

Mais Bancário

Sindicato do Sector Financeiro

DELMIRO CARREIRA



A título póstumo

Delmiro Carreira
homenageado pela sua
entrega ao sindicalismo



MARQUE UMA
**CONSULTA DE
ACONSELHAMENTO
AUDITIVO
GRATUITA**

NOVO WIDEX **MOMENT™**
O MAIS DISCRETO
APARELHO AUDITIVO
RECARREGÁVEL
DO MUNDO

Descubra o que pode esperar de WIDEX MOMENT™ :

- Um aparelho com um som tão natural que se esquece que o está a usar.
- Mais de 20 horas de utilização.
- Inteligência artificial inovadora que conduz a uma melhor e mais personalizada experiência auditiva.
- Conectividade sem fios ao seu telemóvel.

**INFORME-SE NA WIDEX SOBRE AS CONDIÇÕES
EXCLUSIVAS PARA BENEFICIÁRIOS DO SAMS**

SAMS | Linha de Apoio | Marçacões
210 499 999



Serviço disponível no Centro Clínico Ambulatório do **SAMS**, Serviço de Audiofonia, em Lisboa, ou em qualquer Centro Auditivo Widex em todo o país.



ANTÓNIO FONSECA

Nova vaga... de saídas da banca

A segunda vaga de Covid-19 no País trouxe, na banca, uma nova vaga de redução de quadros. Embora alguns bancos tentem argumentar que se trata de seguir o planeamento anterior, a verdade é que a pandemia está a ser utilizada para libertar as instituições de centenas de trabalhadores, seja através de reformas antecipadas seja por rescisões de contrato de trabalho pelo chamado mútuo acordo.

No MAIS SINDICATO não somos inconscientes nem descartamos a realidade. Admitimos, com toda a seriedade, que a crise sanitária trouxe como consequência uma crise económica e social que não deixou o setor bancário imune.

Mas também é verdade que se algumas instituições têm tido resultados negativos, noutras a situação é diferente: diminuição de lucros não é prejuízo.

No entanto, uns e outros aproveitam a difícil situação do País para acelerarem a saída de trabalhadores – esses mesmos trabalhadores que com a sua competência e dedicação lhes têm permitido, ao longo dos anos, obter os exercícios que tão eficientemente anunciam à sociedade em geral e aos acionistas em particular.

A pandemia tem também estimulado a utilização das plataformas digitais por parte dos clientes, impedidos por razões de saúde e segurança de resolver os seus assuntos nos balcões. É impossível negar essa realidade, como é impossível não compreender que parte do futuro do setor passa por aí – como já aconteceu anteriormente, quando as caixas multibanco substituíram o levantamento de dinheiro nos balcões.

No MAIS SINDICATO não enfiámos a cabeça na areia, escamoteando as mudanças. Mas também não nos deixamos iludir por falsas expectativas, assentes em precipitados conceitos cegos pela ambição de menos custos com trabalhadores e, logo, mais lucros.

Sabemos que parte substancial do negócio bancário continuará a fazer-se presencialmente. Os clientes confiam nos bancários que já conhecem, não em máquinas, plataformas ou publicidade. O que dá confiança à marca de um banco são os seus trabalhadores – que tiram dúvidas, dão conselhos, ajustam os produtos financeiros ao perfil dos clientes – e não acionistas sem rosto ou administradores de rosto sisudo em programas de televisão a bradar sobre cortes de custos e a ditar o fecho de agências, deixando populações sem serviços bancários.

Este é o caminho que o setor está a seguir, em mais uma vaga de redução de efetivos e de agências. Infelizmente não temos responsáveis criativos, capazes de encontrar soluções diferentes das que utilizam há anos – e cujos resultados são visíveis, andando de crise em crise culpando tudo e todos pela sua incapacidade, de governos à sociedade e aos trabalhadores.

Talvez os bancos não estejam interessados em pequenos e médios clientes, que formam a esmagadora maioria da nossa comunidade. Talvez apenas lhe interessem os negócios especulativos, a economia de casino que conduziu à crise de 2008... esperemos então que as entidades supervisoras saibam cumprir o seu papel e não falhem como então aconteceu.

Enquanto isso e sempre, cabe ao MAIS SINDICATO defender os bancários, sobretudo nesta fase difícil. Não ignoramos as nossas responsabilidades nem fugimos dos problemas.

Nesta nova vaga de convites ao abandono do setor, no MAIS SINDICATO temos dois objetivos fundamentais:

- Prestar toda a informação necessária e desfazer todas as dúvidas para que os bancários possam decidir o seu futuro de forma absolutamente consciente das consequências;
- Impedir, por todas as formas, pressões ou ameaças sobre os bancários para que aceitem o que não querem – inclusive com recurso aos tribunais, se necessário.

Não se deixe pressionar: contacte o MAIS SINDICATO.

Estamos cá para defender os direitos de todos os bancários. 📌



7

Mais Sindicato Alerta sócios

sobre acordos de reforma

12

Sindical

Teletrabalho
é obrigatório
no estado
de emergência



Sindical

Propostas de reformas antecipadas no Montepio | 6
Mais Sindicato alerta sócios sobre acordos de reforma | 7
SOS Laboral | 7
Mais Sindicato quer rever AE do BNP Paribas | 8
Santander propõe rescisões aos trabalhadores | 10
Teletrabalho é obrigatório no estado de emergência | 12

GRAM

Até ao fim do ano elas trabalham à borla! | 14

Juventude

Jovens são os mais afetados pela pandemia | 15

Homenagem a Delmiro Carreira

Condecorado pelo Presidente da República | 16
...e homenageado pela UGT | 18

Questões Jurídicas

Estado de emergência, o que significa | 22

SAMS

SAMS pronto para recebê-lo | 24
Mês da diabetes no SAMS | 26
Aprenda o método do prato | 27
Aprenda a controlar a diabetes | 28
Perguntas e respostas sobre a glicemia | 28
Receitas sem culpa | 30
SAMS sem vacinas da gripe | 32
Análises clínicas com marcação prévia | 32

Tempos Livres

Karting: José Feliciano vence meia-final | 33

Passatempos



Encontro anual do GRAM suspenso

Face ao agravar da pandemia de Covid-19 e ao consequente estado de emergência, o GRAM teve de suspender a realização do Encontro anual, previsto para este mês.

A sua realização será equacionada quando a situação pandémica do País assim o permitir.

Propriedade: Mais Sindicato - NIF 500 825 556

Correio eletrónico: direccao@sbsi.pt

Diretor: Carlos Bispo

Diretor-adjunto: João Carvalho

Conselho editorial: Carlos Bispo, Cristina Trony,

João Carvalho e João Moreira

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: 37.413 Exemplares (sendo 4.413 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.sbsi.pt/atividadesindical/informacao/publicacoes/>

[Pages/estatutoeditorial_bancario.aspx](https://www.sbsi.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



Agradecimento ao SAMS

Exmo. Sr. Diretor Clínico do Hospital do SAMS
Eu, José Carlos Pereira Colaço, com o n.º do SAMS 1273933, venho por este meio agradecer os cuidados que me foram prestados no Hospital do SAMS, e felicitá-lo pela excelente equipa de profissionais que lidera. Dei entrada para ser sujeito a uma intervenção cirúrgica no dia 10 de fevereiro de 2020 para pôr uma prótese total da anca. A cirurgia foi liderada pelo Sr. Dr. António Sousa Seco, a quem agradeço o seu profissionalismo, a sua competência, simpatia e dedicação extraordinárias. Não poderia deixar de mencionar todos os serviços por onde passei desde o bloco operatório: médicos, enfermeiros, fisiatras, pessoal auxiliar. Só há uma palavra para todos/as: Um bem-haja. Muito e muito obrigado por tudo.

José Carlos Pereira Colaço
Sócio 28.945

... e aos Serviços Jurídicos

Venho por este meio agradecer ao Sindicato – Dep. Jurídico e nomeadamente ao Sr. Dr. Pereira da Costa, pelo empenho efetuado, que culminou com a resolução do processo que me opunha ao Santander, em que o Banco considerava só 40 anos de descontos ao valor da minha reforma que vinha da Segurança Social e não os 46 anos que eu descontei na totalidade para a Segurança Social, 12 anos de descontos feitos por mim e 34 anos pelo Banco. Congratulo-me por este facto ter chegado ao fim, pois foi-me feita justiça e penso que outros colegas reformados com descontos para a Segurança Social que ultrapassem mais de 40 anos de descontos terão também o seu problema resolvido.

Aproveito também para agradecer a duas testemunhas deste processo, colegas da Secção Regional de Castelo Branco, o Sr. Daniel e o Sr. Alvarães. O meu muito obrigado a todos.

Mário Fonseca dos Reis
Sócio 38.265

Grande Angular

Dinheiro Vivo

Pandemia arrasou os segundos empregos

É uma queda sem precedentes, nem mesmo vista durante o período da troika. O número de portugueses com um segundo emprego registou a maior deterioração trimestral entre abril e junho deste ano, pelo menos desde 2011 quando se iniciou a atual série do Instituto Nacional de Estatística.

De acordo com os cálculos do Dinheiro Vivo com base nos dados do Inquérito ao Emprego do INE, entre o primeiro e o segundo trimestre deste ano, registou-se uma queda de quase 30%, representando mais de 62 mil pessoas que ficaram sem uma segunda fonte de rendimento.

No primeiro trimestre do ano – que já sentiu algum impacto a partir de meados do mês de março – 216,4 mil pessoas tinham um segundo emprego, representando 4,4% do total das pessoas empregadas. Esse valor desceu para 154,3 mil portugueses no trimestre seguinte, correspondendo a 3,3% da população empregada.

Este valor nunca foi registado na atual série do INE que remonta a 2011. Nem nos piores anos da intervenção da troika, com o programa de ajustamento económico e financeiro. Mas também a queda do PIB foi histórica. No trimestre do confinamento e do estado de

emergência, o Produto Interno Bruto (PIB) sofreu uma contração de 16,5% face ao segundo trimestre de 2019. Comparando com o primeiro trimestre deste ano a quebra foi de 14,1%. No terceiro trimestre, a atividade económica disparou 13,2% face aos três meses anteriores, mas manteve uma queda homóloga de 5,8%.





Propostas de reformas antecipadas no Montepio

Os trabalhadores elegíveis estão a ser contactados por email, avisando-os de que o banco lhes fará uma proposta de reforma antecipada. Mais Sindicato e SBC aconselham os sócios a não assinarem qualquer documento até estarem totalmente esclarecidos

INÊS F. NETO

No âmbito do programa de redimensionamento do quadro de pessoal através de reformas antecipadas e rescisões por mútuo acordo – de que os Sindicatos deram conta no comunicado de 24 de setembro, após reunião com o Montepio – a administração iniciou agora o contacto com os trabalhadores elegíveis para a reforma antecipada.

Esses trabalhadores receberam um email dos Recursos Humanos, informando-os de que seriam chamados para uma reunião com o objetivo de lhes serem apresentadas as condições de reforma proposta pelo banco e têm estado a ser chamados.

