



Greve no BCP e BST

**Bancários
em luta!**



SOS

LABORAL



213 216 090



soslaboral@mais.pt

Colega,

Foi abordado com uma proposta para rescisão por mútuo acordo? Ou para uma reforma antecipada?

Contacte imediatamente o Mais Sindicato através da recém-criada SOS Laboral, uma linha destinada exclusivamente a estas situações: Telefone | 213 210 090 ou e-mail | soslaboral@mais.pt

Queremos ajudá-lo a tirar as suas dúvidas e a tomar a melhor decisão, estando consciente das suas implicações.

O Mais Sindicato estará vigilante e atuante, de forma a que não seja pressionado nem prejudicado no seu percurso profissional.

Faça a sua marcação, estamos cá por si e para si!

Mais
Sindicato do Sector Financeiro

De segunda a sexta das 09,00 às 17,00 horas



ANTÓNIO FONSECA

A greve, hoje

A greve é a última arma dos trabalhadores, costuma dizer-se. E é verdade. É o instrumento mais radical da sua luta, que utilizam quando toda e qualquer hipótese de negociação fracassou.

O direito à greve está garantido pela Constituição e é um direito irrenunciável.

Na secção dedicada à greve, o Código do Trabalho proíbe a coação, prejuízo ou discriminação do trabalhador em greve e *"constitui contraordenação muito grave o ato do empregador que implique coação do trabalhador no sentido de não aderir a greve, ou que o prejudique ou discrimine por aderir ou não a greve"*.

Então, por que os bancários têm hoje receio de fazer greve? O que se interpõe entre a lei e a sua concretização?

A resposta é ao mesmo tempo fácil e complexa.

Fácil, porque tudo se resume a uma palavra: medo. Medo das consequências, medo de ir diretamente para a próxima lista de pessoas a dispensar – medo de perder o emprego e, com ele, os rendimentos que asseguram a vida da família.

Complexo, porque é difícil provar a correlação entre as insidiosas pressões e o desemprego.

Tendo a lei, a democracia e a razão do seu lado, como é possível que 47 anos depois do 25 de Abril os trabalhadores de um dos setores mais modernos e rentáveis da economia nacional voltem a sentir o medo de antigamente?

Na véspera da paralisação um dos bancos em causa pôs a circular que no dia seguinte os administradores iriam visitar os balcões! Não foi anunciado, foi ventilado... Não são precisos mais exemplos.

A banca em Portugal tem um longo historial de desrespeito por aqueles que mais contribuem para os seus bons resultados – os bancários. Quem pode esquecer o trabalho suplementar não remunerado que se arrasta há anos? Ou os anos sem aumentos salariais enquanto arrastavam as negociações do ACT? Ou, desde então, os aumentos de décimas, enquanto outros setores menos rentáveis sobem salários em pontos percentuais?

Para culminar com o despedimento coletivo de quem, de entre uma lista escolhida a dedo, e depois de um ano de pressões, recusou aceitar a rescisão de contrato, num processo que contraria de forma descarada as normas legais do despedimento coletivo.

Perante este cenário não será difícil compreender porque não houve mais bancários em greve.

Atualmente, no mundo laboral português não é a economia que está doente, é a democracia. ■



20

Questões Jurídicas

Despedimento coletivo não pode ser uma sanção



23

GRAM

Curso começam dia 11



26

SAMS

António Amador:
"Pretendemos alargar o horário
do Atendimento Permanente de
Pediatria"

Dossiê

BCP e Santander: Greve foi um êxito | 6

Bancários unidos e solidários | 11

Tribunal aceita providência cautelar no BST e nega no BCP | 12

Um ano de resistência | 13

Confederações estrangeiras escrevem a Ana Botín | 15

UNI-Europa Finance apoia greve | 16

UGT/Espanha solidária com bancários do BST | 18

Questões Jurídicas

O despedimento coletivo não pode ser uma sanção! | 20

GRAM

Cursos de valorização artística começam dia 11 | 23

SAMS

Cuidados a ter no regresso às aulas | 24

António Amador: "Pretendemos alargar o horário do Atendimento Permanente de Pediatria" | 26

Tempos Livres

Sócios do MAIS lançam livros | 28

Karting: Luís Mendes sagra-se campeão | 29

Parque de campismo de Olhão: Dois dias de diversão na piscina | 30

A imaginação é o limite | 32

Passatempos | 34

Propriedade: Sindicato da Banca, Seguros e Tecnologias – Mais Sindicato
NIF 500 825 556

Correio eletrónico: direccao@mais.pt

Diretor: António Fonseca

Diretor-adjunto: João Carvalho

Conselho editorial: António Fonseca, Cristina Trony,

João Carvalho e Vânia Ferreira

Editor: Elsa Andrade

Redação, Edição e Produção:

Rua de São José, 131 | 1169-046 Lisboa

Tels.: 213 216 100 | Fax: 213 216 180

Correio eletrónico: maisbancario@mais.pt

Grafismo: Ricardo Nogueira

Pré-impressão e Impressão: Xis e érre, xer@netcabo.pt

Rua José Afonso, 1, 2.º Dto. | 2810-237 Laranjeiro

Tiragem: 35.865 exemplares (4.365 enviados por correio eletrónico)

Periodicidade: Mensal

Depósito legal: 310954/10

Registado na ERC: n.º 109.009

Estatuto Editorial

Consultável através do endereço:

[https://www.mais.pt/atividadesindical/informacao/publicacoes/
Pages/estatutoeditorial_bancario.aspx](https://www.mais.pt/atividadesindical/informacao/publicacoes/Pages/estatutoeditorial_bancario.aspx)

A publicidade publicada e/ou inserta no Mais Bancário
é da total responsabilidade dos anunciantes

A Palavra ao sócio



Agradecimentos ao SAMS

Venho agradecer os serviços prestados aquando do meu internamento a 18/05 para intervenção cirúrgica a cargo do Dr. Carlos Serra, e em nome do cirurgião a todas as equipas de enfermagem e auxiliares, desde a receção até à alta.

A todos os que participaram, o meu muito obrigado.

Luís da Silva
Sócio n.º 29745

Eu, Joana Machado Silva, e restante família, queremos agradecer a todos os profissionais do SAMS com quem nos cruzámos nos últimos anos por tão bem terem tratado do meu querido avô, Manuel Joaquim Machado, beneficiário n.º 1041081, falecido a 02/06/2021. Agradecimentos eternos e muito especiais à Drª.

Maria Pedro Silveira, à Enf. Pilar e a toda a equipa de enfermeiras e auxiliares de Oncologia do Centro Clínico de Lisboa, por todo o profissionalismo e carinho para com o meu avô e família.

Por último, um abraço apertado e um eterno agradecimento à Auxiliar Elsa, da Cirurgia do Hospital do SAMS, de quem nunca nos esqueceremos, por ter sido um anjo que soube as palavras certas para nos consolar no momento mais difícil. Obrigada por ter cuidado de nós e do grande amor da nossa vida.

Um bem-haja por honrarem o orgulho que o meu avô tinha em todos vós, quando dizia a toda a gente “tenho tido muita sorte” (com os profissionais de saúde que o acompanhavam).”

Joana Machado Silva
Familiar do beneficiário n.º 1041081

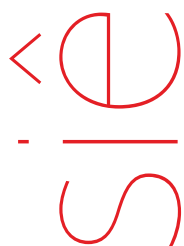
Em janeiro de 2020 dei entrada nas Urgências do Hospital do SAMS com uma infeção generalizada e correndo perigo de vida. Fiquei internada cerca de duas semanas no Serviço de Observação e gostaria de reconhecer, através desta breve nota, os excelentes cuidados clínicos e humanos que me foram (e continuam) a ser prestados. Agradeço profundamente a toda a equipa que me acompanhou e muito em especial ao Dr. João Ramos, da especialidade de Urologia, a quem devo a minha recuperação e a qualidade de vida que tenho hoje. O Dr. João Ramos foi (e continua a ser) incansável na simpatia e na disponibilidade para os pacientes, não havendo palavras para descrever com toda a justiça a sua dedicação, competência e profissionalismo.

Congratulo a Administração do Hospital do SAMS pelos excelentes profissionais que tem e pelos incomparáveis serviços que presta. Um grande muito obrigado a todos!

Aida Borges Diniz
Utente n.º 1796147

A família do Dr. Joaquim Pereira da Costa agradece todas as mensagens de carinho que recebeu ao longo dos últimos três meses, quer de bancários, quer de trabalhadores do MAIS, agradecendo, do mesmo modo, os serviços de saúde que lhe foram prestados pelo SAMS, realçando a excelência dos profissionais que se dedicam, dia após dia, ao tratamento dos seus utentes e beneficiários.

José Pereira da Costa
Advogado do MAIS



BCP e Santander

Greve foi um



A greve conjunta foi um sucesso, mas a luta contra os despedimentos prossegue. O Mais Sindicato continuará a defesa dos postos de trabalho dos bancários do Banco Santander Totta e do BCP – a providência cautelar entregue nos tribunais é um exemplo

êxito



Os Sindicatos dos Bancários, que decretaram a greve conjunta de dia 1 de outubro, fazem um balanço positivo, considerando-a “um enorme êxito”.

Em comunicado, Mais Sindicato, SBN, SBC, SinTAF, SNQTB e SIB (com a solidariedade do STEC) concluem que a adesão demonstrou “objetivamente a justiça das reivindicações dos bancários e que os trabalhadores do Banco Santander e BCP se identificam com os motivos que conduziram à convocação”.

Apesar da sobrançeria dos bancos no balanço ao dia de greve, considerando que tudo decorreu normalmente, a verdade é que nos balcões abertos os clientes notaram o efeito da paralisação no número de bancários presentes e no tempo de atendimento.

Assim, os Sindicatos esperam que as administrações do BST e do BCP “retirem as devidas ilações” do protesto. Nesse sentido, exigem “o fim imediato dos processos de despedimento coletivo em curso”, que “são injustos, injustificados e sem fundamento”, bem como “o fim do clima de instabilidade, insegurança e pressão” sobre os trabalhadores para que “aceitem condições de revogação do contrato de trabalho que não desejam e que colocam em causa a própria sustentabilidade financeira dos trabalhadores e seus agregados familiares”, referem.

E deixam a sua posição muito clara: “Se assim não for, os bancários e os seus Sindicatos tomarão novas medidas.” Os Sindicatos garantem que “continuarão, como sempre,

a defender os bancários, exigindo a justiça e o respeito que merecem, continuando sempre a lutar contra o clima de medo que se vive atualmente na Banca”.

Recorde-se que são alvo de despedimentos coletivo 210 trabalhadores do BST e 62 do BCP, depois de este ano já terem sido dispensados, através de rescisões por mútuo acordo (RMA) e pré-reformas, cerca de dois mil bancários: 750 no BCP e 1.200 no BST.

Greve: a resposta

“Estamos no final de um percurso de negociação. Em conjunto, os Sindicatos têm tentado junto das administrações resolver a situação dos trabalhadores e ao mesmo tempo dos bancos, mas perante esta ameaça a nossa resposta teria de ser a greve – e é nessa luta que estamos hoje: na defesa daqueles que não podem e não querem ir para casa”, explicou António Fonseca no dia 1. “A dimensão que se atingiu na diminuição de postos de trabalho é inaceitável. Acho que já chega, e os bancos devem perceber que têm de parar”, frisou o presidente do Mais Sindicato.

