

Mais Bancário

Sindicato do Setor Financeiro

as
atual para
trabalho ou
de eventual

02º OUTORGAM

Contratação coletiva de 2020
chegou ao fim

Forças concentradas em 2021



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.



JOÃO CARVALHO

Um SAMS ao serviço de todos

Mais um ano que se aproxima do fim e o setor bancário esteve na ribalta novamente, por bons e maus momentos nestes cenários de grande mudança. Por um lado, a desgraça que o Mundo está a atravessar com a pandemia e, por outro, a mudança nas formas de trabalho, como a adoção do teletrabalho. No nosso SAMS, com a colaboração dos profissionais de saúde e de todos os que se envolvem em prestar um serviço de excelência aos sócios e beneficiários, conseguimos garantir o apoio a todos os que dele necessitaram, não deixando de investir na modernização das nossas valências, por exemplo na aquisição de um Acelerador linear – Oncologia, sendo necessário despende três milhões de euros.

Tudo tem sido feito no sentido de aumentar/alargar a produção interna e procurar prestar serviços já solicitados pela ARS, nomeadamente colaborar com os hospitais de Vila Franca de Xira e Garcia de Horta ao nível do internamento e cuidados intensivos. Com o Hospital Garcia de Horta, o SAMS está igualmente a colaborar na realização de cirurgias programadas e em vias de formalizar um acordo idêntico com o Centro Hospitalar de Lisboa Norte. Ao longo do ano colocámos os nossos meios à disposição, diminuído a pressão no SNS em áreas não-Covid-19.

A Direção mantém-se empenhada em continuar a valorizar um Sindicato de proximidade com os nossos associados, ativo na defesa dos interesses dos bancários e muito dedicado nas respostas a dar pelo SAMS.

As negociações entre a APB e outros bancos com IRCT estão a ser concluídas, num ano em que a expectativa de contratualização de mais direitos para os bancários saiu gorada em face das consequências da pandemia.

O novo ano começa com o Orçamento já aprovado! Ao ser aprovado, nas suas três vertentes, ainda durante o mês de dezembro, contribuimos para o arranque, desde logo, de novas atividades e para um reforço mais operacional do MAIS Sindicato. Afirmamo-nos pelos princípios de transparência, responsabilidade, verdade, rigor e equidade.

Para finalizar, desejo a todos os Colegas e suas Famílias votos de um Santo Natal, e que 2021 traga para todos saúde, paz e amor. Em 2021, queremos contribuir para uma sociedade mais justa, mais solidária e com melhores condições de vida e de trabalho, procurando sempre a chamada estrela da esperança.



22

SAMS

João Borges da Costa
Novo Coordenador
da Unidade
de Dermatologia



14

Entrevista

Cristina Damião
Coordenadora do Pelouro
da Contratação e dos
Serviços Jurídicos

Sindical

Teletrabalho domina o XXIX Encontro de Delegados Sindicais | 6

Conselheiros aprovam orçamento e convenções coletivas | 8

ACT do Setor Bancário | 9

Parvolem e Imofundos | 12

BNP Paribas | 13

Entrevista a Cristina Damião

"A negociação na APB é retrógrada" | 14

"Os serviços jurídicos estão ao rubro" | 18

GRAM

A dor chegou não o amor | 19

SAMS

TAC- Novas máquinas chegam ao SAMS | 20

João Borges da Costa

"Queremos aumentar a capacidade da Dermatologia" | 22

Pandemia agrava problemas | 23

Lar prepara Natal diferente | 25

Varizes - conheça os sintomas e os tratamentos | 26

Prevenção o melhor remédio | 26

Sem restrições | 27

Factos e números | 27

Tempos Livres

Atividades de lazer e Revista de Férias suspensas em 2021 | 28

Uma escola que não seja "chata" | 30

Passatempos



Boas Festas

A equipa da Mais Bancário deseja a todos os associados do Sindicato e aos leitores Boas Festas e um auspicioso 2021.

Nesta quadra de boa vontade, expressamos o desejo de que todos juntos contribuamos para construir uma sociedade mais justa, mais solidária e com melhores condições de vida e de trabalho.

A revista voltará ao contacto com os leitores em janeiro.

Propriedade: Mais Sindicato - NIF 500 825 556

Correio eletrónico: direccao@mais.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: 37.410 Exemplares (sendo 4.410 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

Eu, José Maria Vaz Santos Cordas, bancário reformado do BPI, beneficiário SAMS n.º 1162021, fui operado no Hospital do SAMS no dia 10/11/2020.

Venho através da revista "Mais Bancário" fazer o meu sincero agradecimento, informando desde já que só vou indicar um nome, por ser o que conheço melhor e mais de perto, e como os outros só sei o nome de dois ou três e eles são tantos e não querendo magoar ninguém, apenas indicarei as suas especialidades.

Agradeço então na pessoa do Sr. Dr. Pedro Antas de Barros, urologista, e toda a sua equipa, de todo o corpo clínico,

medicina interna, de todo o pessoal de enfermagem, auxiliares, ajudantes e alunos, e todos os outros que não sei ou não me lembro.

A todos a minha sincera homenagem pelo carinho, dedicação e determinação com que desempenham a sua profissão.

Um abraço sincero para todos, pela maneira como fui tratado e o obrigado de um "alentejano de Marvão".

Os meus parabéns ao Conselho de Gerência do SAMS, que tem nos seus serviços profissionais como estes.

*José Maria Vaz Santos Cordas
Sócio n.º 17305*

Grande Angular

Dinheiro Vivo

Até 2022, Portugal perde dois terços do emprego criado desde 2015

A segunda vaga da pandemia deve empurrar a economia portuguesa para uma situação mais crítica do que se espera em termos de emprego e salários. Há várias instituições que preveem que a retoma de Portugal seja três vezes mais lenta do que dizem o governo e a Comissão Europeia.

Algumas análises recentes indicam mesmo que, por causa das novas medidas de confinamento, a economia está à beira de uma nova recessão. Isto depois de ter recuperado no terceiro trimestre (período do verão).

A Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), a que mais recentemente fez projeções para o País, está bastante descrente na retoma. A economia portuguesa deve avançar apenas 1,7% no ano que vem (três vezes menos do que os 5,4% estimados pelo Governo e Bruxelas) e os trabalhadores vão ser apanhados na crise de forma violenta.

De acordo com cálculos do Dinheiro Vivo a partir de dados da OCDE, a pandemia (primeira e segunda vaga) deve apagar dois terços do emprego criado durante os últimos governos PS.

Entre 2015 e 2019, a economia portuguesa criou cerca de 364 mil empregos. Mas em apenas dois anos, olhando para os pressupostos da OCDE, devem desaparecer 224 mil postos de trabalho por causa da crise em 2020 e 2021. A OCDE até está menos pessimista quanto à destruição de emprego este ano (fala de uma quebra de 2,8%, o governo espera 3,8%).

Mas em 2021, a recuperação perde gás. A economia cresce muito menos e o emprego em vez de avançar 1%

como espera o governo, deve tombar 1,8%, segundo a organização sediada em Paris.

Dinheiro Vivo

Portugal restringe muito, mas apoia pouco a economia

Portugal está entre os países da União Europeia que maiores restrições impuseram nas últimas semanas, de acordo com o Índice de Contingência de Oxford (ICO) - Stringency Index, na designação inglesa. Mas não mudou o apoio à economia que se mantém no mesmo nível desde meados de setembro.

O ICO para Portugal encontra-se em 78.7 numa escala de 100, ao lado da Grécia, ficando apenas atrás da Áustria, Irlanda e Itália, entre os países da União Europeia (UE). O país encontra-se, assim, entre os primeiros cinco com maior nível de restrição. Este índice tem em conta medidas como o encerramento de escolas e de empresas, restrição aos movimentos ou a proibição de ajuntamentos.

Os dados históricos da Blavatnik School of Government, da Universidade de Oxford, revelam que o nível mais elevado de restrição foi alcançado entre os dias 10 e 13 de abril - que abrangeu a Páscoa - e entre os dias 01 e 03 de maio - abrangendo o fim de semana do Dia do Trabalhador.

Nestes dois períodos, o país esteve com um nível de restrição superior a 85 (num índice de 100), desde então desceu até atingir o mínimo de 55 no final de agosto. Voltou a subir no feriado de Todos os Santos, atingindo os 74.54, desceu a 60.65 até meados de novembro, regressando a patamares acima dos 78, onde se encontra agora.

Banco de Portugal

O XXIX Encontro de Delegados Sindicais debateu temas como a evolução dos recursos humanos no banco e a continuidade de negócio – gestão da pandemia e desafios futuros, mas foi o teletrabalho que mais se destacou



Rui Lavoura, coordenador da Secção Sindical do BdP e Amália Varela, responsável pela ligação do Mais

Teletrabalho domina encontro

INÊS F. NETO

A Estrutura Sindical do Mais Sindicato no Banco de Portugal realizou o seu XXIX Encontro nos dias 12 e 13 de novembro, o primeiro a decorrer integralmente por meios digitais e transmitido em *streaming* para todos os associados, tendo assistido mais de meia centena de sócios. Em debate e análise estiveram os diferentes desafios e problemáticas com que os trabalhadores se confrontam atualmente.

No Encontro participaram os membros da Secção Sindical do Mais Sindicato no BdP, 24 delegados sindicais representativos dos diversos Departamentos e dois representantes do Secretariado Sindical do SBN (com âmbito de atuação no Norte), além do administrador Luís Laginha de Sousa e dos oradores e convidados.

O foco dos debates incidiu nas seguintes temáticas:

“Evolução dos recursos humanos (RH) no BdP”, apresentado por Pedro Raposo, diretor de RH do banco, e “Teletrabalho: perspetivas futuras” (ver caixa).

O tema “Continuidade de negócio: gestão da pandemia e desafios futuros” teve a participação de António Pinto Pereira, coordenador executivo da gestão da Continuidade de Negócio, Mário Rui Malta Barbosa, coordenador do Centro de Medicina do Trabalho, Teresa Miranda,

coordenadora da Equipa de Segurança no Trabalho e Luís Carvalho, representante dos trabalhadores para a Segurança e Saúde no Trabalho, todos elementos do BdP. O painel foi coordenado por Ana Ventura Tânia Maltez, coordenadora da Comissão da Juventude, interveio sobre o papel da juventude no Mais, e Cristina Trony, como coordenadora do Pelouro, falou sobre a Informação no Sindicato.

Digitalização

A sessão de abertura esteve a cargo de Luís Laginha de Sousa, administrador com o Pelouro dos Recursos Humanos.

Participaram ainda os presidentes do Mais Sindicato, António Fonseca, e do Sindicato dos Bancários do Centro (SBC), Helena Carvalheiro, que teceram algumas considerações sobre o momento difícil que se atravessa e as consequências da pandemia e da digitalização em todos os setores, especialmente no setor bancário, com a ameaça de despedimento de milhares de trabalhadores. Ambos salientaram os desafios que o teletrabalho trouxe às organizações e trabalhadores e referiram especificidades que deverão ser tidas em conta e regulamentadas nos novos acordos coletivos de trabalho. O teletrabalho não se encontra devidamente



teletrabalho. “Este modelo de trabalho, que nos permite estar aqui hoje e é crucial no combate à pandemia, ainda está pouco regulamentado, tem vantagens e desvantagens que importam serem refletidas com profundidade, com vista à sua utilização na era pós-Covid”, disse, acrescentando:

“Ficou notório que as medidas traçadas no âmbito da continuidade de negócio não podem ser apenas teóricas, sob pena desta Instituição ficar, de um momento para o outro, à mercê de qualquer fenómeno que coloque em perigo o desempenho das suas funções críticas.”

Mais mulheres

O diretor dos RH apresentou uma perspetiva da evolução dos recursos humanos nos últimos cinco anos. Pedro Raposo começou por reiterar a afirmação do administrador relativamente ao crescente número de mulheres, assim como a redução da média de idades dos colaboradores (41 anos atualmente) e do número de anos de banco (14). Por sua vez, os diferentes oradores no âmbito de atuação da GCN fizeram uma exposição sobre a gestão da pandemia, considerando os desafios futuros. Por fim, os delegados sindicais tomaram posição sobre as diversas temáticas debatidas.

Diuturnidades

Na sessão de encerramento, o vice-presidente do Mais Sindicato realçou a importância do SAMS para todos os bancários e referiu alguns dos importantes melhoramentos que estão a ser equacionados na gestão deste subsistema de saúde.

João Carvalho referiu também que o processo de atualização das diuturnidades ainda não pôde ser concretizado devido à denúncia instituída pelo SBN em tribunal.

Já o processo de negociação coletiva encontra-se num impasse face à proposta da APB de aumento salarial de 0,3%.

Rui Lavoura encerrou o Encontro referindo que é imperativo que o BdP reconheça e valorize todo o empenho e profissionalismo dos trabalhadores, que perante as dificuldades criadas pela crise pandémica foram incedíveis no cumprimento das suas funções, sem nunca colocar em causa a missão da Instituição. 

de delegados

regulamentado nos Acordos de Empresa e ACT do setor, pelo que os sindicatos estão preocupados em acautelar que este regime seja positivo para trabalhadores e empresas.

António Fonseca referiu ainda a necessidade de trazer mais jovens para o sindicalismo, terminando por afirmar que o Mais é “um Sindicato que privilegia a negociação e o debate”.