Apoio sindical

Sendo este um tema desconhecido da maioria dos bancários, o Mais Sindicato e o SBC alertaram que após a reunião e na posse da documentação, é fundamental que os trabalhadores analisem e esclareçam todas as dúvidas antes de tomarem uma decisão.

Ou seja, só depois de devidamente esclarecidos devem comunicar a sua decisão ao banco – porque estar informado hoje pode evitar surpresas desagradáveis no futuro. Nesse sentido, recordam que os dirigentes dos Sindicatos e os seus serviços jurídicos estão ao dispor dos sócios para responder a todas as questões que pretendam colocar.

Os trabalhadores do Montepio podem contar com o Mais Sindicato e o SBC para defender os seus interesses. ■



Mais Sindicato alerta sócios

sobre acordos de reforma

Apesar do Acórdão do Supremo Tribunal de Justiça, alguns bancos continuam a não respeitar a “regra de três simples” no pagamento de reformas aos trabalhadores que prestaram serviço fora do setor bancário e/ou descontaram para a Segurança Social. O Mais Sindicato agirá judicialmente para repor a legalidade, pelo que os sócios devem contactar os serviços jurídicos

INÊS F. NETO

Como é do conhecimento geral, foi reconhecido, através de Acórdão proferido pelo Supremo Tribunal de Justiça, o princípio da proporcionalidade direta (ou da regra de três simples) no pagamento de reformas no caso de o trabalhador ter prestado trabalho fora do setor – ou, *maxime*, no caso de o trabalhador ter descontado, alternadamente, para a Segurança Social.

Deste modo, o Mais Sindicato, perante a recusa de alguns bancos em cumprirem com o estatuído, interpôs

e interporá diversas ações, em representação dos sócios, tendentes à reparação judicial desta ilicitude. Por outro lado e com crescente preocupação, o Sindicato verificou que tem sido proposto, em reformas por acordo, clausulado específico que visa tentar contornar a imposição legal e jurisprudencial do método de cálculo enunciado – o que, apesar de contrariar um comando imperativo, que não pode ser afastado, não é aceitável.

Ações

Assim, o Mais Sindicato adianta aos sócios que enviou comunicação aos

respetivos bancos para que esta ilegalidade seja reparada, quer ao nível dos pagamentos, quer ao nível das propostas de reforma.

Por outro lado, esclarece que é imperativo que os sócios que tenham descontado para a Segurança Social fora do setor bancário – quer se encontrem reformados, quer sejam sujeitos de propostas de reforma – se desloquem aos seus serviços jurídicos para análise da situação concreta.

Os sócios podem contar com o Mais Sindicato para defender os seus direitos. 

SOS Laboral

Os sócios do Mais Sindicato têm já ao seu dispor a linha SOS Laboral, destinada exclusivamente a este tipo de situações: propostas de reformas antecipadas ou de rescisões do contrato de trabalho por mútuo acordo.

Durante a semana, das 9h00 às 17h00, pode colocar o seu caso ao Sindicato e aos serviços jurídicos, através de telefone (213.216.090), email (soslaboral@mais.pt) ou por videoconferência (Teams ou Zoom).

O Mais Sindicato ajudá-lo-á a tirar dúvidas e a tomar a melhor decisão, estando consciente das suas implicações.



Mais Sindicato quer rever AE do BNP Paribas

Sindicato discorda da implementação de uma plataforma de benefícios flexíveis nos termos propostos pelo banco e insiste na atualização do Acordo de Empresa, incluindo a tabela salarial

INÊS F. NETO

As reuniões entre o MAIS e o BNP Paribas têm sido realizadas com o objetivo de consensualizar a implementação da plataforma de benefícios flexíveis proposta pelo banco, mas também da revisão do Acordo de Empresa (AE) e atualização da tabela salarial e cláusulas de expressão pecuniária, por insistência do Sindicato.

Recorde-se que o AE foi outorgado em 2015 e revisto em 2017. Em 2019, o Sindicato entendeu ser o momento para atualizar o Acordo, atendendo à dimensão que o Banco atingiu em Portugal: dos 250 trabalhadores em 2015, o quadro de pessoal aumentou até aos mais de seis mil atuais.

Também em crescimento tem estado o BNP Paribas Service (BP2S), que conta já com cerca de 1.500 trabalhadores. No entanto, e apesar da insistência do Mais Sindicato, continua a não ser outorgante da convenção.

Embora congratulando-se com a criação de postos de trabalho, o MAIS considera dever garantir que os direitos laborais são cumpridos. E relativamente aos vencimentos atuais, que são superiores ao previsto no AE – e ainda

bem – é fundamental contratualizar os valores praticados. O Mais Sindicato lamenta ainda não ter conseguido obter um acordo para a revisão da tabela e cláusulas de expressão pecuniária, mas espera que tal seja possível no próximo mês.

Plataforma de benefícios

Por outro lado, o BNP Paribas solicitou ao MAIS que se pronunciasse sobre a Plataforma de Benefícios Flexíveis que pretende implementar.

Analisado o documento enviado e após reunião, o MAIS manifestou a sua discordância, salientando que sendo este um plano com o objetivo de flexibilizar o usufruto dos benefícios atribuídos, o trabalhador deve ter o direito de opção.

O Mais Sindicato tem a expectativa de que seja possível atualizar o AE e melhorar o projeto que consagra a implementação da Plataforma de Benefícios Flexíveis e nesse sentido está disponível para continuar a negociação com o banco.

Os bancários podem contar com o MAIS na defesa intransigente dos seus direitos e interesses. 



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

Santander propõe rescisões aos trabalhadores



Mais Sindicato e SBC não admitirão pressões ou ameaças. Os trabalhadores a quem seja proposta uma rescisão de contrato devem ponderar o seu futuro sem se sentirem obrigados a aceitar. Os Sindicatos e os seus serviços jurídicos tudo farão para apoiar os sócios na sua decisão

INÊS F. NETO

Muitos trabalhadores do Banco Santander Totta estão a ser convocados para uma reunião com os Recursos Humanos, na qual está também presente um consultor externo. O objetivo é apresentar-lhes uma proposta de rescisão por mútuo acordo, tendo como contrapartida uma indemnização.

Os Sindicatos lembram que compete a cada um dos visados analisar a proposta, tendo em conta a sua expectativa laboral e o futuro profissional, sendo livre de optar por continuar a sua carreira no banco ou escolher outro projeto.

Após essa análise, o trabalhador deve ponderar se aceita a proposta do banco ou se a recusa – mas sempre ciente de que não é obrigado a aceitá-la.

Sem ameaças ou pressões

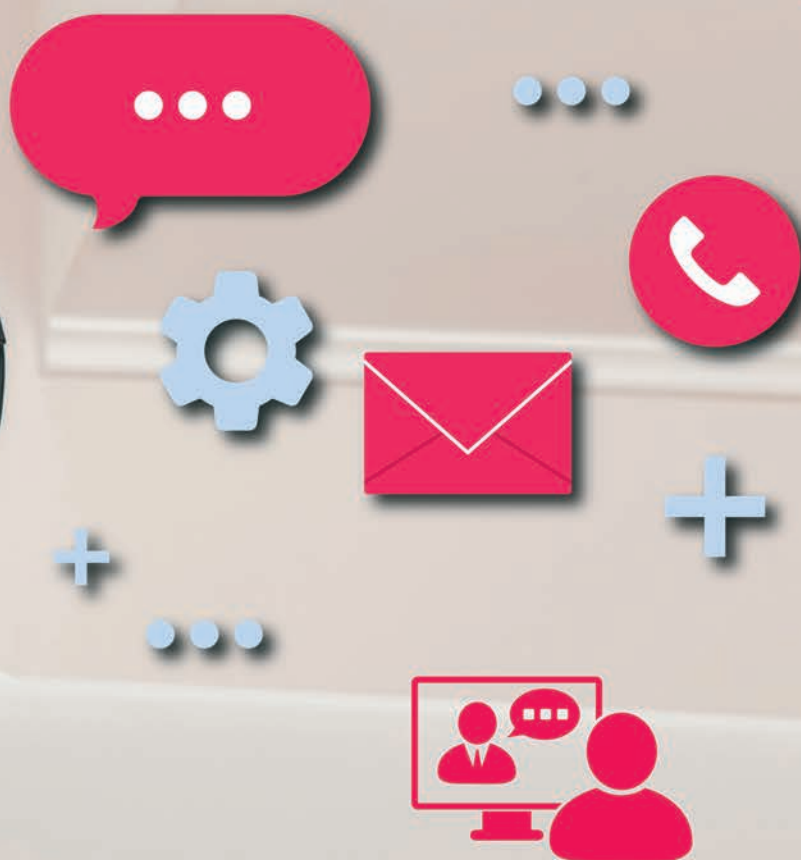
O Mais Sindicato e o SBC deixam desde já claro que não admitirão que os trabalhadores sejam alvo de qualquer tipo de pressão ou ameaça – nomeadamente que se intimide os visados de que se não aceitarem a rescisão por mútuo acordo poderão ser despedidos ao abrigo da extinção do posto de trabalho ou através de um despedimento coletivo. Aos sindicatos compete ajudar os sócios a esclarecer todas as dúvidas antes de tomarem uma decisão – e estão disponíveis para tudo o que necessitarem.

Nesse sentido, aconselham os trabalhadores a recorrerem a apoio jurídico para que estejam seguros das consequências da sua decisão, seja ela qual for. Os sócios podem sempre marcar uma entrevista nos serviços jurídicos dos Sindicatos.

Mais Sindicato e SBC existem para prestar apoio aos sócios. E não se demitem das suas obrigações. 

Est@mos On

à distância de um click!



Mais
Sindicato do Sector Financeiro

sindicalizacao@mais.pt



Segunda a Sexta das 9 às 17 horas

Normas afetam
organização do trabalho



Teletrabalho é obrigatório no estado de emergência

Confinamento, teletrabalho, prioridade de atendimento, deveres e direitos de trabalhadores e empregadores são algumas das alterações de maior impacto que estão em vigor durante o estado de emergência

No que diz respeito às normas que afetam a organização do trabalho, o estado de emergência, em vigor desde o dia 9 de novembro devido ao agravamento da pandemia de Covid-19, mantém inalterados os diplomas legais – Resolução do Conselho de Ministros n.º 92-A/2020 e Decreto-Lei n.º 94-A/2020 – que estabeleceram as normas específicas para o período de estado de calamidade. Assim, importa destacar e divulgar algumas das medidas de maior impacto e relevância:

Aplicável em todo o território nacional

1. Confinamento obrigatório para doentes e cidadãos sujeitos a vigilância ativa determinada pelas autoridades de saúde;

2. Teletrabalho obrigatório quando requerido pelo trabalhador e sempre que as funções o permitam, nas seguintes situações:

- quando o trabalhador se encontre abrangido pelo regime excecional de proteção de imunodeprimidos e doentes crónicos;
- trabalhador com deficiência ou grau de incapacidade igual ou superior a 60%;
- trabalhador com filho menor de 12 anos;
- trabalhador com filho com doença crónica ou deficiência, considerado, segundo as autoridades de saúde, doente de risco e que esteja impossibilitado de assistir às atividades letivas presenciais;
- sempre que os espaços físicos e a organização do trabalho não permitam garantir as condições de segurança adequadas e determinadas pela DGS e ACT.