São “62 pessoas que resolvem o problema de sustentabilidade do BCP? Penso que não”, ironizou.

Piquete no BST

Considerado histórico pelos Sindicatos – há 33 anos que não se realizava uma greve conjunta no setor – o dia de greve teve iniciativas distribuídas por Lisboa e Porto. Em Lisboa, a atividade começou cedo. Às 7h30 do dia 1,





um piquete de greve composto por elementos do MAIS, do SNQTB e SinTaf estava já no edifício Totta da rua José Malhoa, com o objetivo de incentivar alguns trabalhadores que ali se dirigiam a fazer greve, entregando-lhes um folheto a apelar à participação na paralisação.

Com faixas em que se lia “Despedimentos coletivos: é isto a banca moderna?” e “Pela defesa dos postos de trabalho”, os dirigentes sindicais do MAIS não arredaram pé enquanto foi hora de entrada no Banco.

“Estamos aqui para marcar uma posição da luta de hoje. Apesar de termos estado um ano inteiro a negociar com as administrações, não foi possível travar o que pretendem fazer, que é o despedimento coletivo. Por isso tivemos de usar a arma principal dos trabalhadores: a greve”, afirmou o presidente do MAIS em declarações à comunicação social.

“Esperamos que com este dia de greve as administrações percebam que estamos no limite. Temos de gritar pela defesa dos bancários. Os bancários estiveram sempre na linha da frente durante a pandemia, não faz sentido a forma como estamos a ser tratados”, frisou.

Questionado sobre os processos de despedimento coletivo, António Fonseca considerou-os ilegais. “É ilegal porque tudo isto não passou de uma pressão. Ou seja, quando se está de boa-fé e se negoceia uma rescisão por mútuo acordo, aceitam os que estão disponíveis para ir. Os que não estão, pela sua situação profissional ou familiar, têm direito a continuar a trabalhar. Se há uma ameaça como ‘ou aceitas a rescisão ou vais para o despedimento coletivo’, achamos que é ilegal”, explicou. Imagem do receio que se vive no BST foi o desabafo de um trabalhador do BST: “Espero que sejam bem-sucedidos. Estou convosco, mas não posso...”, disse, dirigindo-se para o edifício.

Os apelos aos trabalhadores...

Desde que os Sindicatos do setor decidiram convocar uma greve conjunta no BST e no BCP, o MAIS fez inúmeros apelos à participação dos trabalhadores daqueles dois bancos. No próprio dia da greve, distribuiu folhetos à população explicando as razões da luta. Eis alguns exemplos:

Greve Bancários

- Pela defesa dos postos de trabalho;
- Contra a indignidade dos processos utilizados pelos bancos.
- Os bancários não são descartáveis. São pessoas que durante anos serviram com profissionalismo e sentido de responsabilidade as suas instituições e os respetivos clientes – o que se refletiu nos lucros que ostentam os bancos.
- O que se passa na banca diz-nos respeito a todos. Afeta-nos a todos.
- Hoje são estes colegas, amanhã podes ser tu.
- Este é o momento de agirmos. A inação não salva ninguém – apenas contribui para os bancos se sentirem livres para avançar com mais ameaças, pressões, despedimentos.
- Nunca a participação de todos foi tão importante. Temos de travar esta ofensiva!
- No dia 1 de outubro faz greve!

Distribuído pelo piquete de greve

- Defende o teu posto de trabalho: hoje faz greve!
- O despedimento coletivo em curso diz respeito a todos.
- Hoje são os teus colegas, amanhã podes ser tu.
- Só a força da nossa união pode fazer parar esta ofensiva.
- Não tenhas ilusões: ficar “escondido” sem reagir não te salva de estares na próxima lista de bancários a dispensar.
- O que te pode salvar – a ti a todos nós – é mostrar indignação e lutar contra este ataque sem precedentes.
- Hoje não é dia para ter medo, é dia para defender o presente e o futuro.
- Não estás sozinho: o teu Sindicato está contigo – está com todos!
- Hoje faz greve!

Concentração simbólica

O passo seguinte no dia da greve foi uma concentração frente ao edifício do BCP na rua Augusta, na Baixa lisboeta. Com faixas e cartazes onde se lia “Por ti, por nós, por todos”; “Bancários em luta”; ou “Profissão em extinção”, entre outros, ao MAIS e ao SNQTB juntaram-se dirigentes do SBC. E numa prova de solidariedade e apoio à luta dos bancários, estiveram presentes nesta manifestação simbólica Carlos ►



Silva e vários dirigentes da UGT.

Os elementos do MAIS aproveitaram a ocasião para explicar à população as razões desta greve, distribuindo folhetos aos clientes (ver caixa).

"Estamos aqui simbolicamente a dizer que estamos em luta para defender os nossos associados se vier a haver despedimento coletivo. As administrações têm de repensar a situação", salientou António Fonseca, acrescentando:

"As administrações estão a ser bastante intransigentes. Entre rescisões e pré-reformas, o BCP já reduziu cerca de 750 trabalhadores e o BST cerca de 1.200. Para os Sindicatos já chega de tanta redução de trabalhadores, é momento de dizer basta! Isto tem de ser feito de uma forma gradual, com mais apoio social, com mais responsabilidade e sensibilidade social."

... e a explicação aos clientes

As razões por que estamos em greve

Caro(a) Cliente

Quando entra no banco para resolver os seus assuntos, sabe que esta poderá ser a última vez que o seu gestor de conta está aqui ao seu dispor, pronto para auxiliá-lo?

Muitos clientes como você, um pouco por todo o País, já não contam com os bancários para ajudá-los, para desfazer dúvidas ou aconselhá-los.

Porque os bancos estão a ameaçá-los de despedimento, enquanto a si empurram-no para os canais digitais, deixando-o sozinho para solucionar os seus problemas. Amanhã poderá já não ter o seu balcão aberto. Resta-lhe procurar o mais próximo... e onde está? Algumas localidades já não têm um único balcão!

Os bancários estão a ser alvo de ameaças e pressões para deixarem o seu posto de trabalho, coagidos a prolongar o horário de trabalho sem contrapartidas, são mal pagos, têm miseráveis aumentos salariais... quando os há. E por fim vem o despedimento.

Apesar de tudo isso, atendem-no com profissionalismo, cortesia e um bom serviço. Porque os bancários existem para servi-lo.

Os motivos de sempre

Questionado sobre as justificações do BCP e do BST para a redução de efetivos, o presidente do MAIS foi perentório:

"Os motivos são os habituais, como a digitalização e a automatização, fatores que reconhecemos. A pandemia foi a gota no oceano e os bancos estão a aproveitar a situação de os clientes terem sido obrigados a afastarem-se fisicamente dos bancos para continuarem desta forma desumana a diminuir de forma constante os recursos humanos."

A banca sempre esteve na vanguarda da automatização, o que significa menos postos de trabalho. No entanto, os Sindicatos "sempre esperaram que em compensação surgissem novas categorias profissionais, o que não está a acontecer", frisou António Fonseca.

Pelo contrário, "muitas vezes os bancos estão a utilizar a figura do outsourcing e a mandarem embora bancários, em vez de reconvertê-los para as novas funções. E são pessoas que não têm hipóteses de ir para o mercado de trabalho".

A luta segue

Depois do dia de greve, o Mais Sindicato não baixará os braços se estes dois bancos insistirem nos processos.

"Estaremos sempre disponíveis para negociar. Mas caso venham a fazer o despedimento coletivo, estamos preparados para uma luta judicial e defenderemos os nossos sócios que queiram impugnar os seus despedimentos", garantiu António Fonseca.

Os três Sindicatos da UGT – MAIS, SBC e SBN – já avançaram com uma iniciativa nesse sentido: no dia 30 de setembro foi entregue nos Tribunais de Trabalho de Lisboa e Porto uma providência cautelar contra os despedimentos coletivos, numa "tentativa de travar o que nos parece um despedimento completamente ilegal", salientou. ▀



Bancários unidos e solidários

Presentes na manifestação estiveram bancários das duas instituições. Reformados ou ainda no ativo, todos se uniram pela causa, mostrando que a classe está solidária e disposta a fazer valer os seus direitos

PEDRO GABRIEL

Casimiro Gonçalves é bancário reformado do Millennium bcp, instituição que serviu durante 32 anos. Também ele pertenceu a um lote que o banco queria despedir. “Marco presença aqui por uma questão de solidariedade. Não aceitei a rescisão, andaram atrás de mim, ameaçaram-me por duas vezes com o despedimento, ia perder o SAMS. Ao fim de seis despachos médicos e com a ajuda do MAIS consegui que aceitassem que estava inapto para o serviço e chamaram-me para a reforma antecipada”. Para este bancário, o principal problema dos bancos é a falta de solidariedade. “Só pensam em reduzir e não têm compreensão pelos colaboradores. Somos um número, um objeto”.

Luta

Trabalhador no ativo na área comercial do Banco Santander Totta, Gonçalo Mineiro assumiu a greve de forma contundente. “Marquei presença porque somos explorados há muitos anos, todos os dias sofremos pressões. Somos uma classe completamente submissa e não reagimos. Sempre que há uma atitude dos bancários

devemos participar porque senão continuam a fazer de nós o que quiserem”.

Mas o que impressionou mais este sócio do MAIS foi o tratamento dado pela instituição. “A forma como as pessoas que estavam perto de mim no local de trabalho foram despedidas ou coagidas a aceitarem RMA, como foram tratadas, as pressões que sofreram. Também estive sujeito até ao momento que percebi que não ia ser chamado para uma RMA. Estou aqui também em representação dessas pessoas”.

Gonçalo Mineiro deixa ainda um conselho em jeito de desabafo. “Estas greves têm de ser mais frequentes. Se as outras classes reclamam e estão presentes nós também temos de fazer, porque senão os bancos vão continuar a fazer o que querem”.

Solidariedade

Também ativo do Santander Totta há 25 anos, Nuno Barquinha fez greve por si e pelos colegas. “São 25 anos de trabalho com muito afinho e dedicação ao banco. Não é correta a forma como o banco está a proceder, quer em relação às RMA quer às pressões que estão a fazer”. O bancário questiona mesmo o critério usado pelos bancos ▶



no processo. “Vejo pessoas extremamente empenhadas e dedicadas, que têm um trabalho extremamente válido, que trabalham horas a fio. Além de todas as horas que fazemos a mais somos pressionados a fazer formações fora do horário de trabalho. Se há essa pressão para trabalhar mais e com um ritmo extremamente acelerado não há excesso de empregados bancários”, atira.