Por fim, Rui Lavoura, coordenador da Secção Sindical do BdP, fez algumas considerações sobre as circunstâncias em que se realizou este Encontro, “surgindo num contexto inédito e sem paralelo na memória coletiva desta geração de trabalhadores”. A pandemia acelerou o processo de digitalização do trabalho, massificando-se o recurso ao

Perspetivas futuras

A problemática do teletrabalho foi um dos temas analisados, num painel que contou com a participação de Pedro Lascasas, coordenador do Núcleo de Relações de Trabalho do BdP, Carlos Alves, secretário executivo da UGT e Vânia Fonseca, consultora de RH da Mercer Portugal. A moderação foi de Elizabeth Barreiros.

Apesar das diferentes experiências profissionais e visões estratégicas dos oradores, houve consenso de que o teletrabalho em contexto atual de pandemia não será o mesmo modelo a aplicar no futuro.



Conselheiros aprovam

Orçamento para 2021 e convenções coletivas

Em duas sessões consecutivas, o Conselho Geral aprovou o Orçamento para o próximo ano e autorizou a Direção a outorgar três convenções coletivas de trabalho: ACT do Setor Bancário, BNP Paribas e Parvalorem/Imofundos. As contas de 2021 preveem um saldo positivo de um milhão de euros na Atividade Sindical e um resultado negativo de 2,4 milhões de euros no SAMS. Face ao contexto de incerteza, António Fonseca definiu o documento como “realista e de rigor”

INÊS F. NETO

A primeira sessão, que se realizou na manhã de 15 de dezembro, teve como ponto único da Ordem de Trabalhos “apreciar e deliberar sobre o orçamento para 2021”. As três vertentes – Atividade Sindical, USP e SAMS – foram apresentadas separadamente, embora a votação tenha sido una. A estimativa orçamental de 2020 e o orçamento para 2021 foram expostos

por dois técnicos do MAIS, Ricardo Dias (Atividade Sindical e USP) e José Carlos Caiado (SAMS). O Orçamento, nas suas três vertentes, prevê o estipulado para o final de 2020 e para 2021, explicou Ricardo Dias, sublinhando o contexto desafiante em que o documento foi elaborado. Referindo-se à USP, sublinhou o princípio base de resultado nulo,

correspondendo os gastos aos rendimentos gerados pelos serviços prestados à Atividade Sindical e ao SAMS. O Orçamento, que espelha o impacto da pandemia de Covid-19, apresenta para 2021 uma previsão de gastos e rendimentos de 4,7 milhões de euros, o que corresponde a +0,1% face ao estimado para este ano.



ACT do Setor Bancário

Eis as principais alterações negociadas:

Aumento de 0,3% nas tabelas e cláusulas de expressão pecuniária;

Aumentos superiores: Subsídio de refeição, cujo valor passa a ser de 9,72€; subsídio de Natalidade, que sobe para 800,00€;

Nos subsídios de natalidade, infantil (25,93€) e de estudo ambos os progenitores bancários têm direito a recebê-los, exceto se os dois forem trabalhadores da mesma instituição – até agora apenas um tinha direito a essas prestações. O subsídio de estudo tem os valores: 1.º ciclo: 28,82€; 2.º ciclo: 40,73€; 3.º ciclo: 50,61€; secundário: 61,47€; superior: 70,43€ (Cl.ª 103.ª A e 104.ª);

Direito a desligar: a utilização de ferramenta digital cedida pela Instituição não deve impedir o direito ao descanso, nomeadamente nos períodos de descanso entre jornadas, de descanso semanal obrigatório, férias e dias feriados (cl.ª 17.ª);

Assédio: nos termos da lei, IC e trabalhadores devem promover as medidas necessárias à prevenção e combate à prática do assédio moral ou sexual, afastando quaisquer comportamentos indesejados (Cl.ª 19.ª A);

Violência doméstica: o trabalhador vítima de violência doméstica tem direito a ser transferido, temporária ou definitivamente, a seu pedido, para outro estabelecimento da Instituição, nos termos e condições previstos na lei (Cl.ª 27.ª n.º 9);

Ausências decorrentes de doença crónica ou de doença do foro oncológico (Cl.ª 95.ª n.º 9.5-d).

ANEXO II

Níveis de retribuição e outros valores pecuniários

Retribuição mínima de ingresso (cl.ª 20.ª, n.º 2): Grupos A e B – 884,14 euros; Grupo C – 635,00 euros.

Tabela de níveis de retribuição de base (cl.ª 20.ª, n.º 3):

Nível	Retribuição de base (euros) Ano de 2020
18	2.801,57
17	2.533,23
16	2.356,83
15	2.171,26
14	1.986,55
13	1.802,95
12	1.655,19
11	1.524,68
10	1.363,73
9	1.254,27
8	1.136,26
7	1.051,51
6	999,20
5	884,14
4	767,47
3	667,21
2	635,00
1	635,00

ANEXO V Valores das mensalidades de pensões

Níveis em que se encontra o trabalhador	Mensalidades (por inteiro) dos trabalhadores colocados nas situações de reforma por invalidez ou invalidez presumível	Pensão de sobrevivência
18	2.411,33	1.120,62
17	2.175,97	1.013,29
16	2.008,95	942,74
15	1.852,81	868,50
14	1.697,79	794,62
13	1.551,64	721,18
12	1.438,67	662,07
11	1.338,37	635,00
10	1.211,80	635,00
9	1.115,32	635,00
8	1.010,40	635,00
7	937,78	635,00
6	895,72	635,00
5	802,59	635,00
4	707,59	635,00
3	635,00	635,00
2	635,00	635,00
1	635,00	635,00

Atividade sindical

Relativamente ao Orçamento da vertente Atividade Sindical, Ricardo Dias destacou o “contexto de bastante incerteza”, considerando a contínua redução de bancários e a consequente diminuição de sócios e de beneficiários, que “continuam a ter um grande impacto em toda a estrutura do Mais Sindicato”.

No documento, a Direção distingue como principais desafios a contratação coletiva, a criação de proximidade e o alargamento do âmbito profissional e geográfico, o que exigirá ao MAIS “um esforço redobrado na reinvenção de novas formas de atuar”.

O Orçamento, definido como “rigoroso, responsável, transparente e contido na redução da despesa e



“racionalização de recursos”, estima para este ano um resultado líquido de 984 mil euros, e prevê um saldo positivo de um milhão de euros em 2021, valor que representa um aumento de 4% relativamente ao exercício corrente. Este saldo resulta da previsão de 7 milhões de euros de gastos e rendimentos de 8 milhões de euros.

“Apesar do resultado de um milhão de euros, não se prevê um regresso

imediato à normalidade, a retoma da atividade será progressiva” e condicionada pelo evoluir da pandemia, sublinhou Ricardo Dias, o que explica a prudência espelhada no documento.

SAMS

José Carlos Caiado, presidente da Comissão Executiva do SAMS-PICS, faz uma exposição sobre a situação do SAMS e as previsões para 2021.

Recordando que este ano “a atividade clínica foi altamente condicionada” pela Covid-19 – como aconteceu noutras instituições privadas e no SNS –, adiantou que o Orçamento para 2021 reflete um cenário de grande incerteza face à evolução da pandemia. “Será ainda mais exigente do que 2020”, alertou.

“É fundamental garantir que a retoma gradual continue, para rentabilizar a capacidade instalada”, referiu José

Gastos com participações

	Realizado 2019	Estimado 2020	R. Geral	Orçamento 2021 R. Especial	Total	Estrutura %	Variação(%) E20/R19 O21/E20	
Gastos c/ Participações	32.264.498 €	28.003.000 €	29.410.000 €	1.155.000 €	30.565.000 €	100%	-13%	9%
Comparticipações - Natureza	32.264.498 €	28.003.000 €	29.410.000 €	1.155.000 €	30.565.000 €	100%	-13%	9%
Assistência Medicamentosa	7.162.679 €	6.770.000 €	6.484.000 €	0 €	6.484.000 €	21%	-5%	-4%
Exames Auxiliares Diagnóstico	6.825.081 €	5.740.000 €	6.627.000 €	0 €	6.627.000 €	22%	-16%	15%
Tratamentos	3.846.109 €	2.915.000 €	3.725.000 €	0 €	3.725.000 €	12%	-24%	28%
Consultas	3.949.659 €	3.050.000 €	3.800.000 €	0 €	3.800.000 €	12%	-23%	25%
Próteses	1.996.243 €	1.559.000 €	1.920.000 €	0 €	1.920.000 €	6%	-22%	23%
Assistência Hospitalar	1.600.810 €	1.412.000 €	1.360.000 €	0 €	1.360.000 €	4%	-12%	-4%
Intervenções	3.687.987 €	3.796.000 €	3.780.000 €	0 €	3.780.000 €	12%	3%	0%
Apoio Assistencial e Outros	1.120.651 €	826.000 €	0 €	1.028.000 €	1.028.000 €	3%	-26%	24%
Outros	1.739.807 €	1.787.000 €	1.673.500 €	0 €	1.673.500 €	5%	3%	-6%
Subsídios	148.578 €	123.000 €	0 €	127.000 €	127.000 €	0%	-17%	3%
Outras	186.895 €	25.000 €	40.500 €	0 €	40.500 €	0%	-87%	62%



Perspetiva global Atividade Sindical

	Realizado 2019	Estimado 2020	Orçamento 2021	Estrutura %	Variação(%) E20/R19 O21/E20	
Gastos	8.456.528 €	6.577.738 €	7.025.604 €	100%	-22%	7%
Custo Merc. Vend. Mat. Cons.	28.644 €	14.490 €	15.960 €	0%	-49%	10%
Fornec. e Serv. Externos	4.442.292 €	2.933.486 €	3.350.310 €	48%	-34%	14%
Gastos com o Pessoal	2.648.621 €	2.457.602 €	2.489.210 €	35%	-7%	1%
Gastos de Deprec. e Amort.	441.903 €	450.070 €	456.340 €	6%	2%	1%
Perdas por Imparidade	0 €	2.000 €	2.000 €	0%	-	0%
Provisões do Período	184.206 €	178.920 €	170.579 €	2%	-3%	-5%
Outros Gastos	692.405 €	524.540 €	523.725 €	7%	-24%	0%
Gastos de Financiamento	18.457 €	16.630 €	17.480 €	0%	-10%	5%
Rendimentos	9.084.994 €	7.562.005 €	8.048.910 €	100%	-17%	6%
Serviços Prestados	2.596.367 €	1.264.490 €	1.778.200 €	22%	-51%	41%
Quotiz./Contrib.	6.068.046 €	5.974.700 €	5.974.500 €	74%	-2%	0%
Subsídios, doações e legados à expl.	0 €	40.020 €	0 €	0%	-	-100%
Reversões	5.336 €	0 €	0 €	0%	-100%	-
Outros Rendimentos	371.449 €	248.750 €	266.110 €	3%	-33%	7%
Juros e Outros Rend. Similares	43.795 €	34.045 €	30.100 €	0%	-22%	-12%
Resultado Líquido do Exercício	628.466 €	984.267 €	1.023.306 €	-	57%	4%

Perspetiva global SAMS

	Realizado 2019	Estimado 2020	Orçamento 2021	Estrutura %	Variação(%) E20/R19 O21/E20	
Gastos	135.144.562 €	120.031.814 €	120.626.253 €	100%	-11%	0%
Custo Merc. Vend. Mat. Cons.	16.208.421 €	12.543.659 €	13.806.200 €	11%	-23%	10%
Fornec. e Serv. Externos	42.388.423 €	35.055.393 €	36.668.431 €	30%	-17%	5%
Gastos com o Pessoal	37.056.490 €	33.299.605 €	32.956.243 €	27%	-10%	-1%
Gastos de Deprec. e Amort.	4.006.608 €	3.930.504 €	3.660.002 €	3%	-2%	-7%
Perdas por Imparidade	1.199.976 €	4.725.000 €	650.000 €	1%	>100%	-86%
Provisões do Período	0 €	1.119.019 €	953.436 €	1%	-	-15%
Outros Gastos	34.097.449 €	29.245.484 €	31.814.490 €	26%	-14%	9%
Gastos de Financiamento	187.195 €	113.150 €	117.450 €	0%	-40%	4%
Rendimentos	130.966.682 €	114.947.228 €	118.254.766 €	100%	-12%	3%
Vendas	5.543.322 €	3.654.280 €	4.205.160 €	4%	-34%	15%
Serviços Prestados	37.771.795 €	23.405.930 €	27.769.060 €	23%	-38%	19%
Quotiz./Contrib.	86.122.470 €	85.558.000 €	85.558.000 €	72%	-1%	0%
Subsídios, doações e legados à expl.	0 €	1.113.470 €	0 €	0%	-	-100%
Outros Rendimentos	1.469.770 €	1.174.068 €	680.551 €	1%	-20%	-42%
Juros e Outros Rend. Similares	59.324 €	41.480 €	41.995 €	0%	-30%	1%
Resultado Líquido do Exercício	-4.177.880 €	-5.084.586 €	2.371.487 €	-	-22%	53%

Benefícios atribuídos – indicador de atividade

	Realizado 2019	Estimado 2020	Orçamento 2021	Estrutura %	Variação(%) E20/R19 O21/E20	
Benef. atribuídos aos beneficiários [1]	88.000.486 €	65.972.180 €	73.477.050 €	-	-25%	11%
Contribuições [2]	86.122.470 €	85.558.000 €	85.558.000 €	-	-1%	0%
Tx. de Transf. em Benef.-SAMS ([1]/[2])	102,2%	77,1%	85,9%	-	-25 p.p.	9 p.p.

Carlos Caiado, considerando o que se tem verificado no último trimestre do ano.