Prevenção e mitigação de riscos

3. Quando o teletrabalho não possa ser aplicado, podem os empregadores implementar medidas de prevenção e mitigação dos riscos decorrentes da pandemia como:

- adoção de escalas de rotatividade;
 - alteração de horários de entrada e saída dos trabalhadores;
 - horários diferenciados de pausas e refeições.
- Todas estas medidas sempre dentro dos limites máximos do período normal de trabalho e com respeito pelo direito ao descanso diário e semanal previstos na lei ou em instrumento de regulamentação coletiva.

Atendimento ao público

4. Todos os locais abertos ao público devem respeitar e implementar, cumprir e fazer cumprir as regras de ocupação, permanência e distanciamento físico e de higiene, nos termos da lei.

5. Prioridade no atendimento, em estabelecimentos de comércio a retalho ou de prestação de serviços, para profissionais de saúde, elementos das forças e serviços de segurança, de proteção e socorro, pessoal das Forças Armadas e de prestação de serviços de apoio social.

6. Sempre que na sequência de contacto com o SNS24 se verifique uma situação de risco para a saúde pública e

seja determinado pela autoridade o isolamento profilático do trabalhador, será emitida, em formato eletrónico e desmaterializada, uma declaração nesse sentido, válida por 14 dias, sendo, nestes casos, aplicável o regime do isolamento profilático, exceto nos casos em que ao trabalhador seja possível a prestação de trabalho em teletrabalho.

Medidas especiais para os concelhos com risco mais elevado

7. Dever cívico de recolhimento domiciliário;

8. Dever de isolamento profilático sempre que determinado pelas autoridades de saúde;

Teletrabalho

9. Obrigatoriedade do teletrabalho, sempre que as funções em causa o permitam e o trabalhador disponha de condições para exercê-las, sem necessidade de acordo escrito entre empregador e trabalhador, salvo as seguintes exceções:

- trabalhadores dos serviços essenciais;
- trabalhadores integrados nos estabelecimentos de educação pré-escolar integrantes da rede nacional da educação pré-escolar.

10. Compete ao empregador, sempre que entender que é incompatível a prestação de trabalho em teletrabalho, comunicá-lo, por escrito e fundamentadamente, ao trabalhador. Nos três dias úteis posteriores a esta comunicação, pode o trabalhador solicitar à ACT a verificação dos factos invocados pelo empregador.

11. O empregador deve disponibilizar os instrumentos e os meios necessários para a prestação do trabalho em teletrabalho, podendo, quando tal não seja possível, o trabalhador consentir que sejam utilizados os seus próprios meios.

12. Sempre que o trabalhador não dispuser de condições técnicas ou habitacionais que lhe permitam desempenhar as funções em teletrabalho deve informar o empregador desse impedimento.

13. Os teletrabalhadores possuem os mesmos direitos e deveres dos demais trabalhadores, sem redução de retribuição, nomeadamente no que se refere a limites do período do horário de trabalho, condições de saúde e segurança, reparação de danos emergentes de acidente de trabalho ou doença profissional, tal como o direito de receber o subsídio de refeição que lhe seja devido.

Apoio

O Mais Sindicato aconselha os sócios a contactá-lo em caso de dúvida, sublinhando que está sempre disponível e atento para fazer cumprir os direitos dos trabalhadores. 



elas

Até ao fim do ano trabalham à borla!

Desde 10 novembro a 31 de dezembro, as mulheres em Portugal simbolicamente trabalham sem receber: é o resultado da desigualdade salarial entre géneros, que urge combater

INÊS F. NETO

O Dia Nacional da Igualdade Salarial assinalou-se este ano a 10 de novembro. À semelhança de anos anteriores, esta data é destacada no dia em que, face à desigualdade salarial registada entre homens e mulheres, elas deixam simbolicamente de ser remuneradas pelo seu trabalho, ao contrário do que acontece com os homens, que continuam a auferir a sua remuneração, explica a Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego (CITE).

A situação tem vindo a melhorar ligeiramente, a julgar pelos dados: em 2016 a data foi assinalada a 1 de novembro; no ano seguinte a dia 2;

em 2018 no dia 4 e, em 2019, a data celebrou-se no dia 8.

Segundo os dados do Gabinete de Estratégia e Planeamento (GEP) do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social (MTSSS) a partir dos Quadros de Pessoal, as mulheres continuam a ganhar 14,4% menos ou, em números absolutos, menos 148,9€ que os homens, correspondendo essa diferença a 51 dias em que, simbolicamente, trabalham gratuitamente quando comparadas aos colegas masculinos.

"Apesar de ainda estarmos longe de comemorar esta data no dia 31 de dezembro, dia que representará a concretização da efetiva igualdade salarial, a disparidade salarial de género em Portugal tem vindo a reduzir", salienta a CITE face à análise dos dados.

Recorde-se que a Lei n.º 60/2018, de 21 de agosto, aprovou um conjunto de medidas de promoção da igualdade remuneratória entre mulheres e homens por trabalho igual ou de igual valor.

UE: um euro deles são 0,86€ delas

A União Europeia assinala também, todos os anos, o dia Europeu da Igualdade Salarial, apurado de acordo com os dados mais recentes do Eurostat. Na União Europeia as mulheres ganham em média 86

cêntimos para cada euro que um homem ganha, correspondendo essa diferença, simbolicamente, aos 51 dias em que trabalham gratuitamente quando comparadas com os seus congéneres homens.

A disparidade salarial de género a nível europeu tem vindo também a ser reduzida, sendo menor do que em Portugal: em 2019 o Dia Europeu da Igualdade Salarial foi assinalado a 4 de novembro, quando as mulheres simbolicamente trabalharam gratuitamente mais 6 dias do que em 2020, e em 2018 a data assinalou-se a 3 de novembro, o que representa mais 7 dias de trabalho gratuito quando comparado a este ano.

CE promete medidas

Face à persistência das disparidades salariais entre homens e mulheres, a Comissão Europeia apresentou no início deste ano a Estratégia para a Igualdade de Género 2020, no âmbito da qual se comprometeu a apresentar até ao final do ano medidas vinculativas em matéria de transparência salarial.

Refira-se ainda que no contexto europeu e face ao indicador divulgado pelo Eurostat, Portugal continua a apresentar níveis de disparidade salarial superiores à média europeia, embora revele uma tendência de redução: 16,2% em 2018 contra os 16,3% em 2017 e os 17,5 % de 2016. (ver caixa). ▀

Medição diferente

Na análise comparativa entre os dados da UE e de Portugal, saliente-se a diferença de pressupostos entre o indicador do Eurostat e o indicador apurado pelo GEP-MTSSS.

Ou seja, enquanto as estatísticas europeias consideram apenas as empresas com 10 ou mais trabalhadores e tem como referência os ganhos horários brutos médios dos trabalhadores, o GEP-MTSSS no seu indicador de disparidade salarial de género considera todas as empresas com trabalhadores por conta de outrem que respondem ao Relatório Único e tem em consideração as remunerações médias mensais da população trabalhadora por conta de outrem a tempo completo e com remuneração completa.

Disparidade salarial de género em Portugal

Ano	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
%	18	18	18,5	17,9	16,7	16,7	15,8	14,9	14,4

Fonte: GEP-MTSSS



Jovens são os mais afetados pela pandemia

Os jovens são a faixa etária mais afetada pelo desemprego em tempos de pandemia, confirmam os dados no INE

As Estimativas Mensais de Emprego e Desemprego, publicadas pelo INE, confirmam o que a realidade já mostrava: o desemprego aumenta de forma galopante e atinge sobretudo os jovens.

Em junho deste ano a taxa de desemprego jovem fixou-se nos 25,2% e em agosto cresceu para os 26,8%, respetivamente mais 6,6 e 8,2 pontos percentuais do que em dezembro do ano passado.

Esta variação acaba por ser relevante quando comparada com a taxa de desemprego total, que na mesma janela temporal passou de 6,7% para 7,3% em junho e para 8,1% dois meses depois (+0,6 p.p. e +1,4 p.p., respetivamente).

Banca

No setor bancário a situação segue a mesma tendência. Os seis principais bancos a operar em Portugal perderam 1016 trabalhadores entre setembro do ano passado e o mês homólogo deste ano.

Mas não só. Somam-se os casos de programas de redução de bancários, através de reformas antecipadas e rescisões de contrato por mútuo acordo, este último regime atingindo também os trabalhadores jovens. E a tendência é para o setor continuar a encolher os quadros de pessoal.

E se em 2019 a banca tinha começado timidamente a contratar jovens trabalhadores, a diminuição dos resultados líquidos em consequência da pandemia de Covid-19 está a inverter este rumo.

Quebra de rendimentos

O European Consumer Payment Report 2020, divulgado pela Intrum, também dá conta das dificuldades em Portugal: 63% dos jovens entre os 22 e os 37 anos sofreu quebra de rendimentos, um valor bastante superior à média europeia dos jovens inquiridos nesta faixa etária, que se situa nos 53% e também superior à média europeia do total de inquiridos, que é de 47%.

Mais de metade dos inquiridos afirma que a Covid-19 teve um impacto negativo no seu bem-estar financeiro.

Consequência

No que diz respeito às consequências, 19% dos jovens portugueses na faixa etária dos 22 e aos 37 anos afirma necessitar por vezes de pedir dinheiro emprestado para pagar as contas, uma média ligeiramente abaixo da europeia (22%). Nas faixas etárias dos 18 aos 21 (33%) e dos 38 aos 44 (11%), os portugueses inquiridos afirmam também já o ter feito, com a média a situar-se nos 22%, neste caso, acima da média europeia de 18%. 



Marcelo Rebelo de Sousa agraciou Delmiro Carreira, a título póstumo, com o grau de Comendador da Ordem da Liberdade. Também a UGT homenageou o sindicalista, um ano após a sua morte

Delmiro Carreira

condecorado pelo Presidente da República...

INÊS F. NETO

Foi uma cerimónia bonita e simultaneamente triste. Curta, como a pandemia obriga. Sem os gestos de afeto que caracterizam o Presidente, mas com palavras sentidas. Delmiro Carreira merecia a distinção enquanto vivo, mas o falecimento súbito impediu-a. Fica a homenagem a título póstumo.

Numa sessão no Palácio de Belém, ao início da tarde de 26 de outubro, em que esteve presente a família, dirigentes da UGT e do Mais Sindicato, o Presidente da República recordou: "Conheci muito bem o homenageado de hoje. Fomos colegas na Assembleia Constituinte."

Considerando que Delmiro Carreira já então "era de facto alguém muito especial, como o foi ao longo da vida", Marcelo Rebelo de Sousa lembrou o seu percurso, da sua intervenção no Movimento Carta Aberta, na UGT e à frente de "um grande sindicato", o SBSI, agora Mais Sindicato. "Esteve sempre na primeira linha do que considerava ser dever do sindicalismo democrático", disse, destacando a sua preocupação com as condições de vida dos portugueses. O Presidente da República afirmou ainda que um ano após a sua morte, em 25 de outubro de 2019, a condecoração é uma "homenagem muito justa a um homem, ao seu caráter



Representantes da UGT, do Mais e família durante a cerimónia



A viúva de Delmiro Carreira recebeu a Ordem da Liberdade das mãos do Presidente



António Fonseca (Mais), Lucinda Dâmaso e Carlos Silva (UGT)

e personalidade, mas também a uma causa”.