Com a digitalização, os bancos pretendem tornar os clientes mais autônomos, o que para Nuno Barquinha é uma falsa questão. “Os clientes continuam a precisar de nós, mesmo na banca digital acompanhamos milhares de clientes”, refere o sócio do MAIS, rejeitando ainda a premissa de que a profissão de bancário esteja em extinção. “Os bancos estão a investir em tecnologia de forma a prescindirem dos seres humanos, mas se fosse uma profissão em extinção eu e os meus colegas não tínhamos a carga de trabalho que temos”, concluiu. ▶

Tribunal aceita providência cautelar no BST e nega no BCP

MAIS, SBC e SBN entregaram nos tribunais de Trabalho de Lisboa e do Porto uma providência cautelar contra os despedimentos coletivos. Foi negada no BCP e aceite no BST, cuja audiência está agendada para dia 14

As Direções dos três Sindicatos dos Bancários da UGT deliberaram o recurso às vias judiciais para que os Tribunais declarem a suspensão, atendendo à sua nulidade, dos processos em curso, pois consideram não haver qualquer justa causa objetiva para o despedimento – mas tão só a instrumentalização de um expediente legal para a aplicação de uma sanção a todos os que não aceitaram sair do Banco por reforma ou rescisão por mútuo acordo. As providências cautelares deram entrada no dia 30 de setembro – véspera da greve – e a decisão dos tribunais de Trabalho foram conhecidas no dia 6 de outubro.

No que se refere ao despedimento do BCP, o tribunal decidiu liminarmente não aceitar a providência cautelar, por alegada ausência de prejuízos de difícil reparação. Os Sindicatos não se conformam com isso e interporão o respetivo recurso.

Em sentido contrário, a providência relativa ao processo do Santander foi liminarmente aceite, estando marcada audiência de julgamento para o Tribunal do Trabalho de Lisboa, a realizar no dia 14 de outubro.

MAIS, SBC e SBN estão convictos, nos termos

anteriormente comunicados, da razão das suas pretensões, pelo que apelam a ambas as instituições para que suspendam de imediato qualquer ato relativo aos ilícitos e ilegais despedimentos que estão a promover.

As razões

A forma como ambos os Bancos conduziram os processos, ameaçando os trabalhadores envolvidos de que se não saíssem por acordo seriam alvo de despedimento coletivo, traduz-se numa pressão inadmissível e põe em causa a sua boa-fé negocial.

MAIS, SBC e SBN sempre disseram que tudo fariam para impedir o despedimento coletivo, e ao longo de meses utilizaram todos os meios ao seu alcance para evitar a concretização da pretensão do BST e do BCP.

Agora que os Bancos confirmaram a sua intenção de proceder ao despedimento de dezenas de bancários, recorrendo à instrumentalização de um mecanismo legal, em clara e patente fraude à lei, os três Sindicatos consideram que deviam, desde já, envolver os Tribunais, estando certos da legitimidade da sua pretensão. ▶



Um ano de resistência

Desde setembro do ano passado que trabalhadores e Sindicatos lutam contra as pressões e ameaças do BST e do BCP para obrigá-los a deixar os postos de trabalho

Num processo sem precedentes e de enormes dimensões, Millennium BCP e Banco Santander Totta (BST) usaram todos os meios para libertarem-se de uma parte da sua força de trabalho, terminando nos processos de despedimento coletivo. Os Sindicatos recorreram a todas as armas ao seu alcance para travar a ofensiva, enquanto os trabalhadores sobreviveram como puderam a esta guerra de nervos, ameaças e pressões quando em causa estavam os seus rendimentos e o futuro da família.

Mas ainda não acabou.

Eis os factos mais relevantes deste conflito:

- Em setembro de 2020 os Sindicatos de Bancários em Portugal são informados da pretensão de alguns bancos de implementarem

processos de redução do número de trabalhadores;

- No último trimestre de 2020, o BST apresenta propostas de rescisões por mútuo acordo (RMA) a centenas de trabalhadores; os trabalhadores alvo dessas propostas são convocados para reuniões com a Direção de Recursos Humanos (DRH) do Banco, durante as quais lhes é incutido que se não aceitarem podem vir a ser despedidos, seja por extinção do posto de trabalho ou num processo de despedimento coletivo;

- Logo nesta fase os Sindicatos reúnem-se com a Administração do BST, denunciando as pressões sobre os trabalhadores, nomeadamente ameaças, inexistência de critérios objetivos para a apresentação de propostas, inexistência de propostas de reforma para os que tinham 55

ou mais anos, ao abrigo do Acordo Coletivo de Trabalho do Setor Bancário;

- O banco argumenta que o redimensionamento do quadro de efetivos se deve aos efeitos da pandemia e consequente aceleração do processo digital, alegando que tal obriga ao encerramento de balcões e esvazia funções, que se tornam redundantes. Argumenta ainda que está em causa um novo modelo de negócio e que não propôs reformas antecipadas, como é norma, para evitar os custos inerentes;

- Esta primeira tentativa de redução de efetivos foi um fracasso, pois a maioria dos trabalhadores não aceitou as propostas de rescisão.

Negociações

- Em janeiro, os Sindicatos apelam ao BST para que suspenda as RMA,



Confederações estrangeiras escrevem

a Ana Botín

14 de setembro de 2021

Carta das Confederações Sindicais à Presidente do Grupo Santander

Assunto: Despedimento de trabalhadores bancários no Banco Santander Portugal

Exma. Senhora Botín-Sanz de Santuola y O'Shea,

Desde setembro de 2020 que os Sindicatos dos Bancários de Portugal – Mais Sindicato, SBC e SBN, filiados da UGT-Portugal – têm estado em conflito com o BST Portugal. No ano passado, os trabalhadores do Banco Santander em Portugal foram sujeitos a ameaças e pressões para aceitação da cessação dos seus contratos de trabalho e agora enfrentam procedimentos para um despedimento coletivo.

Os subscritores desta carta expressam as suas profundas preocupações acerca deste contínuo comportamento do Banco Santander em Portugal. Com o pretexto da pandemia covid-19 e a aceleração da utilização de ferramentas digitais, o Banco tem demonstrado desrespeito pelo bem-estar dos seus trabalhadores, avançando com os seus planos de reestruturação, apesar dos apelos dos Sindicatos para uma abordagem comedida. Este comportamento prejudica os princípios básicos do diálogo social, arriscando-se a deixar centenas de trabalhadores desempregados nestes tempos de precariedade.

Encorajamos a Exma. Sra. Presidente a encetar um diálogo franco com os Sindicatos Portugueses com vista a que



se encontre rapidamente uma solução mutuamente aceitável para as Partes e que respeite dos direitos dos trabalhadores, protegendo os seus empregos e respetivas condições, e que garanta o papel fundamental dos Sindicatos nestas negociações.

Esperando a melhor atenção e ação de V. Exa. para este assunto,
Melhores cumprimentos,

Sharan Burrow – Secretária-Geral da Confederação Sindical Internacional

Luca Visentini – Secretário-Geral da Confederação Europeia de Sindicatos

Christy Hoffman – Secretária-Geral da UNI Global Union

Oliver Roethig – Secretário Regional da UNI Europa

Oliver Röpke – Presidente do Grupo de Trabalhadores do Comité Económico e Social Europeu

em plena crise pandémica. Nesta data, já o Banco tinha fechado 60 balcões (só no último trimestre de 2020) e fecharia mais 30 no primeiro trimestre de 2021;

■ No início de março, o Banco comunica aos Sindicatos ter reanalisado a situação e compromete-se a contactar todos os trabalhadores-alvo com 55 anos ou mais (cerca de

950) para, em vez da RMA apresentar-lhes uma proposta de reforma – mas nem todos os trabalhadores nessa condição foram contactados. O BST continua a ameaçar que quem não aceitasse a proposta seria alvo de despedimento coletivo;

■ Mais Sindicato, SBC e SBN insistem com o Banco para que crie a possibilidade de candidaturas para

acordos com os trabalhadores que pretendam sair, em vez de escolher um a um os trabalhadores a quem apresenta propostas de RMA – O BST também rejeita esta solução;

■ Os Sindicatos continuam a reclamar a necessidade de que a redução do número de trabalhadores seja feita de forma gradual, por acordo, sem pressões, e que os trabalhadores ►

sejam requalificados e recolocados nas áreas que comprovadamente têm défice de pessoal;

- No final de abril, através de comunicado a Administração refere que em junho haveria um plano de reestruturação – apesar de ainda estarem a decorrer contactos com os trabalhadores –, o que claramente consubstancia mais uma ameaça para obrigá-los a aceitarem as propostas do Banco.

- Em junho o BCP anunciou aos Sindicatos a intenção de reduzir o número de trabalhadores em cerca de mil, insistindo sobretudo em RMA. Apenas os trabalhadores com 57 ou mais anos serão elegíveis para reforma, mas podem, também, ser contactados para uma rescisão por mútuo acordo (RMA). Adianta que se o processo decorrer como pretende poderá bastar 900 saídas e compromete-se a manter uma via aberta de diálogo com os Sindicatos.

Denúncias

Além de inúmeros encontros com as Administrações do BST e do BCP, os Sindicatos também denunciaram a situação e solicitaram intervenção às seguintes entidades:

- Autoridade para as Condições do Trabalho, instituição pública de fiscalização;
- Grupos Parlamentares dos partidos com assento na Assembleia da República;
- Governo – reunião com a ministra do Trabalho.

Outras ações

- Em julho, os sete Sindicatos do setor juntam-se, pela primeira vez na história do sindicalismo dos bancários em Portugal, para tentar travar estes processos e pôr fim aos programas de redução de trabalhadores, apelando à reconversão profissional, ao fim do outsourcing e do trabalho temporário. Convocam uma



UNI-Europa Finance

apoia greve

No to collective dismissals! Portuguese bank workers at Santander on strike

Workers at Santander Portugal are taking to the streets today 1st October against collective dismissal plans. After bulldozing restructuring that has already cost 2.000 workers their jobs, the bank is now ruthlessly planning to go ahead with more cuts, bullying and threatening the workers to accept the termination of their employment contracts.

The call for strike comes after a year of conflict between the Portuguese banking trade unions and UNI affiliates Mais Sindicato, SBC and SBN, and the banking multinational Santander. Earlier this month, UNI together with other international trade union confederations wrote to Santander Group CEO Ana Botin-Sanz de Sautuola y O'Shea to express their deep concerns at the ongoing antagonistic behaviour of the bank.

"UNI Europa Finance stands behind our Portuguese affiliates who are defending the fundamental trade union right to bargain collectively for fair conditions for all workers", said Maureen Hick, UNI Europa Finance Director.

"We call for Santander to start engaging in a genuine dialogue and stop undermining the basic principle of social dialogue", she added.

manifestação frente ao Parlamento, que se realizou em 13 de julho.

- Em julho, 750 trabalhadores já tinham acordado sair do BST, através de reforma antecipada ou por RMA. Mas o Banco continuou com o processo de redução de efetivos.

- Em 15 de julho, o BST implementa o anunciado plano de reestruturação: 685 trabalhadores recebem propostas de RMA e a ameaça de que, caso não aceitem, serão abrangidos pelo despedimento coletivo – mais uma vez a intimidação e a denúncia dos Sindicatos – destes, cerca de 300 já tinham aceite em 19 de julho, dia em que finalizou o programa. Os restantes 350 são então alvo de despedimento coletivo.



■ No BCP, o plano de reestruturação foi concluído no dia 18 de julho e a maioria dos trabalhadores aceitou acordos com o banco. Os 100 trabalhadores que recusaram são alvo de despedimento coletivo.

