

# Mais Bancário



Encontro Anual de Jovens  
debateu condições de emprego na banca

**Trabalho não pode  
e não deve arruinar a saúde**



SmartRIC™

# O melhor aparelho auditivo de sempre?

Carregador portátil  
e Autonomia até 37h

Maior conforto  
na utilização

Redução do  
ruído do vento  
e do toque

Novo design

Streaming  
de alta  
qualidade



TECNOLOGIA  
DINAMARQUESA



## CONDIÇÕES EXCLUSIVAS PARA BENEFICIÁRIOS DO SAMS

Linha de apoio SAMS

📞 210 499 999

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



reddot winner 2024



SAMS\_1024



JOÃO FERREIRA

## Algo de Errado não Está Bem

De acordo com dados publicados pelo Banco de Portugal e pela Associação Portuguesa de Bancos (APB), o setor bancário em Portugal está mais robusto. A trajetória positiva da rendibilidade e o reforço da solvabilidade aumentaram o nível de resiliência do setor, fortalecendo a sua capacidade de lidar com cenários adversos. A qualidade dos ativos também melhorou significativamente, com o rácio de cobertura de NPL e o rácio *cost-to-income* permanecendo acima da média da zona euro. Em suma, o setor está mais rentável, produtivo e sólido.

Então, o que não está bem?

Em maio, um sindicato do setor bancário chegou a acordo com o grupo negociador das Instituições de Crédito/APB, seguido pelo Montepio e o pelo BCP, fixando o aumento salarial para 2024 em 3%. No entanto, os outros seis sindicatos (MAIS, SBN, SBC, SIB e SIntaf) não aceitaram o acordo.

Enquanto o sindicato que concordou se vangloria do desfecho, os outros repudiam a atitude, considerando-a precipitada, individualista e prejudicial para a classe, pois comprometeu quase fatalmente a negociação.

A banca apresenta excelentes indicadores económicos e financeiros, destacando-se pelos resultados obtidos e elevados rácios de produtividade. Embora os lucros tenham sido alavancados pelas taxas de juro, é justo afirmar que os bancários também deram uma grande contribuição, impulsionando o setor para os resultados fantásticos apresentados.

No final do ano, Portugal contava 343 trabalhadores bancários por 100 mil habitantes, enquanto a média da zona euro é de 511 bancários. Estamos em segundo lugar no ranking de produtividade do setor bancário na UE. No entanto, se o valor de 3% não for revisto, os bancários em Portugal ocuparão o último lugar nas revisões salariais do setor na UE.

Níveis altos de produtividade resultam em baixos aumentos salariais. É dessa forma que a banca valoriza o empenho dos seus trabalhadores.

Algo de errado não está bem!

Os bancários podem contar sempre com o Mais Sindicato, que continuará a defender, persistente e firmemente, uma justa valorização salarial.

Em outubro foram retomadas as reuniões sindicais, estando de parabéns a Comissão de Juventude e o Secretariado de Empresa do Banco de Portugal pela realização dos seus encontros anuais.



6

## Sindical

Sindicatos da UGT não desistem de aumentos salariais superiores a 3%



7

## Sindical

Banco CTT tem de negociar convenção

## Sindical

A Palavra ao sócio | 5

Sindicatos da UGT não desistem de aumentos salariais superiores a 3% | 6

Banco CTT tem de negociar convenção | 7

Sindicatos da UGT e CGD chegam a acordo na revisão salarial | 8

Reformados mandatam Direção para diligenciar reposição da tabela única | 10

## Formação

Diversidade para responder aos interesses dos sócios | 12

## Questões Jurídicas

Os prazos do período experimental | 14

## Juventude

Encontro de Jovens Bancários: Cuidar da nossa saúde é obrigatório | 16

## Visto de fora

Sociedade ou empresas?: As prioridades trocadas da União Europeia | 21

## Tempos Livres

Escandinávia - Uma viagem inesquecível | 25

Convívio com Arte celebrou História de Portugal | 26

Enriquecimento cultural por terras algarvias | 26

Karting: Nuno Rosa na liderança | 27

Snooker: António Costa lidera grupo até à final nacional | 27

Setúbal encerra verão com dois sunset | 28

Pelo Douro acima | 28

Sócios em passeio pelo Alqueva | 28

Pesca de Rio: Fernando Custódio sagra-se campeão nacional | 29

Convívio piscatório junta bancários | 29

Pesca de Mar: Vitória final para Mário Veríssimo | 30

Vai uma partida de padel? | 30

Regional de Portalegre organizou prova de tiro | 31

Vantagens aos sócios | 31

## Talento à prova | 32

## Passatempos | 34



14

## Questões Jurídicas

Os prazos do período experimental

**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 érre, xer@netcabo.pt  
Rua José Afonso, 1, 2.º Dto. | 2810-237 Laranjeiro  
Tiragem: 33.228 exemplares (4.228 enviados por correio eletrónico)  
**Periodicidade:** Mensal  
**Depósito legal:** 310954/10  
**Registado na ERC:** n.º 109.009  
[www.mais.pt](http://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



### Agradecimentos ao SAMS

No dia 13 de setembro de 2024 fiz uma intervenção cirúrgica a um pé no Hospital do SAMS. Gostaria de fazer um elogio a toda a equipa envolvida nesta cirurgia e deixar o meu agrado pela forma como fui acarinhada e tratada de forma exemplar, nomeadamente ao Dr. Francisco Flores [médico ortopedista], enfermeira Sandra Sousa e restantes profissionais de saúde intervenientes, de quem desconheço os nomes.

*Marília dos Santos*  
Beneficiária n.º 287568

Não tenho palavras que possam transmitir o meu sentimento de gratidão pela cirurgia que as abençoadas mãos do Dr. que fizeram com que a cirurgia ao cancro no intestino fosse um sucesso.  
Bem haja Dr. Quiroga.

Quero também agradecer a toda a equipa de cirurgia, a todo o pessoal de enfermagem e auxiliares do Hospital, realçando todo o carinho prestado pela Dr.ª Catarina Raposo e pela Dr.ª Margarida Marques.

A todo o SAMS as minhas felicitações, pois é hoje uma referência digna de ser aplaudida e elogiado todo o seu pessoal. Obrigado, Dr. Quiroga.

*António Almeida*  
Beneficiário n.º 1179913

Quero elogiar toda a equipa no piso de Endoscopia do Hospital do SAMS, pela simpatia, dedicação ao utente e empenho na sua profissão.

Merecem 6 estrelas, 10 valores numa escala de 0 a 9!

*Madalena Sofia Ferreira*  
Beneficiário n.º 329243

## Grande Angular

### O Jornal Económico

#### Transfere dinheiro por MB Way? Limites às comissões entraram em vigor

Os limites às comissões bancárias nas transferências feitas através de plataformas de pagamento como MB Way entraram em vigor após a publicação da legislação na semana passada em Diário da República.

As transferências nestas plataformas têm já, pela lei, comissões isentas quando não excedam 30 euros por operação, 150 euros por mês ou 25 transferências realizadas nesse período.

Caso as operações excedam estes limites, os operadores podem cobrar comissões que, com esta legislação, ficam limitadas.

A partir de hoje, as comissões estão limitadas ao máximo de 0,2% do valor da transferência para operações associadas a cartão de débito ou transferências imediatas.

Em agosto, a associação de defesa do consumidor Deco alertou para o risco de aumento de comissões



no serviço MB Way na sequência do novo regime de pagamentos e disse que enviou uma carta ao Governo a pedir intervenção urgente e proporcionalidade nas comissões.

Em 2 de outubro, o Governo aprovou, em Conselho de Ministros, limites às comissões bancárias nessas transferências imediatas dizendo que o objetivo é "proteger os consumidores e clientes bancários".

Processo em fase de conciliação

# Sindicatos da UGT não desistem de aumentos salariais superiores a 3%



**MAIS, SBN e SBC estão convictos de que ainda pode haver acordo com as Instituições de Crédito. Caso a conciliação falhe, avançarão para a fase seguinte, a mediação**

INÊS F. NETO

Depois de uma associação sindical já ter aceiteado atualizações salariais de 3% para 2024, as Instituições de Crédito (IC) responderam a estes Sindicatos que não iriam continuar a negociação no sentido de ultrapassar aquela percentagem.

Ao MAIS, SBC e SBN não restou outra alternativa se não requerer a intervenção do Ministério do Trabalho, decisão que de imediato foi tomada.

Os processos de conciliação iniciaram-se no final de julho na Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT) do Porto. Por força do período de férias de verão só evoluíram na segunda quinzena de setembro, estando a decorrer.

Estão em causa os processos de revisão salarial para 2024 relativamente a:

- ACT do Setor Bancário (que abrange cerca de duas dezenas de IC, entre elas BPI, BST e NB);

- ACT do Montepio;
- ACT do BCP.

## Processos em curso

Apesar de não ter havido acordo com os Sindicatos da UGT, todas as instituições abrangidas nestes processos já adiantaram atualizações salariais por ato de gestão. Não obstante, e à semelhança do que aconteceu em outros anos, a qualquer momento os Bancos podem rever a sua posição, e havendo acordo para aumentos superiores a 3% efetuar as necessárias correções.

Em cada um dos processos de conciliação realizaram-se até ao momento duas reuniões, intermediadas pelo respetivo conciliador do Ministério do Trabalho. Os encontros permitiram a ambas as partes exporem os seus fundamentos.

## Acordo ou mediação?

É convicção dos Sindicatos da UGT que na terceira reunião de cada um dos processos haja condições para se chegar a consenso, permitindo assim concluir a revisão dos acordos, no limite, em novembro.

Caso isso não se verifique, MAIS, SBN e SBC não permitirão que se protele no tempo esta fase da negociação – e porque se recusam a desistir de um justo aumento salarial para os bancários – requererão a passagem à fase seguinte do processo, a mediação. ■



## Banco CTT tem de negociar convenção

**Face à recusa da instituição em cumprir o dever legal de negociar, os Sindicatos da UGT requereram a conciliação para a resolução do conflito. Aguarda-se o agendamento da primeira reunião**

INÊS F. NETO

O Banco CTT já foi avisado de que foi requerida – por parte do MAIS, do SBN e do SBC – a conciliação junto da DGERT. No entanto, os motivos que opõem os Sindicatos a esta entidade são mais graves do que os que desencadearam os restantes processos junto do Ministério do Trabalho.

Em causa está a recusa do Banco em negociar uma Convenção Coletiva de Trabalho para os seus trabalhadores – reduzindo-os aos direitos mínimos que resultam do Código do Trabalho, e assim discriminando-os face aos restantes trabalhadores bancários, bem como em relação aos colegas da 321 Crédito, empresa que integra aquele grupo.

