

Mais Bancário



Encontro de jovens:
comunicar é preciso



FAÇA COMO 95%*
DOS NOSSOS CLIENTES,
RECOMENDE WIDEX
A QUEM MAIS AMA

*Segundo estudo Net Promoter Score (NPS), de 2022, que mede a satisfação dos consumidores

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

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



ANTÓNIO FONSECA

90 anos a lutar pelos bancários

As organizações, como as pessoas, são o resultado da sua história. Das experiências vividas, das ações realizadas, das vitórias alcançadas e das derrotas sofridas.

Vem isto a propósito do 90.º aniversário do hoje designado Mais Sindicato, fundado a 14 de dezembro de 1933 com o nome Sindicato Nacional dos Empregados Bancários do Distrito de Lisboa. São nove décadas de um trabalho nunca acabado de defesa dos direitos da classe bancária. Ao longo deste tempo, muitas gerações uniram-se em torno de um ideal comum. Empenharam-se e não pouparam esforços, quantas vezes com sacrifício pessoal, para lutarem pelo coletivo. Porque um sindicato é isso: a junção de vontades individuais em prol de um coletivo.

Poucas organizações podem orgulhar-se da mesma longevidade e história. E temos muito de que nos orgulhar:

- criámos uma rede de prestação de cuidados de saúde aos nossos sócios e familiares, com instalações, equipamento e profissionais próprios, que é uma das mais conceituadas do país;
 - temos estado na vanguarda da contratação coletiva e representamos uma classe profissional com uma das maiores percentagens de trabalhadores abrangidos por IRCT;
 - possuímos instalações para representação sindical que cobrem todo o território de influência, incluindo as ilhas;
 - temos equipamentos de lazer, como o parque de campismo em Olhão e o Centro de Férias e Formação em Ferreira do Zêzere;
 - a par da atividade sindical, desenvolvemos um conjunto de atividades para os sócios, da ocupação dos tempos livres à Formação;
 - estamos presentes na vida dos sócios em quase todos os âmbitos.
- Temos, realmente, muito de que nos orgulhar.

Todas as atividades desenvolvidas por um sindicato são importantes, mas é na contratação coletiva que reside a sua essência.

A par do SAMS, o Mais Sindicato concentra grande parte dos seus esforços e energia na negociação coletiva. O que nos leva à revisão salarial para 2023, agora concluída.

Esta é, como todos têm consciência, uma tarefa cada vez mais difícil face à intransigência das instituições de crédito (IC).

Na maioria das IC conseguimos uma atualização salarial de 4,5%. Ficou aquém do nosso objetivo e do que os bancários merecem, assumimo-lo. Mas diga-se em abono da verdade, fomos os primeiros a assinar praticamente todos os acordos – considerando a necessidade de os trabalhadores receberem o aumento – e os outros também não obtiveram melhores resultados, limitando-se a seguir-nos.

Mas o trabalho não terminou. Além de estarmos já a preparar a proposta de revisão salarial para 2024, temos pendentes as negociações de clausulado, em que pretendemos conquistar melhorias para os bancários.

As IC têm de perceber, de uma vez por todas, que os frutos dos bons resultados não são apenas para os administradores e acionistas – devem ser repartidos por aqueles que mais contribuem: os trabalhadores. E o Mais Sindicato obriga-se a fazê-las entender o óbvio. ▶



6

Sindical

Crédito Agrícola atualiza tabelas em 4,6%

16

Questões Jurídicas

Lealdade nas relações laborais – Dever ou Direito?



Sindical

BCP: aumentos nas tabelas entre 4% e 7% | 6
Crédito Agrícola atualiza tabelas em 4,6% | 6
Sindicatos acordam aumentos de 4,5% no Montepio | 8
Trabalhadores do Banco BEM passam para o Montepio mantendo direitos | 9
Encontro de Jovens: Aprender a comunicar com confiança | 10

Questões Jurídicas

Lealdade nas relações laborais – Dever ou Direito? | 16

Aniversário

90 Anos a defender os bancários | 18

Fundo de Pensões

Fundo de Pensões Santander Totta:
Taxa de rendibilidade negativa | 20

Visto de Fora

Abuso no trabalho: quem sofre o impacto? | 23

Tempos Livres

Pesca de rio: António Grave sagra-se campeão nacional | 27
Pesca de Alto Mar: Meia dúzia apurada para a final | 27
Por este Guadiana acima | 28
Sócios algarvios em passeio cultural | 28
Karting: Luís Mendes segue na frente | 29
Snooker: Triunfo dominante de João Salgadoinho | 29
Surfcasting: António Marques conquista título | 30
Sócios de Portalegre em convívio de pesca | 30
Convívio com Arte no Museu da Marioneta | 31

Talento à prova | 32

Passatempos | 34



23

Visto de Fora

Abuso no trabalho: quem sofre o impacto?

Propriedade: Sindicato da Banca, Seguros e Tecnologias – Mais Sindicato
NIF 500 825 556
Correio eletrónico: direccao@mais.pt
Diretor: António Fonseca
Diretor-adjunto: João Ferreira
Conselho editorial: António Fonseca, João Ferreira, Mónica Gomes e Vânia Ferreira
Editor: Elsa Andrade
Redação, Edição e Produção:
Rua de São José, 131 | 1169-046 Lisboa
Tels.: 213 216 100 | Fax: 213 216 180
Correio eletrónico: maisbancario@mais.pt
Grafismo: Ricardo Nogueira
Pré-impressão e Impressão: Xis e ére, xer@netcabo.pt
Rua José Afonso, 1, 2.º Dto. | 2810-237 Laranjeiro
Tiragem: 33.850 exemplares (4.350 enviados por correio eletrónico)
Periodicidade: Mensal
Depósito legal: 310954/10
Registado na ERC: n.º 109.009
www.mais.pt

Estatuto Editorial
Consultável através do endereço:
[https://www.mais.pt/atividadesindical/informacao/publicacoes/
Pages/estatutoeditorial_bancario.aspx](https://www.mais.pt/atividadesindical/informacao/publicacoes/Pages/estatutoeditorial_bancario.aspx)

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

A Palavra ao sócio



Agradecimento ao SAMS

Quero que fique registada a minha gratidão ao Dr. Aires Gonçalves pela minha cirurgia e pelos cuidados prestados durante todo esse tempo.

Obrigado Dr. Aires Gonçalves, pela sua competência e pela humildade como médico.

Margarida Aboim
Beneficiária n.º 1691688

Grande Angular

Dinheiro Vivo

Mais de um terço das famílias ganha 833€/mês e não tem como pagar despesas inesperadas

Mais de um terço das famílias portuguesas ganha 833 euros brutos e não consegue pagar despesas inesperadas, de acordo com a Pordata.

No dia em que se assinala o Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza, a Pordata, a base de dados estatísticos da Fundação Francisco Manuel dos Santos, compila alguns dados do Instituto Nacional de Estatística (INE) para fazer um retrato do nível de pobreza da população portuguesa.

Através deste retrato é possível ficar a saber, por exemplo, que em 2021, e tendo por base as declarações de IRS entregues todos os anos pelos agregados fiscais, "mais de um terço dos agregados (36%) viviam, no máximo, com 833 euros mensais".

"Se acrescentarmos o escalão de rendimento imediatamente a seguir, conclui-se que mais de metade das declarações (53%) correspondiam a rendimentos até aos 1125 euros brutos mensais", refere a Pordata, sublinhando que 688 mil agregados fiscais estavam no escalão mínimo de IRS (equivalente a 417 euros mensais).

No entanto, e tendo em conta os rendimentos declarados, "20% dos agregados fiscais mais ricos ganharam 3,5 vezes mais que os 20% dos agregados mais pobres" e "em concelhos como Lisboa, Porto, Oeiras e Cascais, a diferença é de cinco vezes mais".

Com base em alguns resultados dos indicadores sobre privação material e social do Inquérito às Condições de Vida e Rendimentos (ICOR), referentes ao primeiro semestre de 2022, a Pordata aponta que nessa altura 30% das famílias não conseguiam fazer face a despesas inesperadas e 6,1% referiu ter atrasos em alguns dos pagamentos relativos a rendas, prestações ou créditos.

Foi possível constatar que aumentou a percentagem da população que diz ser incapaz de aquecer convenientemente a casa, sendo que Portugal foi o 4.º país da União Europeia com maior proporção de pessoas a dar conta dessa incapacidade.

Por outro lado, "também subiu ligeiramente a proporção da população sem capacidade financeira para assegurar uma refeição de carne, peixe ou equivalente vegetariano de 2

em 2 dias (de 2,4% para 3%) e de pessoas sem capacidade para pagar uma semana de férias por ano, fora de casa (de 36,7% para 37,2%)".

Dinheiro Vivo

Reposição do IVA levaria a um aumento de 2% no preço do cabaz

Se o Governo pusesse fim ao IVA zero neste momento, o cabaz de 41 produtos monitorizado pela Deco Proteste que está a ser beneficiado pela medida passaria a custar não os 138,77 euros que o consumidor pagava por eles a 17 de abril, dia anterior à entrada em vigor da retirada do imposto sobre estes produtos, mas 141,35 euros. São mais 2,58 euros, correspondentes a um aumento de 1,86%, em cima dos 6% da reposição dos impostos. Os dados são da Deco Proteste, que alerta para a subida do custo de vida para as famílias. "Há uma tendência generalizada de aumento dos preços que está, claramente, a absorver o impacto da medida do IVA zero que, já por si e isoladamente, é diminuto", diz a diretora de comunicação e relações institucionais da organização de consumidores.

Rita Rodrigues assume que a situação gera uma "grande preocupação", na medida em que o Governo já assumiu que o IVA zero terminará no final do ano e não será prolongado em 2024. "Se os cálculos, à data de hoje, são estes, e sabendo-se que os primeiros dias de janeiro trazem os aumentos típicos do arranque do ano, a acrescer a isto, vemos a situação com muita preocupação face àquilo que são já as dificuldades atuais dos consumidores", diz.

A 17 de abril, e com o IVA em vigor, o cabaz de 41 produtos custava, em média, 138,77 euros. Seis meses depois - completados ontem -, o mesmo cabaz, agora sem IVA, custa 133,01 euros, ou seja, menos 5,76 euros. Em causa está uma descida de 4,15%, "o que fica muito aquém do que seria desejável", lamenta a associação de defesa do consumidor. Mais do que ao prolongamento do IVA zero em 2024, a Deco "apela à implementação de todas as medidas complementares, designadamente os apoios à produção, e que podem, essas sim, ter um impacto mais direto", refere Rita Rodrigues, que não hesita em frisar que, "globalmente, os preços estão mais caros do que antes da entrada em vigor do IVA zero". A que se devem as subidas, "só a ASAE consegue solicitar evidências das questões que geraram os aumentos".