■ Em 29 de julho, os Sindicatos são ouvidos em audiência na Comissão Parlamentar de Trabalho e Segurança Social, Comissão a que também foram chamados os presidentes do BST e do BCP.

■ Os Sindicatos solicitam também a intervenção neste processo da Autoridade da Concorrência e do Banco de Portugal.

■ Em 20 agosto o BST volta a ameaçar com rescisão unilateral – ou seja, despedimento coletivo – os restantes trabalhadores abrangidos pelo plano de reestruturação.

■ Os Sindicatos respondem com uma nova denúncia à Autoridade para as Condições de Trabalho, bem como à Procuradoria Geral da República e à Provedoria de justiça.

■ Em 3 de setembro, Mais Sindicato, SBC e SBN são recebidos pelos ministros do Trabalho e da Economia, que em nome do Governo 



se comprometem a reunir com as Administrações do BST e BCP.

Apoios internacionais

Sindicatos e UGT apelam ao apoio das organizações sindicais internacionais:

■ Em 14 de setembro, organizações sindicais internacionais – CES, CSI, UNI e grupo de trabalhadores do Comité Económico e Social Europeu (CESE) – escrevem a Ana Botín, presidente do Conselho de Administração do Grupo Santander em Madrid, expressando as suas profundas preocupações acerca deste contínuo comportamento do Banco Santander em Portugal e exortam-na



Os Sindicatos reuniram-se com os ministros do Trabalho e da Economia

a encetar um diálogo franco com os Sindicatos Portugueses com vista a que se encontre rapidamente uma solução mutuamente aceitável para as partes (ver caixa).

■ Em 15 de setembro, e por iniciativa da UGT/Portugal, realiza-se uma reunião entre os três sindicatos portugueses – Mais Sindicato, SBC e SBN – e uma delegação da UGT/



UGT/Espanha solidária com bancários do BST

A UGT espanhola e os seus sindicatos do Grupo Santander juntaram-se aos portugueses na defesa dos bancários do Santander Totta (BST). Juntos, exigem que seja interrompido o despedimento coletivo anunciado

Por iniciativa da UGT/Portugal, realizou-se no dia 15 de setembro uma reunião entre os três sindicatos portugueses – Mais Sindicato, SBC e SBN – e uma delegação da UGT/Espanha, que integrou dirigentes sindicais do Santander em Espanha.

No encontro ficou claro que a redução do número de trabalhadores está a ser realizada de forma radicalmente diferente nos dois países – quer em termos de dimensão, quer de processos.

Em Espanha, o Santander negocia soluções com os Sindicatos, preservando a paz social: ou seja, por acordo com os trabalhadores e em condições claramente mais vantajosas. Além disso, em 2021 a redução de efetivos é de cerca de 15% do total de trabalhadores.

Pelo contrário, em Portugal o BST ameaça com despedimento coletivo os trabalhadores que não aceitam a proposta de rescisão por mútuo acordo (RMA). Por sua vez, no mesmo período a diminuição de efetivos ronda os 25% da força de trabalho.

É tempo de parar

Ressaltou da reunião a importância do diálogo ibérico, para que a Administração central do Santander em Espanha saiba o que se passa em Portugal e como os responsáveis do BST agem, de forma completamente distinta e em completo desrespeito pelos trabalhadores – lançando uma profunda mancha negra na imagem do Grupo Santander.

Os sindicatos portugueses frisaram que é urgente negociar com mais tempo, atendendo às circunstâncias: este ano, o banco já reduziu em mais de 1000 o número de efetivos e, em simultâneo, tem agências em que há falta de trabalhadores. Por outro lado, em termos de resultados obteve lucros.... Razões suficientes para parar por aqui o seu procedimento e não enveredar por processos unilaterais.

Face aos factos, os Sindicatos de ambos os países e as respetivas centrais sindicais deixam uma mensagem clara à Administração do Santander: é fundamental parar o processo de redução de trabalhadores.

Do mesmo modo, exigem dignidade, respeito e paz social – a pandemia não serve de desculpa!

Espanha, que integrou dirigentes sindicais do Santander em Espanha. Os Sindicatos de ambos os países e as respetivas centrais sindicais deixam uma mensagem clara à Administração do Santander: é fundamental parar o processo de redução de trabalhadores e exigiram dignidade, respeito e paz social (ver caixa).

■ Em 15 de setembro o Mais Sindicato reúne-se com a Comissão de Trabalhadores do BCP, manifestando a sua disponibilidade para apoiá-la no que for necessário em defesa dos trabalhadores alvo de despedimento.

Última tentativa de diálogo

■ Num último esforço de diálogo para evitar os processos de despedimento coletivo, os seis Sindicatos (com o apoio do STEC) solicitam uma reunião conjunta com cada um dos presidentes das comissões executivas do BCP e do BST.

■ A reunião com a Comissão Executiva do BCP realiza-se no dia 10 de setembro. Face à posição intransigente assumida pelo Banco de avançar com o despedimento coletivo de pouco mais de 80 bancários (atualmente são 62), os Sindicatos decidem avançar com uma greve.

■ SBN, SIB, SBC, SinTAF, SNQTB e Mais Sindicato reúnem-se dia 16 com a Comissão Executiva do Banco Santander Totta, que mais uma vez demonstrou uma total insensibilidade e manteve-se irredutível em avançar com o despedimento coletivo de 210 bancários.

■ Face ao desenlace das duas reuniões, ao final do dia 16 de setembro os seis Sindicatos (com a solidariedade do STEC) anunciam uma greve conjunta no BST e no BCP no dia 1 de outubro.

■ A 30 de setembro, véspera da paralisação, MAIS, SBC e SBN



entregaram nos tribunais de Trabalho de Lisboa e do Porto uma providência cautelar contra os despedimentos coletivos no BST e

no BCP. No dia 6 de outubro chega a decisão: a providência cautelar foi aceite no caso de BST e negada no BCP. 



O despedimento coletivo **não pode ser uma sanção!**

O despedimento coletivo é a bomba atômica das relações laborais e só pode ser utilizado nos termos da Lei e no respeito escrupuloso da ética empresarial dos Estados de Direito Democráticos

José Pereira da Costa*

I

O Direito do Trabalho que saiu da Constituição de 76 não é isento de valores e, na sua génese, tem bem assente a ideia de progresso social e estabilidade no emprego, no trabalho de cada um.

É essa a lógica subjacente à proibição do desemprego sem justa causa subjetiva, isto é, sem culpa por atuação do trabalhador, aferida após processo disciplinar – e, ainda assim, a conduta ilícita e culposa tem de ser de tal forma grave que torne impossível a manutenção da relação laboral.

Nestes precisos termos, o despedimento coletivo, bem assim como o despedimento por extinção do posto do trabalho, enquanto realidades que se abstraem da culpa do trabalhador e assentam em critérios objetivos, têm sido aceites como lícitos na aferição da sua constitucionalidade se respeitarem dois princípios básicos: (i) excecionalidade e proporcionalidade; (ii) que sejam de tal forma necessários que permitam salvar outros, de preferência mais, postos de trabalho.

II

Como dissemos em anteriores notas, é assim porque o Direito do Trabalho assenta numa premissa essencial e que não pode ser esquecida pelo mais incauto dos legisladores: a relação jurídica é desequilibrada porque desequilibrada é a relação económica entre patrão e trabalhador.

Este desequilíbrio atípico do Direito do Trabalho, não acolhido nos princípios primários do direito civil, que assenta na igualdade das partes, não só foi sendo aceite pela sociedade, como foi acolhido como princípio constitucional do Estado de Direito Democrático e conformador da moderna sociedade democrática.

Assim, no âmbito do Direito do Trabalho, o trabalhador deve ser protegido pela Lei geral, evitando-se que o desequilíbrio económico se acentue na relação jus-laboral. Deste modo, historicamente, sublinhamos, a Legislação laboral dos modernos estados democráticos foi concebida de forma a atenuar a desigualdade entre iguais. Tanto assim foi que no âmbito da construção europeia admitiu-se que os países menos desenvolvidos e com piores salários, por exemplo, tivessem legislações laborais mais desequilibradas, sempre a favor do trabalhador. Ou seja, quanto mais desequilibrada for a relação económica empresarial, mas protegido deve ser o trabalhador pelo Direito. Esta é, aliás, a máxima em que assentou a construção do Direito do Trabalho na democracia portuguesa.

Sucede, porém, que esta política legislativa a que se assitiu desde o fim da 2.ª Guerra Mundial e que nos (Europa) levaria ao chamado Estado de Bem-Estar social, sofreu nos últimos anos uma erupção vulcânica, assistindo-se, ao invés, à revogação expressa dos direitos laborais que os trabalhadores tinham conquistado ao longo de décadas.

III

É nesta problemática que se insere um tema de debate que tem ocupado a primazia nas discussões no setor que aqui nos traz: negociação individual ou despedimento coletivo? É, assim, esse o ponto de partida para o que aqui nos traz, esperando responder a muitas das dúvidas que os trabalhadores continuam (e bem!) a colocar: por que é que as entidades patronais têm proposto as negociações individuais de despedimento, invocando como alternativa o despedimento coletivo, qual espada de Dâmocles do trabalhador?

Embora não ajuizemos intenções, a resposta está, certamente, na natureza jurídica do despedimento coletivo.

Se o despedimento individual é a rutura da relação laboral entre a entidade patronal e o trabalhador, o despedimento coletivo, objetivo e global, pode ser considerado a bomba atómica das relações laborais, na medida em que atinge, indiscriminadamente, um número alargado de trabalhadores, invocando motivos objetivos e, por isso, causas externas aos trabalhadores afetados pelo despedimento.

No fundo, o fim de uma relação laboral com utilização desse expediente legal não tem como causa uma situação individual, identificável e interna, mas sim uma causa objetiva, externa e, muitas vezes, só identificável se analisarmos o conjunto dos afetados e as suas posições jurídicas na empresa.

Esse despedimento, caracterizado no artigo 359.º do Código do Trabalho (considera-se despedimento coletivo a cessação de contratos de trabalho promovida pelo empregador e operada simultânea ou sucessivamente no período de três meses, abrangendo, pelo menos, dois ou cinco trabalhadores, conforme se trate, respetivamente, de microempresa ou de pequena empresa, por um lado, ou de média ou grande empresa, por outro, sempre que aquela ocorrência de fundamentem encerramento de uma ou várias secções ou estrutura equivalente ou redução do número de trabalhadores determinada por motivos de mercado, estruturais ou tecnológicos), deve ser fundamentado e deve respeitar os requisitos legais. São esses, salientamos, que são aferidos e é o seu cumprimento que é ajuizado – e não quaisquer outros requisitos ou imposições externas à Lei. Ou seja, só se forem verificados os requisitos legais pode o despedimento ser efetivado – ou melhor, pode o despedimento ser legal.

A saber:

- a) Motivos de mercado – redução da atividade da empresa provocada pela diminuição previsível da procura de bens ou serviços ou impossibilidade superveniente, prática ou legal, de colocar esses bens ou serviços no mercado;
- b) Motivos estruturais – desequilíbrio económico-financeiro, mudança de atividade, reestruturação da organização produtiva ou substituição de produtos dominantes;
- c) Motivos tecnológicos – alterações nas técnicas ou processos de fabrico, automatização de instrumentos de produção, de controlo ou de movimentação de cargas, bem como informatização de serviços ou automação de meios de comunicação. ●



Neste enquadramento legal, as entidades patronais que optem por reduzir o número de trabalhadores utilizando este expediente legal devem observar, antes de tudo, estes pressupostos legais.