Nesse sentido, defendeu o fortalecimento de parcerias com entidades externas para aumentar a base de utentes. Ou seja, manter os acordos existentes e desenvolver novos. No final deste ano foi já possível assegurar mais uma parceria com seguradoras para atendimento de acidentes de trabalho, bem como com uma entidade pública – o Hospital Garcia de Orta –, cujo o objetivo é apoiar a recuperação da lista de espera de cirurgias de ambulatório, contribuindo para a redução da pressão sobre o SNS. “No País, a população com mais de 65 anos representa 21% do total; no SAMS abrange 36% dos beneficiários”, o que significa uma grande pressão financeira face à redução de bancários mais jovens e respetivas contribuições e justifica a necessidade de encontrar fontes de receita alternativas.

Do lado da despesa o objetivo é reduzir, através da negociação com fornecedores de material de consumo clínico e medicamentos, bem como



- com fornecedores de subcontratos clínicos com valores significativos. O Orçamento estima para 2020 um resultado negativo de 5 milhões de euros, que deverá ser reduzido para -2,4 milhões de euros em 2021, segundo as previsões.

Preocupações

A resposta do SAMS aos beneficiários e dúvidas sobre o Orçamento dominaram as intervenções dos conselheiros, que não deixaram também de se referir às propostas de rescisão

dos bancos, tema retomado no ponto fora da Ordem de Trabalhos (que decorreu no final) e na sessão seguinte.

Em nome da Direção, António Fonseca respondeu às críticas, assumindo alguns atrasos no SAMS devido à situação pandémica, mas frisou a necessidade de organização dos serviços, o que já está a ser feito. "A marca SAMS é reconhecida pela sua qualidade e devemos tirar partido disso", disse, acrescentando: "Temos de procurar mercado ou não poderemos continuar a dar os mesmos benefícios. O objetivo não é tirar benefícios, mas aumentar os recursos."

Relativamente às dúvidas sobre as contas, reforçou que "este é um Orçamento realista e de rigor". António Fonseca rejeitou qualquer crítica ao apoio do MAIS aos trabalhadores alvo de propostas de rescisão ou pré-reforma. "Temos agido fortemente. Criámos a linha SOS Laboral, que tem dado um apoio incessante, e os serviços jurídicos foram reforçados e trabalham intensamente; o Pelouro da Contratação tem-se desdobrado em reuniões", defendeu.

A Comissão Fiscalizadora de Contas deu o seu parecer positivo ao Orçamento para 2021, destacando que a sua execução "é deveras importante para a vida do Sindicato". O Orçamento foi aprovado por larga

Parvalorem e Imofundos

A proposta de acordo prevê:

Manutenção de matérias que constavam no ACT do Setor Bancário em 2009, como por exemplo: promoções por mérito; isenção de horário; prémio de antiguidade; tabela e cláusulas de expressão pecuniária.

E ainda:

Fim do Grupo C e integração dos respetivos trabalhadores no Grupo B (Cl.ª 20.ª);

Promoções obrigatórias ao fim de 7 anos de avaliações positivas (Cl.ª 21.ª);

Manutenção do direito à próxima promoção por antiguidade, cuja contagem de tempo está em curso (Cl.ª 99.ª);

Isenção de horário de trabalho: equivalente a 1 ou 2 horas de trabalho suplementar e não 25% da remuneração base, como acontece no atual ACT do Setor Bancário (Cl.ª 32.ª);

Mais um dia de férias até ao máximo de uma falta (Cl.ª 41.ª-1);

Dispensas de assiduidade no dia de aniversário do trabalhador e primeiro dia de escola dos filhos no 1.º e 5.º ano, além da véspera de Natal (Cl.ª 52.ª);

Diuturnidades (Cl.ª 65.ª);

Prémio de antiguidade (Cl.ª 68.ª);

Subsídio de apoio à natalidade (Cl.ª 87.ª);

Subsídio infantil mantém-se até adquirir o direito ao subsídio de estudo (Cl.ª 88.ª);

Subsídio de estudo (Cl.ª 89.ª);

Direito ao SAMS (Cl.ª 91.ª).

maioria dos conselheiros, com 7 votos contra e 6 abstenções.

Conselho Híbrido

A Mesa apresentou uma proposta a que chamou "Conselho Geral Híbrido". Como explicou a presidente, trata-se de criar a possibilidade de que durante a pandemia os conselheiros possam participar presencialmente ou por videoconferência. "Não queremos que as pessoas deixem de vir às sessões do Conselho Geral, mas quem não pode estar presente possa participar através das plataformas digitais", especificou Paula Viseu.

A proposta foi aprovada por larga maioria, com 1 voto contra e 2 abstenções.

Convenções outorgadas

A sessão seguinte do Conselho Geral iniciou-se logo após a primeira, tendo sido prolongado para a tarde o debate sobre as propostas da Direção.

Cristina Damião, membro da Direção e coordenadora do Pelouro da Contratação, apresentou o resultado das negociações e os acordos de princípio alcançados no ACT do Setor Bancário, da Parvalorem e Imofundos e do BNP Paribas.

"As propostas não são o que esperávamos, mas conseguimos alguns resultados importantes para os trabalhadores", disse.

Considerando a mesa negocial do ACT "uma das mais difíceis",

BNP Paribas

A proposta de revisão prevê:

Vigência, denúncia e revisão (Cl.^a 3.^a, n.º 4): a tabela salarial, bem como as suas revisões e demais valores e subsídios previstos nas cláusulas de expressão pecuniária deste Acordo, com exceção do cálculo das remunerações do trabalho suplementar e das ajudas de custo, terá eficácia sempre a partir de 1 de março de cada ano;

ANEXO II Níveis de retribuição

Nova categoria – chefe de equipa: é o trabalhador que coordena, dirige e controla o trabalho de um grupo de até 10 trabalhadores (remuneração base de 1200€);

Subsídio de almoço: mantém-se em 9,03€

Subsídio de natalidade (cl.^a nova) – 200€.

Subsídios infantil e de estudo: valores iguais aos do ACT do Setor Bancário

Nível	Atual	Proposta Final BNPP	Variação
NOVA	856,38	880,00 €	2,8%
	881,56	910,00 €	3,2%
	931,94	960,00 €	3,0%
	982,31	1 000,00 €	1,8%
	1 057,88	1 073,75 €	1,5%
	1 200,00	1 210,00 €	0,8%
	1 259,38	1 278,27 €	1,5%
	1 410,50	1 420,00 €	0,7%
	1 526,36	1 549,26 €	1,5%
	1 612,00	1 636,18 €	1,5%
	1 863,88	1 891,84 €	1,5%
	2 040,19	2 070,79 €	1,5%
	2 241,69	2 275,32 €	1,5%
	2 669,88	2 709,93 €	1,5%



adiantou que foi possível introduzir matérias novas, como a questão do assédio e o direito a desligar (ver caixa).

Relativamente à tabela e cláusulas de expressão pecuniária, as IC

mostraram toda a sua intransigência ao iniciarem a discussão com aumento zero. "A negociação arrastou-se por meses", terminando com 0,3%.

O Conselho Geral autorizou a Direção a subscrever a revisão do ACT por larga maioria, com 4 votos contra e 4 abstenções.

BNP e Parvalorem

A convenção do BNP Paribas data de 2015, tendo tido uma revisão em 2017. Nesta negociação o Sindicato pretendia a integração dos trabalhadores da BP2S no AE mas ainda não foi possível, mantendo esse objetivo para 2021, com a

negociação de um ACT para o grupo. O acordo do BNP foi aprovado por larga maioria, com 2 votos contra e 5 abstenções.

Relativamente à Parvalorem e à Imofundos, foram alcançados diversos benefícios (ver caixa) e manter na generalidade o ACT da banca de 2016. "É mais importante proteger os trabalhadores com o ACT do que pô-lo em causa devido às tabelas", considerou, referindo-se à recusa da tutela em mexer nos salários.

O Conselho Geral autorizou a Direção a subscrever o acordo da Parvalorem e Imofundos por larga maioria, com 2 votos contra e 4 abstenções. ■

entrevista

Cristina Damião

A pandemia veio subverter a contratação coletiva e logo no início foi justificação para a banca recusar a maioria das propostas do MAIS na revisão salarial e de clausulado. Acelerou a digitalização do setor, aumentando os convites para rescisões de trabalho ou pré-reformas. Mas se o resultado da negociação não foi brilhante, a linha SOS Laboral tem sido de grande apoio aos trabalhadores. “Os sócios percebem que o Sindicato está cá para ajudá-los”, considera Cristina Damião, coordenadora dos pelouros da Contratação e dos Serviços Jurídicos

ELSA ANDRADE

“A **negociação** na APB é



retrógrada”

P – Como é negociar em tempos de pandemia?

R – Antes da pandemia os nossos processos negociais estavam como é habitual: apresentámos uma proposta de revisão de tabela e cláusulas de expressão pecuniária e, nos casos do ACT do Setor Bancário e do ACT do BCP, fizemos propostas de revisão de clausulado. Quando terminava o prazo de resposta à nossa proposta de revisão do ACT do setor já estávamos em março. E embora a negociação se referisse aos lucros gerados em 2019, as Instituições de Crédito (IC) responderam com 0% de aumento – justificando-se com a pandemia, ainda ela mal tinha começado.

P – Mas não foi mais fácil...

R – Não. Optámos por rever o clausulado, em vez de começar a negociar tabela e cláusulas de expressão pecuniária. Mas esbarrámos em tudo o que consideraram ter impacto financeiro, fosse direto ou indireto. Questões elementares que pensámos serem fáceis de atingir, como majorar dias de férias por efeitos de assiduidade, foram sumariamente rejeitadas. No final, basicamente o que se conseguiu foi que ficasse expresso no ACT a proibição do assédio e o direito a desligar (que a lei já proíbe).

P – E quanto ao teletrabalho?

R – Tendo em conta o vazio legal e as dúvidas surgidas durante e após o confinamento, elaborámos uma proposta de regulamentação que respondesse à realidade do setor e apresentámo-la na negociação, como anexo ao ACT. Logo na primeira análise, o documento do MAIS foi ignorado. O que nos propuseram foi uma cláusula que pouco mais dizia que o Código do Trabalho.

Bloqueio

P – É mais difícil negociar um acordo coletivo que envolve diversas instituições?

R – É claro. Este bloqueio não se deve à pandemia, é um comportamento que se verifica há 20 anos. Com o argumento de que são várias instituições, com dimensões e realidades muito distintas, o ACT do setor estagna completamente. Houve uma grande revisão em 2016, que transformou completamente a contratação do setor, mas desde aí a postura da APB não evoluiu praticamente nada.

E agora, quando tentávamos conseguir no clausulado algum benefício para o trabalhador, veio a pandemia como justificação. A postura da APB, amiúde, não configura uma negociação, mas sim uma negação, levando a um processo moroso e desgastante. A negociação na APB é retrógrada.

P – É diferente quando se negocia um AE ou ACT de grupo?

R – Bastante. Fazer uma negociação de revisão do Acordo do BCP, por exemplo, é muito mais prático e tem mais efeitos. Não significa que as partes cheguem a acordo em tudo, mas há a possibilidade de haver um meio termo de consenso em menos tempo.

P – O Sindicato já tentou fazer acordos separados com cada instituição da APB, como já tem com o CGD ou o BCP, por exemplo?

R – Já em tempos essa hipótese foi colocada ao BST e ao BPI, duas das instituições com maior dimensão dentro do ACT do Setor Bancário. Com o Novo Banco não há condições neste momento. Não lhes interessa, estão bem assim: é mais fácil dizerem “eu não dou porque aquele não pode”. Numa convenção própria seria mais difícil argumentar “não podemos”.

P – E em termos monetários? Nos últimos anos não foi possível chegar a 1% de aumento...

R – É verdade. Mas em 2019 o aumento salarial ultrapassou a taxa de inflação, pela primeira vez desde 2008. Este ano achávamos que íamos ter margem para mais, então tudo mudou.

Per capita para o SAMS

P – Quais são as perspetivas para 2021?

R – O ano de 2021 vai ser ainda mais difícil. Agora estamos muito concentrados nos efeitos imediatos: quebra de lucros, moratórias... No próximo ano teremos a dimensão total dos impactos financeiros da pandemia. Em termos de negociação, o EuroBic tem o aumento assegurado, por via do acordo celebrado em 2019; aos restantes apresentaremos propostas de revisão salarial, como habitual.

A generalidade dos bancos continuará a apresentar lucros, pelo que esperamos que haja consciência por parte dos seus dirigentes de compensar os trabalhadores, que têm estado na “linha da frente” nestes tempos difíceis.

P – Haverá revisão de clausulado?

R – Queremos voltar a insistir em algumas matérias, como o teletrabalho, e debater o per capita para o SAMS. Os valores que recebemos das entidades patronais não são suficientes para permitir fazer face às despesas. O incremento das entidades patronais para o SAMS tem sido exatamente igual ao aumento nas tabelas salariais – ou seja, praticamente nada – e os custos na saúde são cada vez maiores.

P – Qual é o objetivo? Separar o aumento para o SAMS do aumento das tabelas?

R – É tentar incrementar o per capita da parte das entidades patronais para podermos manter o mesmo nível de benefícios e garantir a manutenção dos cuidados de saúde aos bancários.

Rescisões e pré-reformas

P – Um grande problema atual são as propostas para rescisões e reformas antecipadas. O que o MAIS pode fazer?