BCP: aumentos nas tabelas entre 4% e 7%

MAIS, SBC e SBN e BCP chegaram a acordo na revisão salarial para 2023, que se traduz em aumentos diferenciados por níveis, com um mínimo de 50 euros na tabela dos reformados. O subsídio de refeição sobe para 12,75 euros

INÊS F. NETO

O acordo alcançado entre os Sindicatos dos Bancários da UGT e o BCP na revisão salarial para 2023 resulta num aumento diferenciado por níveis entre 4% (dos níveis 11 ao 18) e os 7,80% (níveis 1, 2 e 3) nas tabelas de ativos e reformados, com um acréscimo mínimo de 50 euros. Ou seja, um aumento médio global de 6,82%.

Já as cláusulas de expressão pecuniária terão um aumento percentual de 4,5% e o subsídio de refeição passa dos atuais 10,50 euros para 12,75 euros (mais 21,43%).

Esta conclusão não é a idealizada por estes Sindicatos, mas obteve a sua concordância porque, por um lado, valoriza os salários dos trabalhadores e reformados na base das tabelas – cujos vencimentos e pensões são os mais baixos – e, por outro, evita o prolongar das negociações, deixando por mais tempo os associados sem o respetivo aumento para fazer face ao custo de vida.

Valores

A diferença relativamente ao valor percentual obtido no ACT do Setor Bancário, que tem servido de bitola para as restantes mesas negociais – 0,5% – é compensado, por um lado, pela valorização dos rendimentos inferiores e, por outro, pelo aumento do subsídio de almoço.

Refira-se, a título de exemplo, que o aumento salarial é de 7,01% no nível 4; de 6,18% no nível 5; de 5,55% no nível 6 e de 5,29% no nível 7. Já no nível 8 o aumento é de 4,87%, enquanto no nível 9 é de 4,37% e no nível 10 de 4,06%. ▶

Tabela de vencimentos

Nível	Valor 2023 (€)
20	5 603,20
19	5 154,28
18	4 802,31
17	4 422,98
16	4 053,33
15	3 687,93
14	2 541,39
13	2 384,05
12	2 138,40
11	1 917,27
10	1 441,94
9	1 342,12
8	1 209,44
7	1 115,82
6	1 061,58
5	945,71
4	828,56
3	760,00
2	760,00
1	760,00

Tabela de reformados

Nível	Anexo III (€)	% Anexo VI	Mensalidades (€)
20	5 603,20	44,61%	2 499,59
19	5 154,28	48,49%	2 499,31
18	4 802,31	52,04%	2 499,12
17	4 422,98	50,99%	2 255,28
16	4 053,33	51,37%	2 082,19
15	3 687,93	52,07%	1 920,30
14	2 541,39	69,69%	1 771,09
13	2 384,05	68,47%	1 632,36
12	2 138,40	70,62%	1 510,14
11	1 917,27	73,29%	1 405,17
10	1 441,94	88,87%	1 281,45
9	1 342,12	88,91%	1 193,28
8	1 209,44	88,96%	1 075,92
7	1 115,82	89,20%	995,31
6	1 061,58	89,64%	951,60
5	945,71	90,77%	858,42
4	828,56	92,18%	763,77
3	760,00	100,00%	760,00
2	760,00	100,00%	760,00
1	760,00	100,00%	760,00

Outras prestações pecuniárias

NCf. cl. do ACT	Assunto	2023 (€)
87. ^a	Diuturnidades	44,20
97. ^a	Subsídio de refeição	12,75
98. ^a	Subsídio de trabalhador-estudante	21,08
100. ^a (n.º 3 e 5)	Ajudas de custo:	
	a) em Portugal	54,83
	b) no Estrangeiro	190,93
	c) apenas uma refeição	17,10
135. ^a	Indemnização por acidente em viagem	162 664,71
139. ^a	Indemnização por morte de acidente de trabalho	162 664,71
141. ^a	Subsídio Infantil	27,33
142. ^a	Subsídio de Apoio à Natalidade	849,42
143. ^a	Subsídio de Estudo:	
	a) 1º ao 4º ano de escolaridade	30,65
	b) 5º e 6º anos de escolaridade	42,94
	c) 7º ao 9º ano de escolaridade	53,47
	d) 10º ao 12º ano de escolaridade	64,85
	e) Superior ao 12º ano de escolaridade ou ensino superior	74,07
147. ^a	a) Até ao nível 13	197 521,44
	b) Nível 14 e seguintes	220 759,25



Depois de uma revisão de 4%, salários aumentam mais 0,6% já este mês, com retroativos a janeiro

INÊS F. NETO

O Crédito Agrícola tinha já aumentado os salários dos trabalhadores, de forma unilateral, em 4% e o subsídio de almoço para 11 euros, com efeitos a janeiro de 2023.

Entretanto, os Sindicatos da UGT e as Instituições de Crédito concluíram as negociações da revisão do ACT do Setor Bancário com um aumento de 4,5% das tabelas e cláusulas de expressão pecuniária. Desde então, MAIS, SBC e SBN têm insistido em concluir a revisão salarial das restantes convenções, no mínimo, pelo mesmo valor percentual.

Estes Sindicatos lançaram o repeto ao Crédito Agrícola para que fosse mais longe e conseguiram: o Crédito Agrícola decidiu finalizar a revisão salarial para 2023 em 4,6%, procedendo agora a uma atualização adicional de 0,6%, com retroativos a janeiro, e processada já em outubro. As cláusulas de expressão pecuniária são atualizadas em 4,6%, também com retroativos a janeiro deste ano, embora o subsídio de almoço se mantenha no valor já atualizado – 11 euros –, o que corresponde a um aumento de 4,8%.

O valor máximo do crédito à habitação, por sua vez, passa para 225 mil euros (aumento de 13,5%), com efeitos a partir do dia 1 de novembro.

Estes Sindicatos registam a preocupação do Crédito Agrícola pela perda de poder de compra dos seus trabalhadores, esperando que, para 2024, a valorização salarial continue a ser uma prioridade. 

Crédito Agrícola atualiza tabelas em 4,6%

Tabela de reformados

Nível	Reforma (€)	% Anexo VI (€)	Pensões de Sobrevivência (€)	
	Mensalidades (por inteiro) dos trabalhadores colocados nas situações de reforma por invalidez ou invalidez presumível	Mensalidades (por inteiro) dos trabalhadores abrangidos pela Cláusula 114ª e colocados nas situações de reforma	Mensalidade	Mensalidade ao abrigo da Cláusula 114ª
18	2 578,04	2 629,60	1 198,10	1 222,06
17	2 326,40	2 372,93	1 083,34	1 105,01
16	2 147,84	2 190,80	1 007,92	1 028,08
15	1 980,90	2 020,52	928,55	947,12
14	1 815,16	1 851,46	849,55	866,54
13	1 658,92	1 692,10	760,00	775,20
12	1 538,13	1 568,89	760,00	775,20
11	1 430,91	1 459,53	760,00	775,20
10	1 295,58	1 321,49	760,00	775,20
9	1 192,43	1 216,28	760,00	775,20
8	1 080,25	1 101,86	760,00	775,20
7	1 002,61	1 022,66	760,00	775,20
6	957,64	976,79	760,00	775,20
5	858,07	875,23	760,00	775,20
4	760,00	775,20	760,00	775,20
3	760,00	775,20	760,00	775,20
2	760,00	775,20	760,00	775,20
1	760,00	775,20	760,00	775,20

Tabela de vencimentos

Nível	Retribuição de base 2023 (€)
18	2 995,25
17	2 708,37
16	2 519,77
15	2 321,37
14	2 123,89
13	1 927,60
12	1 769,62
11	1 630,09
10	1 458,01
9	1 340,98
8	1 214,82
7	1 124,20
6	1 068,28
5	945,27
4	820,54
3	760,00
2	760,00
1	760,00

Cláusulas de expressão pecuniária

Designação	Valor (€)
Indemn. acidente em viagem	163.311,08
Indemn. morte em acidente de trabalho	163.311,08
Subsídio de almoço	11,00
Diuturnidades	45,10
Ajudas de custo	
a) em Portugal	50,24
b) no estrangeiro	175,75
c) de refeição	15,61
Abono para falhas	148,82
Subsídio a trabalhador estudante	21,26
Subsídio infantil	27,72
Subsídio de estudo	
a) 1.º ao 4.º ano de escolaridade	30,82
b) 5.º ao 6.º ano de escolaridade	43,55
c) 7.º ao 9.º ano de escolaridade	54,11
d) 10.º ao 12.º ano de escolaridade	65,72
e) sup. ao 12.º ano de escol. ou ensino sup.	75,29
Crédito à Habitação ACT	225.000,00



Sindicatos acordam aumentos de 4,5% no Montepio

Após muita negociação, MAIS, SBC e SBN chegaram a acordo com o Montepio na revisão salarial deste ano: 4,5% de aumento nas tabelas de ativos e reformados. As atualizações, bem como os retroativos a janeiro, serão processadas em novembro

INÊS F. NETO

Depois de inúmeras reuniões e muita argumentação dos Sindicatos da UGT, o Montepio compreendeu a necessidade urgente da revisão de salários e pensões, em prol da paz social.

O Montepio reconheceu que os trabalhadores da instituição merecem o mesmo que os das restantes IC e, nesse sentido, adiantou ter feito um esforço significativo para aceitar os valores percentuais negociados no ACT do Setor Bancário. Recorde-se que em maio o banco já havia efetuado um aumento unilateral de 3%, mas só para os trabalhadores no ativo, sem mexer nas pensões dos reformados.

Agora, face ao acordo com os Sindicatos, todas as tabelas e cláusulas de expressão pecuniária terão um aumento de 4,5%. Atendendo a que já não é possível efetuar as atualizações este mês, uma vez que os processamentos de outubro estão em curso, as atualizações serão feitas em novembro, incluindo todos os retroativos a janeiro de 2023. 📌



Trabalhadores do Banco BEM passam para o Montepio mantendo direitos

Face à cessão do negócio entre o Montepio Investimento e a Caixa Económica Montepio Geral, os 233 trabalhadores afetos ao banco BEM passam a integrar os quadros do Montepio, sem interrupção nos seus contratos e mantendo todos os direitos adquiridos

INÊS F. NETO

O MAIS, o SBC e o SBN tomaram conhecimento de que o "Montepio Investimento, S.A." e a "Caixa Económica Montepio Geral, caixa económica bancária, S.A." pretendem proceder à transferência da totalidade dos ativos, passivos e outros elementos associados ao negócio bancário e de intermediação financeira do Banco BEM para o Banco Montepio ("Cessão do Negócio").