“O exemplo do homenageado de hoje é um exemplo do que continuam a ser valores, do que continuam a ser causas”, considerou.

“O cidadão recorda a amizade, o Presidente quer destacar a gratidão dos portugueses por esta vida, por esta obra”, concluiu Marcelo Rebelo de Sousa. 📌

... e homenageado pela UGT

A central sindical recordou a morte repentina de um dos seus fundadores na manhã de 26 de outubro, assinalando a data no seu Secretariado Nacional, inteiramente dedicado a Delmiro Carreira



Na altura em que cumpria o 42.º aniversário (dia 28 de outubro), a central sindical deu ao auditório principal da sua sede o nome de Delmiro Carreira, o que ficou destacado numa lápide descerrada na ocasião, bem como numa fotografia do homenageado junto ao palco da sala.

A cerimónia contou com a presença da viúva, Maria do Carmo Carreira, dos três filhos e demais família. Na sua intervenção, Maria do Carmo agradeceu a homenagem “ao homem que sempre foi dedicado ao sindicalismo e à UGT”.

A emoção foi presença constante na plateia e no palco. Vozes embargaram-se, olhos humedeceram-se em mais uma despedida ao sindicalista e amigo.

Perante um auditório onde se destacavam sindicalistas que conviveram e trabalharam com Delmiro Carreira no SBSI e na UGT, com todas as tendências sindicais representadas, tomaram a palavra o secretário-geral da UGT Carlos Silva, a presidente Lucinda Dâmaso, o presidente do Mais Sindicato António Fonseca, a viúva e Rui Santos, que partilhou com Delmiro duas décadas de sindicalismo no SBSI e 50 anos de amizade.

Carlos Silva: “Sindicalista de corpo inteiro”

Salientando a importância do dia e da reunião do Secretariado Nacional pela celebração do aniversário da UGT, o secretário-geral destacou ainda outro facto para a sessão ser especial: “Vamos homenagear um sindicalista de corpo inteiro.”

Carlos Silva frisou ainda que este dia “ficará na memória do movimento sindical democrático”, numa casa

construída em muito com Delmiro Carreira. “É quase simbólico verificar o seu desaparecimento físico no aniversário da UGT.”

Carlos Silva lamentou a injustiça de Delmiro Carreira não ter sido homenageado e agraciado enquanto vivo, quando foi um homem que, “num ato de coragem”, lutou pela liberdade e democracia. “Foi um dos poucos dirigentes do início da democracia que não foi alvo de nenhuma homenagem do País. Muitos dos dirigentes da UGT, ao longo da história da democracia, foram homenageados pelo País e pelos sucessivos presidentes da República. Um dos poucos, ainda por cima, participando na Assembleia Constituinte e votando a Constituição da República em 25 de Abril de 1976, nunca foi agraciado por Portugal.”

A UGT empenhou-se para reparar essa injustiça, propondo ao Presidente da República que Delmiro Carreira fosse agraciado com a Ordem da Liberdade a título póstumo.

União

Delmiro Carreira foi “um sindicalista que optou pela divergência, mas também pela paz e harmonia”, recordou o secretário-geral da UGT, salientando como ele “lutou pela construção da Febase e do sindicato único do setor financeiro”. Mas “partiu cedo demais”, lamentou.

“Quando o grande momento de criar a unidade chega e ela não acontece, temos de perceber e estudar” porque e dar passos em frente. “E em memória de Delmiro, os passos em frente são os Sindicatos da Banca e dos Seguros perceberem o que de errado aconteceu e o que pode ser feito para o futuro”, frisou, continuando:

“Todos estamos convocados para darmos passos no sentido de reagrupar, de tecer as teias que forem



Rui Santos, Lucinda Dâmasio, Maria do Carmo Carreira, António Fonseca e, a intervir, Carlos Silva

necessárias para recriar e reconstruir a unidade dentro deste setor.”

“A melhor forma de homenagear o Delmiro seria, a meu ver, não apenas dar-lhe o nome do auditório desta casa da UGT, não apenas inaugurar uma memória para o futuro, mas, sobretudo, no seu setor de sempre, termos a capacidade de ultrapassar as divergências e criarmos a unidade. Esse é o grande desafio que fica hoje aqui”, defendeu Carlos Silva

Um dos nossos

Por fim, Carlos Silva agradeceu a todos os que se juntaram à UGT (presencialmente ou acompanhando a sessão por meios digitais) para no seu aniversário “homenagear um dos nossos, que sempre apoiou a UGT, nos momentos mais difíceis; na sua caminhada; subscreveu a Carta Aberta; entrou em todas as lutas possíveis e imaginárias desde o 25 de Abril de 1974 e ainda antes da Revolução; nas velhas lutas e querelas na Sala Cinzenta do Sindicato. A memória não se apaga”, disse.

E citando Os Lusíadas de Camões: “Alguns pelos seus feitos gloriosos se vão da morte libertando. É o caso do vosso pai, do marido, é o caso do nosso camarada, amigo e companheiro Delmiro Carreira”, concluiu.

António Fonseca: “Lembrar o seu exemplo”

Na sua intervenção, o presidente do Mais Sindicato centrou-se essencialmente no papel de Delmiro Carreira no SBSI, embora sem esquecer a sua importância na UGT e no movimento sindical democrático.

“Fez ontem um ano (25 de outubro) que perdi um amigo e alguém com quem aprendi quase tudo na atividade sindical: Delmiro Carreira”, reconheceu António Fonseca, ao considerá-lo “um sindicalista de primeira água”.

“Delmiro Carreira ensinou-me muitas coisas, mas três são linhas-mestras na minha vida sindical: negociar com boa-fé, tomar decisões difíceis se estiver convicto da solução e enfrentar os opositores de frente e com coragem”, frisou António Fonseca. ▶





Maria do Carmo e António Fonseca ao descerrar a placa do auditório Delmiro Carreira

► SBSI, a sua casa

Adiantando que deixava a Carlos Silva e Lucinda Dâmaso o destaque de Delmiro Carreira na UGT, optou por restringir-se à sua casa. "E o Sindicato dos Bancários do Sul e Ilhas, hoje Mais Sindicato, foi a sua casa." "Não por acaso foi figura central nas mais importantes conquistas da classe. Mas não só. Com a sua arguta

inteligência e visão de futuro estrategicamente planeou e levou a cabo as mais relevantes realizações do SBSI", sublinhou, recordando a criação do SAMS e respetivo desenvolvimento, a preocupação em dotá-lo com os melhores equipamentos e profissionais em prol da saúde dos bancários.

"Todas as ações que contribuíram para o Sindicato ser o que é hoje – e é o maior Sindicato dos bancários do País e um dos maiores da Europa – tiveram Delmiro Carreira como uma das figuras centrais, salientou, acrescentando: "Ao longo dos mais de 40 anos que dedicou ao agora Mais Sindicato, não houve uma decisão importante em que não estivesse envolvido – e a maioria delas foi proposta por ele, pensada por ele e executada de acordo com a sua visão", frisou António Fonseca referiu ainda: "Se há uma certeza em todos os bancários – fossem seus apoiantes ou opositores – é que o Delmiro teve sempre presente em todas as decisões o que era melhor para a classe. E se há alguém que serviu o sindicalismo e nunca se serviu dele, Delmiro Carreira é essa pessoa – como prova a confiança que os bancários lhe demonstraram tantas vezes", elegendo-o presidente em quatro mandatos consecutivos, até decidir retirar-se.

O presidente do Mais Sindicato lembrou ainda uma faceta menos conhecida do seu trabalho: a reestruturação interna dos serviços e a preocupação com os trabalhadores do Sindicato.

Unir sindicatos

A partir de 2011 e já sem a incumbência de dirigir o Sindicato, Delmiro Carreira dedicou-se então a uma antiga aspiração dos bancários: a criação de um sindicato nacional, que agregasse as estruturas verticais. "Começou pela criação e consolidação da Febase, no que se empenhou de corpo e alma, e com o mesmo empenho e energia aplicou-se na comissão constituída para desenhar os estatutos do futuro sindicato nacional",

Barbosa de Oliveira

A construção do Sindicato

Na sua mensagem, Barbosa de Oliveira recordou a jornada partilhada com Delmiro Carreira na "construção do grande Sindicato, o SBSI", da preparação dos Estatutos à Assembleia-Geral da Luz, da vitória eleitoral em 1975 à fundação dos SAMS e seu crescimento, e à construção do Hospital, "a joia da coroa e 'menina' dos olhos" de Delmiro.

"Foram tantos os anos de luta sindical em conjunto", refere o antigo presidente da Direção, acrescentando: "O nome do Delmiro ficará na história do Sindicato como um dos seus maiores vultos e nomeadamente sempre e quando se falar do SAMS, de que ele foi a alma criadora e impulsionadora. O Delmiro vivia o SAMS que, sem ele, provavelmente nunca teriam existido e, seguramente, não teriam sido o que hoje são."

"Apesar de, a certo passo, terem surgido divergências que o levaram a encabeçar uma lista e a concorrer às eleições do Sindicato contra a lista que eu liderava – e que ele ganhou – nunca deixámos de falar e, pouco tempo antes de ele falecer encontrámo-nos na Fialho de Almeida, onde combinámos que em breve iríamos almoçar juntos", lembrou Barbosa de Oliveira, lamentando: "Mais uma vez, ele queria conversar sobre o SAMS. Infelizmente, a sua morte prematura ditou que esse almoço tenha ficado adiado *ad aeternum*."

conseguindo juntar vontades e encontrar soluções para as divergências.

Por fim, António Fonseca lamentou: “Nos últimos tempos era visível a sua tristeza e desalento. Porque a criação do sindicato nacional foi suspensa e o seu SBSI estava envolto em lutas internas, externas, e com os trabalhadores – situação que contrariava profundamente as suas convicções e aquilo por que sempre lutou.” “Esta homenagem não poderia ser mais justa, e por isso deixo o meu mais profundo agradecimento à UGT por perpetuar a sua memória de uma forma tão significativa. Que todos os que entremos neste auditório nos lembremos do seu exemplo”, concluiu o presente do Mais Sindicato.

Rui Santos: **“Continuar a sua obra”**

Antigo presidente da MECODEC em diversos mandatos e amigo de longa data de Delmiro Carreira, Rui Santos usou da palavra para lembrar esses tempos de companheiros sindical. “Tive o privilégio de poder contar com a amizade do Delmiro durante quase 50 anos e trabalhei diariamente com ele de 20, o que me permitiu aprender muitos dos seus ensinamentos”, disse, acrescentando: “Mas outros, nomeadamente Fernando Martins, Vítor Soares, Paulo Alexandre e Barbosa de Oliveira, trabalharam com ele ainda mais tempo e dele têm, também, gratas recordações.”