### Recusas sucessivas

Desde 2019 foram várias as cartas enviadas ao Banco CTT por estes Sindicatos, propondo-lhe diversas soluções que permitissem abranger os seus trabalhadores por um Instrumento de Regulamentação Coletiva de Trabalho (IRCT), que poderia assumir forma através da adesão ao ACT do Setor Bancário, como fazem muitas outras instituições, ou, em alternativa, negociar um Acordo de Empresa específico, à semelhança do que existe na 321 Crédito e no setor.

Em qualquer um dos casos, as respostas foram sempre negativas, nomeadamente durante os anos de 2023 e 2024. Refira-se, nomeadamente:

- Em abril de 2023, o Banco considerou a vinculação a um Instrumento de Regulamentação Coletiva como algo indesejável e inadequado à sua realidade sociolaboral e aos seus objetivos de sustentabilidade;
- A 28 de fevereiro de 2024, reiterou a sua recusa categórica, invocando que a mesma não seria benéfica para o desenvolvimento e eficácia do Banco;
- Não obstante os esforços envidados, o Banco CTT S.A, persistiu na sua recusa em negociar, por via de resposta escrita, datada de 9 de agosto de 2024.

### Conciliação

A recusa em cumprir o dever de negociar, plasmado nos artigos 487.º e 489.º do Código do Trabalho, e incumprindo a obrigação de exprimir uma posição relativa a todas as cláusulas da proposta, aceitando-as, recusando-as ou contrapondo uma outra redação e/ou solução, obrigou estes Sindicatos a requererem a abertura de um processo de conciliação para a resolução do presente conflito coletivo de trabalho. MAIS, SBN e SBC aguardam agora a realização da primeira reunião sob a égide da DGERT.

Do desenrolar deste processo os Sindicatos darão conhecimento, em devido tempo, aos associados. ▶



## Sindicatos da UGT e CGD chega

**MAIS, SBN e SBC assinaram o acordo de princípio sobre aumentos nas tabelas salariais e cláusulas de expressão pecuniárias para 2024 e 2025**

INÊS F. NETO

O acordo de princípio assinado pelas partes ao final da manhã de 16 de outubro estabelece para 2024 uma atualização salarial de 3,2%, com um mínimo de 65 euros, e um aumento de 2,5% para 2025 (ver quadros).

Este é o final de uma difícil luta sindical, sobretudo depois de a CGD ter decidido impor unilateralmente um aumento salarial de 3% (com mínimo de 52,63 euros), que MAIS, SBN e SBC de imediato rejeitaram.

Conforme prevê o acordo de princípio, as tabelas salariais e as cláusulas de expressão pecuniária reportam a 1 de janeiro de 2024 e 2025, respetivamente. Refira-se ainda que no caso do presente ano, este aumento salarial já incorpora o adiantamento efetuado pela CGD.

### Alterações

Os Sindicatos da UGT e a CGD comprometeram-se a reabrir o processo negocial do acordo relativo a 2025 caso a taxa de inflação seja materialmente superior à apurada pelo INE para o ano de 2024, ou se ocorrerem alterações substanciais das circunstâncias económicas e sociais subjacentes à outorga da atual revisão.

As partes aproveitaram ainda a negociação para atualizar a cláusula 80.<sup>a</sup> do Acordo de Empresa (relativa às faltas justificadas por falecimento), de forma a adaptá-la à recente alteração legislativa.

### Aumentos

Eis os novos valores, de acordo com os aumentos negociados pelo MAIS, SBN e SBC com a CGD:

### Tabela salarial 2024

| NÍVEIS | Escalão A | Escalão B |
|--------|-----------|-----------|
| 1      | 846,00    |           |
| 2      | 928,00    |           |
| 3      | 1.017,00  |           |
| 4      | 1.130,00  |           |
| 5      | 1.260,00  | 1.307,00  |
| 6      | 1.385,50  | 1.447,00  |
| 7      | 1.452,00  | 1.513,00  |
| 8      | 1.548,00  | 1.616,50  |
| 9      | 1.683,00  | 1.759,00  |
| 10     | 1.813,00  | 1.894,00  |
| 11     | 2.004,49  | 2.092,15  |
| 12     | 2.125,68  | 2.227,63  |
| 13     | 2.305,66  | 2.413,32  |
| 14     | 2.525,15  | 2.647,10  |
| 15     | 2.749,21  | 2.878,09  |
| 16     | 2.975,82  | 3.118,96  |
| 17     | 3.189,76  | 3.346,11  |
| 18     | 3.520,43  | 3.701,61  |



## Tabela salarial 2025

| NÍVEIS | Escalão A | Escalão B | Escalão C | Escalão D | Escalão E |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1      | 870,00    |           |           |           |           |
| 2      | 951,20    |           |           |           |           |
| 3      | 1.042,43  |           |           |           |           |
| 4      | 1.158,25  |           |           |           |           |
| 5      | 1.291,50  | 1.339,68  |           |           |           |
| 6      | 1.420,14  | 1.483,18  |           |           |           |
| 7      | 1.488,30  | 1.550,83  |           |           |           |
| 8      | 1.586,70  | 1.656,91  |           |           |           |
| 9      | 1.725,08  | 1.802,98  |           |           |           |
| 10     | 1.858,33  | 1.941,35  |           |           |           |
| 11     | 2.054,60  | 2.144,45  |           |           |           |
| 12     | 2.178,82  | 2.283,32  |           |           |           |
| 13     | 2.363,30  | 2.473,65  | 2.592,54  |           |           |
| 14     | 2.588,28  | 2.713,28  | 2.839,59  |           |           |
| 15     | 2.817,94  | 2.950,04  | 3.098,39  |           |           |
| 16     | 3.050,22  | 3.196,93  | 3.355,58  | 3.516,41  |           |
| 17     | 3.269,50  | 3.429,76  | 3.595,99  | 3.774,11  |           |
| 18     | 3.608,44  | 3.794,15  | 3.986,36  | 4.187,23  | 4.425,49  |

m a acordo na revisão salarial

## Cláusulas de expressão pecuniária 2024 e 2025

| Escalão C | Escalão D | Escalão E |                                                | 2024       | 2025       |
|-----------|-----------|-----------|------------------------------------------------|------------|------------|
|           |           |           | Diuturnidades                                  | 48,30      | 49,51      |
|           |           |           | Subsídio de refeição diário                    | 13,00      | 13,33      |
|           |           |           | Abono para falhas                              | 151,60     | 151,60     |
|           |           |           | Subsídio de apoio ao nascimento                | 1.000,00   | 1.025,00   |
|           |           |           | Subsídio infantil                              | 62,89      | 64,46      |
|           |           |           | Subsídio de estudo                             |            |            |
|           |           |           | 1.º ao 4.º ano                                 | 35,96      | 36,86      |
|           |           |           | 5.º e 6.º ano                                  | 50,13      | 51,39      |
|           |           |           | 7.º ao 9.º ano                                 | 61,03      | 62,56      |
|           |           |           | 10.º ao 12.º                                   | 73,57      | 75,41      |
|           |           |           | Ensino superior                                | 88,82      | 91,04      |
|           |           |           | Subsídio a trabalhador-estudante               | 25,68      | 26,33      |
|           |           |           | Ajudas de custo                                |            |            |
|           |           |           | Em Portugal (por inteiro)                      | 51,50      | 51,50      |
|           |           |           | Deslocações diárias                            | 16,50      | 16,50      |
|           |           |           | No estrangeiro (por inteiro)                   | 125,00     | 125,00     |
|           |           |           | Indemnização por morte em acidente de trabalho | 164.700,71 | 168.818,23 |
|           |           |           | Valor máximo crédito habitação                 | 350.000,00 | 358.750,00 |
| 2.529,31  |           |           |                                                |            |            |
| 2.770,33  |           |           |                                                |            |            |
| 3.022,82  |           |           |                                                |            |            |
| 3.273,74  | 3.430,64  |           |                                                |            |            |
| 3.508,28  | 3.682,06  |           |                                                |            |            |
| 3.889,13  | 4.085,10  | 4.317,55  |                                                |            |            |

# Reformados mandatam Direção para diligenciar reposição da tabela única

**Uma tabela salarial única para ativos e reformados é a reivindicação dos sócios que, reunidos sob a égide da Secção Sindical de Reformados, aprovaram uma moção mandatando a Direção a desenvolver esforços para a concretização desse objetivo**

INÊS F. NETO



Mais de uma centena de bancários reformados de Lisboa responderam ao repto do Sindicato e reuniram-se na UGT no dia 23 de outubro, num encontro promovido pela Secção Sindical de Reformados, a que se poderão seguir outros nas diversas Regionais.

Tendo como ponto único a "tabela única para ativos e reformados", a reunião foi assumida como um debate para ouvir a opinião e os anseios dos reformados sobre o tema. Além dos cinco elementos da Secção de Reformados, estiveram também presentes em representação da Direção João Ferreira (vice-presidente), Mário Rui Costa (que tem a ligação aos reformados) e Humberto Cabral (do Pelouro da Contratação), bem como Pereira da Silva, professor catedrático, atuário e reputado especialista em Fundos de Pensões, matéria em que assessoria o MAIS.

Especificando que o objetivo da sua presença era "ouvir os bancários reformados", os diretores adiantaram que a Direção fará os esforços necessários para dar corpo à decisão tomada na reunião. "O Sindicato tem vontade de resolver esta questão, mas temos consciência que não é fácil."

## Injustiça

Agnelo Furtado sublinhou que os reformados são "há muitos anos injustiçados" pela não reposição da tabela única, pelo que é tempo "de resolvermos este problema de uma vez por todas". "Muitos vivem hoje com grandes dificuldades" e outros faleceram sem ver o objetivo cumprido, frisou.

"Pela primeira vez uma Direção, nomeadamente o seu presidente, António Fonseca, aceitou num Conselho Geral fazer diligências para repor a tabela única", salientou o coordenador da Secção de Reformados, pedindo a aprovação da moção.

## Caminhos

A intervenção de Pereira da Silva trouxe à sala o ponto de vista técnico subjacente à passagem de uma tabela de reformados a uma tabela única.

Considerando o enquadramento jurídico e fiscal dos fundos de pensões, o especialista alertou para a necessidade de estar envolvido um número alargado de entidades que supervisionam os fundos, nomeadamente, a Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de



Pensões, a APB, os Sindicatos, a CMVM, o Banco de Portugal, a Segurança Social (teria de ser o Estado a intervir) e até a União Europeia.

Cada fundo de pensões tem o seu contrato constitutivo. Para uma alteração de tabela, teria de haver uma negociação entre os bancos e os trabalhadores, nomeadamente os ativos, que fazem parte do financiamento.

Considerando que o objetivo dos fundos de pensões é garantir o pagamento das pensões dos respetivos planos aos reformados atuais e aos futuros, e as suas responsabilidades são vitalícias, Pereira da Silva fez alguns cálculos dos impactos económicos e financeiros da passagem à tabela única.