R – Os dois casos mais preocupantes são o Banco Montepio (BM) e Banco Santander Totta (BST), estando neste último já em curso, e de uma forma muito agressiva, um processo de rescisões. No BST todos os anos há encerramento de balcões, propostas de rescisão e contacto com os trabalhadores

com mais de 55 anos para negociar reformas. Mas este ano o banco está a propor rescisões de contrato independentemente da idade. Bancários com 59 anos, por exemplo, são convidados para rescindir contrato – pessoas que no mercado de trabalho não encontram emprego. Além disso, a proposta do BST não garante a manutenção do SAMS nem acesso ao subsídio de desemprego. A maioria das propostas está a ser recusada.

P – Tem havido pressões?

R – As pressões de que temos conhecimento e que nos preocupam consistem em fazer afirmações que deixam nas entrelinhas que o trabalhador poderá ser despedido ou haver extinção do posto de trabalho. Quando os visados pelas propostas não aceitam, são “convidados” a ficar em teletrabalho, mas muitas das vezes sem lhes atribuírem tarefas. O MAIS está a acompanhar todos os colegas que nos pedem ajuda e intervirá salvaguardando os direitos dos trabalhadores.

P – Qual a situação no Montepio?

R - As propostas de rescisão por mútuo acordo vão começar agora, depois de celebrado um protocolo com o Sindicato que garante o direito ao SAMS ao trabalhador e ao seu agregado familiar à data da rescisão.

P – Entre aumento salarial e salvaguarda do posto de trabalho, qual a prioridade do MAIS?

R – Sem dúvida a garantia dos postos de trabalho. Temos o exemplo do BCP: para salvaguardar o emprego aceitámos redução de remunerações, e as pessoas já começaram a ser ressarcidas desses valores.

Digitalização

P - A banca tem estado a contratar a prazo?

R - A contratação é residual e prende-se essencialmente com a insuficiência de técnicos para as plataformas digitais. O setor estava a adaptar-se e a evoluir para o digital, mas a pandemia tudo acelerou. Os clientes que utilizavam os meios tradicionais tiveram de adaptar-se ao digital – e uma mudança que seria gradual acabou por acontecer rapidamente, com os bancos a apressar o encerramento de balcões físicos.

O que não podemos permitir é que seja qual for a adaptação necessária na banca se faça à custa dos trabalhadores e da redução de postos de trabalho, e muito menos “empurrando” colegas para o desemprego.

Se os bancos conseguiram lucros ao longo de anos foi à custa de trabalhadores empenhados em garantir a sua sustentabilidade. Não podemos aceitar que sejam “empurrados” para o desemprego sem a mínima consideração pelo seu esforço ao longo de décadas.

P - As plataformas digitais substituem realmente os trabalhadores ao balcão?

R - Não. Haverá sempre clientes que não conseguem gerir as suas necessidades através dos meios digitais. Uns por desconfiança, outros por incapacidade de adaptação,



outros devido à idade... E há pessoas que fazem questão no atendimento presencial.

A confiança, a proximidade e o conhecimento no trabalhador bancário sempre foram um dos pilares na relação entre os bancos e os seus clientes.

P - Os “balcões” digitais não exigem trabalhadores? Não é possível retirar trabalhadores da área comercial para essas funções?

R - A exigência de trabalhadores nos chamados “balcões digitais” é cada vez maior e por isso defendemos que continua a haver muito trabalho para os trabalhadores da área comercial tradicional, que podem continuar a exercer as mesmas funções, com a diferença de não terem de fazer atendimento presencial.

P - Bancário é uma profissão em extinção?

R - Claro que não... não é por acaso que a banca foi considerada um serviço essencial no âmbito da epidemia. Nunca deixarão de ser necessários os balcões tradicionais, em paralelo com o atendimento digital e os serviços centrais de apoio. 

“Os serviços jurídicos **estão ao rubro**”



P – A linha SOS Laboral tem sido um apoio aos trabalhadores alvo de propostas para rescisão?

R – Quando confrontados com o recrudescer da situação, em meados de outubro, criámos a Linha SOS Laboral para que as pessoas contactadas para reforma ou rescisão de contrato pudessem contactar os nossos serviços jurídicos e tirar dúvidas.

É feita uma triagem para saber se o trabalhador já foi ou não contactado; se foi, pede-se-lhe que em posse dos documentos marque uma entrevista com um dos nossos advogados para esclarecer qualquer dúvida.

P – A nova linha está a ser utilizada pelos sócios?

R – Em 26 dias úteis de funcionamento, recebemos, em média, 5 trabalhadores por dia. A criação da Linha valeu a

pena, imediatamente começaram os contactos.

Se um trabalhador pensa aceitar a proposta do banco, deve saber as implicações da sua decisão. Dou o exemplo de uma das informações que o BST não colocou na comunicação ao trabalhador: o impacto do IRS no valor de indemnização. Ou seja, o trabalhador pode pensar que uma proposta de 200 mil euros lhe interessa, mas esse valor não é líquido. Foi impressionante ver pessoas chegarem ao Sindicato a pensar aceitar e quando alertados para a percentagem de desconto do IRS sobre esse valor, mudarem completamente a decisão. O MAIS já pediu para a informação ao trabalhador seja completa. Por outro lado, o facto de o trabalhador deixar de ter SAMS gerou muita perturbação, o que implicou termos de esclarecer muitos colegas sobre as implicações da decisão de deixarem de ser bancários.

Ajudar, sempre

P - Relativamente aos serviços jurídicos, o que mais os ocupa atualmente?

R – A linha SOS teve imenso impacto, mas em paralelo há outros processos. Por exemplo, se um trabalhador com um processo disciplinar quiser impugnar o despedimento e houver entendimento de que há razão para isso, vamos até ao limite, e os encargos são todos suportados pelo Sindicato. Há também os litígios em tribunal sobre o pagamento das reformas dos trabalhadores que sempre tiveram Segurança Social, por entendermos que os cálculos não estão a ser bem feitos. Neste momento temos cinco juristas e é insuficiente.

P – Há casos de outro tipo?

R – Sim, diariamente chegam perguntas das Secções Sindicais ou Regionais, dúvidas de colegas como uma baixa ou assistência a um filho, por exemplo. Os nossos serviços jurídicos estão ao rubro e os sócios percebem que o Sindicato está cá para ajudá-los.

P - Neste momento faz-se mais apoio jurídico do que contratação?

R - A contratação é a razão de ser do sindicato e será sempre o nosso foco primordial. Mas atendendo aos tempos que se vivem, o apoio jurídico acaba por ter um enorme impacto para o sócio. Um aumento salarial de 0,3% é quase insignificante para um bancário, enquanto o esclarecimento de um problema no âmbito da relação laboral pode significar imenso.

P - O serviço jurídico também apoia a contratação...

R - É outra das suas vertentes. Foi uma aposta do Pelouro de que todas as reuniões de contratação sejam acompanhadas por um jurista, tanto nas reuniões com os bancos como na preparação das propostas de clausulado. ▶

A dor chegou não o amor



As Nações Unidas declararam 25 de novembro como o Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres. Incluindo diversas práticas, uma delas tem sido mais visível: a violência doméstica. Das 30 mulheres assassinadas este ano em Portugal, 16 foram-no em contexto de relações de intimidade

INÊS F. NETO

A sociedade está mais sensibilizada e consciente deste drama, mas ainda assim todos os anos se repetem agressões físicas, psicológicas e até mortes. Esta data pretende alertar e denunciar a violência exercida contra as mulheres e exigir políticas eficazes para a sua erradicação. Embora o conceito das Nações Unidas de violência contra as mulheres inclua um conjunto de práticas como mutilação genital feminina, exploração sexual, tráfico de mulheres e violência doméstica, esta última é a que tem maior expressão em Portugal.

Em 2020 registaram-se menos denúncias às autoridades, mas várias instituições consideram que, pelo contrário, poderá ter havido mais casos de violência doméstica, agravados pela pandemia e suas consequências, como o confinamento, o convívio da família 24 sobre 24 horas em espaços por vezes reduzidos, e a crise económica. O isolamento das mulheres em casa também poderá ter contribuído para a diminuição de oportunidades de denúncia e pedidos de proteção.

Mortes

Mas o Observatório de Mulheres Assassinadas (OMA), da União de Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR),

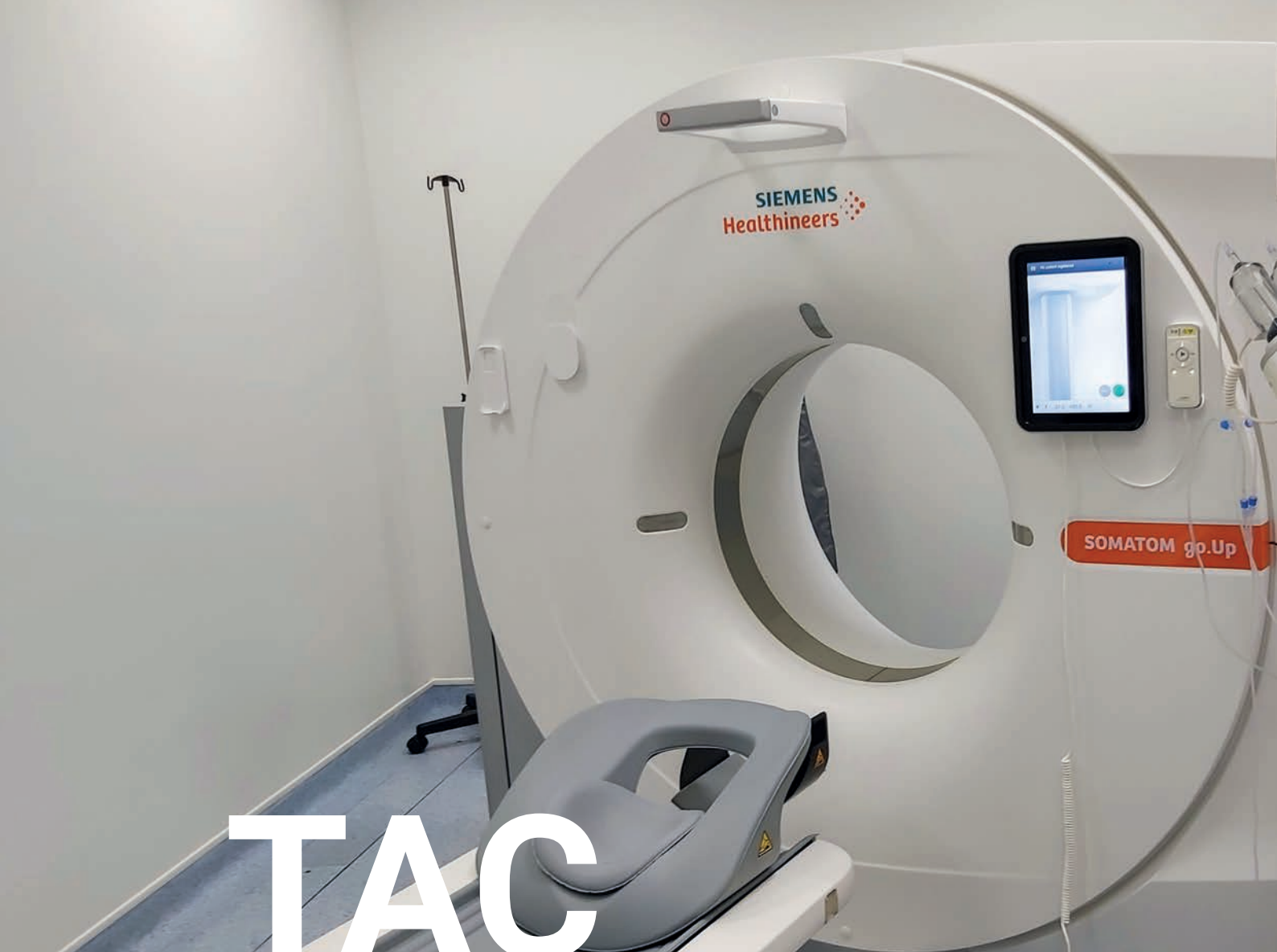
contabilizou, a partir das notícias reportadas na comunicação social entre 1 de janeiro e 15 de novembro, 30 mulheres assassinadas, das quais 16 em contexto de relações de intimidade.

Os dados revelam que em 63% das mortes já existia violência prévia e em 80% dos casos era do conhecimento de outras pessoas. E, segundo a OMA, em 40% das situações as vítimas já tinham sido ameaçadas de morte. Os homicídios em contexto de intimidade diminuíram em relação ao mesmo período do ano passado — de 21 para 16 —, mas as tentativas aumentaram de 24 para 43.

GRAM preocupado

A violência contra mulheres, nomeadamente em contexto doméstico, tem sido um tema recorrente nas atividades do GRAM.

Preocupado com a situação, que atinge toda a sociedade e setores de atividade — incluindo o bancário — o GRAM dedicou mesmo um dos seus Encontros anuais a este flagelo. E na reunião anual de 2019, embora o tema fosse a digitalização não faltou a ação de sensibilização “entre marido e mulher põe a colher”, alertando para a necessidade de atuação nestes casos. 📌



Novas máquinas chegam

O Hospital e o Centro Clínico estão já dotados de equipamentos de nova geração para a realização de TAC. Os utentes beneficiam agora de mais rapidez e eficiência e os serviços ficam preparados para os desafios futuros na área do diagnóstico

PEDRO GABRIEL

A nova plataforma da Siemens Somaton go, disponível desde junho, veio substituir os anteriores aparelhos de realização de Tomografias Axiais Computorizadas (TAC) nos serviços de Imagiologia e Radioterapia do Hospital e no Centro Clínico.

Assim, os serviços do Hospital passaram a dispor do aparelho de nova geração Somaton go-Top de 64 detetores (64x0.6mm) que permite 128 imagens por rotação.