Vínculo laboral

Da comunicação recebida pelos Sindicatos resulta que:

- Dos 233 trabalhadores que têm vínculo laboral com o Banco BEM, apenas oito pertencem aos seus quadros próprios. Estes trabalhadores integrarão os quadros do Montepio (adquirente) a partir da data de eficácia do contrato, sem que exista qualquer alteração ou interrupção nos seus contratos de trabalho e sem deixarem de usufruir de qualquer garantia, benefício ou direito que detinham no anterior empregador;
- Os sete trabalhadores cedidos pelo Banco Montepio ao Banco BEM verão os seus acordos de cedência cessados de forma automática na data de eficácia do contrato, retornando ao serviço do Montepio e mantendo os direitos

que detinham antes da cedência, cuja duração contará para efeitos de antiguidade;

- Quanto aos 218 trabalhadores em relação de pluralidade de empregadores com o Banco Montepio, também estas relações de pluriemprego hão de cessar na data de eficácia do contrato, passando a vigorar como único empregador destes trabalhadores o Banco Montepio;
- Não se vislumbra que, na data de eficácia do contrato, qualquer trabalhador veja diminuído, restringido ou eliminado qualquer direito, regalia ou garantia que detivesse anteriormente àquela data, em virtude da passagem ou regresso, consoante os casos, ao empregador Banco Montepio.

Local de trabalho

Da comunicação infere-se ainda que:

- A única consequência para o grupo de 233 trabalhadores abrangidos pela referida transmissão, cujo local de trabalho esteja localizado em Lisboa (mais concretamente na Avenida de Berna) é a transferência para a Rua Castilho, também em Lisboa;
 - Os antigos trabalhadores do Banco BEM também não foram esquecidos no teor do contrato, estando nele expressamente firmado o compromisso de que o Banco Montepio assume inteiramente a responsabilidade derivada de qualquer plano de pensões ou outros benefícios associados à relação laboral preexistente (com o Banco BEM).
- Assim, MAIS, SBC e SBN não veem razão para preocupação por parte dos trabalhadores. No entanto, perante qualquer dúvida aconselham os sócios a contactarem os serviços jurídicos do respetivo Sindicato. 

Encontro de Jovens

Aprender a comunicar com confiança

“O Poder da Comunicação” foi o tema escolhido para o Encontro de Jovens deste ano. Os sócios saíram dotados de técnicas e ferramentas que lhes permitem evoluir na comunicação e, consequentemente, ajudar o seu desenvolvimento pessoal e profissional



PEDRO GABRIEL

O Encontro de Jovens do Mais Sindicato, que se realizou entre os dias 13 e 15 de outubro, no Hotel Star Inn Peniche, foi um sucesso mesmo antes de começar. Dos 45 sócios que marcaram presença, 18 nunca tinham estado em qualquer atividade desenvolvida pelo Sindicato, o que demonstra o trabalho efetuado pelos vários pelouros do MAIS.

Para além dos sócios, representantes de 13 bancos diferentes, e respetivos cônjuges e filhos, estiveram presentes no evento os membros da Comissão de Juventude, Tânia Maltez, Luís Roque e Tomás Teixeira. Os Corpos Gerentes também se fizeram representar através do presidente António Fonseca, do vice-presidente João Ferreira, da presidente da MAG Vânia Ferreira, da tesoureira Cristina Trony e da vogal Mónica Gomes.

Dificuldades

Na sessão de abertura, Luís Roque agradeceu a presença de todos e apresentou a Comissão de Juventude, agora com um novo membro, Tomás Teixeira, do BNP Paribas. Por seu turno, João Ferreira recordou com algum saudosismo os tempos em que ele próprio foi coordenador da Comissão de Juventude, reforçando a importância que estes eventos têm na aproximação dos mais novos ao movimento sindical e incentivando ainda a

uma participação ativa de todos durante os trabalhos.

A primeira oradora do dia foi N'Zinga Pires, comunicóloga e gestora de projetos de comunicação, que focou a sua apresentação na “Comunicação Empresarial” e na forma como as empresas devem comunicar com os diversos *stakeholders*.

A palestra da comunicóloga suscitou a intervenção de vários jovens, que mencionaram as barreiras que sentem na comunicação interna com o banco, nomeadamente na dificuldade em resolver problemas ou dúvidas sobre algum procedimento ou tema, dado que os HelpDesk atualmente são quase totalmente automáticos, sendo muito difícil conseguir falar com alguém “real” e humano, o que atrasa e dificulta o processo de atendimento aos clientes.

Comunicação verbal

Seguiu-se a apresentação de Filipa Torrão, psicóloga e formadora na área comportamental, que partilhou com os jovens alguns conhecimentos sobre “a importância das palavras”.

As duas horas que se seguiram foram dedicadas à comunicação verbal e escrita. Num primeiro momento, Filipa Torrão abordou os vários intervenientes no processo de comunicação, o emissor e o recetor, bem como o *feedback*, o contexto, o conteúdo/forma e o canal. Para melhor exemplificar a dificuldade de comunicar



Tânia Maltez
e António
Fonseca

com as palavras certas sem recurso ao contacto visual, foi organizada uma atividade em pares, onde um dos jovens era o emissor e o outro o recetor. De costas um para o outro, o emissor tinha de descrever apenas com palavras como estavam desenhadas algumas formas geométricas num papel que lhe foi entregue. Sem poder fazer perguntas, o recetor teve de replicar o desenho. A quase totalidade dos desenhos dos dois elementos eram completamente diferentes.

Técnicas

Segundo Filipa Torrão, são cinco as técnicas de comunicação: Escutar; Criar empatia; Simplificar a mensagem; Dizer a verdade, com tranquilidade; Valorizar o retorno (*feedback*).

Foram discutidas cada uma destas técnicas, de forma a dar ferramentas aos jovens para as usarem da melhor forma no seu âmbito profissional mas também pessoal. De seguida, foi abordada a questão da Comunicação Influente, onde se tentou perceber de que forma é que se pode ter uma comunicação mais influente num mundo cada vez mais caracterizado pelos chamados *influencers* dos mais variados setores e temas.

Para uma comunicação influente e eficaz é necessário conhecer o contexto em que nos pretendemos inserir, ou seja, “fazermos o trabalho de casa”, mencionou Filipa Torrão. A mensagem deve também ser simples para que possa 



ser facilmente entendida pelos recetores. A linguagem técnica deve ser usada quando o emissor e os recetores têm o mesmo nível de conhecimento técnico sobre determinado assunto.

Ainda no tema das mensagens simples, foram dadas como exemplo frases icónicas de figuras famosas do público, conhecidas pela sua simplicidade, mas que se tornaram marcos na história e cultura mundiais, como por exemplo, a célebre frase de Martin Luther King "I have a dream" ou "tudo vale a pena quando a alma não é pequena", de Fernando Pessoa.

Outra técnica para uma comunicação influente é o recurso à inovação, ao humor ou a contar histórias, mas apenas quando o emissor tem jeito para tal. Caso contrário, "pode acabar por ter o efeito contrário ao desejado", revelou Filipa Torrão.

A terminar, a psicóloga explicou que o emissor tem de ser autêntico, ter um elevado autoconhecimento de forma a fazer-se valer das suas melhores características em prol de uma comunicação influente. "Existem pessoas com maior ou menor facilidade em comunicar, mas para todos uma verdade é absoluta: a comunicação treina-se!", concluiu.

Comunicação não verbal

Se a manhã foi mais dedicada à comunicação verbal, à tarde foi abordada a não verbal. A falar sobre o tema esteve Pedro Mendonça, jornalista e formador na área da comunicação, que deu início ao último painel denominado "Comunico... Logo existo!". Apeloando sempre à participação ativa dos jovens, Pedro Mendonça começou por questioná-los sobre qual o seu maior medo chegando à conclusão que um dos maiores é o de falar em público, uma opinião alicerçada por um estudo que apresentou, onde o medo de falar em público surgia em terceiro lugar, apenas superado pelo medo da morte e o medo de ter problemas financeiros.

Este foi o mote para os jovens aprenderem técnicas e truques para gerir esse medo, nomeadamente a diferença de confiança que o orador sente quando está num plano mais elevado ou num plano mais equiparado ao público ou o posicionamento no público de pessoas de confiança, para quem se possa olhar durante um discurso para sentir apoio e encorajamento.

Outro tema bastante abordado e discutido pelos jovens foi a forma como o sorriso, o vestuário e a aparência também influenciam a maneira como o público nos percebe. Questões como o uso das mãos num discurso ou a movimentação quando se faz uma



João Ferreira e Luís Roque



Da esquerda para a direita: Filipa Torrão, N'Zinga Pires e Pedro Mendonça durante as respetivas intervenções

apresentação em pé foram alguns dos temas debatidos entre o jornalista e os jovens participantes. Por fim, foi abordada a questão da comunicação nas redes sociais, tendo sempre presente que tudo o que se publica fica na internet para sempre e quais as implicações na vida pessoal e profissional. Todos estiveram de acordo que toda e qualquer publicação deve

ser bem ponderada antes de ser feita. No entanto, quem tem redes sociais deve alimentá-las, com publicações regulares, de forma a conseguir a visibilidade juntos dos seus amigos e/ou seguidores.

No bom caminho

Na sessão de encerramento, Tânia Maltez agradeceu a presença e a forma ativa como os jovens participaram nos painéis, tendo salientado que o tema foi escolhido por ser um tema que merece um treino e desenvolvimento constantes.

A coordenadora da Comissão de Juventude referiu que o Sindicato quer ter um papel no desenvolvimento das competências dos sócios e terminou agradecendo a oportunidade que os sócios estreantes deram à Comissão para mostrar o trabalho que desenvolve.

António Fonseca mostrou-se muito satisfeito pela sala estar cheia de jovens, recordando o tempo em que ele próprio iniciou a carreira profissional na banca, há 32 anos, numa altura em que eram muitos os jovens que procuravam a banca como opção profissional e tendo como perspetiva um emprego para a vida.

O presidente do MAIS explicou que hoje em dia os jovens já não pensam assim e não se imaginam a fazer a mesma coisa durante muito tempo.

António Fonseca destacou ainda a importância do papel do Sindicato no acompanhamento da carreira destes jovens, disponibilizando-se para ajudar e desejando a continuação de um dia de convívio e partilha. 