Quando não os observarem, o despedimento é ilícito e assim deve ser declarado!

Perante este enquadramento e perante a necessidade de enquadrar o despedimento coletivo nos pressupostos, as entidades patronais financeiras têm optado por negociar individualmente com os trabalhadores, seja através de negociações individuais stricto sensu, seja através de negociações coletivas com acordos individuais, em vez de avançarem, desde logo, para o despedimento coletivo.

Para mais, através da negociação individual ou coletiva, os trabalhadores têm assegurado contraprestações ao despedimento mais favoráveis do que no caso da compensação por despedimento coletivo que, relembramos, tem sido reduzida, na tendência revogatória (e a nosso ver inconstitucional) de direitos dos trabalhadores, ano após ano.

IV

Evidentemente que este processo é doloroso e o caminho percorrido não é isento de dificuldades: podemos assistir, e não falamos apenas no nosso setor, mas no mundo do Direito do Trabalho, à ameaça de utilização do despedimento coletivo como forma de pressionar trabalhadores a negociarem o seu despedimento por mútuo acordo.

Essa ameaça, caso se verifique, deve ser severamente punida pelo Direito, quer ao nível do Direito Penal, quer ao nível do Direito Laboral.

No mundo do Direito trabalhamos com dados legais e impressões jurisprudenciais. Se é verdade que neste âmbito a malha legal e jurisprudencial tem alargado, permitindo-se, hoje, despedimentos coletivos que não seriam permitidos

há poucos anos, não deixa de ser inteiramente verdade que os requisitos e pressupostos legais estão caracterizados e devem ser preenchidos para que o despedimento possa operar.

Não é porque se invoca a suscetibilidade de despedir coletivamente que a lei o permite, nem é porque se assumiu uma obrigação com terceiros que os Tribunais o admitem. Este, que é, como dissemos, a bomba atômica das relações laborais, só pode ser utilizado nos termos da Lei e no respeito escrupuloso da ética empresarial dos Estados de Direito Democráticos.

Se a empresa, enquanto estrutura dinâmica, deve ser analisada, legalmente, no desequilíbrio de posições entre trabalhador e entidade patronal, não podemos abrir mão da aferição jurisprudencial para a caracterização do mais gravoso dos despedimentos: o despedimento coletivo é o último escape para a sobrevivência empresarial, sim, mas nunca uma alternativa entre outros meios.

V

Desta forma, agora como no passado, temos uma posição de fundo: não se admite, a Lei não pode admitir, aliás, que o despedimento coletivo sirva como ameaça. Mas também não se admite, exatamente com a mesma severidade, que o despedimento coletivo seja uma sanção aos trabalhadores que não aceitaram o despedimento por via de negociações individuais!

É, assim, que afirmamos plenamente: estamos atentos a tudo o que se passa no setor e prontos a reagir, considerando sempre que um despedimento coletivo que seja uma sanção, que funcione como uma sanção, é imoral, injusto e, sobretudo, ilegal e inconstitucional! ■

**Advogado do Mais Sindicato*

Cursos de valorização artística

começam dia 11

O GRAM retoma a atividade formativa este mês, com uma oferta diversificada. E está disponível para considerar outras opções

INÊS F. NETO

Os cursos do GRAM iniciam-se no dia 11 de outubro, com uma paleta variada de opções à disposição dos sócios. Do desenho à restauração de madeira, das técnicas de pintura ao vitral, são 11 formações à escolha. Apesar da oferta variada, o GRAM está disponível para ouvir e analisar novas ideias de formação que os associados lhe façam chegar, com o objetivo de responder aos seus anseios de conhecimento. Os horários das formações serão divulgados brevemente. Entretanto, os sócios podem obter mais informações enviando um email para o endereço administrativa@mais.pt 



É só escolher!

Cursos	Formador
Desenho	Sofia Vargas
Encadernação	Paula Cristina Pires
Restauro de livros	Paula Cristina Pires
Iniciação ao restauro de madeira	Maria de Fátima Simôa
Registos	Maria de Fátima Simôa
Pintura em aquarela, acrílico e outros	Esmeralda Leal
Pintura em porcelana, seda e porcelana Companhia das Índias	Maria Graça Cravo
Restauro de louça	Conceição Pereira
Técnicas de pintura	Ângela Dias
Fusing	Vítor Cravo
Vitral	Vítor Cravo



Cuidados a ter

É tempo de voltar às rotinas, readquirir horários, regras e hábitos saudáveis, explica António Amador, coordenador do Serviço de Pediatria do SAMS

ELSA ANDRADE

Nesta entrevista realizada por email, o responsável pela Clínica SAMS da Criança e Adolescente aconselha ainda aos pais maior proatividade numa alimentação saudável e disciplina na utilização de telemóveis e outros aparelhos eletrónicos.

P – É altura de regresso às aulas. Que conselhos dá aos pais?

R – O momento do regresso das crianças e dos adolescentes às aulas deve ser vivido como um momento do regressar às rotinas, independentemente do grau de ensino. Terminadas as férias, em que alguns excessos foram seguramente permitidos, é tempo de readquirir horários, regras e hábitos saudáveis. Destaco a importância dos cuidados com os livros (de estudo e lúdicos), vestuário, alimentação, desporto, higiene do sono e redução da utilização de telemóveis e outros aparelhos

eletrónicos. Considero também o momento certo para fazer um rastreio oftalmológico e/ou otorrinolaringológico.

P – Em período de pandemia aconselha cuidados especiais? Quais?

R – Os cuidados preconizados para o regresso às aulas têm sido amplamente difundidos nos meios de comunicação social, sustentados pelos ministérios da Saúde e da Educação. Vivemos hoje num mundo muito mais higienizado e assético, fruto de todas as medidas tomadas para defesa pessoal e das comunidades. A probabilidade de transmissão dos vírus em ambiente escolar não é superior à que ocorre em qualquer outro ambiente, tendo-se revelado até um dos meios mais seguros com inegáveis benefícios do ensino presencial.

Atenção aos lanches

P – As regras quanto à alimentação nas escolas mudaram, com a proibição de alimentos pouco saudáveis.

O que pensa desta alteração?

R – As más escolhas alimentares (quer em casa, quer na escola), aliadas à falta de exercício físico, um estilo de vida mais sedentário e com pouco contacto ao ar livre, são os principais causadores do excesso de peso e da obesidade em idade pediátrica.

Congratulo-me com as crianças que levam para a escola comida confeccionada em casa, saudável, graças a um grande esforço dos pais; mas o fácil acesso à comida "apetitosa", disponibilizada nos bares das escolas e máquinas de venda automática frustram todo o trabalho tido em casa. Nesse campo, a alteração da legislação (Despacho n.º 8127/2021 de 17 de agosto) é menos permissiva e impede que as crianças sejam tentadas por "guloseimas". É um passo à frente na promoção da saúde da criança e do adolescente, promovendo e inculcando o conceito de "nutrição saudável".

P – Considera que os pré-adolescentes e os adolescentes vão aceitar, ou levarão de casa e/ou comprarão doces e refrigerantes para consumir na escola?

R – A educação começa em casa e o exemplo vem dos pais. Na realidade, de nada serve criar regras para o ambiente escolar que proporcionem hipóteses de fazermos uma alimentação mais saudável se os pais

R – A situação epidemiológica e política que motivou a decisão de efetuar os vários períodos de confinamento condicionou de diversas formas a vida das crianças e adolescentes portugueses. Dificilmente o ensino, em qualquer um dos seus graus, poderá ter tido a mesma eficiência que o ensino clássico, presencial. Acresce a isso os efeitos prejudiciais da ausência da tão necessária socialização. Numa outra vertente, a diminuição da prática desportiva teve também efeitos nefastos, com um geral descontrolo das curvas ponderais em todas as idades com considerável aumento dos índices de obesidade.

Assim, na esmagadora maioria das famílias existe um grande desejo de que o ensino presencial seja efetivo e duradouro. Aliás, estou seguro de que neste momento todos o pretendem: crianças, adolescentes, pais e educadores.

P – O que pais e professores devem fazer para facilitar a adaptação, sem riscos?

R – Deverá ser tido em conta que algumas crianças e adolescentes poderão demonstrar medos ou fobias, consubstanciados pelo receio do regresso ao ambiente escolar e pelo medo de contágio pelos vírus. É fundamental que os pais tenham a capacidade de se tranquilizarem e aos seus filhos, visto existirem atualmente muitas medidas

no regresso às aulas

não estiverem em sintonia com esse objetivo. Uma das ações do pediatra assistente é a educação para a saúde, nomeadamente na promoção de regras que visam a adoção de uma dieta equilibrada.

P – Que dieta alimentar aconselha, nomeadamente para os lanches?

R – As crianças e adolescentes devem fazer não um, mas dois lanches (o da manhã e o da tarde). Devem ser lanches saudáveis, feitos de alimentos nutritivos com baixos níveis de açúcar, gorduras e sal, não descuidando o aporte calórico necessário às diferentes fases do crescimento físico e intelectual, e ainda o nível de atividade física semanal. Iogurte ou sumo de frutas natural, pão "escuro" (centeio ou integral) com vegetais (alface, cenoura, pepino, tomate p. ex.), queijo, fiambre de aves ou marmelada e uma peça de fruta. Hoje em dia, existem em algumas escolas máquinas que espremam no momento o sumo da laranja. Infelizmente, o preço pedido por estes sumos não estará ao alcance de todas as pessoas. No entanto, saliento que o maior valor nutricional e conteúdo em fibras obtém-se ao comer a fruta inteira.

A importância do ensino presencial

P – Depois de um ano de ensino à distância, com a companhia permanente da família, poderá ser difícil para as crianças o regresso à escola?

no âmbito da prevenção da transmissão viral, amplamente divulgadas pelos ministérios da Saúde e da Educação. Casos em que os pais verifiquem que necessitam de ajuda mais especializada, os profissionais da equipa de pediatria do SAMS (pediatras, pedopsiquiatras, psicólogos) encontram-se ao dispor para tal. É o pediatra assistente que deverá orientar os pais sobre a melhor estratégia para ultrapassarem essa situação.

Limitar os videojogos

P – Cada vez há mais crianças e adolescentes que passam muito tempo entretidos com videojogos e outros equipamentos semelhantes. No regresso às aulas esses hábitos devem mudar? Em que sentido?

R – A excessiva utilização dos videojogos foi um dos grandes paradigmas do confinamento, com os consequentes efeitos prejudiciais: obesidade, aumento da miopia, alterações do foro psicológico e psiquiátrico, distúrbios do sono, entre outros. Uma conhecida marca de jogos de sobrevivência viu as aquisições online das suas unidades subirem em flecha durante estes últimos 18 meses.

Agora que os jovens estão a regressar às aulas devem ser seguidas rotinas, também no que a este aspeto diz respeito: a utilização dos videojogos deve ser excecional, limitada no tempo e nunca em vésperas dos dias de escola. 