De acordo com as tábuas de mortalidade, um dos pressupostos utilizados para estes cálculos, e tendo como base para a simulação os níveis 6 a 10 da tabela, o atuário chegou à conclusão de que o impacto seria de 12,5%. Os fundos teriam de criar uma reserva de 12,5% vezes uma anuidade vitalícia, que estimou em 10 anos. Ou seja, se essa reserva fosse feita de uma vez, os bancos teriam de assumir por cada euro mais 1,76 euros relativamente a cada pessoa do fundo (ativos e reformados).

“Se os bancos aceitarem esta nova responsabilidade, a única alternativa que vejo, do ponto de vista técnico, é que lhes seja permitido amortizarem isso por um certo número de anos”, concluiu Pereira da Silva.

### Trabalhar

A moção, deliberando “mandatar a Direção a desenvolver as diligências necessárias junto do Governo e da APB para a rápida reposição da tabela única para ativos e reformados, como decorre da lei e do contrato”, foi aprovada pelos reformados.

No final, o vice-presidente João Ferreira concluiu: “Recebemos os contributos para que a Direção possa fazer o seu trabalho. E vamos fazer tudo na tentativa de conseguirmos a tabela única.” ▶

## Um pouco de história

A reposição da tabela única é uma reivindicação constante dos bancários reformados, que há anos se sentem prejudicados nos seus rendimentos devido às alterações do ACT que ditaram a divisão da tabela.

Para se compreender o que está em causa, convém recuar no tempo até à origem desta questão.

Desde o início, a convenção coletiva dos bancários tinha uma única tabela salarial, que abrangida simultaneamente os trabalhadores no ativo e os reformados.

Em determinada altura, os encargos fiscais sobre os rendimentos do trabalho (o imposto complementar, mais tarde IRS) oneravam mais os ativos do que os reformados, já que então as pensões estavam isentas. Para manter os valores líquidos iguais para ambas as partes, constituíram-se duas tabelas.

No entanto, face a uma alteração fiscal que estendeu o imposto também aos reformados – abrangidos por uma tabela inferior à dos ativos – criou-se uma injustiça que perdura até hoje.

E, como refere a moção da Secção de Reformados, acresce que no ACT de 1990, na secção II da Ata Final, depois de no n.º 3 estabelecer as fórmulas de cálculo da pensão de reformados, no n.º 4 diz expressamente: “Se o IRS vier a sofrer alterações... as mensalidades dos reformados serão corrigidas em conformidade, aplicando-se sempre para o respetivo cálculo estas fórmulas.” Mas, apesar dos esforços, essa correção nunca foi feita – e é para reparar a justiça que os reformados lutam pela reposição da tabela única.



Formação em Programação Neurolinguística no Barreiro

## Diversidade para responder aos interesses dos sócios

**O leque de ações formativas prossegue em novembro, com o objetivo de dotar os associados dos instrumentos necessários para responder aos desafios da vida profissional e pessoal. Ainda há vagas em alguns cursos, por isso não perca tempo e inscreva-se já**

INÊS F. NETO

O Pelouro de Formação continua a planear as ações tendo em vista contribuir para o aprofundamento do conhecimento em diversas valências que são úteis aos bancários. As formações que se realizam em novembro, bem como os cursos de valorização artística, ainda têm vagas disponíveis. O penúltimo mês do ano inicia-se com o curso Desenvolvimento Pessoal e Programação Neurolinguística, logo no dia 2, em Lisboa, cujo preço de inscrição é de 7,5€ para sócios e 35€ para acompanhantes.

O calendário da formação prossegue com Desenvolvimento da Inteligência Emocional, que se realiza no dia 9, em Beja. A inscrição custa 7,5€ para sócios e 35€ para acompanhantes. No mesmo dia, mas em Setúbal, é lecionada uma ação formativa sobre Gestão de Stresse, cujo preço é de 10€ para sócios e 45€ para acompanhantes.

Por fim, no dia 23 de novembro, Lisboa acolhe o curso sobre Gestão de Emoções, com o valor de 7,5€ para sócios e 40€ para acompanhantes.

Refira-se que todas as ações formativas têm o mesmo horário: das 9h00 às 17h30, e no valor da inscrição, em todos os cursos, está incluído o almoço.

As inscrições devem ser feitas por e-mail para o endereço [administrativa@mais.pt](mailto:administrativa@mais.pt). Para mais informações contacte o Pelouro de Formação através do endereço [formacao@mais.pt](mailto:formacao@mais.pt).

### (Re)começar bem

O reinício do ciclo formativo pós-férias foi notável, patente no entusiasmo dos sócios que participaram nos cursos realizados em setembro e outubro.

No campo da valorização pessoal, destaque para o Workshop de Confeção de Pizzas, que decorreu em Lisboa, a



Os sócios aprenderam a confeccionar pizzas

21 de setembro. Os 10 participantes chegaram ao final da formação capazes de satisfazer os mais gulosos num dos famosos pratos italianos.

Já os dez sócios que realizaram o curso de Primeiros Socorros em Santarém, a 28 de setembro, em mais uma edição de uma das formações de maior sucesso do Sindicato, terminaram habilitados com um cartão de socorrista, válido por três anos.

Num âmbito diferente, destaque para a ação em Programação Neurolinguística, que decorreu no Barreiro, no dia 5 de outubro. Organizada pela Secção Regional de Setúbal, teve a participação de 11 sócios, que manifestaram a sua satisfação, tanto com o tema quanto com o formador.

O mesmo aconteceu relativamente à formação em Comunicação e Coaching, realizada em Castelo Branco, com a participação de 16 associados. ▀

# CURSOS DE VALORIZAÇÃO ARTÍSTICA



**Desenho** Sofia Isabel Varges  
Quinta-feira  
10h00/12h00  
Rua de São José

## Restauro de Madeira

Maria de Fátima Simão  
Segunda-feira  
11h00/13h00; 14h30/16h30  
Rua de São José



## Registos

Maria de Fátima Simão  
Quinta-feira  
11h00/13h00; 14h30/16h30  
Rua de São José



## Técnicas de Pintura

Ângela Dias  
Terça-feira  
11h00/13h00  
Rua de São José



## Encadernação

Paula Cristina Pires  
Terça-feira  
10h00/12h00; 13h00/15h00  
Rua de São José



## Pintura de Porcelana Fusing / Vitral

Maria da Graça Cravo  
Quarta-feira  
10h00/12h00; 14h00/16h00  
Rua de São José

**Restauro  
de Livros**  
Paula Cristina Pires  
Terça-feira  
15h00/17h00  
Rua de São José



## Restauro de Louça

Conceição Pereira  
Terça-feira  
11h00/13h00; 14h30/16h30  
Rua de São José



Esmeralda Leal  
Segunda-feira  
14h30/16h30  
Rua de São José

## Pintura em Aquarela, Acrílico e outros

## Oficina de Fotografia

Bruno Mendes  
Terça-feira  
17h30/19h30  
Ameixoeira (Sede da UGT)



## Pagamentos

Inscrição Sócio/Cônjuge – 5,00 € |

Outros Familiares – 10,00 €

Mensalidade Sócio/Cônjuge – 37,00 €

Mensalidade Outros Familiares – 40,00 €

## Inscrições

administrativa@mais.pt

formacao@mais.pt | 213 216 022 /39



# Os prazos do período

**A entidade patronal pode denunciar o meu contrato de trabalho, sem qualquer justificação, durante o período experimental? E se o fizer, tenho direito a receber indemnização? Estas são questões frequentes e convém conhecer a lei para saber os seus direitos**

DANIELA SOUSA\*

Tem acontecido que algumas instituições têm denunciado o contrato de trabalho quase no fim do período experimental, ou decorrido grande parte desse tempo, levando os trabalhadores a sentirem-se frustrados nas expectativas que tinham em continuar ao serviço e, muitas vezes, com um enorme sentimento de injustiça.

Importa, pois, clarificar e informar que durante o período experimental, salvo acordo escrito em contrário, qualquer uma das partes pode denunciar o contrato sem aviso prévio e sem invocação de justa causa – e sem que tal confira direito a indemnização.

No entanto, convém ressaltar alguns aspetos. Ora, no caso de o período experimental ter durado mais de 60 dias, a denúncia do contrato por parte do empregador dependerá de aviso prévio de sete dias.

Assim como, no caso de o período experimental ter durado mais de 120 dias, a denúncia do contrato, por parte do empregador, depende de aviso prévio de 30 dias.

Se, porventura, o período de aviso prévio não tiver sido cumprido, total ou parcialmente, terá o empregador de pagar o valor da remuneração correspondente aos dias do aviso prévio em falta. (ver quadro).

Ademais, alerta-se o trabalhador para ter atenção na hora de celebrar o contrato de trabalho, a fim de verificar se a duração do período experimental corresponde ao cargo para o qual foi contratado.

## **Deveres de informação e garantias do trabalhador**

O empregador deve comunicar à entidade com competência na área da igualdade de oportunidades entre homens e mulheres, no prazo de cinco dias úteis a contar da data da denúncia, a denúncia do contrato de trabalho durante o período experimental, sempre que estiver em causa uma trabalhadora grávida, puérpera ou lactante, ou um trabalhador no gozo de licença parental, bem como no caso de trabalhador cuidador.



# experimental

O empregador deve comunicar ao serviço com competência inspetiva do ministério responsável pela área laboral, mediante formulário eletrónico, a denúncia de contrato durante o período experimental relativamente aos trabalhadores à procura de primeiro emprego e desempregados de longa duração.

É ilícita a denúncia do período experimental que configure abuso de direito, devendo este ser declarado pelos tribunais.