Já o Somaton go-Up de 32 detetores (32x0.7mm) chegou à Radioterapia do Centro Clínico, juntando-se ao renovado TAC existente (Siemens go-Up), permitindo

sinergias pelo facto de serem equipamentos da mesma plataforma e redundância em caso de avaria do aparelho da Imagiologia. Os exames urgentes podem agora ser efetuados no aparelho instalado na Radioterapia.

Eficiência...

No Hospital, o aparelho de TAC go-Top, correspondendo ao topo de gama dos aparelhos de uma ampola, veio permitir efetuar exames mais rápidos e de melhor qualidade em relação direta com o novo detetor Stellar, que permite exames com doses de radiação muito baixas (cerca de 50% inferior aos anteriores aparelhos),



Os novos equipamentos permitem imagens em vários planos, com reconstruções tridimensionais e de máxima intensidade de contraste (MIP), permitindo efetuar cálculos de dimensões, volumes e quantificar estenoses nos estudos vasculares

mantendo imagens de excelente qualidade diagnóstica. O detetor Stellar é a novidade comum à gama go-Up e go-Top, permitindo em ambos uma redução de 50% de radiação para o paciente e de 45% de artefactos. Munidos de inteligência artificial, estes equipamentos permitem através dos algoritmos SAFIRE (reconstrução interativa para excelente qualidade e baixa dose) e IMARE (redução de artefactos metálicos como implantes dentários, próteses articulares e todos os dispositivos médicos metálicos), uma excelente qualidade diagnóstica.

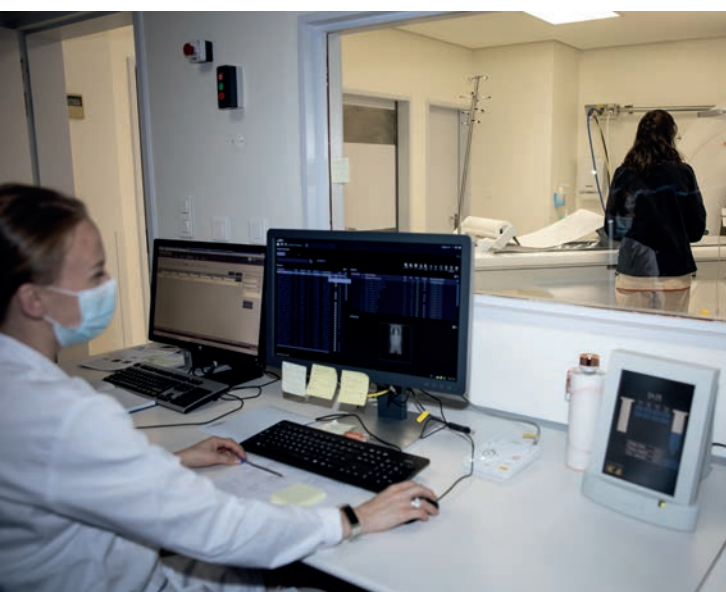
... e rapidez

Os aspetos referidos são de grande relevo na Radioterapia, em que os doentes são submetidos a vários estudos de TAC no decurso do acompanhamento da sua doença de base, podendo ser reduzida de forma significativa as doses de radiação efetiva e cumulativa. Também os estudos de corpo inteiro, os estudos Angio TC vascular e Angio TC coronário/cardiaco, beneficiam de menos doses de radiação e de contraste IV.

De referir que as novas ampolas de RX de baixa dose estão montadas numa estrutura que permite elevadas velocidades de rotação (3 por segundo), permitindo estudar um coração em 4 segundos e a aorta completa em 4,7 segundos. A estes equipamentos vem associada uma estação de tratamento e análise das imagens Syngo.via server, também considerada um das mais avançadas do momento. Ao funcionar em rede, permite ao utilizador processar e analisar as imagens em qualquer ponto do Hospital ou à distância, munindo os médicos das melhores ferramentas para o desempenho da teleradiologia e conferindo ganhos muito consideráveis de tempo (processamento automático de várias tarefas morosas versus a anterior execução manual).

Futuro

Os novos equipamentos permitem agora imagens em vários planos, com reconstruções tridimensionais e de máxima intensidade de contraste (MIP), permitindo efetuar cálculos de dimensões, volumes e quantificar estenoses nos estudos vasculares de forma manual ou automática, com elevada precisão e rigor (ver imagens). O SAMS prepara-se assim para os desafios de diagnóstico do presente e do futuro reforçando as suas áreas de Imagiologia e Radioterapia e garantindo o melhor serviço aos beneficiários e utentes. 



ao SAMS

João Borges da Costa



“Queremos aumentar a capa

PEDRO GABRIEL

O novo coordenador da unidade de Dermatologia do SAMS assume os constrangimentos provocados pela pandemia, mas garante que o principal objetivo passa por recuperar a assistência aos utentes para os níveis pré-covid. Numa entrevista concedida à Mais Bancário, o clínico alerta ainda para os riscos da exposição solar em excesso

Pergunta - Assumi recentemente a coordenação da unidade de Dermatologia: Quais os principais desafios no imediato?

Resposta - O principal desafio vai ser recuperar a atividade assistencial pré-covid. Esta é uma fase de esperança porque já temos uma vacina, vamos ter de aguardar agora dois ou três meses para que a maior parte das pessoas seja vacinada. Queremos retomar a atividade assistencial que tínhamos antes desta pandemia se ter instalado e nos ter diminuído as consultas, os procedimentos cirúrgicos e médicos.

P - E a médio/longo prazo, nessa fase pós-covid, quais os principais objetivos?

garantir a segurança às pessoas que vêm às nossas consultas.

P - Tem havido decréscimo no atendimento?

R - Pelo contrário, desde o verão tem havido um aumento das consultas porque os problemas de pele não desaparecem. Apesar de a Covid ser uma patologia que neste momento ocupa toda a atenção mediática, continuamos a ter cancro de pele, doenças inflamatórias como a psoríase, o eczema. Os doentes não podem aguardar que a Covid se resolva, são patologias que têm de ser tratadas.

P - O verão faz aumentar o número de consultas?

R - Sim, a Dermatologia tem sempre esse pico. Muitos procedimentos dermatológicos, como na área da estética ou alguma cirurgia, não podem ser feitos durante o verão devido à exposição solar. Quando o verão termina há sempre o regresso de algumas doenças que se agravam, como a psoríase e a acne que nos mais jovens piora sempre a seguir ao verão.

Prevenção...

P - Que avanços têm sido feitos no tratamento das doenças cancerígenas?

R - Temos tido vários avanços, nomeadamente em termos de deteção precoce, de estudo genético. Numa unidade como a nossa, o mais relevante será mesmo estimular a prevenção, aproveitar a nossa capacidade instalada para desenvolvê-la. Temos uma consulta de tumores de pele em que seguimos doentes que tenham tido no passado basaliomas, carcinomas espinolares, melanomas. São vistos de forma regular, não só para tratar as doenças pré-malignas que podem um dia evoluir para esses tumores como também para promover comportamentos de fotoproteção.

P - Existe alguma alimentação específica para quem sofre de problemas de pele?

cidade da **Dermatologia**”

R - Passará por aumentar a capacidade da unidade, o número de doentes a tratar, os médicos e os procedimentos que fazemos. Queremos também abrir mais a unidade para fora do universo SAMS.

P - Neste momento como está a unidade a funcionar?

R - Desde que o SAMS reabriu temos vindo a aumentar a atividade mas há constrangimentos, por exemplo não podemos ter o mesmo número de doentes por hora que tínhamos antes, pois têm de ser respeitados certos processos de segurança como a desinfeção das salas, a mudança de equipamentos que são necessários para

R - Em termos da pele e tumores da pele não há nenhuma alimentação específica, existe sim a fotoproteção. Evitar o sol, usar vestuário fotoprotetor e aplicar a proteção solar que deve ser sempre pelo menos 50+.

Costumo dizer que o melhor anti-aging é um protetor solar e o estilo de vida. A alimentação pode enquadrar-se no estilo de vida, ter uma alimentação equilibrada tem um efeito geral sobre todo o organismo.

P - Os portugueses cuidam bem da pele?

R - Depende das faixas etárias e da sensibilização. Será importante sensibilizar mais as pessoas para o risco do 

● excesso de exposição solar. Não percebo como num País como o nosso ainda existem solários. Já são proibidos em vários países, por exemplo em alguns estados dos EUA. São determinados como indutores de cancro da pele, mas ainda continuam a existir em Portugal. Um País como o nosso, de sol, não precisa de ter solários.

P - A taxa de doentes cancerígenos com origem em solários é elevada?

R - É elevada, mas na nossa consulta não se reflete tanto. O SAMS tem uma população mais envelhecida, muitos dos nossos beneficiários já estão numa faixa etária mais elevada e quanto maior a faixa etária maior é o risco de tumores, não só da pele como de outros órgãos – daí que vemos mais tumores por causa disso.

... e educação

P - São os mais velhos que recorrem às consultas?

R - Temos de tudo, obviamente. O melanoma, por exemplo, ocorre às vezes em indivíduos mais jovens. Outros tipos de tumores como os basaliomas, os carcinomas espinolares estão presentes em doentes com 70, 80 anos.

P - Há a ideia de que os mais jovens não ligam tanto à questão da exposição solar...

R - É muito variável, depende muito da educação e do exemplo que tiveram em casa.

P - Que conselhos deixa às pessoas em termos de cuidados com a pele?

R - O que geralmente recomendo é que as pessoas evitem a exposição solar entre as 11h00 e as 16h00 no verão e que estejam atentas aos sinais que tenham na pele. O mais importante aqui é a alteração, o crescimento, o aparecimento de um novo sinal, um sinal que dói ou que sangra. O objetivo é que exista não só uma vigilância do médico, mas também uma autovigilância. E pedir sempre ajuda a um familiar para aquelas áreas que não se conseguem ver, como é o caso do dorso.

P - Uma mensagem para os utentes do SAMS...

R - Uma palavra de esperança: podem vir às consultas, cumprimos todas as orientações da DGS para garantir a segurança quer dos utentes quer dos profissionais. A Dermatologia está a aumentar o número de consultas e terminando esta pandemia seremos capazes de dar uma resposta ainda maior aos problemas das pessoas. 📌

Pandemia agrava problemas

P - A pandemia forçou o uso de máscara. Que efeitos tem na pele?

R - Desde que existem as máscaras houve duas doenças que se agravaram bastante: a acne, porque o facto de respirarmos contra a própria pele induzindo ali um ambiente húmido, quase tropical, leva a que pessoas com patologia de acne tenham mais seborreia, tenham uma acne mais inflamatória, muitas até com cicatrizes devido às feridas da máscara. Outro exemplo são as doenças com inflamatórias do rosto, como a rosácea. A rosácea é uma doença inflamatória da pele em que as pessoas ficam mais vermelhas quando estão expostas a ambientes com mais calor e a máscara gera esse ambiente artificial.

P - Também pelo uso de máscaras que não são adequadas...

R - Sim, mas não só. O uso frequente durante várias horas, mesmo com as melhores, acaba sempre por produzir alguma humidade e maceração no rosto.



Nascido em Lisboa há 43 anos, João Borges da Costa fez a formação académica na Faculdade de Ciências Médicas de Lisboa, onde também fez tese de doutoramento com o tema "Doenças sexualmente transmissíveis em grávidas e adolescentes", um trabalho feito em conjunto com a Maternidade Alfredo da Costa e com o Hospital de Santa Maria. Foi também neste hospital que fez o internato, onde ainda hoje é assistente graduado de Dermatologia. É também professor de Dermatologia e Venereologia na Faculdade de Medicina de Lisboa.

Tratando todos os aspetos da Dermatologia, mas mais dedicado às áreas do cancro da pele, no SAMS é responsável pela consulta de tumores de pele, cuja reunião mensal multidisciplinar reúne cirurgia plástica, cirurgia geral, oncologia e anemia patológica. Nesta reunião são discutidos os casos mais importantes de cada mês, a que se segue uma reunião de decisão terapêutica para encaminhamento dos doentes para o tratamento mais adequado.

Dermatologia no Centro Clínico

O SAMS Dermatologia está disponível no piso 2 do Centro Clínico de Lisboa, nos dias úteis entre as 8h00 e as 20h00. Marque já a sua consulta.



Lar prepara Natal diferente

Os residentes do Lar de Azeitão terão ceia de Natal e surpresas. Tudo está a ser preparado com cuidado e atendendo às regras de segurança

INÊS F. NETO

A equipa de profissionais do Lar do SAMS aguarda as recomendações da Direção-Geral de Saúde (DGS) para saber o que pode ser feito para alegrar o Natal dos Residentes.

Mas nesse meio tempo, os residentes não ficaram parados e foram desenvolvendo os seus trabalhos com afinco.

Como manda a tradição, será feita a ceia de Natal – cumprindo as condicionantes que venham a ser determinadas – que terá, como sempre acontece nesta quadra, a presença da enfermeira Patrícia Pinheiro, responsável pela coordenação do equipamento, que pretende assim evitar mais mudanças.

Por outro lado, para compensar a ausência de familiares que este ano não poderão estar presentes, profissionais e residentes estão a preparar-lhes uma surpresa!

Espírito positivo

Há nove meses encerrado ao exterior, o Lar do SAMS tudo tem feito para que os utentes se sintam bem, sem depressões ou melancolias prejudiciais à saúde. Tendo em conta que a maioria está próxima da faixa etária dos 90 anos, todos os cuidados são poucos.