“Pretendemos alargar o horário

do Atendimento Permanente de Pediatria”

António Amador quer também garantir a oferta da pediatria em todas as Clínicas SAMS, não apenas no Centro Clínico de Lisboa

P – Durante a crise mais aguda da pandemia registou-se uma diminuição na frequência de consultas de pediatria no SAMS?

R – Durante o pico de contágio e do número de casos, felizmente não graves no caso da pediatria, a esmagadora maioria da população foi obrigada a permanecer confinada aos seus domicílios, aconselhadas a restringir todos os seus movimentos e atividades. Houve uma diminuição importante no número de consultas programadas. Verificou-se adicionalmente uma significativa quebra na utilização geral de todos os cuidados de saúde, mais notória nos cuidados não urgentes, o que se refletiu também na pediatria e especialidades pediátricas. Em relação às consultas de urgência, o Atendimento Permanente de Pediatria (APP) viu também diminuída a afluência, consequência da diminuição de toda a patologia infectocontagiosa e também traumatológica.

P – As crianças deixaram de ir às consultas regulares? Registaram-se casos preocupantes?

R – A consulta de vigilância de saúde em pediatria, habitualmente denominada “consulta de rotina”, tem uma periodicidade que varia segundo o grupo etário, visando o diagnóstico precoce de variadas patologias. Desta forma, a ausência a essas consultas originou, tal como seria de



esperar, o atraso na identificação e diagnóstico de algumas situações, motivando a necessidade de utilização de terapêuticas e intervenções mais prolongadas e mesmo agressivas.

É sabido que o atraso no diagnóstico condiciona, mesmo em pediatria, o prognóstico de qualquer situação patológica. Aproveito desta forma para mais uma vez reforçar junto dos pais a importância de cumprirem os calendários das consultas de vigilância de saúde dos seus filhos.

Consulta pré-natal reativada

P – A Pediatria no SAMS sofreu múltiplas alterações, nomeadamente com o fecho da Maternidade e a mudança

nas urgências. Como isso alterou o funcionamento do Serviço?

R – Quando há cerca de quatro anos se verificou o encerramento do APP do Hospital dos Olivais e posteriormente da Maternidade, tais decisões provocaram não só a interrupção da afluência a estes serviços, mas também a redução da procura da consulta de pediatria. Às consultas chegavam a esmagadora maioria das crianças nascidas na nossa maternidade, para aqui serem acompanhadas até completarem os 18 anos. Com a celebração de protocolos externos com outros hospitais privados a dinâmica mudou, passando essas crianças a serem acompanhadas noutros locais.

No caso de primigestas, uma das principais razões dessa redução na afluência foi não terem tido conhecimento da existência da nossa consulta de pediatria e do seu funcionamento. Assim, e de forma a colmatar esta situação foi recentemente reativada a consulta pré-natal de pediatria. Aqui abordamos diversos temas no âmbito da puericultura, esclarecem-se dúvidas ou inquietações dos futuros pais, sendo o momento em que podem escolher aquele que virá a ser o futuro pediatra assistente do seu filho.

P – E em relação aos adolescentes?

R – Em relação às crianças e adolescentes que são observados num serviço de urgência sabemos que é importante a sua reavaliação numa consulta posterior. Apesar do APP do SAMS funcionar atualmente apenas no Centro Clínico de Lisboa e num horário reduzido, continuamos a diagnosticar e tratar toda a patologia pediátrica desde o momento após o nascimento até aos 18 anos. Muitas vezes diagnostica-se no contexto de urgência situações clínicas ou determinada patologia que motivam a posterior reavaliação e seguimento na consulta de pediatria geral ou numa das consultas de especialidade ou subespecialidades pediátricas. A continuidade na assistência em pediatria é muitas vezes iniciada no APP. Apesar da diminuição da taxa de ocupação da consulta, cujas causas apontámos, tem-se vindo a assistir desde a primavera deste ano a uma paulatina subida da mesma. Desejamos que essas taxas de ocupação subam mais ainda, pois tal significará que os pais reconhecem a primordial importância da consulta de vigilância de saúde, a bem das crianças e adolescentes.

P – Já é possível fazer um balanço do funcionamento da teleconsulta pediátrica? Os pais recorrem muito ao serviço?

R – A teleconsulta de urgência de pediatria foi iniciada em abril deste ano. Por enquanto está apenas disponível para os beneficiários, o que talvez esteja ainda a dificultar o seu crescimento. O objetivo é afirmarmo-nos como concorrentes a outras empresas de prestação deste tipo de serviço de urgência na área pediátrica. A gestão duma teleconsulta não acrescenta custos à Instituição (uma vez que a mesma é efetuada pelos profissionais que se encontram de urgência) e permite, na maioria das vezes,

evitar a deslocação da criança e de seus pais ao APP. No entanto, e quando a situação clínica o justifica, a criança é de imediato referenciada para a urgência.

Instalações subdimensionadas**P – Qual a sua opinião sobre o funcionamento da Clínica SAMS da Criança e Adolescente?**

R – A consulta de pediatria existe no SAMS desde 1978 e trabalhamos no Centro Clínico de Lisboa desde 2003. Ultrapassada a recente fase de redução do movimento assistencial que se verificou não apenas na pediatria, rapidamente percebemos que as instalações da Clínica SAMS da Criança e Adolescente estão subdimensionadas. Com o tão desejado regresso à normalidade pretendemos estar dotados de meios humanos e de instalações capazes de dar uma resposta adequada e sempre da forma e com a qualidade a que habituámos os nossos beneficiários e utentes.

P – O que considera que está em falta no seu Serviço?

R – A equipa de pediatria tem já uma média etária significativa. A renovação do quadro clínico é um dos objetivos do serviço.

A oferta de um completo serviço de urgência (24 horas sobre 24 horas, 365 dias ao ano) é um dos objetivos de qualquer unidade de pediatria que deseje prestar um serviço completo à população que se propõe servir. A proximidade do serviço de pediatria ao seu público-alvo passará também pela progressiva adequação das dimensões das instalações, de forma a que pediatras e enfermeiros aí possam, de uma forma cada vez mais empenhada, desempenhar o seu trabalho.

P – Quais os planos e aspirações para a área que coordena?

R – O que um coordenador de qualquer área médica específica deseja, em qualquer serviço público ou privado de saúde, muitas vezes não pode ser concretizado com a desejada celeridade.

Existe hoje, e graças ao empenho do Conselho de Gerência e da Direção Clínica, uma vontade clara de apostar na especialidade da Pediatria.

Pretendemos que todas as consultas de pediatria, em todas as idades, tenham o apoio de uma consulta de enfermagem, bem como garantir a oferta da pediatria não apenas no Centro Clínico de Lisboa, mas também em todas as Clínicas SAMS.

Pretendemos ainda renovar e rejuvenescer a equipa da Pediatria e alargar o horário do Atendimento Permanente de Pediatria, que atualmente funciona apenas nos dias úteis entre as 8h00 e as 20h00.

Por fim, pretendemos também alargar a Teleconsulta de Pediatria de Urgência a todos os utentes.

Em jeito de conclusão, gostaria de recordar que as crianças e mesmo os adolescentes não vêm sozinhos ao SAMS. Fazem-se acompanhar pelos pais, irmãos e avós e é as famílias que temos de envolver na nossa missão de prestação integrada de um serviço de saúde. ■



Sócios do MAIS lançam livros

Dois estilos diferentes, duas obras interessantes de análise da sociedade. Instinto de Sobrevivência traz-nos o dia-a-dia do autor durante o confinamento imposto pela Covid-19. Puro Malte – Antologia Poética recorre a vários estilos para abordar o quotidiano

PEDRO GABRIEL

"O que fiz para manter a minha sanidade mental em perfeito equilíbrio, no período sabático da quarentena!". A frase presente na capa de Instinto de Sobrevivência, a mais recente obra de Joaquim Caetano, faz com que o leitor se identifique no imediato com as palavras. O motivo tem ocupado a vida das pessoas há mais de um ano: a pandemia de Covid-19 que forçou um confinamento que ninguém

estava preparado para viver. Em Instinto de Sobrevivência, Joaquim Caetano, sócio do Mais Sindicato, faz uma reflexão sobre este período recorrendo a episódios do seu quotidiano, desde notícias que leu, pensamentos que teve e ações que tomou. Uma obra que pode muito bem ser um espelho para o leitor. Joaquim Caetano é autor de obras como Diário de um Cinquentão e Em Nome de Deus, esta sob o pseudónimo Álvaro Caeiro, entre muitas outras.

Sabedoria popular

Ainda que com um estilo diferente, Puro Malte – Antologia Poética é também um reflexo dos pensamentos do seu autor, J.M. Alexandre Alves, também sócio do MAIS, que nesta obra consegue analisar o quotidiano com toques de humor, tragédia, escárnio e tristeza, naquilo que a poesia popular tem de melhor mas que, nas palavras de António Carlos Cortez, que assina o prefácio, "não tem o reconhecimento que merece".

Editado pela Húmus Editora, Puro Malte – Antologia Poética é composto por 80 poemas e faz parte da coleção 12catorzebold. ▶



Instinto de Sobrevivência

Autor: Joaquim Caetano

ISBN: 9789725614020

Edição/Reimpressão: 2021

Editora: Clássica Editora

Idioma: Português

Dimensões: 139x210x10 mm

Encadernação: Capa mole

Páginas: 190



Puro Malte – Antologia Poética

Autor: J. M. Alexandre Alves

ISBN: 9789897556456

Edição/Reimpressão: 2021

Editora: Húmus

Coleção: 12catorzebold

Idioma: Português

Dimensões:

Encadernação: Brochada

Páginas: 142

Karting



No regresso dos bólides ao asfalto, o concorrente do Banco Santander Totta não só foi o primeiro a cortar a meta como ainda levou para casa o troféu principal

Luís Mendes

sagra-se campeão

PEDRO GABRIEL

A final do 23.º Campeonato Interbancário de Karting realizou-se no dia 18 de setembro, no kartódromo do Campera, no Carregado. Em pista apresentaram-se 16 concorrentes.

Para esta derradeira prova os concorrentes transitaram com metade da pontuação obtida nas provas anteriores. Assim, Luís Mendes foi o primeiro a ver agitada a bandeira-xadrez obtendo 15 pontos, a que se juntaram 18,5 da meia-final e finalizando o campeonato com um total de 33,5 pontos.

No segundo lugar terminou José Feliciano (Unicre), que apesar de não ter pontuado na final conseguiu terminar com 21,25 pontos.

No último lugar do pódio ficou Nuno Rosa (Millennium bcp), também sem pontuar na última corrida mas com 20,5 pontos trazidos das últimas provas. 



Os três primeiros classificados no pódio



Rita Filipe, do BBVA, também recebeu um prémio

Parque de Campismo de Olhão

Dois dias de diversão na piscina

O Mais Sindicato voltou a proporcionar a uma dezena de jovens portadores de Trissomia 21 o prazer de brincar na água

INÊS F. NETO

Dez jovens da Associação de Portadores de Trissomia 21 do Algarve (APATRIS 21) divertiram-se ao ar livre nas piscinas do Parque de Campismo de Olhão, sob a supervisão dos respetivos monitores, nos dias 28 e 30 de junho.