Haverá abuso de direito em situações de denúncia do contrato de trabalho no período experimental que sejam motivadas por causas estranhas à relação de trabalho ou para disfarçar uma motivação ilícita, designadamente, com intuito discriminatório ou por motivos ideológicos. Neste caso não está em causa o controlo judicial da denúncia, mas a verificação de que se foram, ou não, ultrapassados os limites impostos pela boa-fé ou pelo fim do próprio Direito. ■

*\*Advogada do Mais Sindicato*

## Limites máximos estabelecidos

**A lei estipula da seguinte forma os limites máximo de duração do período experimental:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Generalidade dos trabalhadores                                                                                                                                                                                                                                                                     | 90 dias*                                                                                                                                                                                                                               |
| Trabalhadores que exerçam cargo de complexidade técnica, elevado grau de responsabilidade ou que pressuponham especial qualificação                                                                                                                                                                | 180 dias*                                                                                                                                                                                                                              |
| Trabalhadores que desempenhem funções de confiança                                                                                                                                                                                                                                                 | 180 dias*                                                                                                                                                                                                                              |
| Trabalhadores à procura de 1.º emprego ou desempregados de longa duração                                                                                                                                                                                                                           | 180 dias*                                                                                                                                                                                                                              |
| Trabalhadores à procura de 1.º emprego ou desempregados de longa duração que tenham celebrado anteriormente contrato de trabalho a termo, com empregador diferente, com duração igual ou superior a 90 dias                                                                                        | i) Excluído: no caso de contratos a termo anteriores com duração igual ou superior a 180 dias;<br>(ii) Prazo de 180 dias* é reduzido proporcionalmente no caso de contratos a termo anteriores com duração igual ou superior a 90 dias |
| Trabalhadores que exerçam cargo de direção ou quadro superior                                                                                                                                                                                                                                      | 240 dias*                                                                                                                                                                                                                              |
| Trabalhadores com contrato a termo com duração igual ou superior a 6 meses                                                                                                                                                                                                                         | 30 dias*                                                                                                                                                                                                                               |
| Trabalhadores com contrato a termo certo com duração inferior a 6 meses ou termo incerto cuja duração previsível não ultrapasse os 6 meses                                                                                                                                                         | 15 dias*                                                                                                                                                                                                                               |
| Trabalhadores em comissão de serviço                                                                                                                                                                                                                                                               | Prazo estipulado pelas partes, não podendo ultrapassar 180 dias*                                                                                                                                                                       |
| Trabalhadores que tenham celebrado (i) contrato a termo para a mesma atividade, (ii) contrato de trabalho temporário executado no mesmo posto de trabalho, (iii) contrato de prestação de serviços para o mesmo objeto ou (iv) estágio profissional para a mesma atividade, com o mesmo empregador | O período experimental de qualquer um dos limites anteriores é excluído ou reduzido consoante a duração de anterior contrato a termo                                                                                                   |
| Trabalhadores que tenham realizado estágio profissional com avaliação positiva, para a mesma atividade e empregador diferente                                                                                                                                                                      | Período reduzido no caso de o estágio ter sido igual ou superior a 90 dias, nos últimos 12 meses                                                                                                                                       |

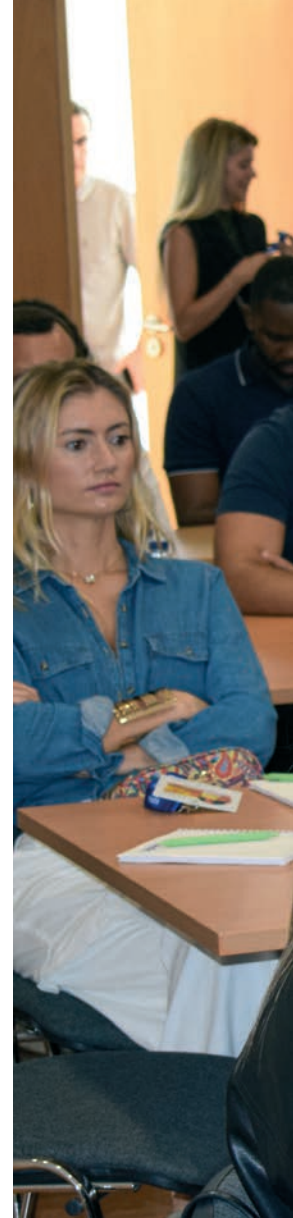
\*Não são considerados na contagem os dias de falta, ainda que justificada, de licença, de dispensa ou se suspensão do contrato de trabalho.

Encontro de Jovens Bancários

# Cuidar da nossa saúde é obrigatório

**A saúde foi o tema principal de mais um encontro de jovens do Mais Sindicato. Numa altura em que os bancários são alvo de pressões cada vez maiores, é importante alertar para os riscos da deterioração dos trabalhadores a nível físico e mental, um aviso que o MAIS e a sua Comissão de Juventude não quiseram deixar de fazer**

PEDRO GABRIEL



Dez anos depois da última reunião no sul do País, a Comissão de Juventude voltou a terras algarvias para realizar o seu encontro anual. O evento teve lugar em Portimão, capital do Barlavento algarvio, entre os dias 4 e 6 de outubro.



João Ferreira e Luís Roque fizeram a abertura dos trabalhos.

Este ano, o tema escolhido foi a “Saúde e bem-estar na banca!”, com um painel de oradores eclético que se debruçou sobre as componentes físicas e mentais. O encontro teve também o objetivo de dar a conhecer aos sócios as vantagens de pertencerem ao Sindicato. Disso fez referência Luís Roque, membro da Comissão de Juventude, na sessão de abertura: “É com enorme prazer que vejo aqui caras conhecidas de outros Encontros, é sinal que correram bem. Fico ainda mais contente por ver caras novas que vieram conhecer o nosso evento e o nosso Sindicato”, referiu.

Também João Ferreira, vice-presidente do MAIS, agradeceu a presença de tantos jovens, porque é desde cedo que começam a criar uma ligação à organização. “O Sindicato não é só negociação do contrato coletivo de trabalho e defesa das pessoas quando têm algum problema jurídico. Fazemos muito mais do que é o core de um sindicato. Acrescento o SAMS, na área da saúde, e aquilo que é hoje.” Os jovens presentes ficaram a conhecer um vídeo sobre os 90 anos do Mais Sindicato e o novo spot publicitário do SAMS.



José Carlos Caiado focou-se no funcionamento do SAMS.

### Compreender o SAMS

O primeiro orador foi José Carlos Caiado, membro do Conselho Executivo do SAMS, que começou por explicar que o subsistema de saúde enquadra-se num contexto sociodemográfico específico onde se verifica uma inversão da pirâmide etária no País, com uma população

mais envelhecida, com mais doenças crónicas e a precisarem de mais cuidados de saúde.

A situação económico-financeira foi referida, já que vivemos um contexto inflacionista e de crise económica em Portugal e na Europa alavancada por conflitos regionais e guerras que causam instabilidade.

De seguida, elencou os fatores fundamentais a ter em conta no planeamento futuro dos serviços de saúde.

Destacam-se a transição demográfica, a transição epidemiológica e a medicina personalizada.

Numa nota final, José Carlos Caiado explicou que o SAMS é o maior subsistema de saúde com prestação própria em Portugal, sendo um subsistema contributivo solidário que tem prestação interna alargada com comparticipações noutras instituições, não tendo plafonds de cobertura como os seguros.

### Dor física

Nuno Matos Silva foi o orador seguinte para abordar os riscos de doença profissional e como preveni-la.

O ortopedista do SAMS indicou que 20% a 60% dos 



Nuno Matos Silva forneceu dicas para prevenir lesões dos músculos.

trabalhadores sofrem, a determinada altura, de doenças músculo-esqueléticas que afetam coluna vertebral, pescoço, ombros e membros superiores.

Tal deve-se a “muitas horas de trabalho contínuo na mesma posição, por vezes em condições que não são as melhores. Isto leva a más posturas, prolongadas e constantes no tempo”, explicou.

Existem vários tipos de dor associada a esta patologia:

- Dor lombar – muitas vezes relacionada com a cadeira utilizada e com a falta de movimentação quando se está sentado;
- Dor no pescoço – decorrente de um mau posicionamento do próprio corpo, mas principalmente do ecrã do computador em relação aos olhos;
- Dor nos ombros – devido à elevação inadequada dos braços ao digitar, à falta de apoio para os cotovelos e ao stresse;

### Figura 1

É importante manter uma postura adequada face ao ecrã do computador.



- Síndrome do túnel cárpico – Quando o apoio para o punho não é o mais adequado e pela constante necessidade de teclar existe uma inflamação constante de um nervo mediano que dá sensibilidade aos três primeiros dedos da mão levando ao seu edema;
- Tendinites e bursites – O mau apoio dos cotovelos na mesa, a falta de movimentação e a pressão excessiva leva à inflamação da bursa, que provoca dor e limitação dos cotovelos, edema e tumefação.

### Postura

Como prevenir então estas doenças? Nuno Matos Silva sugere melhorar a ergonomia e a postura no local de trabalho, com cadeiras ergonómicas, ajustáveis em altura, com apoio para braços e lombar e onde os pés estejam apoiados no chão.

O posicionamento do computador deve estar à altura dos olhos e a 50-70 centímetros de distância para evitar inclinação do pescoço. O teclado e o rato devem estar alinhados com o cotovelo e próximos do corpo. É também importante manter a coluna reta, os ombros relaxados e alinhados com a bacia. (ver figura 1)

A cada duas horas de trabalho deve fazer-se uma pausa de cinco a dez minutos, aproveitando para alongar e caminhar para evitar longos períodos na mesma posição. “Ir beber café ou falar com um colega já ajuda”, referiu o ortopedista.

Existem também exercícios simples que podem ser feitos à secretária, como movimentos suaves para o lado e rotações de pescoço, flexão e extensão suaves.

Para prevenir este tipo de doenças, as empresas devem gerir melhor os horários de trabalho para permitir um descanso adequado, promover a rotação de funcionários em diferentes tarefas, fornecer formação adequada sobre técnicas de trabalho, postura e ergonomia e implementar sistemas de report de dor e desconforto.



A saúde mental foi abordada por Isabel Duarte

### Cuidar da mente

Mas a dor também pode manifestar-se a nível mental. Isabel Duarte, psicóloga do SAMS, explicou que quando se fala em saúde mental fala-se essencialmente de emoções, havendo uma relação intrínseca com a infância e com a adolescência. “Ao longo do desenvolvimento

infantil vamos passando por vários desafios e aquisição de competências. As frustrações começam quando crescemos e os pais dizem que não, ou quando temos de ir às aulas e não queremos. Começa a ter-se consciência durante a adolescência porque há limites que a sociedade impõe. E isto é transposto para a idade adulta. A saúde mental vai mantendo-se melhor quanto mais se consiga superar estes desafios. Quanto menos se consegue alcançar estes objetivos mais se sente isolado, acanhado e com as patologias que daí advêm”, referiu.

A família desempenha um papel fundamental de ajudar a conter e a transformar as angústias inerentes ao crescimento.

A saúde mental acaba por ser muito importante num conjunto de questões, sendo impactada por diversas áreas como a amizade, o dormir e comer bem, a partilha de emoções, o aproveitamento dos hobbies, o exercício físico e a gestão do stress.

### Patologias

São várias as patologias associadas à saúde mental. A depressão, que conheceu um aumento no pós-pandemia, cujos sintomas podem estar mascarados pelo stress. O fim de relações amorosas, perdas, lutos, menor capacidade para o exercício das atividades diárias, deterioração da saúde e isolamento dos amigos, da família e da sociedade são fatores a ter em conta. De mãos dadas com a depressão está a ansiedade, sendo importante distinguir entre ansiedade normal (p.e. antes de um exame) e patológica (quando nada na vida o justifica, mas a pessoa continua ansiosa). É necessário saber parar porque senão manifestar-se-á sob a forma de dores físicas, inibição social, vergonha e ambivalência, o querer estar mas não o conseguir.

Outras patologias estão também identificadas: fobias, que aumentaram no período da covid-19 devido ao medo do desconhecido; traumas (todos já sofremos de algum episódio que nos provocou trauma); alterações de comportamento alimentar, que apesar de afetarem apenas 2% a 4% da população podem levar a solidão, isolamento social, ganho de peso, depressão, complexo pela aparência do corpo e alteração nas relações familiares; adições como o álcool, videojogos, redes sociais e apostas, que levam ao consumo excessivo de comprimidos para dormir, ansiolíticos e analgésicos. A terminar, Isabel Duarte explicou que para mantermos uma boa saúde mental devemos conseguir manter um bom equilíbrio nas diferentes áreas da nossa vida; ter capacidade de solicitar ajuda técnica especializada e acreditar que é possível revelar o mal-estar para ser possível o (re)equilíbrio.