“O espírito mantém-se positivo. Não ter casos de Covid-19 é para eles um fator de tranquilidade”, adiantou Patrícia Pinheiro.

Mas, fase à situação pandémica do País que atinge particularmente os mais velhos, toda a estrutura residencial teve de ser adaptada, com regras em termos de circulação, contactos, e desfasamento de horários.

Os profissionais tudo têm feito para atenuar as dificuldades dos utentes. Além de cuidar dos residentes, têm dado uma atenção especial aos sentimentos gerados pela falta do convívio habitual com os familiares, readaptando as regras de acordo com as possibilidades, nomeadamente:

- Permissão de circulação no jardim, aproveitando a sua dimensão e o facto de os quartos terem janelas ou varandas nessa direção, permitindo assim que os residentes vejam os familiares;
- Nos aniversários, e sempre que o tempo o permite, o jardim tem sido usado para levar o residente ao exterior – com a distância necessária e acompanhado por técnicos de saúde – para que possam ser parabenizados pelos familiares.

Atividades

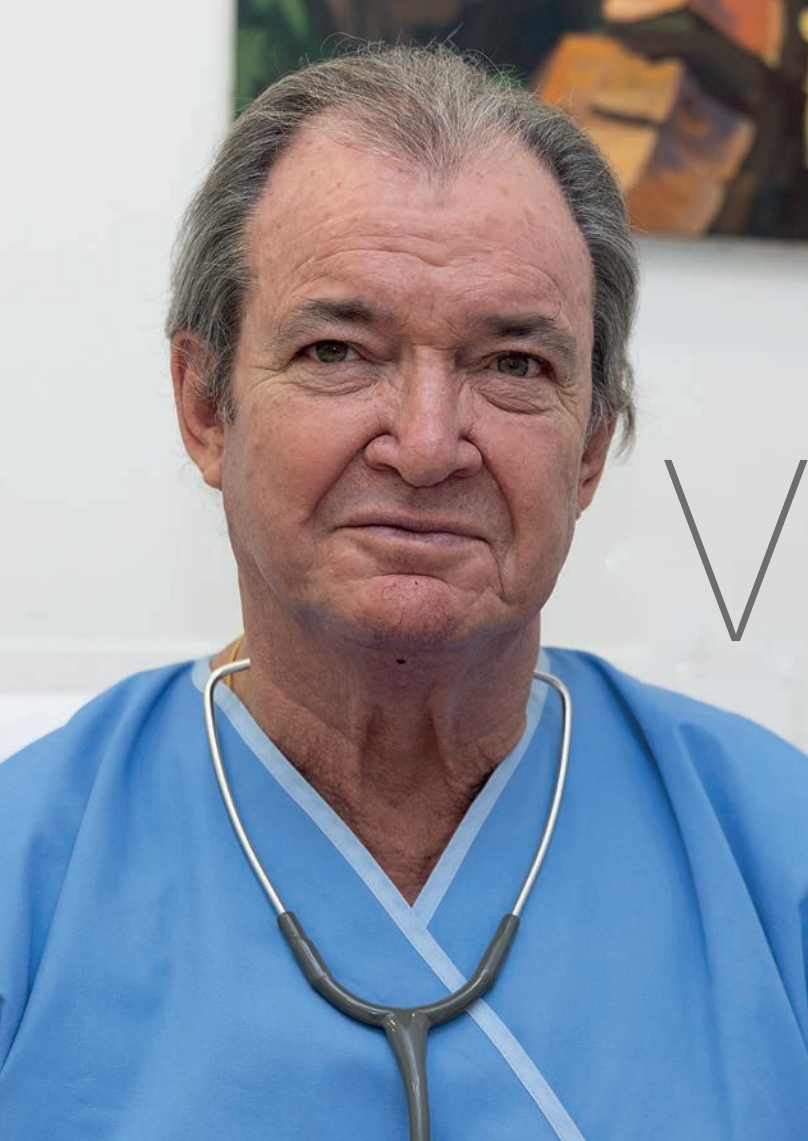
Os profissionais do lar redobram os cuidados neste período, tendo presente todas as possibilidades de animação dos residentes para evitar o desânimo.

Nesse sentido, foram aumentadas as atividades de terapia ocupacional, que incluiu passeios semanais para respirarem em ar puro na serra ou junto ao mar, e a comemoração de todas as épocas festivas.

Os enfermeiros Filipe, Joana e Patrícia puseram os seus telemóveis à disposição dos utentes com maiores limitações para que pudessem falar com os seus familiares através de videochamada.

E quando foram autorizadas as visitas aos lares, foi criada uma estrutura para que todos os dias, sem exceção, os residentes pudessem receber os seus familiares, por inscrição e de acordo com as regras.

O Natal é o próximo desafio. ■



Varizes

conheça
os **sintomas**
e os **tratamentos**

Joaquim Barbosa explica o que são varizes, como surgem e qual o tratamento mais adequado para minimizar o problema. O coordenador da cirurgia vascular do SAMS revela ainda que as cirurgias no Hospital já decorrem de forma normal neste período de pandemia

Neste artigo originalmente publicado no Correio da Manhã (CM) e que a Mais Bancário transcreve, o especialista do SAMS chama a atenção para um problema de saúde que afeta muitas pessoas, sobretudo mulheres.

As varizes são veias superficiais, visíveis, dilatadas e normalmente com trajeto serpiginoso (lembrando a trajetória de uma serpente).

Correspondem a uma etapa da evolução da Doença Venosa Crônica (DVC) dos membros inferiores. “Na

Prevenção como melhor remédio

As varizes “podem ser tratáveis, mas não curáveis. “Independentemente de todos os avanços e melhorias no tratamento, a prevenção continua a ser a melhor medida terapêutica”, sublinha Joaquim Barbosa.

Corrigir obesidade

“Evitar ou contrariar os fatores de risco é o objetivo fundamental da terapêutica”, explica o médico Joaquim Barbosa. A prevenção passa, por exemplo, por corrigir a obesidade, elevar os pés sempre que sentado ou evitar permanecer de pé, parado.

Exercício regular

Combata o sedentarismo. Pratique exercício físico regularmente. Use contenção elástica (meias de descanso ou elásticas) sempre que tenha sido prescrita pelo médico.

Eleve os pés da cama

Elevar os pés da cama (em cerca de 10 centímetros) revela-se benéfico, tal como o uso de fármacos flebotomos. Este tipo de medicamentos, numa primeira linha de tratamento, confere maior elasticidade à veia e melhora as condições de circulação sanguínea.

mulher surgem muitas vezes após a última gravidez, resultado do aumento da pressão intra-abdominal e também pelas alterações hormonais desse período”, explica ao CM o médico Joaquim Barbosa, coordenador da Cirurgia Vascular do Hospital do SAMS Lisboa, acrescentando que, “por outro lado, o uso de contraceptivos é também apontado como um fator de risco pelas alterações hormonais que desencadeia, com a pílula a exercer uma ação nefasta sobre o aparelho valvular”. Contudo, em alguns casos não é possível estabelecer uma relação direta entre a doença e a contraceção oral, sublinha o especialista.

Surgimento*

“Nos membros inferiores existem dois sistemas independentes de drenagem do sangue venoso [superficial e profundo] que comunicam entre si através de veias comunicantes ou perforantes”, esclarece Joaquim Barbosa.

Nas veias, a existência de válvulas assegura o movimento sanguíneo até ao coração, não permitindo o refluxo. Num quadro de insuficiência valvular, estas tornam-se incapazes de travar a pressão da corrente sanguínea. Quando este cenário afeta o sistema superficial provoca o aumento do calibre das veias e, consequentemente, o aparecimento das inestéticas varizes.

Sintomas...

Estagnação do sangue

Quando atinge o sistema de drenagem de sangue, a insuficiência valvular leva a uma “estase venosa” (estagnação do sangue dentro da veia), nas zonas de maior declive dos membros. “Esta situação é responsável pela maior parte dos sintomas referidos pelos doentes quando acorrem ao médico”, explica Joaquim Barbosa.

Sensação de cansaço

A Doença Venosa Crónica (DVC) provoca sintomas como a sensação de cansaço, peso nas pernas, dores, câibras noturnas ou formigueiros. Derrames ou varizes não são, por si só, uma doença, mas uma fase do processo evolutivo da DVC. “Há que salientar que existem doentes com varizes e que não apresentam sintomas”, acrescenta o médico especialista.

Diagnóstico clínico

O diagnóstico tem por base as queixas do doente, atestadas em posterior observação do médico. O Ecodoppler, um exame complementar, permite associar a avaliação hemodinâmica a aspetos ecográficos – determina fatores como a velocidade da corrente sanguínea.

... e tratamentos

Existem dois tipos de terapêuticas consideradas “curativas”. A esclerose – ou secagem –, e a cirurgia. “A primeira aplica-se fundamentalmente às varizes muito superficiais, vulgarmente conhecidas por derrames ou em

Sem restrições

À revista Mais Bancário, Joaquim Barbosa explicou que a pandemia lançou algum receio nas pessoas, mas a unidade tem assistido a uma normalização nas consultas e nas cirurgias.

“As cirurgias no Hospital decorrem de forma normal”, esclarece. “Há constrangimentos de uma forma geral, há um certo receio dos utentes em serem operados. Neste momento, os utentes preferem ser operados a partir de janeiro, sobretudo por causa do Natal, não da pandemia.”

O coordenador da cirurgia vascular referiu que todas as medidas de segurança estão implementadas na unidade para que os utentes se sintam seguros. “O doente tem de fazer o teste até 72 horas antes da cirurgia para evitar contágios. Há um ligeiro receio por parte dos doentes, mas não é significativo.”

Cirurgias todo o ano

Joaquim Barbosa desmistifica ainda o mito de que as cirurgias só são feitas no tempo frio. “Esse conceito está um pouco ultrapassado, a cirurgia é feita durante o ano inteiro e os meses frios não são sequer aqueles em que os doentes são mais operados”.

“O que acontece é que as varizes implicam o uso de uma meia de contenção elástica que vai desde o pé até mesmo à virilha. Essas meias são quentes e é mais desagradável o seu uso durante os meses quentes do que os frios. Mas os meses de julho e agosto são férteis em cirurgias, porque muita gente aproveita o período de férias para não terem de faltar ao serviço durante o resto do ano.”

Factos e números

- Dois milhões de mulheres portuguesas com mais de 30 anos têm Doença Venosa Crónica (DVC). Metade não é tratada;
- Um terço da população portuguesa sofre de DVC, segundo a Sociedade Portuguesa de Angiologia e Cirurgia Vascular.

varizes de pequeno calibre”, esclarece o médico Joaquim Barbosa. Varizes de maior calibre têm indicação cirúrgica. A intervenção visa prevenir complicações como hemorragias por traumatismo, “flebite” (resultam da coagulação do sangue) e úlceras varicosas, expressão de um estado avançado de insuficiência crónica. 

*Subtítulos da responsabilidade da redação



Atividades de lazer e Revista de Férias

suspensas em 2021

A pandemia obrigou o Mais Sindicato a cancelar as ofertas que habitualmente providencia aos seus associados. Mas o Parque de Campismo e o Centro de Férias continuam disponíveis para recebê-los com todas as condições de segurança

PEDRO GABRIEL

O flagelo da pandemia de Covid-19 tem vindo a afetar pessoas e instituições, lançando incerteza não só no presente como também no futuro, o que obrigou o Mais Sindicato a reorientar os planos para o próximo ano. Não havendo previsão de quando a vida poderá retomar a normalidade da era pré-Covid, o Sindicato decidiu adiar o planeamento da oferta de serviços para o ano de 2021. Quando se verificar uma melhoria das condições, essa oferta será restabelecida.

Incerteza

Como vem sendo hábito, o Mais Sindicato lança a sua Revista de Tempos Livres, com toda a oferta de serviços e atividades para o ano seguinte.

Este ano, por força da incerteza causada pela pandemia, a Direção do Sindicato viu-se obrigada a suspender o seu lançamento.

Lá constavam, entre outras atividades, o calendário das provas desportivas, os concertos de coros, o curso de Língua Inglesa ou as colónias de férias para os jovens, atividades que estão, para já, suspensas.

Suspensão

O Mais Sindicato oferecia aos seus associados a possibilidade de reservarem apartamentos em algumas zonas do Algarve para ali poderem desfrutar de uns dias de descanso e lazer. Também essa oferta se encontra suspensa, mas será retomada assim que se verifique uma melhoria substancial das condições de saúde.

O mesmo acontece com as viagens que o Sindicato costuma organizar e que também constavam da Revista de Tempos Livres. A pandemia tornou impossível traçar o habitual plano de viagens para o próximo ano.

**Visite o Parque de Campismo...**

No entanto, nem tudo se encontra, para já, indisponível para 2021. Consciente da importância que o descanso e o lazer têm na vida dos sócios, o Mais Sindicato mantém aberto o Parque de Campismo, garantindo todas as condições de segurança impostas pelas autoridades de saúde.

Localizado em Pinheiros de Marim, em Olhão, junto à Reserva Natural da Ria Formosa, o Parque de Campismo e Caravanismo está implementado numa área de 10

hectares, equipado com residenciais, piscinas, courts de ténis, campo desportivo, restaurantes, minimercado, lavandaria e salas de convívio.

O Parque de Campismo conta com o selo Clean & Safe, reforçando constantemente as medidas de limpeza e desinfeção, a garantia de utilização de equipamentos de proteção individual e o distanciamento social necessário.

**... e o Centro de Férias**

Também o Centro de Férias e Formação do Mais Sindicato constitui uma excelente opção para passar uns dias de descanso.