A família de Delmiro Carreira junto à sua foto no auditório com o seu nome

Com a humildade que lhe é reconhecida, Rui Santos cedeu, nesta homenagem, a palavra a Barbosa de Oliveira, lendo uma mensagem do antigo presidente do SBSI.

“São mesmo de Barbosa de Oliveira, que foi seu amigo pessoal de muitos e muitos anos e que com ele esteve na Direção do SBSI – ou na oposição – durante 25 anos consecutivos, as palavras que se seguem”, especificou Rui Santos, explicando que o autor não pôde estar presente por motivos de saúde (ver caixa).

Após a leitura emocionada, Rui Santos terminou, afirmando: “Se esta cerimónia fosse uma passagem de testemunho, o Delmiro iria pedir a todos que continuassem a sua obra, que sirvam o Sindicato e que não se sirvam dele, e que nunca desistam de lutar por uma sociedade justa e solidária, contra as desigualdade sociais e pelo reforço da Democracia e da Liberdade, por que ele sempre lutou. Até sempre, Delmiro”, despediu-se.

Maria do Carmo: **“O grande amor da minha vida”**

Maria do Carmo, viúva de Delmiro Carreira, com quem foi casada 52 anos após três anos de namoro, interveio em nome da família, presente na plateia, agradecendo a homenagem ao “homem que sempre foi dedicado ao sindicalismo e à UGT”.

Reconhecendo na dificuldade de lembrar o marido “com as emoções à tona”, Maria do Carmo, que foi trabalhadora do SAMS antes de se reformar, salientou, com evidente orgulho, que Delmiro Carreira “foi o grande mentor da criação do SAMS”, tarefa a que meteu mãos “porque era importante que os bancários tivessem serviços de saúde próprios”.

A viúva evidenciou o papel de Delmiro no desenvolvimento do SAMS, sempre desempenhado com “trabalho, inteligência e muita vontade, seguindo sempre com determinação”.

No entanto, não deixou de pôr o dedo na ferida, afirmando com toda a franqueza: Delmiro Carreira “faleceu com um enorme desgosto pela forma como foi humilhado pelo presidente do SAMS.”

Uma mágoa imensa por aquele que “foi o grande amor da minha vida.”

Lucinda Dâmaso: **“Manter os ensinamentos”**

Encerrando a sessão, a presidente da UGT lembrou que “hoje celebramos mais um aniversário da UGT, os homens e mulheres que estiveram na sua construção, entre os quais Delmiro Carreira”, a quem “prestamos reconhecimento, grande sindicalista que sempre apostou e acreditou na UGT”.

A presidente da central sindical salientou que “a UGT e os trabalhadores muito devem a Delmiro Carreira”, sendo de toda a justiça que “um dos seus, Delmiro Carreira”, seja agraciado, a título póstumo, com “a Ordem da Liberdade”.

“saibamos nós e os que virão manter os ensinamentos” de Delmiro Carreira, ambicionou Lucinda Dâmaso. 

Estado de emergência, o que significa

Previsto na Constituição da República Portuguesa, o estado de emergência deve obrigatoriamente respeitar o princípio da proporcionalidade e da adequação e a sua declaração produz efeitos por um período de 15 dias, renovável

JOÃO ESCARDUÇA*

Quando o Estado Português declara Estado de Emergência significa que as autoridades que detêm o poder democraticamente constituído entendem que o País vive numa situação cuja gravidade e perigos para a comunidade só são suscetíveis de ser combatidos e travados mediante o recurso a regras excecionais, restritivas de direitos, liberdades e garantias tendentes a implementar e restabelecer, com a máxima brevidade, a ordem, a segurança e a tranquilidade públicas.

Previsto no nosso ordenamento jurídico na Constituição da República Portuguesa, o estado de emergência deve obrigatoriamente respeitar o princípio da proporcionalidade e da adequação e a sua declaração produz efeitos por um período de 15 dias, renovável.

Compete ao Presidente da República declarar o estado de emergência, após ouvir o Governo e obter autorização da Assembleia da República, a quem compete, também, apreciar a sua aplicação.

Direitos inultrapassáveis**

Esta declaração, que neste caso se destina a lidar com uma situação de calamidade pública na sequência da pandemia de Covid-19, tem como limites inultrapassáveis, seja em que circunstâncias for, o respeito pelos seguintes direitos: o direito à vida, à integridade pessoal, à identidade pessoal, à capacidade civil e à cidadania, à não retroatividade da lei criminal, o direito de defesa dos arguidos e a liberdade de consciência e de religião.

É fácil, pois, perceber que quando é declarado o estado de emergência, todos os agentes, com responsabilidades na vida política e governativa, estão conscientes e de acordo quanto à gravidade da situação e quanto à necessidade de aplicar e decretar medidas excecionais e extraordinárias, como forma de sustentar e minorar os efeitos das calamidades que assolam o País.

Teletrabalho

Para vigorar durante este período, não só de estado de emergência mas de crise pandémica, o Governo, quer através da Resolução do Conselho de Ministros nº 92-A/2020, quer através do Decreto-Lei nº 94-A/2020, legislou e criou um conjunto elevado de regras excecionais e transitórias das quais aqui destacamos, pela importância de que se reveste e pelos efeitos futuros que trará ao mundo das relações laborais, a obrigatoriedade do teletrabalho sempre que a natureza das funções o permita, independentemente do vínculo laboral.

A premência deste tema far-nos-á, seguramente, revisitá-lo com frequência ao longo dos próximos números desta revista.

Impõem-no as variadíssimas reflexões e balanços sobre a forma como tem decorrido a aplicação e o desempenho do teletrabalho através do recurso a esta nova modalidade e exigem-no os bancários que todos os dias recorrem ao Mais Sindicato para serem esclarecidos e informados sobre a forma, os critérios e a transparência da aplicação da Lei.

A aplicação desta nova Legislação obriga a que todos, cidadãos e empresas de uma forma geral, sejamos



o primeiro agente de combate à pandemia e de sensibilização e consciencialização para a importância do cumprimento de todas as medidas de segurança e de restrição dos nossos direitos. A maior ou menor amplitude na delimitação da nossa liberdade futura, disso muito dependerá.

Sem falsas boas-intenções

Para que os sacrifícios pessoais e coletivos que, nesta fase, todos somos obrigados a fazer, façam sentido e produzam efeitos é fundamental e decisiva a adesão da população, das forças sociais, das entidades empregadoras, dos trabalhadores, em suma, de toda a comunidade, para a eficácia da declaração do estado de emergência e para o sucesso do combate ao perigo que se pretende erradicar e eliminar.

A adesão da comunidade, designadamente a empresarial e financeira, não se pode traduzir nem limitar a produzir textos bem-intencionados mas sem qualquer efeito prático, sejam eles códigos de conduta ou planos de contingência aparentemente destinados a fazer face à pandemia.

A adesão da comunidade passa por não tolerar, nem compactuar com comportamentos que só aparentemente cumprem a lei.

Vem isto a propósito da posição adotada pelas direções de recursos humanos e pelas direções comerciais de alguns bancos, felizmente não todos, que, num momento crítico do combate à pandemia, num momento crítico da capacidade de resposta do SNS, num momento crítico para a vida de milhares de pessoas que viram a sua

atividade comercial totalmente paralisada e arrasada, insistem em colocar os objetivos comerciais e o lucro à frente do esforço do País e de todos aqueles que viram as suas vidas destruídas ou daqueles que nem dos seus mortos se podem despedir.

Trabalho digno em segurança

Exige-se a todos os operadores do mercado – e em particular aos bancos – que mantenham a sua atividade, importante e fundamental no atual contexto, mas que saibam distinguir o essencial do acessório e se comportem como verdadeiros agentes ativos e empenhados na luta contra este vírus, defendendo o direito ao trabalho digno e em segurança dos seus trabalhadores que, ditos e tidos como fundamentais, continuam a assegurar a abertura dos balcões ao público e o funcionamento dos serviços.

O Mais Sindicato, através dos seus sócios, dirigentes e serviços jurídicos, está atento e vigilante e estará sempre na linha da frente da denúncia e do combate aos abusos e às infrações ao cumprimento da lei.

Apenas a adoção individual e coletiva de comportamentos responsáveis e tendentes a garantir, tanto quanto possível, a segurança de todos, permitirá sair desta fase de calamidade e emergência com a brevidade que todos ansiamos. ■

*Advogado do Mais Sindicato

**Subtítulos da responsabilidade da Redação



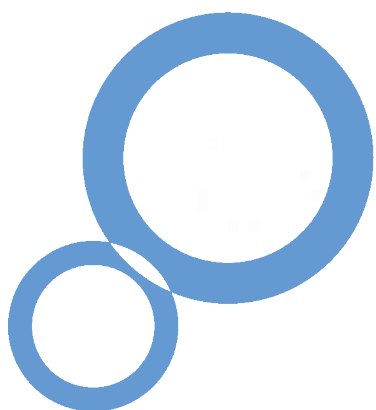
SAMS pronto para recebê-lo

Os serviços do SAMS reorganizaram-se para que beneficiários e utentes se sintam seguros quando precisarem recorrer às várias unidades de saúde. A sua segurança está em primeiro lugar

A pandemia de Covid-19 tem vindo a afetar a vida de todos e ainda longe de ultrapassar este flagelo, tenta-se seguir diariamente da forma mais normal possível. O SAMS garante que continua a prestar os melhores cuidados de saúde aos seus beneficiários e utentes, estando a funcionar nas suas várias especialidades, mas tendo sempre em atenção as regras impostas pela DGS. Consulte no quadro abaixo as condições e restrições de cada especialidade.

Especialidade	Funcionamento
Oncologia	 – A consulta e o hospital de dia onde se realizam os tratamentos estão a funcionar normalmente com alguns condicionalismos relacionados com o período atual; – algumas consultas presenciais foram substituídas por teleconsultas, de acordo com as características de cada doente e fase da sua doença; – foram retomadas as reuniões de decisão terapêutica, realizadas agora por videoconferência;
Cardiologia	 – A funcionar em pleno em todas as valências, quer no Hospital, quer no Centro Clínico, com consultas, exames complementares de diagnóstico não-invasivos, procedimentos diagnósticos/terapêuticos invasivos e cirurgias cardíacas; – implementadas teleconsultas e vídeo-teleconsultas como parte integrante da resposta assistencial; – maior espaçamento temporal entre atos médicos, por forma a aumentar o distanciamento social entre utentes e proceder à desinfeção das salas;
Oftalmologia	 – Todas as consultas e exames estão a realizar-se normalmente. – Embora algumas consultas de subespecialidade ainda não estejam a funcionar de forma autónoma, estão disponíveis para serem realizadas pelos mesmos médicos na consulta geral. Progressivamente estas consultas de subespecialidade estão a ser abertas, como vai acontecer com a de lentes de contacto.
Ortopedia	 – Consultas a funcionar sem restrições.
Urologia	 – Unidade de Urologia a funcionar sem restrições.
Médicos Assistentes	 – Unidade a trabalhar em pleno. Alguns médicos já passaram as consultas para presenciais na quase totalidade dos períodos; – em curso a passagem para 20 minutos de tempo de consulta; – atividade ao sábado ainda por reabrir; – Departamento de nutrição a funcionar em pleno; – Clínica da Diabetes com algumas restrições.