Tempo para o lazer

Nem só de temas sérios se fez mais um Encontro de Jovens. Após os trabalhos em sala, o grupo deu início a um sunset no relvado do hotel, junto à piscina, onde os jovens descontraíram com música e com o pôr do sol.

De referir que enquanto os trabalhos em sala decorriam, os filhos dos sócios tiveram acesso a animação infantil, com um insuflável, jogos tradicionais, pinturas faciais e modelagem de balões.

O jantar de sábado decorreu num ambiente muito descontraído, a que se seguiu um convívio num bar de praia em frente ao Hotel.

No domingo de manhã, já com alguma chuva a fazer-se sentir, o grupo foi dividido em dois. Um grupo realizou uma aula de surf na praia, o outro foi desafiado pela Comissão de Juventude a realizar um pequeno torneio de jogos de equipas.

Visita à Adega Cooperativa da Vidigueira

Dia do Homem
18 de novembro

Prova de vinhos
Almoço
Cante Alentejano

Partida
8 horas junto ao Centro Clínico do SAMS

Preços
Sócios 45€ | cônjuge 50€ | não sócio 60€

Inscrições
Inscrições devem ser feitas
até ao dia 8 de novembro
para administrativa@mais.pt
e limitadas a 100 participantes

Mais Sindicato do
Sector Financeiro



Doces de Natal
4 novembro | 9 às 14 h.



Culinária de Natal
11 novembro | 9 às 13 h.



Bolachas de Natal
18 novembro | 9 às 14 h.



Fritos de Natal
25 de novembro | 9 às 14 h.

Inscrições

Para administrativa@mais.pt ou 213216022/39
Data limite inscrições para o primeiro workshop | **20 outubro**
Para os restantes | **31 outubro**

Preço para cada workshop

Sócio 10€
Acompanhante/familiar 20€
(apenas aceite participantes em idade adulta)

Inclui

Todos os materiais e alimentos

Mais Sindicato do Setor Financeiro

LOCAL | Centro de Formação Profissional para o Setor Alimentar - Pontinha

Lealdade nas relações laborais – Dever ou Direito?

O dever de lealdade é um dos princípios basilares estruturantes da relação entre empregador e trabalhador

JOÃO ESCARDUÇA*

No âmbito do Direito do Trabalho, ramo do Direito de que nos ocupamos, o dever de lealdade é habitualmente referido como fazendo parte de um conjunto de deveres, aos quais os trabalhadores estão adstritos e vinculados sob pena de colocarem em causa a subsistência e a manutenção da relação de trabalho. Este dever, como formulado no Art.º 128.º do Código do Trabalho, refere-se, sobretudo, ao dever do trabalhador de não adotar comportamentos que visem concorrer comercialmente com o empregador, pessoalmente ou por interposta pessoa, ou seja, desviar clientela, e o dever de reserva e confidencialidade, que passa por preservar e não divulgar informações relativas a segredos, métodos de produção e de organização da entidade patronal.

Importa não olvidar que o carácter genérico deste dever de lealdade, cuja dimensão subjetiva não pode ser ignorada, comporta a existência da necessária e imprescindível confiança do empregador no trabalhador que pode, ou não, sair reforçada, afetada, diminuída ou destruída consoante o grau de compromisso, lisura, transparência e responsabilidade do trabalhador.

Omissão e ocultação

Considere-se a situação em que um empregador, após constatar ter sido alvo de um furto na empresa, ao

procurar averiguar o sucedido convoca os trabalhadores para os inquirir e para tentar obter informações sobre o sucedido e é confrontado com um trabalhador que intencional e deliberadamente oculta informações sobre os factos e mente sobre a sua própria responsabilidade no sucedido. É este comportamento do trabalhador violador do dever de lealdade? Cremos que a resposta, em face do atual quadro legal, não pode deixar de ser afirmativa. O dever de lealdade, sendo estruturante da caracterização da relação laboral, não pode deixar de ser considerado como um dever de honestidade do trabalhador para com o empregador e a sua violação constituir um violento e rude golpe na confiança, a ponto de poder comprometer definitivamente a manutenção da relação laboral.

Ao contrário do que sucede, por exemplo, noutros domínios e ramos do Direito, não encontramos no Direito do Trabalho manifestações do princípio do direito à não autoincriminação, pelo que a intencional ausência de colaboração e a ocultação de factos, por parte do trabalhador, constitui, em princípio, uma violação do dever de lealdade que pode afetar e comprometer, de forma irremediável, a relação de confiança entre as partes e, conseqüentemente, o elo laboral.

No domínio da saúde, por exemplo, a questão já não



se coloca da mesma forma. Contrariamente ao que é praticado por grande parte dos trabalhadores, não existe nenhum dever de lealdade no sentido em que devamos partilhar com o nosso superior hierárquico ou informar as chefias sobre questões concretas relativamente ao estado de saúde. O direito à reserva e à privacidade sobre a saúde das pessoas é extensível a todos os trabalhadores que têm o direito de manter, exclusivamente, entre si e os médicos, todos os detalhes relativos às questões de saúde. É essa, aliás, uma das razões para a existência da medicina do trabalho, para garantir a reserva e a privacidade relativamente ao empregador, cuja única informação que pode obter sobre o estado de saúde de um seu trabalhador é se está ou não apto para desempenhar as funções.

Dever do empregador

Porém, a lei não utiliza a mesma formulação quando pretende elencar os deveres do empregador ou as garantias do trabalhador, o que não significa que o dever de lealdade esteja ausente das obrigações do empregador. Este dever, nos termos em que a palavra é definida no dicionário, como dever de honestidade e sinceridade, é também exigido ao empregador, nas

suas relações com os trabalhadores, na medida em que é obrigado a pautar a sua conduta de acordo com as regras da boa-fé, do respeito e da integridade, sendo penalizado se assim não proceder, podendo até, no limite, conferir ao trabalhador o direito a fazer cessar o contrato com justa causa, cfr. Art.º 394.º do Código do Trabalho.

O dever de lealdade, no Direito do Trabalho, não é unilateral nem circunscrito apenas a um dos sujeitos da relação laboral. Tal como na vida, também no domínio do Trabalho o Homem cumpre-se e realiza o seu propósito agindo com retidão, honestidade e respeito pelo outro, conferindo a quem assim atua o direito de exigir que da mesma forma com ele proceda.

A deslealdade das falsas promessas e das falsas expectativas ou os “truques regulamentares” que criam sanções disciplinares para lá das que estão na Lei e nos IRCT aplicáveis ou que permitem não pagar prémios e objetivos já cumpridos e atingidos, não são admissíveis. Por isso, afirmamo-lo sem hesitações ou complexos, que ao Dever de Lealdade, no mundo do Trabalho, corresponde, sempre, o Direito à Lealdade. 

**Advogado do Mais Sindicato*



90 anos

a defender os bancários

É quase um século de lutas, conquistas, reveses e perseveranças. Na contratação coletiva, nos direitos laborais e nos cuidados de saúde. Sem desistir, em prol da classe

INÊS F. NETO

Esta história teve início em 14 de dezembro de 1933 e tem acompanhado o desenvolvimento do País, da sua política, economia e sociedade. Uma vez rebelando-se, outras apoiando, conforme sopravam os ventos da mudança. Começou como Sindicato Nacional dos Empregados Bancários do Distrito de Lisboa, sendo o terceiro a constituir-se em Portugal, ao abrigo do corporativista Estatuto do Trabalho Nacional.

Três anos após a fundação, criou um serviço de assistência médica para os associados e familiares e, em 1938, celebra a primeira convenção coletiva da classe. Estavam lançadas as duas bases que constituem a sua essência até hoje: contratação coletiva e saúde.

As lutas de oposição ao regime salazarista marcam presença, com manifestações, prisões, encerramentos forçados e eleições rejeitadas.

São os dias escuros do fascismo, interrompidos pela Revolução de Abril. O Sindicato abraça a liberdade, em

todas as suas vertentes – incluindo a liberdade sindical, que o levou a estar na fundação da UGT contra a unicidade sindical. A 30 de julho de 1975 passa a denominar-se Sindicato dos Bancários de Sul e Ilhas (SBSI).

O regime democrático evolui e consolida-se, sentindo-se na vida do Sindicato, que acompanha os tempos nas suas reivindicações laborais e na conquista de direitos para os bancários.

Ao mesmo tempo o SAMS, criado em 1 de janeiro de 1976, continua a crescer, ampliando serviços e instalações.

Em 1978 é inaugurado o Centro Clínico da Marquês de Fronteira, em 1989 o Lar de Idosos, em 1994 o Hospital dos Olivais e em 2003 o atual Centro Clínico na Fialho de Almeida. A pouco e pouco adquirem-se instalações para as Secções Regionais, muitas com postos clínicos, hoje Clínicas SAMS.

A contratação coletiva acompanha a evolução económica e social, celebram-se novas convenções coletivas, quer do setor quer de instituições e grupos. A primeira convenção fora do ACT foi a do BCP, em 2001.

Em 2005 é aprovada pelos sócios a integração do SBSI na Federação do Setor Financeiro – Febase, que é formalmente constituída em dezembro de 2007.

Em 2019, com a aprovação dos primeiros Estatutos (publicados em 2020), o SBSI passa a denominar-se Sindicato da Banca, Seguros e Tecnologias – MAIS Sindicato.

O agora MAIS tem um âmbito profissional mais alargado, abrangendo todos os trabalhadores que exerçam a sua



atividade em grupos financeiros, instituições ou empresas afins relacionadas com o setor (incluindo consultadoria, auditoria, seguros e novas tecnologias). O âmbito geográfico estende-se para todo o território nacional. Nos últimos anos diversas lutas de grande significado foram realizadas como, em 2021, a manifestação e a greve conjunta contra os despedimentos coletivos no BST e BCP, ou, em 2022, a reivindicação pelo direito dos bancários reformados à meia-pensão.

Os bancários podem contar com o MAIS Sindicato. Sempre.▶

Ligue-se @ Nós



NÚMERO DE
UTENTE DO SERVIÇO
NACIONAL DE SAÚDE
(SNS OU SRS)

01

NÚMERO DE
IDENTIFICAÇÃO
FISCAL (NIF)

02

ATUALIZE
OS SEUS DADOS
PESSOAIS E DO
SEU AGREGADO



TELEFONE

05



E-MAIL

04



MORADA

03





Fundo de Pensões Santander Totta:

Taxa de rendibilidade negativa

A Comissão de Acompanhamento deu o seu parecer sobre o Relatório Atuarial do exercício de 2022 referente ao Fundo de Pensões do Banco Santander Totta

PEDRO GABRIEL

O Fundo de Pensões do Banco Santander Totta (FPBST) é gerido pela Santander Pensões – Sociedade Gestora de Fundos de Pensões, S.A. constituindo-se o BST como único associado.