Situado em Casal do Zote – Beco, a 9 km de Ferreira do Zêzere, enquadra-se numa paisagem rural de rara beleza natural, com arvoredo variado e paisagens deslumbrantes, temperadas por um clima moderado. Qualquer retoma da oferta e das atividades do Sindicato será avaliada consoante a evolução da pandemia sendo que só acontecerá caso estejam garantidas todas as medidas de segurança para os associados. ▶

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 N Seguros, com sede na Maia, na Rua Professor Fernando da Fonseca, n.º 16, concede 45% de desconto. Utilize o código RCRGHMKN no momento de simulação no site ou quando contactada a Linha Dedicada aos Protocolos (+351 220 401 255 / protocolos@nseguros.pt).

Classificados

Diversos

Vendo Apartamento T2 – 2 wc, cozinha, nascente/poente, sito no Junqueiro/Parede a 5 minutos da Praia de Carcavelos. Tlm – 96 259 916 / Tlf – 213 853 330

Vendo Motocultivador Honda F360, com todas as alfaías. Preço: 1.500 euros. Tlm - 917 847 211

Procuro Autocaravana em bom estado. Tlm - 917847211



Jorge Rio Cardoso
durante o lançamento
do livro

e comunicação. As atitudes, o comportamento, o trabalho de grupo, a criatividade e a liderança são fundamentais.

Guia do aluno

Com um âmbito mais prático, o autor lançou também "Guia para seres o melhor aluno", no qual explica o seu método inovador através de 16 técnicas.

Dos pecados do insucesso escolar ao caminho para ser um bom aluno, Jorge Rio Cardoso aborda a importância de uma boa organização, explica como escolher um método de estudo, o que fazer para ter êxito nos testes ou como utilizar com proveito a tecnologia. 

Uma escola que não seja "chata"

Jorge Rio Cardoso continua a sua luta incansável por uma escola diferente, que potencie as capacidades dos alunos ao invés de formatá-los com conhecimentos uniformes. O livro "Uma nova escola para Portugal" é o seu mais recente contributo

INÊS F. NETO

Jorge Rio Cardoso, quadro superior do Banco de Portugal e professor universitário, não é um nome desconhecido entre os sócios do MAIS (ele próprio um associado). Autor de várias obras em que aborda a temática do ensino e da aprendizagem, foi responsável por diversas sessões no Sindicato dirigidas a pais e filhos, nas quais deu conselhos e sugestões de como atuar para ser um bom aluno – e como os progenitores podem ajudar os jovens a percorrer o caminho para o sucesso escolar.

"Uma nova escola para Portugal" é um dos seus recentes livros. Depois de visitar inúmeras escolas e de entrevistar professores e

personalidades ligadas à educação, política e cultura, o autor concluiu que "o grande desafio da nova escola será tornar o aluno e as suas aprendizagens o centro do processo educativo, dando-lhe a possibilidade de ser o próprio a construir o seu conhecimento."

Ou seja, é preciso mudar (quase) tudo: em primeiro lugar, a escola deve deixar de ser considerada "chata" por aqueles a quem se destina.

Mas também deve ser um espaço de partilha, com novas estratégias de aprendizagem e práticas pedagógicas, trazendo a realidade atual para as salas de aula.

A nova escola que Jorge Rio Cardoso defende não está apenas centrada nos conteúdos, mas também prepara os jovens para a vida, dotando-os de capacidade de pesquisa, análise



Uma nova escola para Portugal

Autor: Jorge Rio Cardoso

ISBN: 978-989-702-471-9

**Ano de edição ou
reimpressão:** 05-2019

Editores: Guerra & Paz

Idioma: Português

Encadernação: Capa mole

Páginas: 175



Guia para seres o melhor aluno

Autor: Jorge Rio Cardoso

ISBN: 978-989-702-505-1

**Ano de edição ou
reimpressão:** 10-2019

Editores: Guerra & Paz

Idioma: Português

Encadernação: Capa mole

Páginas: 96



Que neste Natal
a solidariedade seja
Mais contagiosa que o vírus!

Boas Festas

Sindicato do Sector Financeiro

Os que nos deixaram

1.º semestre de 2020

Banco BPI

Adolfo Manuel Cardeira Faleiro
 Álvaro José Vicente Alves
 António Augusto Mira Paulo
 António Manuel Marques Palmeirinha
 Belchior Domingues Lopes
 Bento da Cruz Carrasco Favinha
 Celso Costa Faro
 Fernando Inácio Pinto Barroso
 Francisco Vicente Maurício
 Georgina Fernanda da Cruz Morais Silva
 Heliodoro Ferreira Silva
 Inácio Augusto Teixeira Alves
 João Carlos da Fonseca Janeiro
 José Cardoso Correia
 José Clisante Ventura Velez
 José Manuel Xavier Santos Honório
 José Torres Lima
 Leonaldo Correia Cavalheiro
 Manuel João Pestana Libório
 Maria Albertina Lopes Oliveira S. Baptista
 Maria Antónia de Oliveira Gil Evangelista
 Olga Maria Ambrósio Paulos Lourenço
 Salviano da Paixão Zagalo de Lima
 Secundino Remédios Gonçalves

Banco de Portugal

Agostinho da Silva dos Santos
 Américo Martins Simão
 Ana Paula Tomo dos Santos
 Angelo José Alves Natario
 Aníbal Rebelo Dias
 António Morgado Santos
 Carlos Alberto Ferreira Cruz
 Horácio da Fonseca Almeida
 Joaquim Gonçalves Coelho
 Jorge Valentim Vila Nova N. Lourenço
 José Alberto Mota Costa Cabral
 José da Fonseca Neves
 José Norberto Fernandes Gouveia
 José Oliveira Costa
 Maria Anjos Marques Guerra André
 Maria do Carmo Benedita A. Rodrigues
 Maria Herminia Gonçalves Soeiro

BANIF

Luís Arsenio Oliveira Morais
 Manuel Humberto Menezes Amaral

Millennium BCP

Alberto Martinho Gonçalves
 Alberto Pereira Martins
 Albino Frazão Ferreira Cecílio
 Albino José Magro Miranda
 Alfredo Martins Primavera
 Álvaro António de Carvalho Piano
 Alzira Marques Fernandes de Abreu
 Ana Paula Osório da Mota Boyol
 António Alberto Mendes Veloso
 António Andrade Martins
 António Jaime Simões Coelho Fonseca
 António José Gomes Sá
 António José Loução Afonso
 António José Rodrigues Girão
 António Maria Miranda Carrapiço
 António Pires Gonçalves Marques
 Arlindo Santos Martinez
 Armando Leonel Rodrigues Baptista
 Artur Antão Laranjeira
 Benjamim Pereira Neves
 Carlos Alberto Faria Esgaio
 Carlos Alberto Simões Vilela
 Carlos António de Sá Gomes
 Carlos Mário Azevedo Belo

Carma Prazeres Ferreira
 Cristina Maria dos Santos Teodoro
 Custódio Dinis do Carmo Lopes
 Edgar Ribeiro da Silva
 Fausto Fogaça Neves Bernardo
 Fernando Santos Moura
 Frederico André Franco
 Gabriel José Moreira da Cruz
 Gonçalo Alberto Teixeira Ferreira
 Graciete Dimas Glória
 Idalina Custódia Perpétua Coelho
 Isaura Carapito Costa
 Isidro da Silva Ferreira
 João de Jesus Veríssimo dos Santos
 Joao Duro dos Santos
 João Manuel Alves Amorim
 João Manuel das Neves Linder Martins
 João Marques de Loureiro
 Joaquim António Fernandes
 Joaquim Das Mercês Ferreira
 Joaquim Dias Pires
 Joaquim Garcia Rodrigues Amorim
 Jorge Manuel de Figueiredo Neves
 Jorge Manuel Martins Consciência
 Jorge Manuel Rôlo Gameiro
 José António Pereira Leite
 José Augusto Santos Coelho
 José de Matos Júnior
 José Duarte Ribeiro
 José Guilherme Gaia de Maia Devesa
 José Joaquim Dias Batista
 José Luís Bacalhau Timóteo Xabregas
 José Luís de Sousa Teixeira
 José Maria de Barros
 José Miranda Pereira
 José Ramos
 Leonia Ângela Nunes Silva
 Livia Das Dores Antunes
 Luís Vieira Gonçalves Sousa
 Luzia de Jesus Polena Correia
 Manuel Arriaga Santos
 Manuel Augusto Bulhões David
 Manuel Caetano Encarnação Simões
 Manuel Das Dores Correia da Costa
 Manuel Emilio Massa
 Manuel Estevão C. Sena Freirinha
 Manuel Francisco Moreno Silvestre
 Manuel Gil Pina
 Manuel Maria Ramos Freitas
 Maria Alcida Filipe Monteiro Bento
 Maria Alice Garcia C. Teixeira Cardoso
 Maria Augusta Barata Antunes Fonseca
 Maria Dalicier Pereira Louro
 Maria de Fátima do Rego Borges
 Maria Eugénia Azinhais Lopes C. Pinto
 Maria Eugénia Lopes Matos
 Maria Gabriela Freitas Serra Ançã
 Maria Manuela Ribeiro Conceição Pinto
 Mário Martinho dos Santos
 Miguel Urbano Jacome C.T. Rodrigues
 Orlando Aniceto Santos Pombo Ribeiro
 Palmira de Castro
 Palmira Rosa Bicas
 Virgílio Eduardo Rodrigues Baptista
 Vítor Manuel Ramos Galvão

Banco Santander

Albino Henriques
 Alexandrino Palma Bonito
 Alfredo da Conceição Duarte
 Amadeu da Conceição Alves
 António Das Dôres Abreu
 António Joaquim Ribeiro
 António José Carvalho Nobre Antunes

António Seica da Silva do Casal
 Arnaldo Casimiro Azevedo Sá e Seixas
 Aurélio Carmo Testa Mata
 Carlos Alberto Correia da Silva
 Fernanda Maria Gonçalves R. Correia
 Fernando José da Silva Reis
 Francisco Antunes
 Francisco Camões Torpes
 Francisco Guerreiro Grilo
 Glória Gomes de Sousa
 Ilídio José Fonseca da Costa
 José Baptista
 José da Paixão Mouta
 José Esteves Forte
 José Fernando dos Santos Nunes
 José Manuel Abreu de Sousa
 José Maria dos Santos Ribeiro
 José Pedro Cabral Fernandes
 Liberto Lopes Brandão
 Manuel Francisco Ribeiro
 Maria Eduarda Nunes Garcia Rhodes
 Maria Ivone Silva Pereira Jesus de Almeida
 Maria Nascimento Teixeira
 Narciso Veiga da Costa
 Severiano Antunes Sanches

CCAM Caixa Central

Dina Maria Serrano Santos

CCAM Alenquer

Maria Conceição Courela Barradas Costa

CCAM Ribatejo Norte

Luís Leitão Pereira

CGD

Acácio Tavares da Silva
 Aires Gonçalves
 Albano José de Almeida
 Américo Germano da Silva
 Amílcar de Campos R. Soromenho Coelho
 Aníbal dos Santos
 António Fernando Silva Freire
 António Manuel Guedes Braga Paixão
 António Manuel Sousa
 Artur Santos Soeiro
 Carlos Severim de Ataíde
 Danilo Paulo Gomes Ferreira
 Domingos Augusto Grilo Balca
 Emanuel Trajano Zink Ferreira
 Ernesto Antunes Rosa
 Ernesto Domingos dos Santos
 Fernando Cantante Tejana
 Franklim Augusto Pêgo Casqueiro
 Isabel Maria Santos M. Almeida Santos
 Jacinto Feliz
 Jerónimo Monteiro Lourenço
 João Baptista Borges
 João da Silva Santos
 João Manuel Duarte Bentes
 Joao Rodrigues Dias
 João Sérgio da Silva
 Joaquim Graciano Aço
 Jorge Manuel Lima do Nascimento
 José Dias Félix
 Jose Jeronimo Calado
 Jose Manuel Patricio Nunes
 José Maria Rio Vieira
 José Nunes Cacheira Carrega
 José Ventura Cabral e Sousa
 Leonete Guerreiro Pinto Rocha Silva
 Luís Carlos Valido de Carvalho
 Luís Filipe Grade Rosa
 Luís Manuel Lucas da Silva

Manuel Carlos Sanches Mergulhão Roque
 Manuel Vitor da Fonseca Soares
 Maria Arrábida Simões Gomes Lopes
 Maria Clara Alves Granja
 Maria da Conceição J. Ribeiro Fernandes
 Maria Erena Teresa Jesus Pereira
 Maria Madalena Gonçalves Santana
 Maria Miquelina Pires Carvalho da Cunha
 Mario Eduardo dos Prazeres Ferreira
 Nicolau Maria Pereira da Cláudia
 Norberto Pereira Boia
 Octavio Eugenio Correia
 Olimpio José Mosca Ovelha
 Rafael Vasconcelos Silveira Ribeiro
 Rosa Fernanda Marques Neto Dias
 Silvestre Constantino Fernandes Costa

BBVA

Eduardo Augusto Mendes da Piedade
 Fernando José Campos Casaca
 Luís Ângelo Silva Campos

Banco Montepio

António Evaristo Gomes Pereira
 António José Vaz Pereira
 João Carlos Ferreira Lobo
 Joaquim Esteves Jordão Pereira
 José Carlos Nunes Farias
 José João Gomes Pinheiro
 Luís António Fonseca Lemos
 Marçal Ferreira Oliveira
 Mário Valentim Silva