Especialidade	Funcionamento
Medicina Física e de Reabilitação 	– Reabertura progressiva desde 6 de maio com início das consultas de Fisiatria. – Maioria das áreas a funcionar: • reabilitação músculo-esquelética e neurológica, quer em gabinetes individuais quer no ginásio ou na sala de terapia ocupacional; • reabilitação pediátrica; • terapia da fala; • reabilitação de outras patologias de acordo com orientações específicas da equipa médica. – Valência de Cinesiterapia Respiratória com condicionantes de funcionamento; – Encerramento das seguintes áreas até se verificar melhoria na situação pandémica: • hidrocinesiterapia/piscina; • hidromassagem parcial ou banho turbilhão.
Saúde Oral 	– Retoma de alguma atividade após a fase de desconfinamento em maio, dando-se prioridade a situações urgentes e inadiáveis; – em junho foi retomada a atividade em todas as valências, com recurso a 12 dos 24 gabinetes disponíveis antes da pandemia; – minimização dos constrangimentos no agendamento e reagendamento de consultas por força da redução substancial da atividade e à adaptação às novas regras; – Consultas ao sábado no Centro Clínico.
Imagiologia 	– Todas as áreas a responder em pleno; – passagem de utentes para o hospital no sentido de aliviar a pressão no Centro Clínico; – em exames de intervenção (biópsias) ou com apoio anestésico está a ser pedido o teste covid-19 nas 48 horas que antecedem o procedimento; – todos os utentes têm de utilizar máscara durante o exame, desinfetar as mãos e preencher inquérito prévio de despiste de risco covid-19.
Cuidados Intensivos 	– UCI em funcionamento desde o dia 28 de abril; – em funcionamento 6 camas, havendo capacidade para abertura de 8, lotação máxima da Unidade.
Pediatria 	– Limitação na assistência no âmbito da urgência; – reabertura em breve das consultas e atendimento permanente aos sábados.
Otorrinolaringologia 	– A funcionar no Centro Clínico e nos postos periféricos, de forma presencial. – Consultas limitadas a 30 minutos e suspensão das mesmas ao sábado.
Gastroenterologia 	– Exames retomados na segunda semana de maio; – Obrigatoriedade da realização do teste Covid-19 para diminuição do risco de transmissão da doença em procedimentos de alto risco; – tempo aumentado na realização de exames; – limitação do espaço de recobro; – número de exames a aumentar progressivamente. – Consultas com atividade normal e realização de teleconsultas.
Ginecologia e Obstetrícia 	– A funcionar sem restrições com consultas e exames mais espaçados
Dermatologia 	– Principais valências a funcionar com algumas restrições: • desinfeção das salas; • redução do número de marcações de consulta por hora; • encerramento dos sábados; • redução do número de doentes marcados por hora na sala de cirurgia de ambatório; • restrição de alguns atos puramente estéticos



Mês da



O SAMS dedicou o mês de novembro à prevenção e controlo da diabetes, com um conjunto de iniciativas que pretenderam sensibilizar os utentes para os perigos da doença e para os benefícios de uma alimentação saudável. Faça o teste, desmistifique os mitos, cuide de si

PEDRO GABRIEL

O Dia Mundial da Diabetes é assinalado anualmente no dia 14 de novembro. A diabetes é a mais comum das doenças não transmissíveis, atingindo atualmente cerca de 415 milhões de pessoas em todo o mundo. Portugal posiciona-se entre os países europeus que registam uma das mais elevadas taxas de prevalência da diabetes, a qual foi estimada em 13,3%

diabetes no SAMS

da população portuguesa com idade compreendida entre os 20 e os 79 anos.

Os mitos da doença

Segundo Mariana Afra Pedro, nutricionista do SAMS, existem vários mitos relacionados com a diabetes, o que leva os doentes a fazerem uma alimentação errada com consequências nefastas para a saúde. Fique a par dos mitos errados mais comuns:

Mito n.º 1 - O açúcar amarelo, o açúcar mascavado e o mel não sobem a glicemia.

O açúcar branco, amarelo, mascavado e o mel aumentam todos a glicemia.

Mito n.º 2 - Se tenho diabetes tenho que “cortar” em todos os hidratos de carbono (HC).

Se não ingere nenhum HC e está a tomar medicação para a diabetes, o que provavelmente lhe vai acontecer é uma hipoglicemia (baixa de açúcar no sangue). Assegure-se de que em todas as refeições ao longo do dia ingere um alimento rico em HC complexos (amidos) em quantidade moderada.

Mito n.º 3 - Pessoas com diabetes devem comer alimentos especiais para diabéticos.

A maioria dos alimentos “aptos para pessoas com diabetes” não contém sacarose, no entanto, podem conter ingredientes que interferem também no aumento dos níveis de açúcar e

triglicéridos no sangue e no aumento de peso.

Mito n.º 4 - Se tenho diabetes, devo “cortar” com a batata.

Não deve eliminar a batata da sua alimentação, mas sim controlar a quantidade ingerida.

Mito n.º 5 - Se tenho diabetes, nunca posso comer um doce.

Pode comer um doce de vez em quando, com moderação, tal como qualquer pessoa o poderá fazer numa ocasião especial (aniversário, festa, jantar com amigos, etc.).

Mito n.º 6 - A fruta é saudável, quanto mais melhor!

A fruta tem o seu próprio açúcar (frutose) que também aumenta bastante a glicemia. Uma peça de fruta tem o equivalente a dois pacotes de açúcar, por isso, não se pode comer à vontade.

De preferência deverá ser ingerida nos pequenos lanches ao longo do dia. 



Aprenda o Método do Prato

Crie uma linha imaginária que divida um prato.

De seguida, crie outra linha imaginária que divida ao meio uma das metades do prato. Na secção maior do prato coloque vegetais, isto é, salada ou legumes (alface, tomate, brócolos, couves, cenoura, espinafres, cogumelos, cebola, etc.).

Numa das outras duas secções, coloque os alimentos ricos em hidratos de carbono de absorção lenta, tais como o arroz, a massa, a batata e as leguminosas (feijão, grão, favas e ervilhas).

Na outra secção, coloque os alimentos ricos em proteína, nomeadamente a carne, o pescado e os ovos. Deverá ter o cuidado de ingerir as carnes sem a pele ou outras gorduras visíveis, dando preferência às carnes magras (como o frango e o peru). Inclua o peixe no seu prato, pelo menos duas vezes por semana.

Poderá, eventualmente, adicionar uma peça de fruta.

Para cozinhar e para temperar, prefira o azeite, em quantidade moderada. Acompanhe a refeição com água ou infusões/chás sem adição de açúcar.



a diabetes

Avaliação de risco de Diabetes tipo 2

Assinalar com uma cruz a resposta e somar o total de pontos no final.

1. Idade

- ☐ Menos de 45 anos - 0 p.
- ☐ 45 - 54 anos - 2 p.
- ☐ 55 - 64 anos - 3 p.
- ☐ Mais de 64 anos - 4 p.

2. Índice de Massa Corporal

- ☐ Menos de 25 kg/m² - 0 p.
- ☐ 25-30 kg/m² - 1 p.
- ☐ Mais de 30 kg/m² - 3 p.

3. Medida da cintura (normalmente ao nível do umbigo)



HOMENS

- ☐ Menos de 94 cm - 0 p.
- ☐ 94 - 102 cm - 3 p.
- ☐ Mais de 102 cm - 4 p.



MULHERES

- ☐ Menos de 80 cm - 0 p.
- ☐ 80 - 88 cm - 3 p.
- ☐ Mais de 88 cm - 4 p.

4. Prática, diariamente, atividade física pelo menos durante 30 minutos, no trabalho ou durante o tempo livre (incluindo atividades da vida diária)?

- ☐ Sim - 0 p.
- ☐ Não - 2 p.

5. Com que regularidade come vegetais e/ou fruta (sopa, salada, legumes cozidos, entre outros)?

- ☐ Todos os dias - 0 p.
- ☐ Às vezes - 1 p.

6. Toma regularmente ou já tomou alguns medicamentos para a Hipertensão Arterial?

- ☐ Não - 0 p.
- ☐ Sim - 2 p.

7. Alguma vez teve açúcar elevado no sangue (ex.: num exame de saúde, durante um período de doença ou durante a gravidez)?

- ☐ Não - 0 p.
- ☐ Sim - 5 p.

8. Tem algum membro de família próximo ou outros familiares a quem foi diagnosticado diabetes (Tipo 1 ou Tipo 2)?

- ☐ Não - 0 p.
- ☐ Sim: avós, tias, tios ou primos em 1º grau (exceto pais, irmãos, irmãs ou filhos) - 3 p.
- ☐ Sim: pais, irmãos, irmãs ou filhos - 5 p.

Nível de Risco total

O Risco de vir a ter Diabetes Tipo 2 dentro de 10 anos é:

- ☐ < 7 Baixo: calcula-se que 1 em 100 pessoas desenvolverá a doença
- ☐ 7-11 Ugeiro: calcula-se que 1 em 25 pessoas desenvolverá a doença
- ☐ 12-14 Moderado: calcula-se que 1 em 6 pessoas desenvolverá a doença
- ☐ 15-20 Alto: calcula-se que 1 em 3 pessoas desenvolverá a doença
- ☐ > 20 Muito Alto: calcula-se que 1 em 2 pessoas desenvolverá a doença



Em situação de doença...

A pessoa com diabetes pode ter hiperglicemia, hipoglicemia ou desidratação.

No caso de ocorrer vômitos e/ou diarreia, a glicémia tende a ser mais baixa, com risco de hipoglicemia. Havendo subida ou descida de açúcar no sangue, haverá necessidade de ajustar a dose de insulina.

Cuidados gerais a ter quando estou doente

- Fazer o tratamento específico da doença;
- Manter a medicação e a alimentação habituais
- Aumentar a ingestão de líquidos, sobretudo se existir febre e/ou diarreia;
- Avaliar a glicémia com mais frequência;
- Não fazer exercício físico enquanto estiver doente.



Perguntas e respostas sobre a glicémia

A vigilância e controlo da glicémia permite retardar ou evitar o aparecimento de complicações da diabetes

P - O que é a glicémia?

R - A glicémia corresponde à concentração de açúcar no sangue.

P - Quais os valores de glicémia normais?

R - Antes das refeições deve ter valores de glicémia entre 80 - 130 mg/dl. Duas horas após as refeições o valor deverá ser inferior a 180mg/dl.

P - Quais os valores de glicémia para mim?

R - Os valores de glicémia devem ser individualizados e ajustados a cada pessoa de acordo com o objetivo definido em conjunto com a equipa de saúde.

P - Os valores de glicémia são constantes ao longo do dia?