O plano é de benefício definido e fundamenta-se no estabelecido no ACT do Setor Bancário. Desta forma, é substitutivo e independente do regime público de Segurança Social.

População

Como se constata no **quadro 1**, a população beneficiária diminuiu de 7.444 em 2021 para 7.417 em 2022. As reformas por velhice, viuvez e orfandade aumentaram, enquanto as reformas antecipadas e por invalidez diminuíram em relação ao ano transato. No que diz respeito aos participantes ativos verifica-se uma diminuição da população de 3.511 pessoas em 2021 para 3.424 em 2022. De forma resumida, o peso dos reformados passou de 66,4% em 2021 para 66,7% em 2022 e o peso dos participantes ativos de 33,6% em 2021 para 33,3% em 2022.

No total, a população diminuiu de 11.212 para 11.115 pessoas.

Responsabilidades

O método utilizado para avaliar e financiar as responsabilidades foi o Projected Unit Credit, o mesmo utilizado para calcular a taxa de contribuição normal para o ano seguinte.

Na evolução do fundo em relação a 2021 constata-se um decréscimo das responsabilidades com participantes ativos (-40%).

O peso das responsabilidades passadas com pensões diminuiu (-13%), pesando agora 81,97% do total (75,83% em 2021).

O peso das responsabilidades com ativos é de 18,3% contra 24,17% em 2021 e 32% em 2020. (**quadro 2**)

Os serviços futuros diminuem (-46,3%), assim como as pensões (-46,1%).

O SAMS (50,8%) e o subsídio por morte (-58,8%) também diminuíram. Por fim, o prémio de carreira diminuiu (-35,6%). (**quadro 3**)

Esta redução dos serviços futuros, na hipótese de manutenção dos pressupostos financeiros, resulta dos

efeitos demográficos e financeiros e das prestações da Segurança Social.

Evolução

O valor do Fundo em 2022 diminuiu 13,4% em comparação com 1,82% de 2021 por efeito de uma redução dos rendimentos do Fundo (-261,8%) e de uma diminuição da contribuição dos associados (-79,6%).

O pagamento de benefícios aumentou 10,2% por oposição a 2021, que foi de 9,55%.

Os prémios de seguros reduziram-se em 11,8% (14,44% em 2021).

A contribuição dos participantes diminuíram (-9,6%) e como consequência o saldo do Fundo também diminuiu (-853,7%) quando em 2021 o valor foi 223,24%. (Quadro 4) O saldo sobre a semi-soma dos valores inicial e final gera um retorno bruto de -14,33%. No relatório atuarial a taxa de rendimento do Fundo é de -8,39%, quando em 2021 tinha sido de 5,13%.

Verifica-se ainda um nível suficiente de financiamento de acordo com os normativos da ASF e do BdP (Reformados 100%; Ativos 148,9% (>= 95%). ▀

Quadro 1 Beneficiários + Participantes

Beneficiários	Número		Idade Média		Pensão/Prestação Média Anual		Peso Número no Global	
	2022	2021	2022	2021	2022	2021	2022	2021
Pré-Reformados	3	-	62	59	36.982	14321	0,03%	0,0%
Pensionistas	7414	7055	73	72	18.591	18261	66,70%	62,9%
Reformas Antecipadas	1567	1683	62	61	22.331	21967	14,10%	15,0%
Velhice (Invalidez Presumível)	4346	4239	76	76	20.041	19664	39,10%	37,8%
Invalidez	136	189	61	61	13.758	14041	1,22%	1,7%
Viuvez	1313	1277	77	77	10.337	9899	11,81%	11,4%
Orfandade	52	56	30	29	5.830	5.618	0,47%	0,5%
Total	7 417	7444	-	-	-	-	66,73%	66,4%

Participantes	Número		Idade Média		Antiguidade Média		Salário Médio Anual		Peso número Global	
	2022	2021	2022	2021	2022	2021	2022	2021	2022	2021
Ativos	3424	3511	47	47	21	21	36.665	35344	30,81%	31,31%
< INR	3424	3511	47	47	21	21	36.665	35344	30,81%	31,31%
>= INR	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ex-empregados c/ Direitos Adquiridos	274	257	49	48	21	21	20.342	19966	2,47%	2,29%
Total	3 698	3 768							33,27%	33,61%
Total Global	11 115	11 212							100,00%	100,00%

Quadro 2 Responsabilidades com serviços passados

	2022	2021	2020	Var% 22/21	Var % 21/20	Var % 20/19	Peso 2022	Peso 2021	Peso 2020
Ativos	167 114 465	276 928 894	355 931 806	-40%	-22,20%	-2,80%	18,03%	24,17%	32,00%
Reformados e Pensionistas	759 700 120	868 823 426	756 524 870	-13%	14,80%	0,40%	81,97%	75,83%	68,00%
RSP TOTAL	926 814 585	1 145 752 320	1 112 456 676	-19%	3,00%	-0,60%	100,00%	100%	100%

Quadro 3 Responsabilidades com serviços futuros

			2021	2020	22/21	Var % 21/20	Var.(%)
Plano de Pensões	Ativos	45 630 776	83 099 351	102 867 226	-45,1%	-19,20%	23,60%
	>INR	45 630 776					
	>=INR						
	Ex-empregados c/ Direitos Adquiridos						
	Subtotal	45 630 776	83 099 351	102 867 226	-45,1%	-19,20%	23,60%
SAMS	Ativos	16 625 391	33 786 406	40 572 879	-50,8%	-16,70%	31,60%
	< INR	16 625 391					
	>= INR						
	Subtotal	16 625 391	33 786 406	40 572 879	-50,8%	-16,70%	31,60%
Subsídio morte	Ativos	547 915	1 330 481	1 650 014	-58,8%	-19,40%	33,10%
	< INR5	47 915					
	>= INR						
	Subtotal	547 915	1 330 481	1 650 014	-58,8%	-19,40%	33,10%
Prémio Carreira	Ativos	3 807 267	5 914 250	6 807 985	-35,6%	-13,10%	-1,80%
	< INR3 807 267						
	>= INR						
	Subtotal	3 807 267	5 914 250	6 807 985	-35,6%	-13,10%	-1,80%
	TOTAL	66 611 349	124 130 488	151 898 104	-46,3%	-18,30%	31,50%

SAMS

SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA MÉDICO-SOCIAL



Hospital SAMS

Hospital SAMS
1994 - 2023

29

anos

AO SERVIÇO
DOS BANCÁRIOS



Abuso no trabalho: quem sofre o impacto?

A violência no local de trabalho, nas suas diversas variantes, é um problema que pode afetar todos os trabalhadores. No entanto, há dois grupos que se destacam dos demais e cujo futuro laboral fica seriamente afetado no futuro: as mulheres e os trabalhadores da linha da frente.

Neste artigo conjunto que a Mais Bancário publica, as autoras reforçam a ideia de que a qualidade do emprego deve ser melhorada para prevenir este flagelo

AGNÈS PARENT-THIRION E VIGINTA IVASKAITE-TAMOSIUNE*



As mulheres e os trabalhadores da linha da frente (atendimento ao público), na Europa, são os mais expostos aos riscos de comportamentos sociais adversos no trabalho. Isto inclui intimidação, assédio, violência, abuso verbal ou ameaças e atenção sexual indesejada. Genericamente, esta “violência no local de trabalho” pode ter impactos significativos na saúde mental (esgotamento, exaustão, ansiedade e depressão) e física. O Inquérito Telefónico Europeu sobre Condições de Trabalho (ITECT) de 2021 da Eurofound examinou a prevalência de comportamentos sociais adversos no local de trabalho e as suas implicações para a saúde e o bem-estar das pessoas que os sofrem. O ITECT é um inquérito de alta qualidade, baseado em probabilidades, que apresenta as experiências de mais de 70 mil trabalhadores em 36 países.

Disparidade de género**

O inquérito concluiu que, em média, 12,5% dos trabalhadores na União Europeia (UE) experimentaram alguma forma de comportamento social adverso no trabalho em 2021. A proporção de mulheres que o sofreram foi, no entanto, consistentemente mais elevada do que a dos homens (Figura 1).

Embora este seja o caso de todas as formas de comportamento social adverso abrangidas, a disparidade de género é particularmente marcante quando se trata de atenção sexual indesejada (Figura 2). As mulheres têm 3,6 vezes mais probabilidade de sofrer com isso do que os homens.

Na verdade, a probabilidade de uma mulher jovem (18-34 anos) relatar atenção sexual indesejada é três vezes mais elevada do que para os homens da mesma idade e 11

Figura 1

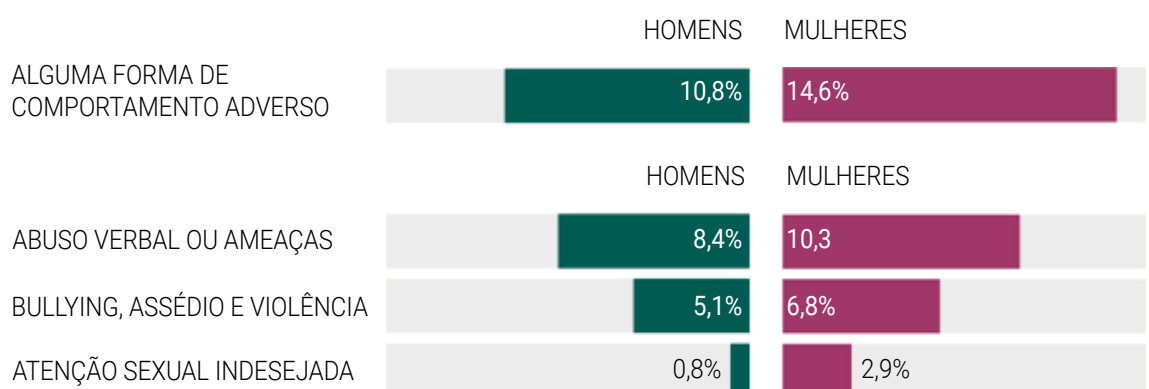
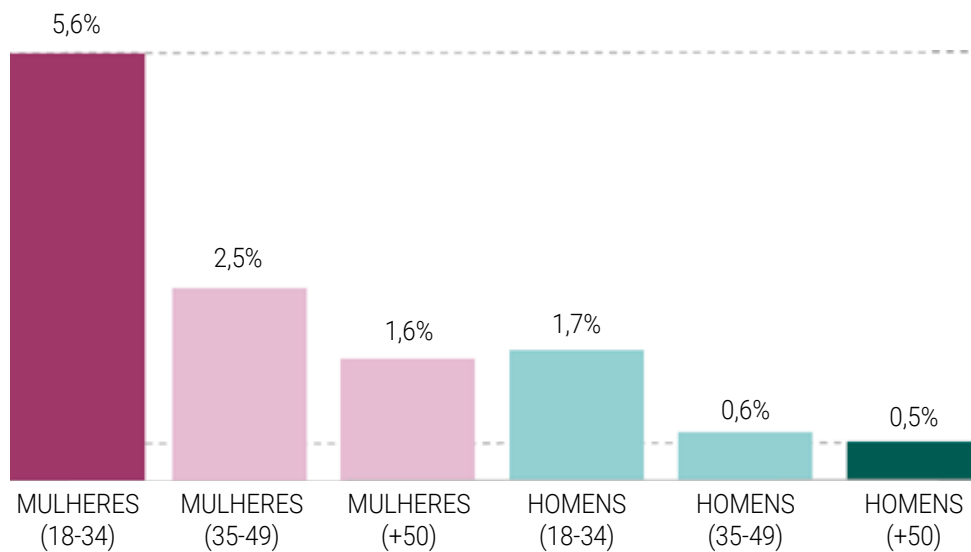


