

Mais Bancário

Ortopedia do Hospital do SAMS distinguida

**“Acreditação confere-nos
visibilidade e prestígio”**

– reconhece Fátima Miguel, coordenadora





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.



Servilusa
AGÊNCIAS FUNERÁRIAS

Sempre do seu lado

Saiba mais em servilusa.pt, ou funeralvida.servilusa.pt



ANTÓNIO FONSECA

Só a incerteza é certa

O futuro é, por definição, incerto. Mas no ano que agora começou a incógnita é ainda maior – e essa é a única certeza.

É quase impossível traçar planos quando tudo à nossa volta tem um enorme grau de imprevisibilidade, da política à economia, tanto a nível nacional quanto internacional. Num mundo globalizado, o que se passa num determinado ponto cedo ou tarde se estende e reflete, com maior ou menor intensidade, por (quase) todos os países.

Sendo assim, o que se pode esperar da Administração de Donald Trump e de que forma as suas decisões influenciarão o mundo, Portugal incluído? Pensemos em algumas das medidas anunciadas:

- O aumento de tarifas alfandegárias, que poderá desencadear uma guerra comercial, nomeadamente com a China, o México, o Canadá e a União Europeia, de que não escaparemos incólumes – os Estados Unidos são o principal parceiro comercial de Portugal fora da UE – e qual será a reação, numa Europa desunida e sem rumo certo?
- O conflito aberto com a NATO e a tentativa de impor o aumento nos gastos com a Defesa para 5% do PIB – dificilmente aceitável – deixando a UE ainda mais desprotegida de ameaças externas;
- As intenções expansionistas dos EUA, declarando “guerra” à Dinamarca pela compra da “Gronelândia”; ao Canadá, anexando o país como o seu 51.º Estado; ao Panamá, pelo controlo do canal; ao México, contra a entrada de imigrantes. Junte-se a estas ameaças as atuais guerras na Ucrânia e no Médio Oriente, e o futuro da paz mundial é uma grande incerteza;
- Expulsão de todos os imigrantes ilegais – entre os quais poderão estar milhares de portugueses;
- Não esqueçamos também a entrada de Elon Musk na Administração Trump, e com ele o enorme fôlego que o Presidente deu às tecnológicas, rodeando-se pelos senhores das grandes empresas da área, pondo em causa princípios essenciais. Das novidades que daí advierem, sobretudo a nível da Inteligência Artificial, aguardam-se progressos, mas também maior risco para o emprego tradicional. E nesse aspeto, o setor financeiro, por norma, está na vanguarda...

Por outro lado, na União Europeia a extrema-direita ganha terreno entre os Estados-membros, com reflexos no próprio estado da União e na dificuldade em gerar consensos, deixando-a à deriva na definição da sua estratégia e posicionamento global.

Enredada numa teia de interesses contraditórios, a CE tem sido parca em medidas para os cidadãos, enquanto vai abrindo mão do Estado Social, cada vez mais comprometido.

E por cá, a mesma incerteza. Os partidos distraem-se em discussões estéreis sobre possíveis candidatos à Presidência da República e em lutas internas sobre as eleições autárquicas, enquanto os respetivos deputados, bastas vezes, se perdem em debates sobre politiquices.

Em toda esta incerteza, uma certeza: o Sindicato está presente e vai continuar, sempre, a defender os bancários.

A todos um bom ano!



8

Sindical

Ex-BNU: mudança de procedimentos da CGA atrasa atualização das reformas



31

Tempos Livres

Fique a par do calendário desportivo

Sindical

A Palavra ao sócio | 5

BCP e Sindicatos da UGT acordam 2,5% de aumento para 2025 | 6

Sindicatos e Montepio chegam a acordo na revisão salarial | 7

AE do BdP assinado | 7

Ex-BNU: mudança de procedimentos da CGA atrasa atualização das reformas | 8

UGT quer manter centralidade dos salários em 2025 | 9

Fundo de pensões

CEMAH: Pensões em pagamento totalmente financiadas | 10

Formação

Aprenda a usar a sua criatividade na costura! | 15

Comissão de Igualdade

Dia Internacional da Mulher | 16

Entrevista a Fátima Miguel

Acreditação do Hospital em Ortopedia: Premiar a excelência | 17

Expor as melhores técnicas | 18

Internamento de cirurgia com nível ótimo | 19

Questões Jurídicas

Revisitar a Agenda do Trabalho Digno: uma necessidade permanente | 20

Visto de fora

Alterações climáticas (também) devem significar direitos para os trabalhadores | 23