### Comer bem é saber comer

Uma boa saúde está indelevelmente associada a uma boa alimentação. Foi para “ensinar” as melhores práticas alimentares que a segunda parte do encontro, dirigida por Tomás Teixeira, da Comissão de Juventude, contou com a presença da nutricionista do SAMS, Marta



Marta Churro “ensinou” o grupo a comer bem.

Churro, que advertiu que a alimentação é um dos fatores comportamentais que mais influenciam o estado de saúde de um indivíduo.

Socorrendo-se da roda dos alimentos, Marta Churro deu dicas sobre as porções de componentes alimentares que devem ser ingeridos durante o dia e salientou os principais erros alimentares: saltar refeições principalmente o pequeno-almoço, abusar das gorduras, doces e sal, consumir poucos produtos hortícolas e frutos, bem como leite e derivados. Marta Churro esclareceu que é extremamente importante tomar o pequeno-almoço diariamente. As vantagens são muitas: quebra o jejum noturno, diminui a sonolência e a fadiga, melhora a concentração e o rendimento laboral, aumenta a capacidade intelectual e ajuda a controlar o apetite.

Além disso, deve merendar-se a meio da manhã e da tarde, uma vez que evita o acumular de fome e ajuda a controlar o apetite.

O almoço e o jantar devem começar sempre com sopa, pois fornece vitaminas e minerais, tem baixo valor calórico e ajuda a diminuir o apetite para o segundo prato, que deve ser guarnecido com produtos hortícolas.



Inês Mendes falou sobre o projeto de colaborador do novobanco.

### Bem-estar

A última oradora do dia foi Inês Mendes, coordenadora da Área de Bem-Estar e Experiência de Colaborador do Novobanco, que apresentou as melhores práticas da instituição destacando a oferta a nível da saúde e os benefícios atribuídos. ▶



António Fonseca e Tânia Maltez na sessão de encerramento.

O programa 5+, lançado em 2022, pretende que os trabalhadores aumentem os níveis de saúde física, mental, bem-estar, equilíbrio e felicidade. Para sensibilizá-los para estas temáticas são promovidos regularmente webinars, palestras, workshops, rastreios, celebração de datas comemorativas e dicas semanais.

### Um SAMS para todos

Na sessão de encerramento, Tânia Maltez agradeceu a presença de todos os jovens, mencionando em especial os que marcaram presença pela primeira vez. A coordenadora da Comissão de Juventude fez votos para que os jovens saíssem deste encontro mais enriquecidos. "A nossa saúde e bem-estar é muito importante para sermos melhores pessoas, melhores trabalhadores, melhores mães e pais, colegas e amigos. Só estando bem connosco, com o que nós somos, é que podemos ser melhores para os outros e para a sociedade". Já António Fonseca dividiu a sua intervenção em duas partes, a primeira para abordar a decisão de abrir o SAMS ao exterior. "Quando apareceu, o SAMS era exclusivo para os bancários, acreditem que adorávamos que continuasse a ser. Mas é impossível mantê-lo assim: éramos mais de 150 mil beneficiários, hoje não chegamos

a 80 mil. Só há um caminho, que é abrir as portas", explicou.

O presidente do MAIS e do Conselho Executivo do SAMS lembrou que o Centro Clínico passou a abrir ao sábado e que se houver necessidade poderá abrir noutros horários, apelando a todos para que recorram aos serviços internos. "Peço-vos que antes de tomarem a decisão de irem para outros hospitais pensem que na nossa casa faz-se tão bem ou melhor que lá fora. Os hospitais particulares estão a fazer negócio com a saúde. No SAMS não se faz isso, os médicos prescrevem apenas o que for necessário".

Relativamente à banca, António Fonseca referiu que nos tempos que correm os bancários são alvo de uma pressão muito maior. "Há um contexto de medo instalado. O direito a desligar é um direito que existe e está instituído. O problema é: quem é que tem o atrevimento de desligar?". Falando sobre a digitalização e a automatização, o presidente crê que estas reduziram o número de trabalhadores em demasia. "Há hoje um excesso de trabalho. Vejo muitas queixas de clientes que não conseguem ir aos balcões. Prestamos cada vez mais um serviço de pior qualidade, principalmente a quem não está adaptado aos meios tecnológicos", concluiu. ▶



Depois de um passeio de barco, o grupo almoçou na praia.

## Depois do trabalho... o lazer

O Encontro de Jovens tem o condão de proporcionar também momentos de lazer aos participantes.

Depois dos trabalhos em sala, o grupo desfrutou das piscinas interiores e exteriores do hotel e à noite, após o jantar, houve muita música e dança no bar.

No domingo, a Comissão de Juventude levou os jovens e respetivas famílias num passeio de barco às grutas de Benagil, que culminou com um churrasco na praia.

A bordo do Ophelia, houve música a cargo de um DJ que fechou da melhor maneira um excelente fim-de-semana.

Sociedade ou empresas?

# As prioridades trocadas da União Europeia

As políticas da União Europeia adotadas no mandato de Ursula von der Leyen apostam na redução de custos para as empresas, o que está a desequilibrar em demasia a balança.

É expectável que esta abordagem continue no seu segundo mandato e que a desregulação daí resultante coloque em causa normas essenciais a nível social e ambiental, segundo este artigo de Brigitte Pircher\* que a Mais Bancário publica

BRIGITTE PIRCHER





Ursula von der Leyen sucedeu a Jean-Claude Juncker, mas as prioridades de ambos à frente da Comissão são muitos diferentes

Desde a década de 90, a União Europeia (UE) tem dado prioridade a uma 'melhor regulamentação' e melhorado a elaboração de leis. A Comissão Europeia comprometeu-se a tornar a legislação da UE mais clara, mais simples e mais acessível aos cidadãos.

A minha pesquisa – incluindo um estudo recente encomendado pela Câmara do Trabalho de Viena – demonstra, no entanto, que sob o mandato de Ursula von der Leyen como presidente da Comissão, a redução de "encargos" e "custos" para as empresas assumiu o centro das atenções.

Uma análise de todos os documentos oficiais relevantes da UE demonstra uma mudança na agenda de "melhor

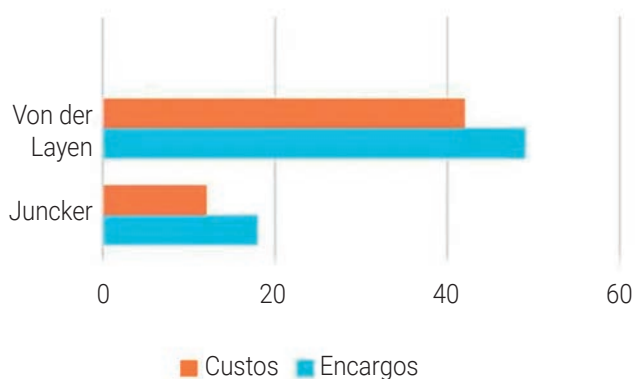
regulamentação" ao longo do tempo, favorecendo interesses económicos em detrimento da proteção social e ambiental.

#### Agenda desregulamentada\*\*

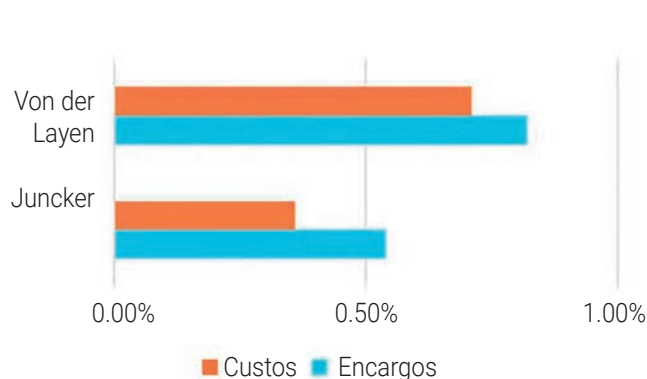
No início dos anos 90, a lei da UE era vista como excessivamente técnica e complexa, o que levou a esforços para simplificá-la e esclarecê-la. No final dos anos 90 e início dos anos 2000, no entanto, a legislação da UE era cada vez mais vista como um fardo, especialmente para as empresas, levando a uma agenda desregulamentada que frequentemente comprometia os padrões sociais.

### Contagem de palavras e proporção (%) dos encargos e custos mencionados nas comunicações da Comissão Europeia durante as presidências Juncker e von der Leyen

Contagem de palavras sobre encargos e custos:  
Juncker and Von der Layen



Proporção de encargos e custos:  
Juncker and Von der Layen



Sob o antecessor de Ursula von der Leyen, Jean-Claude Juncker (2014-19), enquanto tais preocupações persistiam, as soluções políticas tornaram-se mais abrangentes. Ferramentas como o REFIT (um programa de adequação e desempenho regulatório), a plataforma REFIT associada e o Comité de Análise Reguladora foram introduzidas, com uma linguagem um pouco mais inclusiva do que antes.

Sob a liderança de von der Leyen, no entanto, a Comissão passou por uma mudança significativa, dando prioridade aos interesses comerciais de forma quase exclusiva, em detrimento de preocupações sociais mais amplas, ao mesmo tempo que enquadrava a legislação da UE como muito onerosa e custosa. Os gráficos abaixo destacam um aumento acentuado no foco em custos e encargos na linguagem oficial da Comissão Europeia sob von der Leyen, em comparação com Juncker.

Especificamente, as pequenas e médias empresas ganharam condições favoráveis. No entanto, a definição de PME para a Comissão é tão ampla que 99,8 por cento de todas as empresas na Europa enquadram-se nessa categoria, incluindo grandes empresas que beneficiam de obrigações reduzidas.

Até mesmo o império imobiliário Signa Holding na Áustria foi classificado como PME e beneficiou de uma menor supervisão associada a essa agenda desregulamentada. A Signa declarou falência no ano passado – a maior insolvência no desenvolvimento imobiliário europeu –, ressaltando os perigos de uma regulamentação relaxada.

Contagem de palavras e proporção (%) dos encargos e custos mencionados nas comunicações da Comissão Europeia durante as presidências Juncker e von der Leyen



Apesar da recente pandemia, a Agenda Estratégica da UE marginaliza as questões de saúde pública



As condições de bem-estar e emprego dos cidadãos podem estar em risco pela desregulamentação da legislação europeia

### Um entra, um sai

O foco crescente de Ursula von der Leyen na redução de encargos e custos remodelou as soluções apresentadas para abordar os desafios políticos, notavelmente por meio de uma forte ênfase no princípio 'one-in, one-out' (OIOO). Isso visa equilibrar quaisquer novas regulamentações eliminando um predecessor na mesma área política. No entanto, isso é ver a regulamentação de forma unilateral, focando apenas nos custos das novas regras (a serem compensadas pela reforma das antigas), enquanto negligencia o propósito positivo das regulamentações e o seu valor para a sociedade.