Figura 2



vezes mais elevada do que para o grupo de homens mais velhos (mais de 50 anos). Há também uma diferença de idade entre as mulheres, com as mais jovens a terem 3,5 vezes mais probabilidade de relatarem atenção sexual indesejada do que as suas congéneres com mais de 50 anos.

Números preocupantes

Aqueles que lidam com clientes têm duas vezes mais probabilidade de sofrer comportamentos sociais adversos no trabalho do que aqueles que não o fazem. Mas a situação é particularmente grave para os trabalhadores da linha da frente.

Os profissionais de saúde relataram uma incidência de atenção sexual indesejada superior a três vezes a média da UE (5,7% em comparação com 1,7%), enquanto apenas 0,3% dos profissionais de informação e comunicação o fizeram. Os trabalhadores dos serviços de saúde e de proteção (incluindo bombeiros, agentes da polícia, agentes penitenciários e guardas de segurança) relataram intimidação, assédio e violência duas a três vezes superiores à média da UE. Vários trabalhadores da linha da frente denunciaram abusos verbais ou ameaças, novamente alguns números que chegam a ser duas vezes e meia superiores à média da UE.

Existe uma ligação clara entre o comportamento social adverso e a percentagem de trabalhadores que relatam resultados negativos para a saúde física e mental (riscos psicossociais). As vítimas têm três vezes mais probabilidade de sofrer de esgotamento físico e emocional (32% em comparação com 10%) e exaustão emocional (40 contra 14%), e quase duas vezes mais probabilidade de sofrer de ansiedade (53 contra 27%) ou estar em risco de depressão (38 contra 20%).

Riscos significativos

O comportamento social adverso no trabalho representa um risco significativo para a saúde e o bem-estar dos

trabalhadores. O ITECT revela que as mulheres e os trabalhadores da linha da frente estão em maior risco, dada a sua exposição superior à média a bullying, assédio, violência, abuso verbal ou ameaças e atenção sexual indesejada.

O impacto pode ser de longo prazo nos indivíduos – os efeitos podem perdurar durante anos após o(s) incidente(s) inicial(is) – e também pode repercutir-se nas suas famílias, colegas de trabalho, empregadores e círculos sociais mais amplos. Muitas vítimas não veem boas perspectivas de emprego num futuro próximo e quase um terço afirma não receber o apoio de que necessita por parte da gestão.

Quando se trata de políticas públicas, a prevenção e a proteção – incluindo o apoio às vítimas – são fundamentais. Embora exista uma série de iniciativas políticas a nível da UE, nacionais, sectoriais e empresariais, é imperativo melhorar a qualidade do emprego. ▶



Agnès
Parent-Thirion



Vīginta
Ivaskaite-Tamosiune

*Agnès Parent-Thirion é gestora sénior de investigação e Vīginta Ivaskaite-Tamosiune é investigadora na unidade de vida profissional da Eurofound em Dublin.

**Subtítulos da responsabilidade da Redação

Réveillon

Centro de Férias e Formação | Ferreira do Zêzere

Fogo de artifício e animação



**4 dias
3 noites**

29 | 12 | 2023 a 1 | 01 | 2024

Preços:

Quarto Single (1 pessoa) | **424€**

Quarto Duplo (2 pessoas) | **638€**

Quarto Triplo (3 pessoas) | **955€**

Inclui:

3 Noites com pequeno-almoço bufetê

Tratamento Vip nos quartos

Jantar servido à mesa – 6.ªfeira

Jantar servido à mesa – Sábado

Animação - Sábado

Cocktail de Fim de Ano – Domingo

Jantar de Réveillon – Domingo

Bolo rei, passas e espumante

Bufete aberto

Almoço de Ano Novo – 2.ªfeira

Mais
Sindicato do
Sector Financeiro

Casal do Zote – Bêco
2240-208 Ferreira do Zêzere
Tel.: 249 360 200
centroferias.formacao@mais.pt



Pesca de Rio

António Grave sagra-se campeão nacional

Na derradeira prova do interbancário de pesca de rio, António Grave foi o mais feliz na captura do pescado. Novo Banco vence coletivamente

PEDRO GABRIEL

A Final Nacional dos Encontros Nacionais de Pesca Desportiva de Rio 2023 teve lugar em Coruche no dia 30 de setembro, reunindo concorrentes do MAIS, SBC e SBN. António Grave (novobanco/MAIS) foi o grande vencedor ao

alcançar um peso total de 2,390 gramas na zona A. Joaquim Alves (novobanco/SBC) foi segundo, com 2,290 gramas na zona B, seguido por Paulo Ferreira Silva (novobanco/SBN), com 1.800 gramas.

Coletivamente, o novobanco A/SBN, composto por Joaquim Pinto, Miranda Leite e Paulo Silva, terminou no primeiro lugar, seguido pela equipa SBC-1, de Joaquim Oliveira, Joaquim Alves e José Nápoles, e pelo novobanco A/MAIS, composto por António Grave, Pedro Fernandes e Alberto Costa. 🇵🇹

Pesca de Alto Mar

Meia dúzia apurada para a final



As eliminatórias do campeonato interbancário pautaram-se por momentos de grande alegria e camaradagem. Seis concorrentes vão representar o MAIS na derradeira prova

A prova de apuramento à Final Nacional do XXXV Campeonato Interbancário de Pesca de Alto Mar realizou-se no dia 30 de setembro, ao largo de Setúbal, a bordo

das embarcações Roaz e Behur. Cada uma apurou três concorrentes para a final.

No Roaz, Camilo Baía (Santander) conseguiu 33 exemplares que lhe valeram 1210 pontos. António Alípio (IFAP) foi segundo, com 39 exemplares e 1160 pontos, enquanto José Luís Antunes (Unicre) terminou em terceiro, com 28 exemplares e 830 pontos.

António Alípio conseguiu o maior exemplar neste barco, um sargo veado de 42 centímetros.

Na embarcação Behur, a grande vencedora foi Ana Paula D'Ajuda (CGD), com 19 exemplares e 830 pontos, tendo ainda capturado o maior exemplar: um sargo de 43 centímetros.

Fernando Pereira (Unicre) terminou no segundo posto, com 21 exemplares e 790 pontos. Domingos Círiaco (IFAP) foi terceiro, com 20 exemplares e 660 pontos.

Por equipas, o GDST ficou em primeiro, seguido da Unicre e do Millennium bcp.

A Final Nacional realizou-se no dia 21 de outubro e daremos conta dos resultados em próximas edições da revista. 🇵🇹



Por este **Guadiana acima**

Um passeio de barco de Vila Real de St.º António a Alcoutim (Algarve) preencheu as expectativas dos sócios da Regional de Beja, que percorreram ainda a terra de antigos contrabandistas

INÊS F. NETO

O dia 16 de setembro amanheceu chuvoso em Beja, mas não esfriou o ânimo do grupo de 23 sócios e familiares da Secção Regional que empreenderam viagem de autocarro rumo a Vila Real de Santo António.

O objetivo do passeio era cumprir a Rota dos Contrabandistas, ou Alcoutim não tivesse sido outrora paraíso de homens e mulheres que faziam do contrabando fronteiro um modo de vida para enganar a penúria que por cá grassava.

Já sem chuva e com calor, embora o sol estivesse encoberto, o grupo chegou a Vila Real de Santo António e

embarcou no “Jasmim Flor” para uma aprazível digressão pelo Guadiana até Alcoutim.

A embarcação tinha música a bordo, bem como um bar, e durante as duas horas de navegação os sócios deram continuidade à confraternização iniciada logo no autocarro. Atracados em Alcoutim, onde almoçaram, fizeram depois um percurso pelas ruas da vila, tendo visitado o Castelo Medieval, entre outros marcos históricos. Todo o passeio foi acompanhado pelos membros da Regional de Beja, Carlos Valente (coordenador) e a Mara Ramalinho, além de Mónica Gomes, elemento dos Corpos Gerentes do MAIS responsável pela ligação.

Pelas 17 horas, o grupo iniciou o regresso a Beja, numa viagem muito animada, com galhofas entre os sócios que, muito satisfeitos, desafiaram o Secretariado da Regional a planear um passeio pelo Douro ou pela linha do Tua. No final da viagem, a pergunta geral era: quando é a próxima? 📌

Sócios algarvios em passeio cultural

A Secção Sindical Regional de Portimão levou um grupo de sócios e familiares numa visita à Mina de Sal-Gema, aos Banhos Islâmicos de Loulé e à Casa Senhorial dos Barreto. E já há eventos agendados para o final do ano

PEDRO GABRIEL

A iniciativa decorreu no dia 27 de setembro, com o grupo a partir de Portimão para uma visita-guiada à Mina de Sal-Gema, exploração de sais de cloreto de sódio que data da segunda metade do século XX.

Após o almoço, foi a vez de os sócios ficarem a conhecer o espaço museológico dos Banhos Islâmicos de Loulé e a Casa Senhorial dos Barreto, um polo dinamizador do turismo cultural da região.