Cuidados especiais a ter quando estou doente

Se fizer insulina, poderá ter necessidade de subir a dose habitual com avaliação de corpos cetónicos ou reduzir a mesma. Deve pesquisar os corpos cetónicos sempre que os valores de glicémia sejam superiores a 200 mg/dl. Se tiver vômitos e diarreia e valores de glicémia abaixo de 160 mg/dl devem ser consumidos líquidos açucarados. Se não conseguir alimentar-se, ter febre, vômitos ou diarreia que não consiga controlar, contacte a sua equipa de Diabetes ou dirija-se ao Hospital.

Sinais para controlar mais a Diabetes

- Febre;
- Dores musculares;
- Dores de garganta;
- Tosse mantida com expetoração;
- Vômitos ou diarreia;
- Ardor ao urinar;
- Urinar às pinguinhas;
- Feridas infetadas.



► Poderá fazê-lo ao almoço ou ao jantar se reduzir a quantidade de HC que ingerir no prato.

Mito n.º 7 - Se tenho diabetes, devo beber sumos detox e de laranja natural.

Os sumos detox, de fruta e de vegetais, são fontes de açúcar e têm baixo teor de fibra. Quanto mais fruta o detox tiver, mais irá subir a glicemia.

Um sumo de laranja leva em média 3 laranjas, o que equivale a 5 pacotes de açúcar. O ideal será espremer o sumo de uma laranja e perfazer o resto do copo com água.

Mito n.º 8 - O pastel de nata não aumenta a glicemia.

O pastel de nata tem menos calorias e açúcar quando comparado com um bolo de arroz ou um queque.

No entanto, deve ser ingerido numa ocasião especial e não todos os dias. O queque e o bolo de arroz são bastante ricos em gordura, açúcar

e muito enfarinhados, logo contêm muitos HC.

Mito n.º 9 - A batata-doce não tem HC.

Qualquer tipo de batata tem HC, mesmo a batata-doce. Não abuse!

Mito n.º 10 - Se tenho diabetes, a cenoura e a abóbora são proibidas.

Nenhuma delas é rica em HC e não aumentam a glicemia. Pode utilizá-las para fazer sopas ou outros pratos. Cenoura crua e cozida são praticamente iguais do ponto de vista nutricional, diferindo apenas no índice glicémico, que na cozida é ligeiramente mais alto.

Mito n.º 11 - O pão torrado não engorda nem aumenta a glicemia.

É totalmente indiferente comer pão torrado ou pão fresco! O que importa é a quantidade!

O que influencia principalmente a subida da glicemia é a quantidade de pão que come. Quanto mais concentrado for mais calorias e HC vai ter. ►



R - Não. Os valores de glicémia variam ao longo do dia em função de vários fatores, dos quais se destacam a medição para a diabetes, a alimentação, a atividade física e o estado emocional.

P - Quando devo avaliar a minha Glicémia?

R - A frequência da avaliação da glicémia na diabetes é variável e depende do tipo de diabetes, do grau de controlo pretendido e do tratamento que faz. Pode ser necessário avaliar a glicémia várias vezes ao dia ou apenas 1 a 2 vezes por semana.

P - O que fazer em função do valor de glicémia obtido?

R - Deve agir de acordo com o resultado obtido:

- Se o resultado for inferior ao objetivo, pode tratar-se de uma hipoglicémia que deve ser corrigida de acordo com as indicações;
- Se o resultado for superior ao objetivo deve corrigir hábitos alimentares ou de atividade física;
- Os resultados obtidos podem e devem ser discutidos com a equipa de saúde a fim de melhorar e controlar a sua diabetes.

Receitas sem culpa

É possível criar verdadeiras iguarias que nos saciam o apetite sem prejuízo para a nossa saúde. Experimente estas sugestões de Mariana Afra Pedro, nutricionista do SAMS.



Pudim de chia com cobertura de frutos vermelhos

Ingredientes (para 4 pessoas):

- 1 litro de bebida vegetal (ex: de amêndoa);
- 8 colheres de sopa de sementes de chia;
- 400g de frutos vermelhos congelados;
- 2 laranjas;
- 120g de frutos vermelhos frescos;
- 2 colheres de sopa de amêndoas laminadas.

Preparação:

Coloque em quatro copos duas colheres de sopa de sementes de chia, misture com 150ml de bebida vegetal e deixe repousar dentro do frigorífico, durante cerca de 4 horas. Numa liquidificadora, coloque as laranjas descascadas, os frutos vermelhos congelados e o que sobra de bebida vegetal e triture até obter a consistência de um puré. Distribua o puré sobre os copos de pudim. Enfeite com frutos vermelhos frescos e com as amêndoas laminadas.



Piza em base de couve-flor

Ingredientes para a base (para 2 pessoas):

- 1 couve flor;
- 2 ovos inteiros;
- 50g de queijo mozzarella ralado (com menos 30% de gordura)
- Sal q.b.;
- Pimenta q.b.

Ingredientes para o topo (para 2 pessoas):

- 200 g de polpa de tomate;
- 50g de queijo ralado (com menos 30% de gordura)

- 1 tomate fresco
- 10 cogumelos frescos laminados;
- 10 azeitonas;
- 1 molho de manjerição picado;
- Orégãos q.b.

Preparação:

Pique a couve-flor crua num processador. Envolve os ovos e o queijo ralado. Tempere a gosto com sal e pimenta. Estique com o rolo da massa num tabuleiro. Leve ao forno a 180°C por 15 minutos.

Retire a base da piza do forno e espalhe a polpa de tomate e salpique com orégãos.

Espalhe por cima o queijo ralado, o tomate fresco cortado às rodelas os cogumelos, as azeitonas e o manjerição. Leve de novo ao forno durante 5 minutos até o queijo derreter.

Sirva de imediato a piza, acompanhada com uma boa salada.



Muffins de ovo e legumes

Ingredientes (para 12 Muffins):

- Azeite para untar as formas;
- 8 ovos;
- 2 cenouras raladas;
- 100g de ervilhas congeladas;
- 4 espargos verdes frescos em cubos;
- 3 fatias de presunto;

- 4 tomates cereja;
- 1 colher de sopa de orégãos secos;
- 2 colheres de sopa de queijo mozzarella ralado;
- sal q.b.;
- pimenta preta q.b.

Preparação:

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Comece por bater os ovos e tempere-os com sal e pimenta.

Em formas pequenas para muffins, coloque o recheio (os legumes, o presunto picado e o queijo).

Tempere o recheio com orégãos.

Por fim, regue com os ovos batidos e leve ao forno durante 15/20 minutos.

Sirva quente ou frio a acompanhar uma salada ou como entrada.



Fale com o seu médico

A Clínica da Diabetes está disponível todos os dias no Centro Clínico de Lisboa.
Contacte-nos: 213811589 / <http://www.sams.pt>



Segurança na escolha.

Compromisso

no nosso serviço.



Plano Funeral em Vida

Simple

Vai ao encontro da sua vontade e não depende de terceiros.

Flexível

Permite várias formas de pagamento e em qualquer momento pode alterar os serviços que contratou.

Vantajoso

Protege os seus familiares de encargos no momento difícil e pode ser subscrito em qualquer idade.

Seguro

Garantimos a execução do plano que escolheu com o Cartão Contrato.

A partir de 1795€*

Planear faz parte da vida.

Liberte a sua família de qualquer encargo ou preocupação.

CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA SÓCIOS DO SBSI E FAMILIARES

Na subscrição do Plano Funeral em Vida ou na contratação de um serviço funerário.

servilusa.pt
800 204 222



* Preço inclui desconto para sócios do Sindicato dos Bancários do Sul e Ilhas.



SAMS sem vacinas da gripe

O SAMS apela aos beneficiários que recorram aos respetivos centros de saúde para que lhes seja administrada a vacina da gripe, uma vez que o SNS ainda não entregou as doses requeridas

Decorrente do protocolo de longa data assinado com o SNS, o SAMS tem vindo a substituir-se a este organismo no que se refere à administração de vacinas, nomeadamente aos beneficiários que se enquadram nos grupos de risco.

Neste contexto, com a devida antecedência e à semelhança de anos anteriores, solicitou ao SNS o fornecimento das vacinas da gripe, necessárias à satisfação do protocolado. No entanto, por razões às quais o SAMS é totalmente alheio, e apesar de diversas diligências junto daquele organismo estatal, ainda não foram entregues as vacinas

necessárias à satisfação dos pedidos solicitados. Sendo o SNS a única entidade habilitada a fornecer as vacinas em causa, que fazem parte, aliás, do Plano Nacional de Vacinação, o SAMS vê-se totalmente incapacitado de cumprir a sua parte no protocolo, pelo que aconselha os seus beneficiários a recorrerem aos Centros de Saúde da sua área de residência no sentido de, ali, as mesmas lhes serem administradas. Caso, em tempo útil, se venha a verificar uma alteração do procedimento por parte do SNS, o SAMS informará, de imediato, os seus beneficiários. ▶



Análises clínicas

com marcação prévia

Devido à atual pandemia de Covid-19, e para evitar a acumulação de beneficiários no atendimento, o SAMS relembra que a realização de análises clínicas nos seus serviços clínicos está sujeita a marcação prévia, através da

funcionalidade de Marcações Online ou por contacto telefónico para a linha de marcações, cujo número é: 210 499 999. Proteja-se a si e aos outros. O SAMS tudo fará para manter seguros beneficiários, utentes e profissionais. ▶

Vantagens aos sócios

O Sindicato acaba de celebrar vários protocolos que garantem aos associados e seus familiares, e beneficiários do SAMS, condições mais favoráveis:



A Glassdrive oferece higienização de viatura ligeira na reparação ou substituição do vidro do automóvel.

Campanha válida até 31 de dezembro e não acumulável com outras campanhas em vigor.



Karting

José Feliciano vence meia-final

A prova realizada em Évora pautou-se por um grande equilíbrio, com os três primeiros classificados a terminarem com pouca diferença pontual entre si. O campeonato foi interrompido devido ao agravamento da pandemia

PEDRO GABRIEL

A meia-final do 23.º Campeonato Interbancário de Karting realizou-se no dia 7 de novembro, no kartódromo de Évora, contando com a participação de 15 concorrentes. José Feliciano (SCGE) foi o primeiro a ver agitada a bandeira-xadrez, garantindo 17 pontos, tendo conseguido ainda a pole-position e a volta mais rápida. No segundo lugar ficou Luís

Mendes (Santander), com 13 pontos, e Domingos Coragem (CCAMAC) completou o pódio, com 11 pontos.

Equilíbrio

Para o apuramento da classificação geral contam metade dos pontos alcançados pelos pilotos na primeira fase mais o resultado obtido na meia-final. Assim, José Feliciano totalizou 42,5 pontos (25,5+17), logo seguido por Nuno Rosa (Millennium bcp), com 41 pontos (34+7). Luís Mendes terminou em terceiro, com um total de 37 pontos (24+13).

Domingos Coragem, com 28,5 pontos (17,5+11), e Paulo Santos (BBPI), com 18 (9+9), finalizaram na quarta e quinta posições, respetivamente.

Nuno Rosa venceu primeira fase

A primeira fase, composta por cinco corridas, terminou no dia 24 de outubro, no kartódromo de Palmela. Nuno Rosa venceu a prova, com 15 pontos, um resultado que lhe permitiu terminar em primeiro da geral, com um total de 68 pontos. José Feliciano foi segundo, com 51, e Luís Mendes terceiro, com 48 pontos.

