nós, o que demonstra a sua atenção em relação à nossa Instituição...”.

Seguidamente, fez referência a importância do acto de Juramento a Bandeira, uma vez que marca o fim da preparação militar de base, como condição

fundamental para o início do período nas fileiras das Forças Armadas.



Comandante da 1ª Região Militar - Tenente-Coronel Anildo Moraes

Em suas palavras dizia “...O acto de Juramento à Bandeira, constitui um ritual de elevado valor, durante o qual é exaltado e reconfirmado o dever patriótico de cada um dos futuros soldados para com o povo e a Nação cabo-verdiana... esta cerimónia, também reactiva o nosso estímulo e incentivo para com o dever de defesa da Pátria, e é momento da confirmação e demonstração solene da nossa lealdade e fidelidade para com os supremos interesses nacionais, e não deixa de ser uma ratificação da nossa disponibilidade e empenho ao serviço de todos os cabo-verdianos, no quadro daquilo que é estipulado pela Constituição da República.”

Também, ao longo da sua intervenção, o Sr. Comandante da 1ª Região, sublinhou a importância do programa soldado-cidadão, que tem vindo a formar militares que se encontram no período de transição das fileiras das Forças Armadas para a Sociedade Cívil, ficando os mesmos habilitados com cursos técnico-profissionais em diversas áreas, o que lhes vai facilitar a inserção e engajamento no mercado de trabalho.

As recrutas femininas, também mereceram destaque durante a intervenção do Comandante da Região Tenente Coronel Anildo Moraes, “... Nesta

incorporação jovens recrutas de sexo feminino marcaram a sua presença,... e souberam mostrar que estão à altura desses desafios, mostrando, com brio e zelo que não querem dever nada a ninguém.”

Antes de terminar, dirigiu também, algumas palavras aos efectivos do Centro de Instrução Militar e ao corpo de Instrutores pelo seu papel que vêm desempenhando no quadro de preparação dos recrutas, futuros soldados e braço armado da Nação cabo-verdiana. “Devemos destacar a notável abnegação, sacrifício e zelo, que, em prol da instrução desse contingente, estes não souberam poupar. Ora, estão a vista os resultados, e o mérito é vosso, e este merece o nosso reconhecimento e apreciação positiva.”



Tenente José Paris Moraes – Enfermeiro

HIPERTENSÃO DOENÇA (A DOENÇA SILENCIOSA)

A hipertensão arterial (HTA), hipertensão arterial sistémica (HAS) conhecida popularmente como pressão alta é uma das doenças com maior prevalência no mundo moderno e é caracterizada pelo aumento da pressão arterial.

Tendo como causas a hereditariedade, a obesidade, o sedentarismo, o alcoolismo, o estresse, o fumo entre, outras causas. Ela ocorre da ativação excessiva de uma proteína chamada RAC1. Pessoas negras possuem mais risco de serem hipertensas. A sua incidência aumenta com a idade, mas também pode ocorrer na juventude.

Considera-se hipertenso o indivíduo que mantém uma pressão arterial acima de 140 por 90 mmHg seguidos de exames, de acordo com o protocolo médico. Ou seja, uma única medida de pressão não é suficiente para determinar a patologia. A situação

140x90 mmHg, inspira cuidados e atenção médica pelo risco cardiovascular.

Quais as causas da hipertensão arterial?

Na maior parte dos casos (90 por cento), não há uma causa conhecida para a hipertensão arterial, embora em algumas situações seja possível encontrar uma doença associada que é a verdadeira causa da hipertensão arterial. Por exemplo: a apneia do sono, a doença renal crónica, o hiperaldosteronismo primário, a hipertensão renovascular, a síndrome de Cushing ou terapêutica esteróide ou a doença tiroideia e paratiroideia.