Tempos Livres

Sócios de Portimão em almoço de confraternização | 26

Noite inesquecível em Faro | 26

Conheça as maravilhas do Fundão | 27

Quando a música se alia à pintura | 28

Convívio com Arte visitou Museu do Carmo | 29

Sócios entraram no novo ano com o pé direito | 29

King marca arranque das provas desportivas em 2025 | 30

Padel: Dupla Dias/Silva conquista torneio | 30

Fique a par do calendário desportivo | 31

Setúbal viveu noite de fados | 32

Talento à prova | 33

Passatempos | 34

Propriedade: Sindicato da Banca, Seguros e Tecnologias – Mais Sindicato
NIF 500 825 556
Correio eletrónico: direccao@mais.pt
Diretor: António Fonseca
Diretor-adjunto: João 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: 33.233 exemplares (4.233 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

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

A Palavra ao sócio



Agradecimentos ao SAMS

No dia 3/12/2024 efetuei uma vertebroplastia na D6,8,12,L1, no Hospital do SAMS. Queria expressar o meu elogio ao Dr. António Fernandes Francisco (neurocirurgião) e à restante equipa técnica que esteve envolvida na mesma e cujo nomes desconheço. Agradecimento este extensível aos enfermeiros, auxiliares e outros. Bem hajam, a todos e o meu obrigado.

*Elidia S. G. Farelo Nunes Teles
Beneficiária n.º 1890585*

Nós, familiares de João Francisco Marques Duarte, não queremos deixar de agradecer a todo o corpo clínico, enfermagem, auxiliares de ação médica e aos demais [da Unidade de Medicina Intensiva] a forma como o nosso querido familiar foi assistido nesse Hospital, desde o internamento a 17/09 até 5/10.

Queremos louvar a atenção, o carinho e a eficiência de todos os profissionais, que tudo fizeram para tratar eficazmente e minorar todo o sofrimento relativo aos

vários problemas de saúde que foram surgindo. Sentimos que deram o seu melhor! Infelizmente, apesar de todo o empenho, o nosso querido marido e pai não conseguiu resistir, deixando-nos envoltos em desgosto no dia 5/10.

*Isabel e Duarte, esposa
e filho de João Francisco Marques Duarte,
beneficiário n.º 1103882*

Sou doente da Dr.ª Fátima Miguel há alguns anos. Destaco o seu profissionalismo e o seu excelente relacionamento humano. Educada e generosa, sempre a ajudar-me com o que necessito. Os meus cumprimentos à Dr.ª e à Instituição SAMS por ter uma profissional de excelente qualidade ao seu serviço. O meu agradecimento também aos funcionários do balcão das urgências pelo seu atendimento.

*Maria Idalina Peyroteo
Beneficiária n.º 2202025*



BCP e Sindicatos da UGT

acordam 2,5% de aumento para 2025

Os Sindicatos dos Bancários da UGT – Mais Sindicato, SBN e SBC – e o Grupo BCP aceitaram a proposta de mediação da DGERT, concluindo os processos de revisão salarial para 2024 e 2025

INÊS F. NETO

Depois de um longo processo negocial entre estes Sindicatos e o Grupo BCP que, sob a égide da Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT) do Ministério do Trabalho, incluiu o recurso à conciliação e a passagem à mediação, a revisão salarial para 2024 chegou ao final contemplando, também, o ano de 2025.

Assim, as partes aceitaram a proposta apresentada pelo mediador: 3% e 2,5% nas tabelas e cláusulas de expressão pecuniária para 2024 e 2025, respetivamente.

O BCP resistiu a negociar o aumento para este ano, mas acabou por aceitar o mesmo valor percentual que MAIS, SBN e SBC tinham acordado noutras mesas negociais, nomeadamente no ACT do Setor Bancário, facto, aliás, que o mediador teve em consideração na elaboração da sua proposta.

Recorde-se que apesar de os Sindicatos da UGT não terem chegado a acordo com o BCP para 2024, a instituição tinha já aumentado os salários de todos os trabalhadores em 3%, bem como as cláusulas de expressão pecuniária, com exceção do subsídio de refeição, cujo aumento foi de 5,88%, para 13,50 euros.

Refira-se que o aumento para 2025 deverá ser processado ainda este mês. ■

Instituições abrangidas

A revisão salarial acordada entre os Sindicatos dos Bancários da UGT e o Grupo BCP abrange os trabalhadores das seguintes entidades:

- Banco Comercial Português, SA,
- Millennium BCP,
- Prestação de Serviços A.C.E,

- BCP Capital – Sociedade de Capital de Risco, SA,
- Banco de Investimento Imobiliário, SA,
- Banco Activobank, SA,
- OSIS – Prestação de Serviços Informáticos, A.C.E,
- Interfundos – Gestão de Fundos de Investimento Imobiliário, SA.