Esta abordagem corre o risco de minar padrões sociais e ambientais essenciais, contradizendo as metas ambiciosas do Acordo Verde Europeu e do Pilar Europeu dos Direitos Sociais.

No entanto, apesar das críticas do Parlamento Europeu e de organizações da sociedade civil, Ursula von der Leyen priorizou o OIOO e a redução de custos, criando condições favoráveis para empresas e PMEs que estão cada vez mais isentas de obrigações no controlo e nos relatórios, particularmente em áreas ambientais.

Um exemplo claro é encontrado na Pesquisa Anual de Carga de 2022, onde a Comissão Europeia se referiu à legislação da UE que protege os trabalhadores do amianto como um "fardo" para as empresas – ignorando os benefícios de proteger a saúde dos trabalhadores, garantir emprego contínuo e manter contribuições para os sistemas de segurança social.

A Comissão Europeia também ignora os custos de não regulamentar, apesar da crise financeira global de 2008 mostrar que as consequências de uma regulamentação insuficiente podem ser imensas. ▶



A CE enfatiza a necessidade de apoiar as empresas, reduzindo os "fardos" regulatórios

### Continuidade

O segundo mandato esperado para Ursula von der Leyen manterá essa perspectiva nos próximos cinco anos. Por exemplo, a Comissão confirmou que aumentará os esforços para reduzir as obrigações de relatórios. Os relatórios Letta e Draghi, enquanto isso, delinearam planos para aumentar a "competitividade" e reduzir os "encargos" regulatórios, especialmente para as PMEs, refletindo a direção política de von der Leyen. Isso pode levar a mais mercantilização e privatização em setores como transporte e saúde, arriscando sistemas de bem-estar e favorecendo interesses corporativos,



Mesmo face à grave crise, a neutralidade climática apenas merece referências vagas da CE

ao mesmo tempo que cria condições de trabalho mais precárias em toda a UE.

A Agenda Estratégica da UE 2024-2029, adotada pelo Conselho Europeu em junho, segue a mesma trajetória, ao focar na segurança, competitividade, PMEs e mercado único como motores da integração, ao mesmo tempo em que promove a integração financeira e a eliminação das barreiras do mercado único.

A Agenda também aborda as mudanças climáticas e a transição digital, mas continua vaga em detalhes além da neutralidade climática.

A saúde pública é marginalizada – apesar da recente pandemia –, com apenas breves menções à cooperação em saúde.

Ao contrário, a Agenda 2019-2024 deu maior ênfase à proteção social e ao consumidor e ao acesso à assistência médica.

No geral, a "melhor regulamentação" continuará a ser um princípio fundamental da Comissão Europeia sob a liderança de Ursula von der Leyen, pois ela enfatiza a necessidade de apoiar empresas europeias no mercado global reduzindo os seus "fardos" regulatórios.

Com os seus nomeados para a Comissão Europeia significativamente inclinados à direita, o acervo de políticas sociais e ambientais estará em risco. ▀



\*Brigitte Pircher

\*Brigitte Pircher é professora na Södertörn University, Estocolmo. A sua pesquisa centra-se em instituições da União Europeia, formulação e implementação de políticas da UE em Estados-membros, com particular ênfase em política social e mercado interno;

\*\*Subtítulos da responsabilidade da Redação.



Escandinávia

## Uma viagem **inesquecível**

**Um grupo de sócios do Mais Sindicato teve a oportunidade de visitar um dos locais mais bonitos do mundo: os fiordes noruegueses**

PEDRO GABRIEL



Entre os dias 27 de maio e 4 de junho, os sócios do MAIS e respectivos familiares viajaram até à Escandinávia.

O primeiro ponto de paragem foi Estocolmo, onde o grupo visitou os principais pontos turísticos da capital sueca, como a Câmara Municipal, o Edifício da Ópera, o Palácio Real e o Parlamento, entre outros.

Ao terceiro dia, os participantes entraram em terras norueguesas conhecendo Lillehammer, um dos centros de esqui mais conhecidos da Escandinávia, e também Hafjell, Lom, Pollfoss e Geiranger.

Em Briksdal, o grupo ficou a conhecer o maior glaciar da Europa e em Flam

passeou no comboio Flamsbana, reconhecido a nível mundial pela engenharia norueguesa e que atravessa vales de paisagens incríveis.

### **Beleza impressionante**

Com tanto para ver, os dias começaram a encurtar pelo que o grupo estava ávido de conhecimento. Depois de uma viagem pelo Sognefjord, conhecido como o "rei dos fiordes", os nossos turistas continuaram até Bergen, capital da região dos Fiordes, onde subiram no funicular Floibanen para uma vista panorâmica da cidade. E ainda houve tempo para visitarem o mercado do peixe e das flores. Ao sétimo dia visitaram Bryggen, o

antigo centro de comércio da cidade, classificado como Património da Humanidade pela UNESCO.

O grupo visitou ainda as cataratas de Voring e subiram ao planalto Hardanger, um dos parques naturais mais famosos da Noruega.

Chegado ao penúltimo dia, os sócios viajaram para Oslo, onde visitaram a antiga capital Viking. Destacam-se aqui a Fortaleza de Akershus e o Parque Frogner.

No último dia, o grupo dispôs de tempo livre para umas compras de última hora antes do regresso a Lisboa, com pena pelo fim da viagem mas com muitas histórias e recordações na bagagem. 



## Convívio com Arte celebrou História de Portugal

**A proposta de setembro desta iniciativa de sucesso levou os sócios ao Palácio Nacional da Ajuda, mais concretamente ao Museu do Tesouro Real**

PEDRO GABRIEL

Um acervo único de nove séculos com um significado especial. Foi o que 21 pessoas, entre sócios e familiares, tiveram oportunidade de ficar a conhecer no dia 28 de setembro, em

mais uma iniciativa do Convívio com Arte.

Situado no Palácio Nacional da Ajuda, o Museu do Tesouro Real contém um espólio único que expõe, de forma permanente, grande parte dos antigos bens da Casa Real

portuguesa, desde joias, moedas e medalhas, insígnias régias ou ofertas diplomáticas, entre outras coleções. Este rico e vasto património que pertence à história de Portugal deixou todos os participantes deslumbrados. ▶



**A Secção Regional de Portimão levou um grupo de sócios num passeio por Faro e Estoi naquele que foi um verdadeiro evento histórico e cultural**

PEDRO GABRIEL

## Enriquecimento cultural por terras algarvias

O grupo partiu de autocarro em direção a Faro onde teve oportunidade de visitar locais emblemáticos como o Largo e a Igreja da Sé, o Paço Episcopal e o Museu Municipal, com as suas coleções de Mosaico Romano e Pintura Antiga. Após esta visita, os participantes retemperaram forças com um almoço no Barrocal Algarvio, seguindo-se uma visita ao Palácio de Estoi e aos respetivos jardins, onde se concluiu mais uma jornada de convívio e cultura muito elogiada pelos presentes. ▶

## Karting

**Nuno Rosa** na liderança

**Ao cabo de duas corridas, o concorrente do Millennium bcp foi o mais consistente e lidera a classificação geral**

PEDRO GABRIEL

O XXVII Banckarting, o campeonato de karting do Mais Sindicato, teve o seu início no dia 14 de setembro, no kartódromo do Bombarral. Domingos Coragem (CCAM) foi o vencedor da primeira prova ao alcançar 15 pontos, um resultado

alavancado pela pole-position e pela volta mais rápida em pista.

Nuno Rosa foi segundo, com 14 pontos, enquanto António Oliveira (SIBS) terminou em terceiro, com 12 pontos.

A segunda prova realizou-se no dia 28 do mesmo mês, mas em Évora. José Feliciano (Unicre) terminou em primeiro com 13 pontos, ele que teve a volta mais rápida. Seguiram-se Luís Mendes (BST) e Luís Simões (IFAP), com 12 pontos, este último partindo da pole-position.

No somatório das duas provas Luís Mendes lidera com um total de 21,5 pontos, seguido de muito perto por Domingos Coragem, com 20,5 pontos. José Feliciano segue em terceiro, com 18,5 pontos.

A primeira fase do campeonato contempla ainda provas na Batalha, no Montijo e em Leiria, resultados que daremos em futuras publicações. ▶

## Snooker

**António Costa**  
**lidera grupo**  
até à final nacional

**Já são conhecidos os apurados do Mais Sindicato à derradeira prova do Interbancário de Snooker**



PEDRO GABRIEL

A Final Regional do XVIII Torneio de Snooker Bola Oito teve lugar em Alcochete e decidiu não só o campeão como também os seis

finalistas que disputarão a Final Nacional da competição. Na classificação final, António Costa levou a melhor e sagrou-se campeão do MAIS, seguindo-se João Salgadinho no segundo lugar. Fernando Pires e Rui Sousa

terminaram na terceira e quarta posições, respetivamente. Fernando Lima e Caetano Moço completam o lote de finalistas do Mais Sindicato. A Final Nacional está agendada para 9 e 10 de novembro, nas Caldas da Rainha. ▶

# Setúbal encerra verão com dois sunset

O Secretariado Regional de Setúbal organizou dois passeios de barco, onde não faltou animação e boa gastronomia

PEDRO GABRIEL



As *sunset parties* tiveram lugar nos dias 21 e 28 de setembro, reunindo um total de 70 participantes. A bordo, além da animação musical, houve

repasto composto por ostras, tábuas de queijos, enchidos, pão caseiro e vinho regional. Ao longo do Rio Sado foi possível vislumbrar os golfinhos

característicos da zona. Os sunset foram um verdadeiro sucesso atestado pelas opiniões positivas dos participantes. ▶



## Pelo Douro acima

Um passeio de barco pelo Douro e de comboio por terras do Tua marcou o Encontro Anual da Unicre

INÊS F. NETO

O Grupo Desportivo e Cultural dos Trabalhadores da Unicre (GDCTU) promoveu o seu habitual Encontro Anual nos dias 14 e 15 de setembro,

que contou com a participação de mais de uma centena de membros – na sua maioria sócios do Mais Sindicato – e familiares. Os pontos

altos foram a subida do rio Douro de barco e um passeio de comboio por terras do Tua.

O Encontro iniciou-se no sábado em Lisboa, continuou em direção a Coimbra e a Viseu, onde foi possível usufruir da encantadora Quinta das Lágrimas na cidade dos estudantes (Coimbra) e da majestosa Sé em terras de Viriato (Viseu).

No domingo o grupo subiu o Rio Douro num cruzeiro, usufruindo da deslumbrante paisagem duriense com as suas características vinhas, responsáveis pelo internacionalmente famoso Vinho do Porto.