Confraternização anual

Depois de organizar várias atividades durante o ano, dos quais se destacam as visitas aos centros históricos de Beja, Borba e Setúbal, a apanha da cereja no Fundão, o musical Cats e o concerto de Andrea Bocelli, a Secção Regional já tem mais eventos marcados.

No início de novembro haverá uma atividade e o habitual almoço-convívio será no dia 16 de dezembro, com carnes trinchadas ao vivo e música no Boavista Golf & Spa Resort, em Lagos, e que encerra o calendário de atividades da Secção. 📌

Karting

Luís Mendes segue na frente

Com duas corridas já realizadas, o piloto do Santander lidera a classificação geral, mas seguido de muito perto pelo segundo classificado

PEDRO GABRIEL



A luz verde para o arranque do XXVI Campeonato de Karting – Troféu António Silva “Tó” realizou-se no dia 16 de setembro, no Bombarral.

Este campeonato será composto por cinco provas e em cada uma serão disputadas duas mangas de 15 minutos. A classificação é obtida com a média dos resultados obtidos nas duas mangas.

Assim, na primeira prova, Luís Mendes (Santander), conseguiu um total de 21 pontos (14+7) e à luz do regulamento terminou com 10,5 pontos. Luís Mendes conseguiu ainda a volta mais rápida.

Renato Cardoso (Unicre) foi segundo com uma média de 10 pontos (5+15), seguido de Domingos Coragem (CCAM), com 8 pontos (16+0), ele que havia partido da *pole-position*.

Equilíbrio

A segunda prova realizou-se no dia 30 de setembro, em Leiria, e terminou com a vitória de Paulo Pires (IFAP), com 11,5 pontos (9+14), que também conseguiu a volta mais rápida. Paulo Santos (BBPI) foi segundo, com 8,5 pontos (15+2), e Luís Mendes terceiro, com 8 pontos (5+11) e a volta mais rápida.

Com estes resultados, Luís Mendes lidera a classificação geral, com 18,5 pontos. Domingos Coragem é segundo, com 16, e Paulo Santos ocupa o terceiro lugar, com 13 pontos.

A terceira prova realizou-se no dia 14 de outubro, já depois do fecho desta edição, pelo que daremos conta dos resultados em futuras publicações. ▶

Snooker

Triunfo dominante de João Salgadinho



Grande prestação do concorrente da CCAM, que contou por vitórias todos os jogos realizados

A final do Mais Sindicato do XVII Torneio de Snooker Bola Oito realizou-se no dia 30 de setembro, em Mafra, com a presença de 11 concorrentes que foram divididos em dois grupos. João Salgadinho teve uma prestação verdadeiramente memorável, alcançando o pleno de vitórias nos cinco jogos do grupo A.

O mesmo aconteceu com João Chumbinho (CCAM) no grupo B, alcançado quatro vitórias e também terminando imbatível na primeira fase.

Nas meias-finais, João Salgadinho defrontou o segundo classificado do Grupo B, Rui Sousa (Santander), e teve de suar para conseguir apurar-se para a final. O resultado final foi 4-3.

Já João Chumbinho jogou com o segundo classificado do Grupo A, António Costa (BPI), e venceu por 4-2.

Na grande final, João Salgadinho conquistou o troféu ao derrotar João Chumbinho por 4-1. Destaque ainda para o jogo de atribuição do terceiro e quarto lugares, onde António Costa venceu Rui Sousa por 4-3.

António Marques conquista título



O concorrente do Mais Sindicato foi o pescador mais felizardo na final nacional deixando a concorrência para trás por larga margem. Por equipas, o SBC sagrou-se hexacampeão

PEDRO GABRIEL

Troia foi o local escolhido para acolher a Final Nacional do Campeonato Interbancário de Surfcasting, prova que se realizou no dia 14 de outubro e que reuniu os apurados regionais dos três sindicatos bancários.

Organizado pelo Mais Sindicato, esta foi uma final pautada pela habitual competitividade, mas acima de tudo pelo convívio e camaradagem.

Após o sorteio, os concorrentes iniciaram a prova com os primeiros exemplares a demorar pouco a serem capturados.

António Marques (MAIS/Millennium bcp) foi o grande vencedor, conseguindo um total de 9.873 pontos.

Na segunda posição, a alguma distância, ficou João Varão (MAIS/Millennium bcp), com 5.536 pontos, enquanto João

Feira (MAIS/BST) terminou no terceiro lugar, com 2.554 pontos.

A restante classificação ficou ordenada da seguinte maneira:

- 4.º João Carvalho Lopes (SBC/MG), 5.914 pts;
- 5.º Pedro Veiga (SBC/BPI), 3.540 pts;
- 6.º Emílio Ferreira (SBN/MG), 2.436 pts;
- 7.º Manuel Oliveira (SBN/NB), 2.999 pts;
- 8.º Fernando Antão (MAIS/CGD), 2.499 pts;
- 9.º Manuel Veríssimo (SBC/CCAM), 2.148 pts;
- 10.º Manuel Bebian (MAIS/BP), 2.925 pts.

Sexta vez para o SBC

Coletivamente, o SBC sagrou-se hexacampeão através da equipa composta por Pedro Veiga, João Carvalho Lopes e Manuel Barqueiro. Em segundo ficou a equipa SBN-1, de Armindo Ribeiro, Joaquim Pinto e Manuel Oliveira, e em terceiro o Santander-1 (João Feira, José Duarte e Manuel Pinheiro).

O almoço de confraternização e a cerimónia de entrega dos troféus decorreu na Carrasqueira, local conhecido pelo seu icónico cais palafítico. ■



Sócios de Portalegre em convívio de pesca

A Secção Sindical Regional de Portalegre organizou o XXXIII Convívio de Pesca Desportiva Peixe de Prata no dia 14 de outubro, na Barragem do Maranhão, em Avis.

Com a presença de 15 pessoas, entre sócios e respetivos familiares e amigos, o evento pautou-se por uma saudável confraternização que culminou num almoço e na oferta de troféus a todos os participantes.



Convívio com Arte no Museu da Marioneta

A iniciativa cultural levou um grupo de sócios a conhecerem o Museu da Marioneta

A proposta do Convívio com Arte para o mês de setembro contemplou uma visita ao Museu da Marioneta, uma iniciativa que se realizou na manhã do dia 30 e que contou com a presença de 21 pessoas.

O Museu da Marioneta é o primeiro museu nacional inteiramente dedicado à história, interpretação e divulgação da marioneta.

Os sócios, acompanhados por Amália Varela, vice-presidente da MAG, tiveram oportunidade de conhecer as coleções constituídas por diferentes tipologias de máscaras e marionetas, oriundas das diferentes partes do mundo e ilustrativas das mais variadas formas de manipulação: marionetas de luva, de fios, sombra e máscaras, entre outras.

Este foi mais um evento de sucesso do Convívio com Arte, esgotando constantemente as inscrições e provando que os sócios do MAIS apreciam este tipo de iniciativas.

Próximas visitas

A próxima iniciativa está agendada para o dia 25 de novembro, com uma visita à Cordoaria Nacional para a exposição Urban (R)Evolution.

Já no último mês do ano, a proposta passa por Belém, mas desta vez para (re)conhecer o Museu de Arqueologia. O Museu, fundado por Leite de Vasconcelos, possui a maior coleção de antiguidades egípcias do país, constituída por mais de cinco centenas de peças, 300 das quais em exposição permanente. Como curiosidade, refira-se que parte do espólio, cerca de sete dezenas de objetos, foi trazido diretamente do Egito por Leite de Vasconcelos, e outra parte, cerca de 200 peças, foram obtidas pela rainha D. Amélia durante a sua viagem ao Egito, em 1903.

Igualmente reconhecida entre as suas coleções é a de joelheria antiga, cujo grande número de objetos permite uma visão de conjunto sobre a evolução desta arte no atual território português, desde os primórdios da metalurgia até à Alta Idade Média. ▶

Classificados

Vendo

- Apartamento parcialmente remodelado em Campolide, Lisboa, com três assoalhadas + terraço – área total de 105 m²;
 - Mesa jantar extensível com 4 cadeiras com 60 anos – 120€;
 - Mesa sala Pau-preto Cabinda (100x45) com 60 anos – 100€;
- Contacto: 966 042 442

Vantagens aos sócios

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



O Cão Laranja, com sede na Amadora, na Praceta do Infantário 7, Loja B, Águas-Livres concede 10% de desconto no serviço de grooming aplicável nos trabalhos de banho, corte e manutenção da pelagem com recurso a máquina e tesoura; 10% de desconto sobre o valor total da estadia em hotel, em época baixa, para gatos, coelhos e porquinhos-da-Índia; 5% de desconto sobre o valor total da estadia em hotel, em época alta, para gatos, coelhos e porquinhos-da-Índia.

Ela rodopiava

Ela rodopiava,
rodopiava.
Não era ela que dançava ao vento
o vento é que dançava com ela.
Ele observava-a de longe.
Estático apreciava
cada rodopio.

O vestido e o cabelo longo
enrolavam-se
no corpo.
Lembrou-lhe uma daquelas
cornucópias
recheada, recheada de chantilly
despertando-lhe o apetite.

Aos poucos foi-se aproximando.
Ela no seu rodopio
e o vento com ela
não se apercebeu
que ele se aproximava.

Quando chegou perto dela
estendeu o braço
para lhe tocar.

Ao toque ela desfez-se.
Desfez-se num poema
levado ao vento.

E ele correu, correu
atrás para o apanhar.
Mas ele não era dotado em poesia
e o poema fugiu-lhe
voando sempre,
sempre.

Sobrevoando o mar revoltoso
e quando se afundou nele
o mar serenou.

Ele sentou-se calmamente na areia
a apreciar o mar azul
e o poema que, mais uma vez,
se lhe escapara...

J. Magalhães
Sócio n.º 17714

A imaginação é o limite

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



Um oceano de amor...!

Uma gota!? É pouco ou nada
desde que só, isolada,
pois qualquer brisa leve a evapora...!

Mas, muitas gotas, pelo quebrado
formam uma veia que desliza...!
E muitas veias reunidas
perfazem um regato murmurante
que saltita pelas escarpas e altas
margens erguidas
transformando-se em caudaloso rio
ovante.

O rio entra no mar, impante,
dissolvendo-se num instante,
formando um volumoso
oceano revoltoso.
Um oceano de amor

Nesta caminha de 49 anos,
colhendo rosas,
evitando espinhos,
assim se alimenta
e constrói o amor.
Obrigado, amor!

José M. S. Caria
Sócio n.º 17496

Sol a pino!