Devido ao agravamento da pandemia de Covid-19 em Portugal, a final do campeonato foi adiada por tempo indeterminado. 

Classificados

Diversos

Alugo Casa na ilha da Madeira, a bom preço, a 8 minutos do centro da cidade, com vista deslumbrante sobre o Funchal e arredores. Local ideal para passar o Fim de Ano e ver o fogo-de-artifício. Contacto: 967 982 743;

Conserto – raquetes de ténis a preços acessíveis, com rapidez e profissionalismo. Contacto: 968 083 811.

Vendo AUDI Q3 2.0 TDI Sport de 07/2015, com 99.000 km, sempre assistido na marca, excelente estado. €22.900,00. Contacto: 910 533 468.

Vendo Coleção de todas as moedas de euro e escudo, completas, em flor de cunho e em acrílicos. Contacto: 919 122 057.

Vendo Carrinha Mazda 6 2.0 Diesel Sport/140cv 5p. preta. Dez./2008, 167.000Km/estrada. Muito bem equipada de origem (A/C, bancos em pele e aquecidos, teto abrir, caixa 6 cd's). Comprada nova, sempre de garagem em estado irrepreensível (sem riscos ou mossas) e com revisões na Mazda. Com 4 pneus novos. 8.900€ negociáveis. Contacto: 964 048 217.

Jogos & Jogos

São 31 e estão em todos os sentidos, menos na diagonal. Uma letra pode ser comum a duas palavras. As restantes 10 letras formam outro jogo. Qual é?

M A C A C A G O L F E
C R Ó C A R I C A S A
B O X E N B G A M ã O
A R A P A U A R M L T
D A M A S R J O B O L
M É T E T R O L E T A
I T O P A O G O L O S
N U B I S C A A R T S
T K E N O T S Ó B A A
O O S É R I O L I B O
N D N U H Z E R D A X
S U E C A A K I N G I
E S C O N D I D A S E

A sortear: Prémio Porto Editora

Jogo da Lógica

Chegou o Natal. Nomes, Carros, Pratos, Doces e Hobbies são cinco e diferentes.

- Quem come **Coscorrões**, toca **Fagote**.
- **Raul** come **Bacalhau**.
- Quem tem o **Dacia**, come **Filhós** e não toca **Piano**.
- **Sara** come **Rabanadas**.
- Quem não come **Polvo**, come **Sonhos**.
- **Nuno** tem o **Seat** e come **Galinha**.
- Quem tem o **Kia**, come **Azevias** e toca **Viola**.
- **Vera** não come **Peru**.
- Quem tem o **Fiat**, come **Cabrito** e toca **Clarinete**.
- **Rute** tem o **Honda**.

— Quem toca **Rajão**?

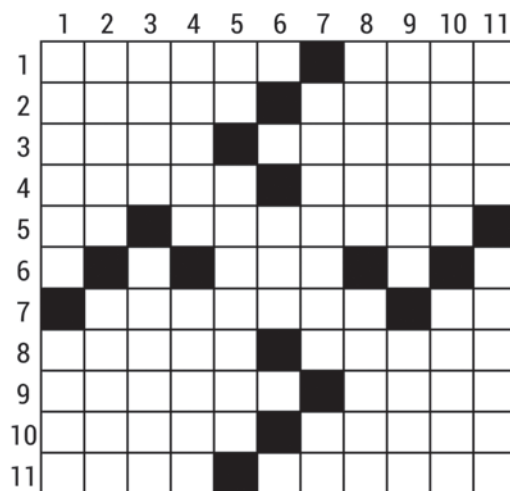
A sortear: Prémio Porto Editora

Palavras-cruzadas

Problema 416

HORIZONTAIS:

1 - Biscoito revestido de calda de açúcar; Ter devoção por.
2 - Passa em silêncio; Apoie.
3 - Ave trepadora, brasileira, do grupo dos papagaios; Tornar amigo.
4 - Fixa; Acanhado [fig].
5 - Denominação de Origem (vinho); Cortado ligeiramente (o cabelo).
6 - Grande ave corredora sul-americana, da família dos Reídeos, de membros inferiores compridos e robustos, com três dedos em cada pata.
7 - Pancada que os animais dão com os chifres; Outra pessoa [ant.].
8 - Secar ao calor; Pessoa doida.
9 - Indivíduo sem valor [regionalismo]; Descalças.
10 - Desmoronar-se [regionalismo]; Coisa difícil de entender [fig].
11 - Munir de asas; Provida de pelos.



VERTICAIS: 1 - Alimento; Enseada estreita entre rochedos. 2 - Acarinho; Parietal. 3 - Prego de madeira com que se pregam as vasilhas feitas de cortiça; Faz biscates. 4 - Dá gritos agudos (certas aves); Esmagar. 5 - Comissão Europeia; Aprontar (a arma de fogo) para disparar. 6 - Dama de companhia. 7 - Afastado da costa; Medida itinerária chinesa (= 576 m). 8 - Junta; Que cresce na areia. 9 - Pão que se migou ou esfarelou; Composição dramática de cunho moral ou pedagógico. 10 - Sulcado; Ligais. 11 - Invulgar; Babuja.

A sortear: Prémio SBSI

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

"Honra e interesse não cabem no mesmo saco"

George Herbert (3.4.1593-1.3.1663), poeta inglês

As duas palavras

Os dígitos indicam quantas letras estão no lugar certo. Seguindo esta lógica e pelo sistema de eliminação, descubra as duas palavras.

1	B	I	L	I	A	R	0
	E	S	T	A	L	O	0
	B	O	L	O	T	A	1
	A	S	C	E	S	E	1
	C	A	N	E	T	A	1
	R	O	D	A	D	O	1
	A	R	G	I	L	A	1
	P	R	A	G	A	R	1

2	M	E	R	M	A	R	0
	U	R	E	D	E	M	0
	A	R	C	O	S	A	1
	E	M	B	A	L	E	1
	S	A	L	A	D	A	1
	A	S	P	I	R	A	1
	M	A	M	U	T	E	1
	S	A	L	O	I	O	1

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 338

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

Médio 338

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

Difícil 338

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

Fácil 339

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

Médio 339

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

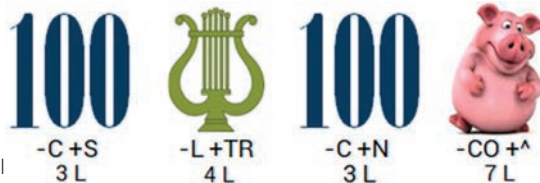
Difícil 339

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

Enigma Figurado

(Provérbio)

Maria Adriana, Funchal | A sortear: Prémio SBSI



Agenda Doméstica 2021



A Agenda Doméstica 2021, de Maria Raquel, habitual e feliz iniciativa da Porto Editora, chegou às livrarias. Com a excelente apresentação que a caracteriza, as suas peculiares e atrativas rubricas e temas da maior curiosidade, a Agenda irá, de certeza, despertar o interesse dos nossos leitores. Não faltam os concursos de passatempos (charadas, palavras-cruzadas, enigmas figurados e corolas geminadas) com bons prémios. São homenageados os amigos e confrades Arnaldo e Helena Sarmento, simpático casal de Valpaços. À Maria Raquel agradecemos a gentileza do exemplar oferecido.

Resultados do «Tempo Livre» 415

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

Palavras-Cruzadas: Premiado: Joaquim Fernandes Pombo (S. Domingos de Rana).

Sinónimos & Antónimos: A-11M; B-6T; C-5S; D-4N; E-12U; F-10Q; G-2W; H-30; I-8R; J-9X; K-7V; L-1P. Premiado: Luiz Carlos Cardoso (Sertão).

Dizer a bem dizer...: 1A, 2A, 3B, 4A, 5B, 6B, 7A, 8B. Premiado: Rui Leal do Nascimento (Alverca do Ribatejo).

Corolas Geminadas: 1 - Carola; 2 - Ossada; 3 - Arcano;

4 - Palmar; 5 - Madres; 6 - Rondei. 7 - Praias. 8 - Isento. 9 - Nieiro. Premiado: Fernando Semana (Gondomar).

Enigma Figurado: "Não valer um chavo" (não prestar). Premiado: Filipe Manuel Soeiro Brito Soares (Lisboa).

Palavras Encadeadas: BRAGANTE [1 - Acaba/Abano. 2 - Entra/Trama. 3 - Sacar/Carro. 4 - Trago/Agora. 5 - Total/Talho. 6 - Magno/Gnoma. 7 - Grata/Atado. 8 - Ordem/Demos]. Premiado: Gilda Maria Vicente Marques (Torres Vedras).

Soluções

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

Difícil 339

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

Médio 339

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

Fácil 339

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

Difícil 338

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

Médio 338

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

Fácil 338

«Tempo Livre» 416 Ano XXVI Prazo para respostas: 30 . novembro . 2020

Stannah GRANDE CAMPANHA DE MOBILIDADE



OFERTA* CABAZ DE NATAL

Na compra de um equipamento de mobilidade Stannah.

Ofertas limitadas ao stock existente.
Imagens meramente ilustrativas.

Suba e desça
as escadas
sem esforço



ELEVADORES DE ESCADAS

**A melhor solução para evitar
as quedas nas escadas!**

- ★ Elétricos e de baixo consumo.
- ★ Fáceis de operar.
- ★ Sempre ativos, mesmo em caso de falha energética.
- ★ Sem obras, instalado diretamente nos degraus.
- ★ Rebatíveis, não obstruem a passagem.

DESCONTO
ATÉ **1000€**

Instalação num dia! **

Desfrute novamente
de toda a sua casa!

DESCONTO
ATÉ **1000€**

Experimente grátis

Os nossos especialistas
vão até si.

SCOOTERS DE MOBILIDADE

**Não fique mais preso em casa só
porque as pernas não o deixam
ir para onde quer.**

- ★ Muito económicas - motor elétrico.
- ★ Podem andar nos passeios, estabelecimentos, igrejas e centros comerciais.
- ★ Confortáveis e seguras mesmo em pisos irregulares.
- ★ Fáceis de conduzir e não necessitam de carta de condução, seguro ou imposto de circulação.

Vou onde e
quando quero
com a minha
Scooter Stannah



SOLUÇÕES DE BANHO

**Desfrute de um banho
relaxante em segurança!**

- ★ Perfis em alumínio cromado e painéis em vidro temperado
- ★ Vidros com tratamento anticalcário, dispensa o recurso a detergentes na limpeza.
- ★ Coluna de duche com chuveiro de mão e bica.
- ★ Limiar de acesso muito baixo.
- ★ Base antiderrapante.
- ★ Barra de apoio e cadeira ortopédica.

DESCONTO
A PARTIR DE **300€**

Instalação em 2 dias! **

Sistema de banho
por medida.

A campanha apresentada nesta comunicação têm validade de um mês ou da data indicada e não é acumulável com outros descontos ou campanhas em vigor.

* Campanha válida para compras a pronto-pagamento.

** Previsão baseada numa instalação em condições normais.



Ligue já para a Stannah:

Custo de chamada local.

808 918 388