A hereditariedade e a idade são dois factores a ter também em atenção. Em geral, quanto mais idosa for a pessoa, maior a probabilidade de desenvolver hipertensão arterial. Cerca de dois terços das pessoas com idade superior a 65 anos são hipertensas, sendo este o grupo em que a hipertensão sistólica isolada é mais frequente.

Quais são os factores de risco?

- Obesidade;
- Consumo exagerado de sal e de álcool;
- Sedentarismo;
- Má alimentação;
- Tabagismo;
- Stress.

Quais os sintomas que estão associados à doença?

Regra geral, nos primeiros anos, a hipertensão arterial não provoca quaisquer sintomas, à excepção de valores tensionais elevados, os quais se detectam através da medição da pressão arterial.

Em alguns casos, a hipertensão arterial pode, contudo, manifestar-se através de sinais como a ocorrência de cefaleias, tonturas ou um mal-estar vago e difuso, que são comuns a muitas outras doenças.

Com o decorrer dos anos, a pressão arterial acaba por lesar os vasos sanguíneos e os órgãos vitais (o

cérebro, o coração e os rins), provocando sintomas e sinais de alerta vários.

Como prevenir a hipertensão arterial?

A adopção de um estilo de vida saudável constitui a melhor forma de prevenir a ocorrência de hipertensão arterial.

Entre os hábitos de vida saudável sublinha-se a importância de:

- Redução da ingestão de sal na alimentação;
- Preferência por uma dieta rica em frutos, vegetais e com baixo teor de gorduras saturadas;
- Prática regular de exercício físico;
- Consumo moderado do álcool;
- Cessação do hábito de fumar;
- No caso dos indivíduos obesos é aconselhável uma redução de peso.

Quais as formas de tratamento?

Não há uma cura para a hipertensão arterial. Contudo, apesar de ser uma doença crónica, na maioria dos casos é controlável.

A adopção de um estilo de vida saudável proporciona geralmente uma descida significativa da pressão arterial.

A diminuição do consumo do sal reduz a pressão arterial em grande número de hipertensos.

A prática regular de exercício físico pode reduzir significativamente a pressão arterial. O exercício escolhido deve compreender movimentos cíclicos (marcha, corrida, natação ou dança são boas escolhas). Mas os hipertensos devem evitar actividades que aumentem a pressão arterial durante o esforço, como levantar pesos, por exemplo.

Se algum tempo depois de ter posto em prática estas medidas não tiver registado uma descida adequada da pressão arterial, torna-se necessário recorrer ao tratamento farmacológico. Convém sublinhar que os medicamentos não curam a hipertensão arterial, apenas ajudam a controlar a doença. Por isso, uma

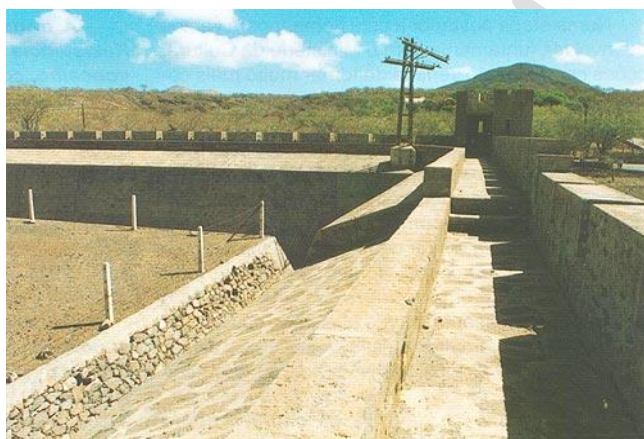
vez iniciado o tratamento, ele deverá ser, em princípio, mantido ao longo de toda a vida.

Felizmente, já existem muitos medicamentos eficazes na redução da pressão arterial. Compete ao médico decidir qual o fármaco mais apropriado para iniciar o tratamento. Em alguns casos, não basta apenas um fármaco, sendo necessária uma medicação combinada. Noutros casos, os doentes não toleram a medicação indicada, pelo que devem contactar novamente o médico para que ele a substitua por outra.