Esta é uma oportunidade que o Mais Sindicato proporciona aos jovens daquela associação, fruto de uma colaboração entre ambos que dura há já 10 anos.

Esta iniciativa visa oferecer aos jovens dois dias de utilização de piscina de forma gratuita, que de outra forma não lhes seria possível considerando que a APATRIS 21 é uma IPSS que vive exclusivamente de donativos e de outras ações de solidariedade social.



Dos dois dias de brincadeiras na água e de muita diversão restou como registo apenas uma fotografia, pois alguns dos jovens ficaram perturbados e agitados com as

máquinas e o respetivo cerimonial. O Mais Sindicato espera que no próximo verão haja condições para repetir a iniciativa e proporcionar esta distração aos jovens da Associação. ▶

Classificados

Diversos

Vendo

- Cama de corpo e meio D. Maria com embutidos - 1.22x1.85m;
 - Estirador para desenhador ou para atelier podendo baixar ou levantar 1.20mx80 cm;
 - IPAD Mini 16GB
- Contacto: 918 413 694

Arrendo

- Moradia T3 térrea em Sesimbra/Fernão Ferro. Lote de 700 m2, excelente localização em zona arborizada e calma a 5 minutos da Estação Fertagus, a 200m de hipermercados e a 15 minutos das praias. 1.150€/mês c/contrato e condições a definir.
- Contacto: 964 048 217
- Casa a bom preço, a oito minutos do centro da cidade, com vista deslumbrante sobre o Funchal e arredores. Local ideal para passar uns dias agradáveis.
- Contacto: 967 982 743

Vantagens aos sócios

O Sindicato acaba de celebrar mais um protocolo que garante aos associados e seus familiares, bem como beneficiários do SAMS, condições mais favoráveis:



CERTEZZA - Mediadora de Seguros, Lda., com sede em Angra do Heroísmo, na rua Dr. Alfredo Silva Sampaio, 2A, concede desconto de até 60% do valor do prémio de seguro de vida associado ao crédito habitação que tenha sido obtido através de uma instituição bancária.



Colégio Os Filhotes, Lda., com sede em Porto Salvo, na Rua Basílio Teles n.º 5, R/C Esq. concede desconto de 15% na mensalidade.

Subsídios pagos

1.º semestre de 2021

	Nome Cliente	N.º Sócio	Banco
Janeiro N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 5.123,85	Marcos Manuel Rolo Antunes	Trab.	Mais Sindicato
	Maria Conceição Rodrigues Rocha Sousa	23980	CGD
	Walter Mendes Rosa	5366	Santander Totta
	Maria Cortiço Simões Castanheira Da Fonseca	44032	Banco BPI
	António Cigano	4046	CGD
	António Dias Martins	19231	Novo Banco
	Mário Assunção Fernandes	1159	Banco BPI
	Celso Hermínio Simões Fernandes	5914	Banco BPI
	Alexandre Dias Marques	3660	CGD
Fevereiro N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 5.096,25	Evaristo Ramalheira Dos Santos Flores	3249	Novo Banco
	António Manuel Crujo Polido	3545	Millennium BCP
	Maria Madalena Cisneiros Fonseca Oliveira	5461	Millennium BCP
	João Manuel Brito Repsina	33229	BP
	Carlos Guilherme Ivens Ferraz Wandschneider de Mes	11726	Millennium BCP
	Bernardino Barbas Pires	7775	Millennium BCP
	Guilherme Henrique Diniz Nunes	2854	Montepio
	José Afonso Da Conceição	3508	BP
	Margarida Duarte Silvestre	Pens.	Novo Banco
Março N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 5.064,75	Ercília Ferreira Costa Paixão	2945	Banco BPI
	João Gomes Pina	25790	Banco BPI
	Ilídio Duarte Do Nascimento	4912	CGD
	José Manuel Cordeiro E Silva	3438	Banco BPI
	Jorge Marques	2404	Millennium BCP
	Silvino Carreira Rodrigues	4696	CGD
	António Conceição Moreno Pereira	2488	CGD
	Claudio Filipe Neri Gonçalves	34437	Santander Totta
	António Ribeiro	Trab.	Mais Sindicato
Abril N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 5.034,70	Leonel Mendes Lopes	4471	CGD
	Victor Leal Cunha	38179	BP
	Humberto Simões Duarte Nunes	6362	Millennium BCP
	Irene Da Costa Pissarra	Pens.	Novo Banco
	António Carlos Balão	23076	CCAM Alentejo Central
	Maria Luisa Domingues Martins	25003	Santander Totta
	Carlos Alberto Correia	1703	Novo Banco
	Artur Nogueira Lalanda	4178	Santander Totta
	Armando Da Silva Mendes	4904	Banco BPI
Mai N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 5.008,30	Alberto Duarte Dos Santos	6065	Millennium BCP
	António Dias Pires	5312	Millennium BCP
	Eduardo Neves Barbieri De Figueiredo	22018	Santander Totta
	Fernando De Figueiredo Santos	11014	CGD
	António Manuel Ruivo Pedroso	3960	Millennium BCP
	António Manuel Luz Correia Da Ressurreição	6812	CGD
	Álvaro José Monteiro	5526	BP
	Rui Octaviano Almeida	29569	Banco BPI
	Rolanda Maria Fernandes Costa Gomes	5842	CGD
Junho N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 4.994,95	José Cabrita Neves	4130	CGD
	Carlos Ferreira Torres	8883	Santander Totta
	João Sousa Rosa	17354	Millennium BCP
	Carlos Soares Ferreira	25758	CGD
	José Dias	13906	Millennium BCP
	José Dias Vilhena	5856	Novo Banco
	Antonino Cortez Bandeira	9816	Millennium BCP
	José Maria De Brito Rascao	3523	Santander Totta
	Manuel João Borges Cardoso	32400	CGD



A imaginação é o limite

Os associados do MAIS têm nesta página oportunidade de publicar poemas, pequenos contos e desenhos da sua autoria. A seleção das obras enviadas rege-se por critérios editoriais. Os textos para publicação não podem exceder os dois mil caracteres

Linhas de Bordar

Linhas para bordar a vida
com intrincados desenhos de todas as cores

Desenhos de amores e de desamores
de raízes e flores
de terra lavrada e de sementes

Linhas para bordar
o ponto cruz da nossa existência
bordados com ciência
onde cada ponto tem o seu lugar
um ponto para chorar
dois pontos para rir
um ponto para partir
três pontos para voltar

Pontos azuis para suspirar
pontos vermelhos para amar
um ponto verde e outro amarelo para trabalhar
alguns pontos violeta para recordar...

Maria Salvador
Sócia n.º 9217

Sul

Meu sul azul, dourado, maduro
Agora, por todos, tão procurado
Mas, em tempos, muito abandonado
A um mar, de loiras espigas, atado

Um chão regado de suor salgado
No pó da planície embrenhado
Celeiro de Portugal, forçado
Graças à força dum povo indomado

Tantas vezes ameaçado
Mas, nunca vergado
Por mais que estivesse esfomeado
Não batia palmas a um Estado detestado

Por mais que fosse castigado
Ninguém lhe tirava o cado
Com que guardava o gado
Na planície ou no montado

Agarrado à rabiça do arado
Na ceifa era empolgado
A adiafa era o momento mais desejado.

José Silva Costa
Sócio n.º 17296

Esta lisboa que eu amo

Sou filho desta Lisboa
Tenh' alma de marinheiro
Alfama, Sé, Madragoa
Sou Tejo, sou cacilheiro

Sou do Terreiro do Paço
Do largo Marquês de Pombal
Por onde ande, o que faço
Faça bem ou faça mal

Também sou Cais das Colunas
Sou do bairro do Castelo
Das marchas e das plumas
Nada existe de mais belo

Lisboa das sete colinas
Bairros de ruas estreitinhas
Da Ribeira e das varinas
Vielas sossegadinhas

Sou sentimento, sou fado
Nostalgia, uma guitarra
Sou triste e amargurado
Chapéu de feltro e samarra

Sou Amália, sou Maurício
Dona Hermínia e Marceneiro
Não é gostar, é um vício
É um amor verdadeiro

P'ra lembrar uma outra era
Noitadas fora de portas
Mariquinhas e Severa
Cantadores a horas mortas

Sou arraial à noitinha
E do nosso Santo António
Fatia de pão com sardinha
Dançar ao som do harmónio

Só faltava o manjerico
P'ra ilustrar estas festas
Uma quadra, um namorico
Não há noites como estas

Pastel de nata em Belém
Jerónimos ali ao lado
O Cristo Rei mais além
Olhando Lisboa, encantado

Nasci num bairro popular
No meio desta gente boa
Quero viver e sonhar
Nesta cidade...Lisboa

Nelson Alves
Sócio n.º 14552



funeralvida.servilusa.pt
800 204 222

PLANEAR FAZ PARTE DA VIDA

Liberte a sua família de qualquer encargo
ou preocupação.

Plano Funeral em Vida

Simple | Flexível | Vantajoso | Seguro

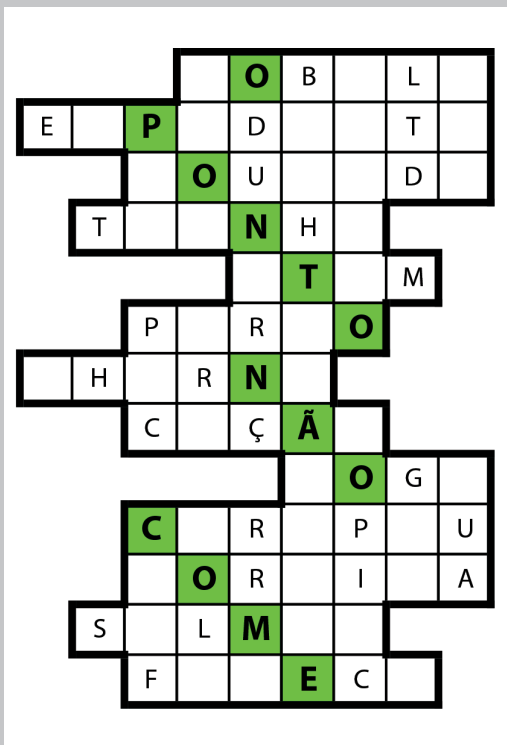
CONDIÇÕES ESPECIAIS
PARA SÓCIOS DO SINDICATO E FAMILIARES



Servilusa
AGÊNCIAS FUNERÁRIAS

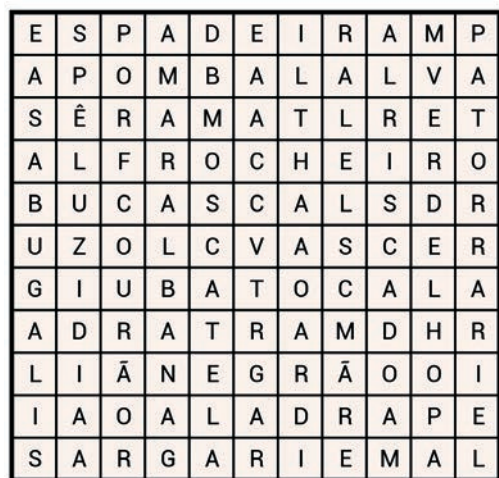
Sempre do seu lado

Complete as horizontais com nomes de peixes.