Novo Banco

Álvaro Pedro
 Ana Mendes dos Santos
 António Pedro de Sampaio
 Boaventura Assunção Monteiro
 Brissos Gonçalves Silva
 Carlos Alberto Barreto Fortunato
 Emilia Martins da Silva Tiago Proença
 Fernando António Vargas Cardoso
 Fernando Fernandes
 Fernando Manuel Barroca da Silva
 Francisco Manuel Vieira S. Vasconcelos
 Gastão Manuel Jesus Marques
 Henrique Gonçalves Borges
 Jaime Silva Sá
 João Álvaro Pinto Mendes
 Joaquim Ramos Marcelino Tavares
 José Júlio Laranjo Martins
 José Luis Pinto Moreira
 José Manuel Maia Teles
 José Manuel Santos
 José Silva Peixoto
 Leonarda Marrafa Pires Conceição
 Luiz Fernandes Farinha
 Manuel Cabrito Louro
 Manuel Inácio
 Maria Fernanda Marques Serra Salvado
 Maria Gabriela Jorge F. Neves Rangel
 Maria Herminia Palma Ramos
 Raúl Silva Clemente
 Rosa Pinheiro de Oliveira
 Valdemar Martins Quaresma
 Virginia dos Anjos Domingos
 Vítor Manuel Marques dos Santos
 Vítor Manuel Ventura Carreira
 Vladimiro José Fialho Rato

SIBS

Ricardo Miguel Castanheira Pinto

Subsídios pagos

1.º semestre de 2020

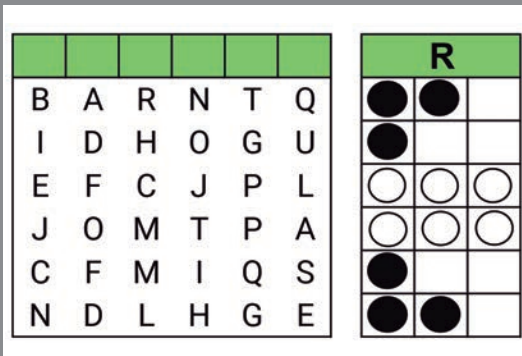
	Nome Cliente	N.º Socio	Banco
Janeiro N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 5.347,35	Maria Suzete Lopes Santos Coelho	31559	CGD
	Maria Olímpia Lopes Vilela Amaral	33234	Santander Totta
	Lucília Correia Barreto Pestana	42789	CCAM Moravis
	José Carlos Oliveira Alves Carvalho	5830	Santander Totta
	José Manuel Nobre Lavadinho Leitão	6492	Millennium BCP
	António Alves Carvalho	27158	Millennium BCP
	Marília do Sacramento Tudela Pena	32963	Millennium BCP
	José Gregório Martins	21732	Santander Totta
	Carlos Alberto do Amaral Paixão	25724	CGD
Fevereiro N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 5.328,45	Zeferino António Leal Gasalho	3492	BP
	João Ferreira Costa	3756	Santander Totta
	Helder Vladimiro Sereno Dos Santos	3553	CGD
	Maria Isabel Anita Viegas	32592	CGD
	Idalio Gago Santos Silva	32689	Millennium BCP
	Artur Pereira Simões	3205	Millennium BCP
	Carlos Alberto Leite Costa	7221	Banco BPI
	Maria de Lourdes Peres Pereira Leite	29591	Millennium BCP
	Rui Fernando Loureiro Castro Cândido	6063	CGD
Março N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 5.312,75	José Martinho	6651	CGD
	Alice Maria da Silva Tavares Carreiro de Ataíde	43363	Banif
	António Manuel Barros Martins	44682	CCAM Algarve
	Gervasio Pereira Barão	16929	Millennium BCP
	Rui Preto Xavier Lobo	10329	BP
	Jorge Santos Ferreira Ladeira	18294	Banco BPI
	Horácio Filipe Morais Ferreira Pereira	6422	Banco BPI
	Isidro Almeida	1863	Novo Banco
	Licinia da Luz Pinto Cordeiro	22665	CGD
Abril N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 5.302,40	José Maria Alexandre	3324	Millennium BCP
	José Luís Rosa dos Santos	11942	Millennium BCP
	Mário Conceição Francisco	3639	Millennium BCP
	João Berchmans Assunção Barata	7767	Banco BPI
	José António Henriques	11547	Novo Banco
	Fernando Conceição Rodrigues	22489	CGD
	Maria Lucinda Ramos	Pensionista	Millennium BCP
	José João Antunes	2987	Novo Banco
	António Vicente Marinho Ferreira	17513	Santander Totta
Maio N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 5.277,35	Maria de Lourdes Pereira de Sousa	24081	Novo Banco
	Delfina Inês Robalo	30971	Banco BPI
	Sérgio Mateus de Almeida	11311	Santander Totta
	Armandino José Ramos Caeiro	23190	Millennium BCP
	Amaro Henrique Soares Barros	13488	Santander Totta
	Maria Lúcia Neves Faria Leal	32123	Millennium BCP
	Maria José Martins da Silva Resina	Pensionista	Millennium BCP
	Amílcar Jorge Coelho	5973	CGD
	Eurico Manuel Pita Neto	21369	Banco BPI
Junho N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 5.260,10	Armando Cerqueira Salgado	7085	Santander Totta
	Germano Alberto Cabral Loureiro	1023	Millennium BCP
	Manuel da Mota Carrilho	2668	CGD
	Celina Nunes Costa Dias	27264	CGD
	Beatriz Pereira Gomes Pinho Vaz	27236	Millennium BCP
	Henrique Manuel Santos Pinto Matos	14056	Novo Banco
	Alberto Augusto Vieira Tunes	47404	Millennium BCP
	Fernando Almeida Abrantes	3015	Banco BPI
	Maria Teresa de Jesus Rosa Baltasar Oliveira Robal	1747	BBVAA

Preencha as casas em branco com as 24 sílabas da grelha inferior, de forma a descobrir 7 obras de Eça de Queirós.



A sortear: Prémio Porto Editora

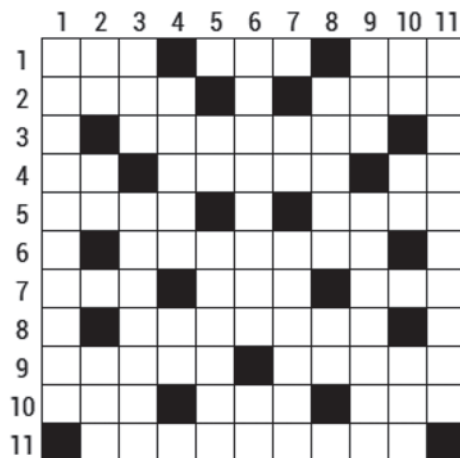
Nas respostas (R), um pino preto significa letra e respetiva posição certas. Do mesmo modo, um pino branco refere letra certa em posição errada. Como no Mastermind clássico. Descubra a palavra-chave e inscreva-a no respetivo lugar, à esquerda do R. Essa chave terá de satisfazer as condições exigidas pelas respostas (R), consideradas uma a uma e na sua simultânea compatibilidade.



A sortear: Prémio Porto Editora

Problema 417 ESPECIAL

1 - Notas; *Auto*; Fertilização *in vitro* (sigla). 2 - *Auto*; *Auto*. 3 - *Auto*. 4 - Abrev. de *knockout*; Engrossa; Verdadeiro. 5 - *Auto*; Raile. 6 - Principal. 7 - Pessoa manhosa; Agência de Energia Nuclear; Instituto de Socorros à Náufragos. 8 - *Auto*. 9 - O que há de melhor num determinado grupo; *Auto*. 10 - Número de Identificação Pessoal; Introdução às Tecnologias de Informação; Contr. de **a + os**. 11 - Apartasse.



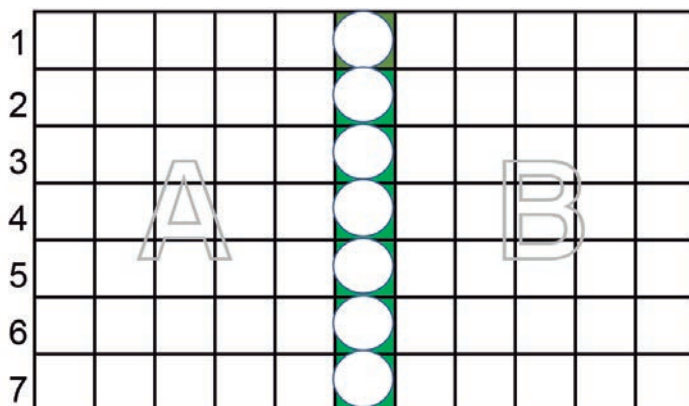
VERTICAIS: 1 - *Auto*. 2 - Empresa Pública; Símbolo de *oersted*; Lírio. 3 - Serviço de Estrangeiros e Fronteiras; Petisco. 4 - Ova leitosa e mole; Obrigações do Tesouro. 5 - Símbolo de *rádon*; Torna-se raro. 6 - *Auto*; Taxa Referencial. 7 - Interj. que designa admiração; Fartava. 8 - Mentira; Símbolo de *hólmio*. 9 - Andei; Cedez. 10 - Abrev. de *idem*; Símbolo de *níquel*; Faça doação de. 11 - Peçonhentas.

Nota: Onde se lê *Auto* entenda-se *marca de Automóvel*.

Vinícius | Peniche | A sortear: Prémio Mais
Dicionários adotados: da Língua Portuguesa e dos Verbos Portugueses, da Porto Editora.

Na resolução do enunciado **B**, é repetida, em cada solução, uma letra da resolução do enunciado **A**. Essa letra, colocada no círculo da coluna central, formará, no conjunto, o nome dado a **rapariga esbelta** [coloq.]. Apresente a solução completa.

Enunciado A: 1 - Resta. 2 - Aguce. 3 - Negro [pej.]. 4 - Fado. 5 - Desvia-se de. 6 - Molhas. 7 - Floresta. **Enunciado B:** 1 - Desordem. 2 - Rapto. 3 - Paixão [fig.]. 4 - Dobrar. 5 - Este. 6 - Trepó. 7 - Agrada.



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 340

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

Médio 340

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

Difícil 340

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

Fácil 341

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

Médio 341

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

Difícil 341

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

Criptograma

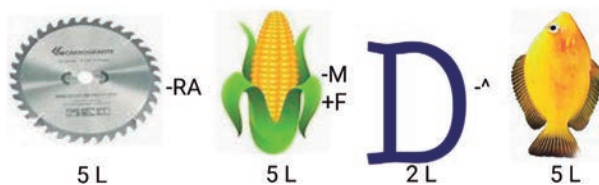
A número igual, letra igual. A partir da palavra-chave, preencha o diagrama. As letras que ocupam as quadrículas coloridas formam um provérbio.

4	5	6	1		1	7	8	9
1	9	5	7		1		2	3
11	1	12	8		13	8	2	1
5	2	1		14	8	15	5	15
	1	16	1	10	9		17	5
9			1	2	5	10	1	17
10	16			1	6	5	7	5
4	8	18	10	1		3	11	1
2	3	1	17		5	2	10	9
A ¹	R ²	U ³		18	2	5	7	8
17	5	9	8		1	10	1	2

A sortear: Prémio Porto Editora

Enigma Figurado

(expressão corrente)



A sortear: Prémio Mais

Feliz Natal



Resultados do «Tempo Livre» 416

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

Palavras-Cruzadas: Premiado: António J. M. Molarinho (Lisboa).

Jogos & Jogos: Amarelinha. Premiado: José Bernardo (Funchal).

Jogo da Lógica: Uma falha numa pista, dá o Rajão à Vera ou ao Raul. As nossas desculpas. Premiado: Manuel Filipe Vieira (Montemor-o-Novo).

As Duas Palavras: PAGODE/ESCUDO. Premiado: Maria do Céu Correia (Corroios)

Enigma Figurado: "Sem tirar nem pôr" (exatamente, tal e qual, precisamente, ser uma pessoa ou coisa chapada). Premiado: Maria Laurinda S. P. Horta Cardoso (Amadora).

Soluções

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

Difícil 341

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

Médio 341

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

Fácil 341

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

Difícil 340

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

Médio 340

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

Fácil 340

Super Natal



**DESCONTO
DIRETO**

ATÉ **1000€**

+OFERTA DE CABAZ

Stannah



Scooters de Mobilidade

São a solução ideal para pessoas com mobilidade reduzida que sonham manter uma vida ativa e livre. Pode facilmente deslocar-se para onde quiser e quando quiser sem depender de terceiros para o fazer, recuperando totalmente a sua liberdade e independência.

Vários modelos à disposição.
Circulação em exteriores e interiores.

EXPERIMENTE EM CASA!

Stannah

Subir e descer as
escadas nunca
custou tão pouco!



Elevadores de escadas

São a solução perfeita para que idosos ou pessoas com mobilidade reduzida possam vencer as escadas, em segurança e com o maior conforto desejado.

Para todas as escadas:
Modelos para escadas a direito
Modelos para escadas com curvas
Modelos para escadas no exterior

INSTALAÇÃO NUM DIA!*

A campanha apresentada nesta comunicação têm validade de um mês sem efeito retroativo e não é acumulável com outros descontos ou campanhas em vigor. *Previsão baseada numa instalação em condições normais.

**Demonstrações grátis
em sua casa!**

Ligue já para tel:

808 918 388

custo de chamada local

Oferta

CABAZ DE NATAL

Na compra
de um equipamento
de mobilidade Stannah

Ofertas limitadas ao stock existente.
Imagens meramente ilustrativas.



NTA20BC11220