É fundamental que as pessoas controlem a pressão arterial regularmente para que a doença seja diagnosticada precocemente a ponto de poder fazer prevenção ou iniciar medidas de tratamento e mudança de estilo de vida de imediato prevenindo males maior para a sua saúde. Não esquece que a saúde é um bem individual.

CONTROLA A SUA T.A.

Ex-Campo de Concentração do Tarrafal **75 Anos após a sua Abertura** (29 de Outubro de 1936 – 29 de Outubro de 2011)



"A Prisão do Tarrafal" foi criada em 1936, pelo Decreto-Lei número 26: 539 de 23 de Abril de 1936, no âmbito da reorganização dos serviços prisionais. Esta prisão foi concebida, dentro da óptica dos diferentes tipos dos estabelecimentos prisionais. Um estabelecimento destinado ao cumprimento de penas, na vertente de prisões especiais, do Decreto-Lei número 26:643 de 28 de Maio de 1936

Enquadramento

A história da "Colónia Penal de Tarrafal" começou verdadeiramente depois de 18 de Janeiro de 1934. É nesta data que, com a agudização da luta de classes em Portugal, o regime salazarista sente a necessidade de uma repressão mais dura que a situação política na Alemanha e na Itália encorajava. É bom lembrar que em Cabo Verde, mais concretamente na Ilha de S. Nicolau, já existia um Campo de Concentração que servia para o degredo, maioritariamente dos oficiais do exército detidos na Revolução da Madeira de 1931.

A pena do degredo já existia há muitos séculos na legislação portuguesa e Cabo Verde não foi o primeiro território do degredo português. Foram para Ceuta alguns portugueses em 1434 e 1450, e mais tarde, em 1484, foram enviados para S. Tomé e Príncipe alguns portugueses considerados perigosos para a manutenção da ordem na Metrópole. Antes das prisões de Cabo Verde, o Decreto-Lei de 17 de Fevereiro de 1907, criou em Angola uma Colónia Penal militar. Contudo, o Campo de Concentração na Ilha de S. Nicolau e também os campos de concentração alemães, principalmente o de Dachau são apresentados por muitos, principalmente pelos presos que estiveram no Tarrafal, de certa forma como o antecedente que justifica a criação daquilo que uns designam por Colónia Penal e outros por Campo de Concentração de Tarrafal. Esta afirmação tinha como base a utilização para a sua instalação provisória dos mesmos meios e materiais que eram destinados aos referidos campos. De igual modo, as características e modos arbitrários de detenção dos indivíduos eram idênticas às de Dachau.

A localização e a Construção do Campo

De acordo com o Decreto-Lei Número 26: 539 de 23 de Abril de 1936, art. 7, e segundo a opinião dos presos que passaram pelo Tarrafal, o Campo foi instalado na zona de Achada Grande e Ponta da Achada de Chão Bom, situada no Concelho de Tarrafal, da Ilha de Santiago, de Cabo Verde. Manuel Firmino, um dos carrascos de Salazar, na obra O Pântano da Morte, refere que "é neste quadrilátero, limitado a norte pela vila do Tarrafal, a sul pela Ribeira Grande de Chão Bom, a nascente