Sol a pino
Mar salgado
Lua cheia
Corpos bronzeados
Deitados na areia
A onda serpenteia
Por entre o pé e a meia
Como que à procura da clareira
Onde se possa infiltrar
Para ao mar voltar
Não quer ouvir ralar
Por os corpos estar a molhar

Um mar amigo
Que não representa perigo
Onde podemos guardar os sonhos
Enquanto vamos a banhos
Sem olhares estranhos
A medirem-nos de-alto-a-baixo
Como se fossemos extraterrestre

Estamos de férias, que nunca deviam acabar
Não temos de ouvir o despertador tocar
É tempo de descansar, sonhar, e o mundo
apanhar
No namoro com o ar, podendo, sempre, a lua
beijar
Quando a noite nos for deitar, cansados de
amar
Ao acordar, devemos agradecer a alegria de
viver
Espreguiçar e voltar a sonhar.

José Silva Costa
Sócio n.º 17296



PROTOCOLO SERVILUSA

CONDIÇÕES ESPECIAIS

PARA SÓCIOS DO SINDICATO E FAMILIARES

PLANO FUNERAL EM VIDA | SERVIÇO FUNERÁRIO



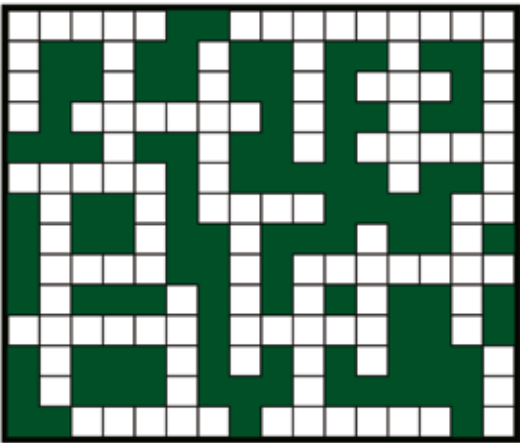
**ESCOLHEMOS
COMO VIVER A VIDA**

Agora podemos escolher como nos despedimos dela.

Numismática

Encaixe no diagrama as 28 moedas a seguir indicadas:

- LI • ANÁ, MAZ • ASSE, MINA, ONÇA, TALA • BABAU, COROA, DOBRA, DÓLAR, LARIM, LIBRA, MANAT, MARCO, RUBLO • CELADA, DUCADO, ESCUDO, GENTIL, MACUTA, PARDAU, PATACA, SAPECA • PIASTRA, SULTANI • ALFONSIM • PORTUGUÊS.



A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Anagramas

Anagramatize as cinco palavras de cada grupo, sem usar a mesma inicial ou plural. Verbos só no infinito. No final, as letras que caírem nos círculos formam nomes de jogos de cartas.

1

TREMA

POROS

LENTO

NOTAM

TREPA

2

CORPO

TALAM

CARIL

LASCA

UMARA

A sortear: PRÉMIO MAIS

Palavras-cruzadas

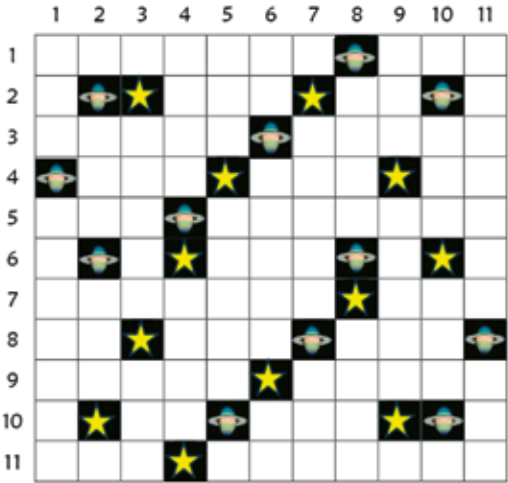
Problema 445

VIAGEM PELO ESPAÇO

HORIZONTAIS: 1 – Grupo de estrelas em forma de triângulo, junto da constelação Andrómeda. Canta. 2 – Imposto sobre o Valor Acrescentado. Divisa. 3 – Designação da Ursa Maior. Descanso a que os Judeus eram obrigados, no sétimo dia da semana, conforme a lei de Moisés. 4 – Estrela de pequeno volume e de massa variável. Incógnita. Funcionar. 5 – Agência Espacial Europeia. O maior satélite natural de Plutão.

6 – Elemento de formação de palavras que exprime a ideia de *lã*. 7 – A mais elevada das esferas em que a antiga astronomia considerava fixados os astros. Mago. 8 – Símbolo de *rádio*. Abóbada celeste. Alvo. 9 – Pratiques atos torpes [fig.]. Ursa Maior. 10 – Interj. que exprime espanto. Nodo [pl.]. 11 – Remoinho de água [regionalismo]. Constelação boreal, no prolongamento da Ursa Maior, constituída por 6 estrelas...

VERTICAIS: 1 – Período durante o qual a Terra dá uma volta sobre o seu próprio eixo. Aparecimento de um astro. 2 – Chefe político, no Oriente. Imperfeito. 3 – Sigla de Comissão Nacional da Língua Portuguesa. Javanês. 4 – Maior satélite de Saturno. Alcei. 5 – Gérmen [fig.]. Um dos planetas anões do Sistema Solar, entre Marte e Júpiter. 6 – Interj. usada para interromper. Frio intenso [regionalismo]. Rosca do corpo da serpente. 7 – Estrela dupla, branco-azulada, que pertence à constelação Cão Maior. Nome de várias raças domésticas de um ruminante... 8 – Constelação austral. Cada uma das diferentes aparências da Lua durante uma lunação. 9 – Elemento de formação de palavras que exprime a ideia de *sebo*. Ponto da esfera celeste diametralmente oposto ao zénite. 10 – Sigla de Associação Internacional dos Trabalhadores. Sigla de Organização Mundial do Comércio. 11 – Planeta telescópico entre Marte e Júpiter. Tempo que a Terra gasta para dar uma volta em torno do Sol.



GILDA VICENTE MARQUES | Torres Vedras
A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

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

“Sozinhos somos mortais. Juntos somos eternos”

Lúcio Apuleio (c. 125- c. 170), escritor e filósofo romano



A **Agenda Maria Raquel** para 2024, chegou às livrarias. Mantendo as habituais rubricas e curiosidades, além dos Passatempos e prémios, a Agenda é um repositório de enriquecimento do espírito. À Maria Raquel, criptónimo da Dra. Rosália Teixeira, Presidente do CA da Porto Editora, que há 29 anos tem tido a deferência de oferecer centenas de obras editoriais para gáudio dos premiados do Tempo Livre, os nossos agradecimentos, prestando-lhe aqui as merecidas homenagens.

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 392



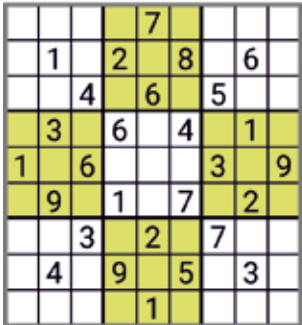
Médio 392



Difícil 392



Fácil 393



Médio 393



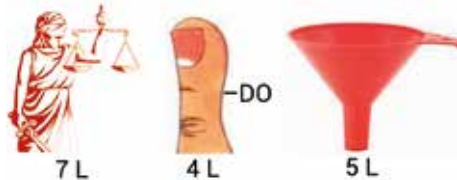
Difícil 393



Enigma Figurado

(expressão corrente)

A sortear: PRÉMIO MAIS



Cientistas & Descobertas

São cientistas que se notabilizaram em diversas áreas. Ligue cada um à sua.

	CIENTISTAS	DESCOBERTAS	
1	Albert Einstein	A Oriem das Espécies	A
2	Charles Darwin	Lâmpada de Néon	B
3	Daniel Fahrenheit	Lâmpada Elétrica	C
4	Galileo Galilei	Lei da Gravidade	D
5	Isaac Newton	Psicanálise	E
6	Louis Pasteur	Radioatividade	F
7	Marie Curie	Teoria da Relatividade	G
8	Nikola Tesla	Teoria Heliocêntrica	H
9	Segmund Freud	Teoremas de Singularidade	I
10	Stefen Hawking	Termómetro de Mercúrio	J
11	Thomas Edison	Vacina contra a Raiva	L

A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

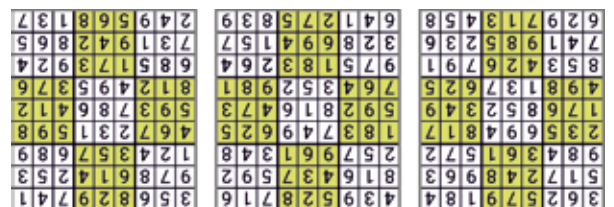
Fruta

São 31 frutos comestíveis que estão no quadro. Em todos os sentidos, menos na diagonal. Uma letra pode ser comum a duas palavras. As 20 letras sobranes formam um provérbio. Indique-o.



A sortear:
PRÉMIO PORTO EDITORA

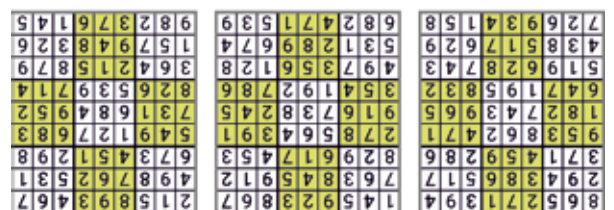
Soluções



Difícil 392

Médio 393

Fácil 393



Difícil 392

Médio 392

Fácil 392

**"Escolher a
Stannah significa
garantir mobilidade
com segurança.
Faça desta a sua
realidade"**

Ruy de Carvalho
Ator

Stannah



Únicos fabricantes em Portugal



- ✓ Personalizável
- ✓ Fácil de instalar (sem obras)

Ligue já e esclareça todas as suas dúvidas

808 918 388

Custo máximo de 9 cêntimos por minuto

**SOLICITE UM
CATÁLOGO GRÁTIS**



1º **LÍDERES
MUNDIAIS**
EM ELEVADORES DE ESCADAS

**5 ANOS DE
GARANTIA**
* Condição de acesso limitado



**+25.000 TESTES
EM FABRICA**



**AValiação
GRATUITA EM
PORTUGAL
CONTINENTAL E
NAS ILHAS**

**DESDE 1817
+ 150 anos de experiência**



**OFERTA EXCLUSIVA
MAIS BANCÁRIO**

Robô aspirador

* Oferta limitada ao stock existente.
Imagens meramente ilustrativas.