O dia terminou com uma viagem de comboio por terras do Douro, desta vez nas históricas carruagens de madeira, puxadas pela emblemática locomotiva CP186.

No final a satisfação de todos era evidente. ▶



## Sócios em passeio pelo Alqueva

A Secção Regional de Beja levou a cabo um passeio de barco no dia 14 de setembro e que juntou 48 pessoas, das quais 23 eram sócias e 25 acompanhantes.

Do roteiro fizeram parte as Olarias de São Pedro do Corval e o Castelo de Monsaraz, tendo o grupo almoçado naquela localidade antes do passeio pelo Alqueva. ▶

Pesca de Rio

## Fernando Custódio sagra-se campeão nacional

**Os concorrentes do MAIS dominaram a derradeira prova, realizada em Coimbra, triunfando a nível individual e coletivo**



PEDRO GABRIEL

A Final Nacional do Campeonato Interbancário de Pesca de Rio 2024 teve lugar nas margens do Rio Mondego no dia 21 de setembro, um evento que reuniu 36 finalistas oriundos dos três sindicatos bancário. Fernando Custódio (BPI/MAIS) venceu a prova individual ao capturar

3,460 gramas. Pedro Fernandes (novobanco/MAIS) foi segundo, com 1,785 gramas, enquanto Armando Veiga (novobanco/SBC) terminou em terceiro, com 0,855 gramas.

### Equipas

O Mais Sindicato também foi o mais forte a nível coletivo. O novobanco/MAIS (António Grave, Pedro Fernandes e Alberto Costa)

ficou no primeiro posto, enquanto a equipa SBN-1, de Adélio Machado, Mário Alberto e Augusto Vieira, terminou no segundo lugar. O BPI/MAIS (Fernando Custódio, Carlos Silva e José Duarte) completaram o pódio. Nem só de competição se fez esta final, destacando-se, como é sempre hábito, o espírito de camaradagem e de partilha entre os participantes. 

Da esquerda para a direita:

- O concorrente do BPI/MAIS foi o grande vencedor
- A equipa do novobanco recebeu o galardão coletivo

## Convívio piscatório junta bancários

**As Secções Regionais de Santarém e Tomar aproveitaram o 5 de outubro para reunir os sócios em confraternização**

INÊS F. NETO



O Açude de Santa Margarida da Coutada, em Constância, foi o belo cenário escolhido para a realização de um convívio piscatório que juntou sócios e familiares da área das Regionais de Tomar e Santarém.

A alegria e boa disposição imperou ao longo do dia, cuja confraternização entre todos os participantes superou em muito a prova de pesca. As canas desceram à água e a

competição jovial foi vencida por Nuno Pedro Silva (Millennium bcp), seguido por Luís Valério (CGD) e José Domingos Caro (Millennium bcp). Satisfeitos, os sócios aguardam a próxima iniciativa. 



A equipa do BPI/MAIS sagrou-se campeã

Pesca de Mar

## Vitória final para **Mário Veríssimo**

**O principal troféu segue para o centro do País, depois de o concorrente do SBC ter sido o mais forte na derradeira prova. MAIS arrecadou a prova coletiva**

PEDRO GABRIEL

Peniche acolheu a Final Nacional do Campeonato Interbancário de Pesca de Mar 2024 no dia 28 de setembro, numa organização do Mais Sindicato. O evento reuniu os apurados oriundos dos três sindicatos bancários: MAIS, SBC e SBN.

Mário Veríssimo (CCAM/SBC) foi o grande vencedor ao alcançar um total de 14,540 gramas. Fernando Antão (CGD/MAIS) conseguiu o segundo



O concorrente do SBC venceu a final individual

lugar, com 9,080, ao passo que Manuel Oliveira (novobanco/SBN) foi

terceiro, com 6,380 gramas. Desta forma, todos os sindicatos colocaram representantes no pódio. Coletivamente, o BPI/MAIS (Artur Silva, Carlos Silva e José Duarte) superiorizou-se à concorrência e sagrou-se campeão. O novobanco/MAIS, composto por José Costa, Alberto Costa e João Varão, terminou em segundo. Já a equipa SSMG/SBC (João Lopes, Manuel Barqueiro e Mário Veríssimo) foi terceira classificada. ▶



## Vai uma partida de padel?

PEDRO GABRIEL

O padel é uma modalidade em crescimento no nosso País e o Mais Sindicato não podia ficar de fora.

No dia 24 de novembro, a partir das 10h30, todos os caminhos vão dar ao Lemon FIT Olaias, em Lisboa, para um torneio de padel. E a boa notícia é que podes trazer o teu par! Refira-se que o limite mínimo é de 20 participantes e máximo de 100 participantes, com idade igual ou superior a 14 anos.

Prometemos um *welcome pack*, prémios para os vencedores e vencidos e muita animação.

O preço é de 15€ para sócios, 20€ para cônjuges/filhos e 25€ para não sócios.

As inscrições podem ser feitas até ao dia 18 de novembro para o endereço [administrativa@mais.pt](mailto:administrativa@mais.pt). ▶

**Se gostas de padel e de competição então junta-te a nós para um grande torneio**

# Regional de Portalegre organizou prova de tiro



O Crato acolheu uma prova de tiro aos pratos no dia 21 de setembro, um evento organizado pela Secção Regional de Portalegre. A iniciativa contou com a participação de 16 concorrentes. O grande vencedor da prova foi o sócio Salvador Ribeirinha. A atividade desenrolou-se com boa disposição e grande espírito de desportivismo.

## Vantagens aos sócios

**O Sindicato e a Febase celebraram mais protocolos que garantem aos associados e seus familiares, bem como aos beneficiários do SAMS, condições mais favoráveis**



Beon Castelo Branco, com sede em Castelo Branco, na Avenida Carapalha, Lote 40, R/C Dto., concede:

- a) 10% de desconto sobre o valor dos painéis (sistemas fotovoltaicos);
- b) será sempre atribuída promoção mais favorável.



Hotel Holiday Inn Porto Gaia, com sede em Vila Nova de Gaia, na Rua Diogo Macedo n.º 220 concede 10% de desconto ao almoço e jantar no Restaurante; Spa Preço especial de 15€ no circuito de Hidroterapia, acesso gratuito na aquisição de uma terapia; 20% de desconto em tratamentos, descontos especiais para grupos; 10% de desconto em salas de reuniões, com oferta de 2

lugares de estacionamento; 10% de desconto em alojamentos sendo que o desconto é aplicado sobre a tarifa BAR ao dia da solicitação da reserva, com pequeno-almoço incluído.



Farmácia Internacional, com sede em Lisboa, na Rua do Ouro, 228-230 concede 12% de desconto sobre o PVP em medicamentos não sujeitos a receita médica, em produtos de Fitoterapia, Homeopatia e artigos de Ortopedia e em produtos de Dermocosmética/Higiene. Descontos aplicáveis a familiares, desde que adquiridos pelo Sócio/a. Contactos - Tel: 213 241 360/1 Fax: 213 241 369 farminternacional@yahoo.com.



Mercado das Viagens, com sede em Castelo Branco, na Rua Cardeal da Mota, Loja 9-A concede descontos de 5% em pacotes turísticos sobre

o preço do catálogo e em pacotes turísticos sobre o preço das promoções; 4% sobre os preços base de estadias em hotéis e apartamentos em Portugal e no estrangeiro; 25% nas despesas de emissão de bilhetes de avião; Oferta de despesas de reserva. Descontos excluem suplementos, taxas, vistos e despesas do operador. Contactos: 272 337 309. filipa.piteira@mercadodasviagens.pt / castelobranco@mercadodasviagens.pt



Leaseplan, com sede em Porto Salvo, no Lagoas Park, Edifício 6, Piso 3, concede 5% de desconto sobre qualquer valor apresentado no simulador disponível em renting. leaseplan.pt. Contactos: Fax: 214 461 877 Tlm: 917 524 199 / Tel: 800 20 42 98 pedro.miranda@leaseplan.pt joao.monteiro@leaseplan.com.

## Sonhar a vida

O ti Manel,  
Que veste umas lindas calças de burel,  
Foi à horta  
E encontrou uma "chibinha", a coitadinha, estava quase morta!  
Vai daí, mexeu-lhe na ponta do pé  
E não é  
Que a "chibinha" berrou: méé, méé, méé!?

Contou a história,  
Desta aparente glória  
À sua amada esposa, a Sr.<sup>a</sup> D. Maria,  
aquela que pega na roca e fia,  
Quer de noite, quer de dia e mesmo à hora do meio-dia.

Certo é,  
Que a "chibinha" com o seu berro: Méé, méé, méé,  
Provou que estava viva,  
O que deixou a Sr.<sup>a</sup> D. Maria bem menos apreensiva.  
Claro que ambos ficaram contentes  
mesmo com um enorme sorriso nos dentes!

Chegou a hora  
E, agora,  
Foram para casa almoçar  
Para, mais tarde à horta voltar.  
Estes comilões  
Feitos lambões,  
Comeram, comeram, comeram,  
E nada deixaram o que na horta colherem.

Chegado o anoitecer,  
Voltaram os dois, outra vez, a comer!  
E não é que na cama deitados  
estavam, ambos, muito...muito cansados  
Dormiram, sonharam, dormiram, sonharam.  
E com a chegada do matinal crepúsculo, acordaram...!

Só então perceberam os dois,  
Que de um sonho sonhado, prolongado se tratou, pois:  
- Na horta!? Bem! Nem sequer um raquitico e reles nabo,  
ou havia uma ínfima sementinha;  
- Quanto à "chibinha"? Pois! Era só um desejo que o ti Manel tinha!  
De fiar, nesta lengalenga de pasmar? De fiar, mesmo, é só a roca da ti Maria,  
Com o fuso a rodar, rodar, rodar, noite e dia,  
Mesmo à hora do meio-dia!  
Por mim, até outro dia!

José M. S. Caria  
Sócio n.º 17496

## A imaginação é o limite

**Os associados do MAIS  
têm nesta página  
oportunidade de publicar  
poemas, pequenos contos  
e desenhos da sua autoria.**

**A seleção das obras  
enviadas rege-se por  
critérios editoriais.  
Os textos para publicação  
não podem exceder os  
dois mil caracteres**

### TALVEZ...

Talvez  
te escreva  
um poema  
mas  
hoje não.  
Hoje  
vou navegar  
até  
à ilha dos Amores.

Talvez  
te escreva  
um poema  
mas  
hoje não.  
Na ilha dos Amores  
vou ouvir o canto de Tétis.

Talvez  
te escreva  
um poema  
mas  
hoje não.

Se me  
apaixonar  
pelo canto  
de Tétis  
talvez  
já não  
te escreva  
um poema.