pela estrada Tarrafal – Chão Bom e a ponte pelo mar que, na linguagem oficial, se chama a Achada Grande. No entanto, se consultamos os naturais do Concelho de Tarrafal, quer os que viveram na altura de funcionamento do Campo, quer os que nasceram depois do seu encerramento, a zona referida não é, nem nunca foi Achada Grande, mas sim, Achada de Chão Bom, ou Achada de Pasto, zona destinada exclusivamente ao pasto dos animais. Achada Grande de Chão Bom, na opinião da maioria dos naturais do Concelho, fica situada no planalto que faz a ligação com as zonas do interior do Concelho e em direcção ao Concelho de Santa Catarina. A construção do Campo foi da inteira responsabilidade do Ministério das Obras Públicas e Telecomunicações, a que foi conferido todo o poder de elaborar a sua planta bem como de levar a cabo a sua construção. Esse Ministério elaborou a respectiva planta, constituída por diferentes pavilhões para instalação dos serviços e agrupamento dos presos, de acordo com as suas afinidades políticas. Contudo, o projecto final da instalação definitiva do Campo tinha que ser aprovado não só por esse Ministério, como também pelo Ministério da Justiça e pelo parecer da Comissão das construções prisionais. Todavia, também o Ministério da Guerra, da Marinha e da Colónia, estavam à disposição dos ministérios referidos anteriormente para que juntos pudessem garantir o apoio essencial para a instalação e funcionamento dessa prisão. O Ministério da Justiça, segundo o teor do art. 14 do Decreto-Lei 26:359, teria, por intermédio da Direcção Geral dos Serviços Prisionais, o poder de exercer, em relação ao pessoal e serviços do Campo, as mesmas atribuições de direcção superior, fiscalização e administração que a lei lhe conferia quanto aos estabelecimentos prisionais da Metrópole. De acordo com o referido projecto, o Campo de Concentração de Tarrafal teria uma área de 1.700 hectares, sujeita a ampliação caso se justificasse. Mas, para tal, teria que ter o parecer do Ministério da Justiça.

ACONTECIMENTOS



Final do torneio de Futebolinho entre a PM e a CAS(4-11-2011)



Palestra sobre a “Esquadilha Naval”, proferida pelo Comandante da Esquadilha Naval Major Pedro Santana(10-11-2011)



Reunião de Comando, presidida pelo Cmdt. Da Região Tenente Coronel Anildo Morais



Inquérito aplicado aos Soldados recrutados pelo Gabinete de Acção Cívica (9-11-2011)



Palestra “IST-Infeções Sexualmente Transmissíveis”, ministrada pela Dra. Roxana Riviera Rodriguez. (16-11-2011)



Reunião de preparação para o Exército Militar, a ser realizado na ilha de S. Antão no próximo ano, em conjunto com as F.A. Francesas.



Visita ao Comando da 1ª R.M. de S/Excia. Encarregado de Negócios dos EUA, Dr. Gregory Garland. (17-11-2011)



Palestra “O Papel da Educação no Desenvolvimento de Cabo Verde”, proferida pelo Director do Liceu Ludgero Lima – Dr. João Pires. (11-11-2011)



Jantar oferecido aos soldados “praça velha”, prestes a terminar o serviço militar obrigatório. (17-11-2011)



Entrega de Louvores e Carta de Conduta aos Soldados da 2ª incorporação 2010, pelo Exmo. Sr. Comandante da 1ª Região Militar. (18-11-2011)



Visita de S.Excia o Sr. Ministro da Defesa de Portugal Dr. (30-11-2011)

ANIVERSÁRIOS PARA O MÊS DE DEZEMBRO

2º Sargento Odair Cruz – 1 de Dezembro

1º Cabo Adilson Tanaia – 1 de Dezembro

2º Sargento RC Jacenir Cruz – 11 de Dezembro

1º Cabo Karina Santos – 12 de Dezembro

Furriel Gillian Rodrigues – 18 de Dezembro

1º Cabo Urbano Delgado – 21 de Dezembro

Sargento Nataniel Gomes – 23 de Dezembro



Recepção dos Soldados da 2ª incorporação 2011 da CPM. (22-11-2011)



Visita de Sua Excia o Sr. Presidente da República Dr. Jorge Carlos Fonseca a ilha de S. Vicente. (25-11-2011)

FRASE DO MÊS DE OUTUBRO

“...Se não puder se destacar pelo talento, vença pelo esforço...”

Dave Weinbaum

Propriedade do Comando da 1ª Região Militar