A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

São 21 castas de uvas. Estão em todos os sentidos menos na diagonal. Sobram 8 letras que formam o nome de uma outra. Qual é?

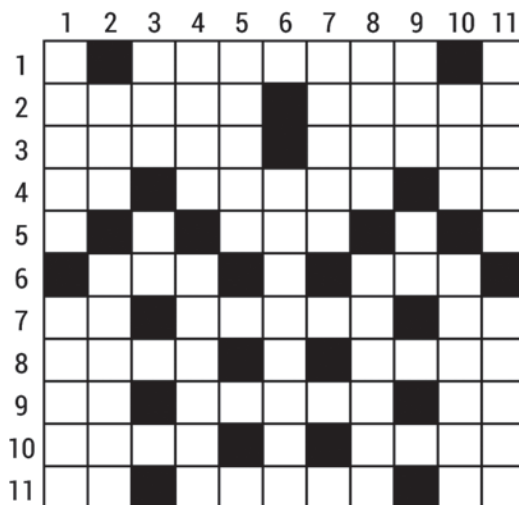


A sortear: PRÉMIO MAIS

Problema 424

HORIZONTAIS: 1 – Chapéu alto, de copa cilíndrica. 2 – Mamífero da América do Sul, carnívoro voraz, pertencente à família dos Mustelídeos... Emprego sem proveito. 3 – Tecido de linho, lã, seda, etc. (pl.). Bater as asas para se manter no ar. 4 – Acha graça a. Ar expirado. Ter como destino. 5 – Fecha parcialmente (as asas) para descer mais depressa (ave). 6 – Parelha.

Serviços de Identificação



Civil. 7 – Abreviatura de *Sociedade Anónima*. Homem gordo e pachorrento [fig., pej.]. Aquelas. 8 – Índigo. Chapéu sem abas, de copa redonda, geralmente com pala. 9 – Do que [arc.]. Anfiteatro. Símbolo de *érbio*. 10 – Aventura. Elemento de formação de palavras que exprime a ideia de *décima parte*. 11 – Difícil. Elimina. Elemento de formação de palavras que exprime ideia de ovo.

VERTICAIS: 2 – Chapéu alto [gir.]. Arrancam. 2 – Monarca. Chapéu sem abas, de copa redonda e funda. 3 – Qual [Guiné-Bissau]. Decorria. 4 – Sulcas. Moera. 5 – Cheios até à borda. 6 – Chapéu de palha para homem [pop.]. 7 – Tornara balofo. 8 – Maluco [regionalismo]. Caniçada. 9 – Unidade de medida de superfície, equivalente a cem metros quadrados. Planta liliácea oriunda da China. 10 – Precipita-se. Chapéu alto [pop.]. 11 – Chapéu redondo de senhora. Jogo popular em que duas pessoas se olham até uma delas se rir.

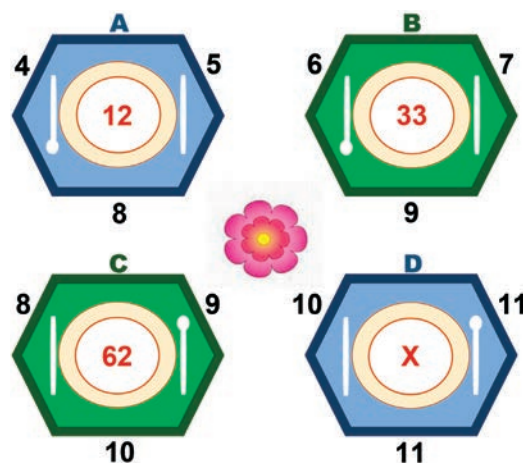
A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Dicionários adotados: da Língua Portuguesa e dos Verbos Portugueses, da Porto Editora.

“Na origem de todas as fortunas há coisas inconfessáveis”

Louis Bourdaloue (1632-1704), jesuíta e orador francês

O jantar está quase pronto. Que número deve substituir o X no quarto prato (D)?



A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Sudoku

As casas vazias devem ser preenchidas com os algarismos de 1 a 9 mas de forma a que cada um dos algarismos surja somente uma vez em cada linha, em cada coluna e em cada quadrado.

Fácil 354

		9			6			
	7		4		3		5	
1		4				7		8
	5		7		1		8	
				6				
	8		5		2		7	
4		3				2		1
	6		9		4		3	
		5			4			

Médio 354

		7	2			1		
	1			5			9	
9		3		8				5
1			3					
	7	2		6		8	1	
					2			3
4				2		9		1
	3			9			5	
		9			1	4		

Difícil 354

		8		2		6	7	
9	6					5	3	
7	1							2
			3		1			
8				5				6
			6		9			
5							2	9
	2	7					6	5
	3	9		4	7			

Fácil 355

	7	6		4		2	3	
4			2		6			9
1			7					4
	6						5	
5	8				9		6	
	3						8	
3				5				8
6			8		7			5
	5	4		6		3	2	

Médio 355

	6			2				4
4	9			8				3
			7		4			
		3				1		
1	7						5	6
		8				2		
			6		2			
7	4			1			9	2
	3			7			6	

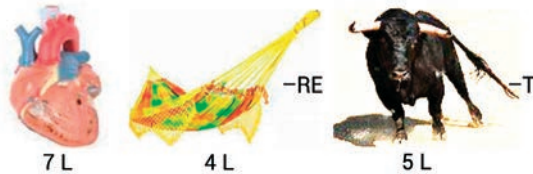
Difícil 355

7				3				8
		1	2			9		
	2			9			3	
							6	
5	4		8		1		2	
	9							
	6			5			9	
		3			8	7		
1				4				5

Enigma Figurado

(expressão corrente)

A sortear: PRÉMIO MAIS



Vogais & Consoantes

Junte e misture bem as vogais com as consoantes, de modo a formar, em cada um dos cinco grupos, um sinónimo de INTRIGA.

1	A	D	D	I	R	R	U	U
2	A	A	A	B	Ç	L	M	N
3	C	E	E	I	N	N	O	Z
4	A	C	D	E	E	R	T	U
5	A	A	C	I	O	R	R	S

Orlando Viegas, Amadora
A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Resultados do «Tempo Livre» 422

1	M	A	R	A	B	O	T	E	M
2	O	B	R	A	S	L	E	R	C
3	N	A	R	R	A	A	R	E	A
4	I	L	E	O	G	N	O	N	O
5	C	A	S	E	A	R	A	A	T
6	A	P	S	R	A	P	E		
7	M	I	S	T	E	R	I	O	S
8	B	I	S	A	T	E	D	E	R
9	R	C	A	C	E	A	R	A	A
10	I	N	A	L	A	R	E	D	E
11	M	O	R	A	L	A	I	A	L

Palavras-Cruzadas: Premiado: Sílvia Lourenço Almeida (Bobadela-LRS).

Frugal: Amora, Abacate, Figo, Nêspere, Pêssego, Mirtilo, Pitanga, Cidra, Ameixa, Caju, Papaia, Castanha, Anona. Premiado: Maria Paula Ferreira (São Brás de Alportel).

Cruzadas-Mistas: "Olho por olho e o mundo acabará cego". Premiado: José Jorge Durand Pires (Sintra).

Acessórios de vestuário: BOINA (contado a todos), ABAFO, TOUCA. Premiado: Maria Rosa Rodrigues (Lisboa).

Macaquices da Física: Sobe 20 cm, tal como o peso. Premiado: Luís Manuel Martinho (Elvas).

Enigma Figurado: "Com mão de gato" (sorratamente). Premiado: Agostinho Cardoso (Amadora).

Mastermind especial: TRIGAL. Premiado: José Carlos Alfaiate (Torres Vedras).

Soluções

5	8	9	6	4	9	3	2	1	7	2	1	1
2	2	7	7	8	9	1	3	6	5	3	6	5
4	6	3	2	7	8	9	4	6	8	7	1	3
3	3	4	3	1	7	2	2	9	3	1	8	5
2	2	7	4	1	7	9	6	8	6	4	3	5
2	2	7	4	1	7	9	6	8	6	4	3	5
6	9	5	3	2	4	7	1	8	7	1	4	3
7	3	7	1	1	6	8	5	5	2	9	6	8
9	6	1	6	7	2	2	7	4	9	5	6	7
8	7	1	8	3	7	6	1	8	2	2	1	8

Difícil 355

1	8	5	9	6	3	8	8	8	6	3	3	8
2	7	1	2	7	7	1	2	7	7	1	2	7
3	2	9	3	2	7	1	9	1	4	3	8	3
4	3	8	4	8	6	7	9	6	2	5	1	2
5	6	6	1	2	5	4	7	3	8	7	1	4
6	4	5	7	1	8	3	9	6	6	5	5	1
7	2	5	7	1	1	8	3	9	6	6	5	1
8	2	8	6	9	4	3	8	7	1	7	1	4
9	6	2	7	1	8	3	9	6	6	5	5	1
3	4	1	8	8	8	6	2	9	5	6	7	1

Difícil 354

Médio 354

Fácil 354

A Liberdade só faz sentido com a Stannah

A MARCA Nº1 EM SOLUÇÕES DE MOBILIDADE EM TODO O MUNDO

NOVO MODELO

Stannah Starla



Mais de 30
combinações
de estofos.

ELEVADORES DE ESCADAS

- Elimina o risco de queda nas escadas
- Muito fácil de utilizar
- Funciona em caso de falha de energia
- Suba e desça as escadas sem qualquer esforço

INSTALAÇÃO
NUM DIA*

*Previsão baseada
numa instalação em
condições normais



5 ANOS DE
GARANTIA

Consulte as nossas condições

1º LIDERES
MUNDIAIS

EM ELEVADORES DE ESCADAS

SOLUÇÕES DE BANHO

AQUALUXE

Cabine de duche
por medida.

PERFEITA PARA BANHO
ASSISTIDO OU DE
CADEIRA DE RODAS.

- Pedra de remate antibacteriana
- Limiar de acesso muito baixo
- Barra de apoio
- Cadeira ortopédica
- Base antiderrapante e antibacteriana
- Vidros temperados resistentes à quebra e tratamento anticálcario com garantia de 10 anos.



INSTALAÇÃO EM 2 DIAS*

Baseado numa instalação
em condições normais.

SCOOTERS DE MOBILIDADE

Recuperar a sua vida agora custa muito menos!

Muito fácil de conduzir
Não necessita de carta de condução, nem seguro!

3 ANOS DE
GARANTIA

NÃO NECESSITA DE
CARTA DE CONDUÇÃO,
NEM SEGURO!



Ligue tel:

808 918 388

Custo de chamada local

As campanhas apresentadas nesta comunicação têm validade de um mês a partir da sua publicação e não são acumuláveis com outros descontos ou campanhas em vigor. Campanha válida para compras a pronto-pagamento. Imagens meramente ilustrativas. Ofertas limitadas ao stock existente.

OFERTA

Tablet Alcatel + Capa Teclado

(16 GB - 1 GB RAM - Wi-Fi - Preto)

Oferta de de Tablet + Capa Teclado
na compra de um equipamento de
mobilidade Stannah.



OTO108C11021