### A minha casa

A casa onde eu moro  
Tem forma de paraíso  
Forma que eu tanto adoro  
Tem a forma de um sorriso

Tem aves soltas voando  
Tem a forma d'amizade  
Gente que passa cantando  
Transpirando felicidade

Tem um cheiro a rosmaninho  
Tem o cheiro do jasmim  
Tem a forma do carinho  
E a leveza do cetim

Tem forma de simpatia  
Do homem do talho e do pão  
Gera-se uma empatia  
Enquanto se toma um galão

Tem a forma carinhosa  
Dum vizinho, dum amigo  
Tem a forma graciosa  
De verdes campos de trigo

A minha casa é amor  
É paz, bem-estar e ternura  
Tem a forma de uma flor  
Tem a forma da doçura

E quando à noite ao luar  
Da janela lá de casa  
Olho as estrelas a brilhar  
A emoção que extravasa

Amigos num vai e vem  
Entram, saem que emoção  
E a minha casa tem  
A forma de um coração

João Magalhães  
Sócio n.º 17714

Nelson Alves  
Sócio n.º 14552



PROTOCOLO SERVILUSA

# CONDIÇÕES ESPECIAIS

PARA SÓCIOS DO SINDICATO E FAMILIARES

PLANO FUNERAL EM VIDA | SERVIÇO FUNERÁRIO



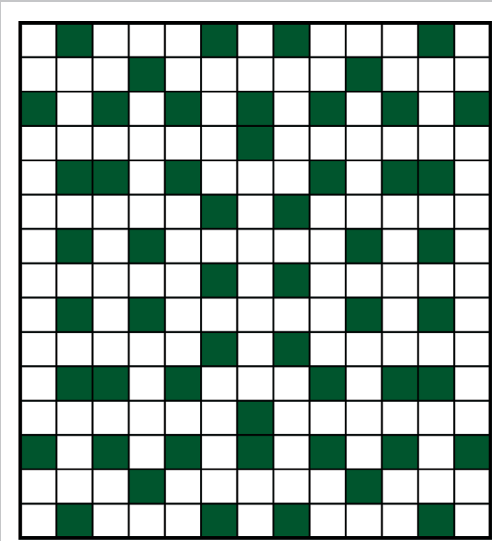
**ESCOLHEMOS  
COMO VIVER A VIDA**

Agora podemos escolher como nos despedimos dela.

Crucigrama

Preencha o diagrama com os 39 nomes pessoais masculinos abaixo indicados

- ADO, ARI, EÇA, GIL, HUR, IAU, ILO, ISÁ, JEU, LUD.
- ACTE, ÁRIO, IONE, LAIO, LINO, TANO, TUDE, VALI.
- ANCIO, BRAMA, COUTO, DELOR, ERATO, EVELO, FILON, NELEU, NUNES, OLAVO, SANTO, TIDAL, ZEBÉE, ZOELO.
- BATUEL, NÓCTUA, OLINDO, RAINHO.
- LACIDES.
- ATENODORO, BONIFÁCIO.



A sortear: Prémio Porto Editora

Aritmograma

Sem repetir os números de 1 a 9, preencha a grelha de forma a obter os totais indicados.

×

−

=

16

+

+

×

−

×

=

16

+

+

+

×

+

=

15

=

=

=

16

16

15

A sortear: PRÉMIO MAIS

Palavras-cruzadas | Povos da Terra

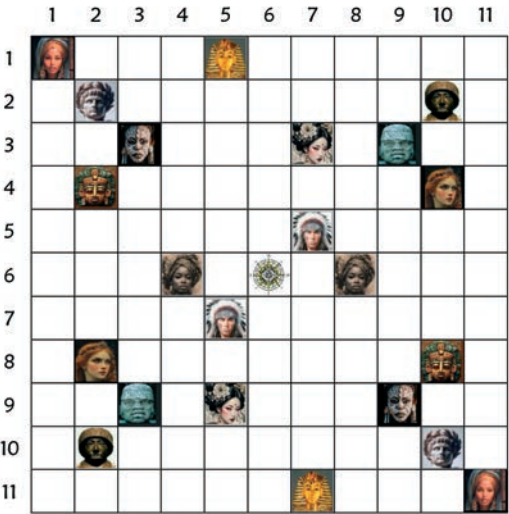
Problema 455

HORIZONTAIS:

- 1 – Mesmo. Habitante da Índia [pl.].  
2 – Repetes frequentemente. 3 – Área Classificada. Processamento de Linguagem Natural. Circular. 4 – Povo da Guiné-Bissau, do litoral ao norte da ria de Cacheu... 5 – Habitante da Córsega [pl.]. Limite. 6 – Fala em público. Normas Internacionais de Contabilidade. 7 – Represente por gestos. Têrmite [Angola].  
8 – Povo índio que ocupou o México... 9 – Natural. Grande quantidade [pop.]. Terra [fig.]. 10 – Habitante de Mileto. 11 - Povo que vivia no reino de Sabá, no sudoeste da Arábia antiga. Pulverizo.

VERTICAIS:

- 1 – Antigos povos da Alemanha. 2 – Elemento de formação de palavras que exprime a ideia de boca. 3 –Interj. usada para interromper. Habitante da Birmânia. Símbolo de *milibar*. 4 – Baixam e erguem (videiras) [regionalismo]. Relate minuciosamente [fig.]. 5 – Antigo povo da Ásia Menor. Símbolo de *Iutécio*. 6 – Povo bárbaro da Ásia que, capitaneado por Átila (395-453), invadiu a Europa nos meados do séc. V. Nome que os antigos davam aos habitantes da Ásia Oriental... 7 – Parte mais profunda da psique. Povo instalado nas margens do rio Cuanza... 8 – Possuam em grande abundância. Natural da cidade de Lara, capital do Laristão, no Irão. 9 – Símbolo de *darmstádio*. Povo indígena que habita as regiões de Sofala, Manica... Sono [infant.]. 10 – Nome vulgar de uma árvore da família das Lauráceas, de copa ampla... 11 - Antigo povo nómada que habitava nos desertos entre a Síria e a Arábia.



GILDA MARQUES, Torres Vedras | A sortear: Prémio Porto Editora  
Dicionários adotados: da Língua Portuguesa e dos Verbos Portugueses, da Porto Editora.

“A violência costuma gerar violência”

Êsquilo (c.525 a.C.-456 a.C.), poeta trágico grego



De (se lhe) tirar o chapéu

De (se lhe) tirar o chapéu coisa assombrosa ou de alta qualidade; assombroso; espetacular

Antigamente, era habitual o uso do chapéu, tempo em que a expressão era mais usada. Mas ela ainda permanece como forma de homenagem e de reverência. Foi no reinado de Luís XIV, o Rei-Sol, que a França disciplinou as saudações feitas com o chapéu. O costume vinha dos tempos da mais parca das eminências, o cardeal Richelieu, à época de Luís XIII. Os cumprimentos podiam ser feitos com um toque na aba; erguendo-o um pouco, sem retirá-lo da cabeça; tirando-o inteiramente ou fazendo-o roçar no chão, quase como uma vassoura, tudo dependendo da importância social de quem era saudado. Como se sabe, Luís XIII e Luís XIV foram reis que se preocuparam muito com os chapéus. Logo depois, um dos mais famosos da sequência, Luís XVI, perdeu em 1793 muito mais do que o chapéu: a própria cabeça, na Revolução Francesa.

## 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 412

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

Médio 412

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

Difícil 412

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 6 |   |   |   | 5 |   | 1 |   |
| 7 | 5 | 3 |   | 1 |   |   | 8 | 6 |
|   |   |   | 7 |   |   |   | 2 |   |
| 5 |   |   |   |   |   | 6 |   |   |
|   | 2 |   |   |   |   |   | 4 |   |
|   |   | 8 |   |   |   |   |   | 7 |
|   | 4 |   |   |   | 2 |   |   |   |
| 8 | 3 |   |   | 6 |   | 4 | 7 | 2 |
| 1 |   | 8 |   |   |   |   | 5 |   |

Fácil 413

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

Médio 413

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

Difícil 413

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

## Enigma Figurado

(expressão corrente)



4 L



-A

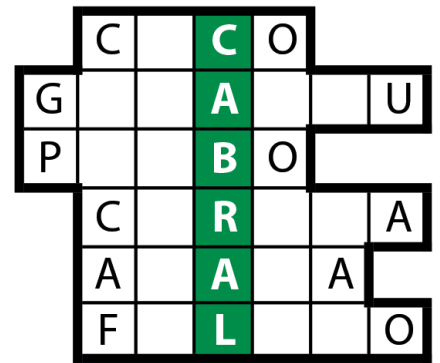
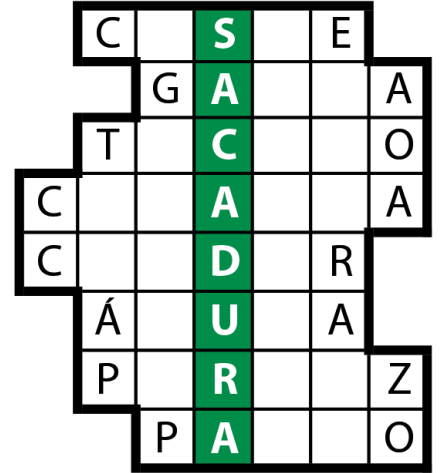


4 L

A sortear: Prémio MAIS

## Aves & Aves

Complete os seus nomes



A sortear: Prémio Porto Editora

## Agenda Maria Raquel 2025



A sempre desejada e esperada **Agenda Maria Raquel**, edição de 2025, da Porto Editora, acaba de chegar às Livrarias.

Não descurando as suas habituais rubricas, curiosidades e passatempos com prémios, desta vez é evocado e homenageado um grande cultor do nosso passatempo, o Carlos Alberto Silva Costeira, o nosso saudoso Corsário (1957-2023), de Guimarães.

À Maria Raquel, cuja colaboração com o Tempo Livre completou agora 30 anos(!), felicitamo-la pela excelência da sua Agenda, desejando-lhe as maiores venturas, e agradecemos o exemplar oferecido.

### Soluções

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

Fácil 413

Difícil 413

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

Médio 412

Difícil 412

«Tempo Livre» 455

Ano XXX

Respostas até 25 . novembro . 2024

**Novidade!**

**Stannah**



## Eleve a sua vida com o NOVO ELEVADOR RESIDENCIAL

**uplifts**  
BY STANNAH

### TORNE A SUA CASA VERDADEIRAMENTE SUA

Mais do que um elevador, é a porta de entrada para mais independência, conforto e liberdade na sua casa.



**Liberdade de movimento**



**Custo de energia reduzido**



**Design personalizado**



**Instalação em 1 dia**



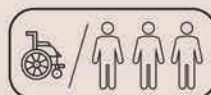
**800 180 521**

Chamada grátis

**Disponível em 2 tamanhos**



**1 a 2 pessoas**



**3 pessoas ou uma pessoa  
em cadeira de rodas**

Fabricamos os nosso próprios Uplifts  
garantindo qualidade desde a sua origem.

**1 milhão de soluções Stannah  
instaladas em todo o mundo.**