Sindicatos e Montepio chegam a acordo na revisão salarial

O acordo de princípio entre as partes estabelece aumentos salariais de 3% para 2024 e 2,5% para 2025

INÊS F. NETO

Sob a égide da Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT) MAIS, SBN e SBC chegaram a um acordo de princípio com o Montepio sobre a revisão salarial para 2024 e 2025.

O acordo, que abrange as várias instituições do Grupo Montepio (ver caixa), determina aumentos nas tabelas nos seguintes termos:

2024:

- Aumento de 3% nas tabelas e cláusulas de expressão pecuniária.

2025:

- Aumento de 2,5% nas tabelas e cláusulas de expressão pecuniária;

Atualização nas tabelas estende-se às empresas do Grupo

O acordo salarial estabelecido entre os Sindicatos da UGT e o Grupo Montepio abrange os trabalhadores das seguintes entidades:

- Caixa Económica Montepio Geral,
- Caixa Económica Bancária, SA,
- Montepio Crédito - Instituição Financeira de Crédito, SA
- Montepio Investimento, SA.

- Aumento do subsídio diário de refeição para 11,60€;
- Aumento do plafond do crédito habitação, que passa para 250.000 euros.

Os trabalhadores bancários podem sempre contar com a defesa intransigente destes Sindicatos da UGT. ▶



AE do BdP assinado

A revisão do Acordo de Empresa (AE) do Banco de Portugal (BdP) foi celebrada a 10 de janeiro. O acordo estabelecido entre a instituição pública e os Sindicatos da UGT manteve todos os benefícios do anterior AE, além de acrescentar novos direitos para os trabalhadores, entre os quais o aumento em 20% das cláusulas de parentalidade, dispensa no dia do aniversário do trabalhador, transposição para o AE do regulamento do crédito à habitação e aumento do seu plafond, melhoria das contribuições para o SAMS até ao limite da idade da reforma da Segurança Social e atualização das tabelas salariais de 2020 a 2024.

Na cerimónia participaram Helena Adegas e Pedro Raposo em representação do Banco e, pelos Sindicatos, Humberto Cabral e Pedro Soares (MAIS), João Lopes e Gentil Louro (SBC), Cláudia Silva e Guerra da Fonseca (SBN).



Ex-BNU:

mudança de procedimentos da CGA atrasa atualização das reformas

Enquanto a revisão do ACT do Setor Bancário relativa a 2024 e 2025 não for publicada no Boletim do Trabalho e Emprego (BTE), os reformados e pensionistas do ex-Banco Nacional Ultramarino (BNU) não terão as suas pensões atualizadas, ao contrário da prática estabelecida. Os Sindicatos da UGT estão a envidar todos os esforços para que a situação seja resolvida tão cedo quanto possível

INÊS F. NETO

Os reformados do ex-BNU estão revoltados por as suas pensões ainda não terem sido atualizadas, apesar de a revisão do Acordo Coletivo de Trabalho do Setor Bancário para 2024 e 2025 já ter sido acordada pelos Sindicatos da UGT a 27 de novembro. Recorde-se que desde a fusão do Banco na CGD em 2001 manteve-se a este grupo a aplicação dos valores percentuais negociados no ACT. Ou seja, as reformas e pensões dos trabalhadores do ex-BNU são atualizadas na data e na percentagem em que o for o ACT do Setor Bancário, cujos pagamentos são processados pela Caixa Geral de Aposentações (CGA) após a publicação dos valores atualizados no BTE. Acontece que em 2023 e a pedido dos Sindicatos – porque a revisão salarial não seria de imediato publicada em BTE –, a CGA, compreendendo a situação, prescindiu da publicação em BTE e processou as pensões aos reformados do ex-BNU com base na Ata do Acordo Final assinada pelos Bancos subscritores e pelo MAIS, SBN e SBC.

CGA recusa prática anterior

No entanto, na revisão salarial que abrangeu 2024 e 2025, e cujo acordo apenas foi conseguido no âmbito do processo

de conciliação na DGERT, a CGA recusou a prática anterior, não prescindindo da publicação do acordo em BTE para processar a atualização das reformas e pensões a este grupo.

Em resposta aos pedidos dos Sindicatos da UGT, a CGA adianta que o procedimento de 2023 “foi reavaliado e abandonado, por representar um desvio injustificado face à orientação seguida relativamente a aumento de pensões imposta por ato normativo”.

MAIS, SBN e SBC tudo têm feito e recorrido a todas as entidades para tentar demover a CGA desta posição, solicitando que mais uma vez aceite a Ata final assinada pelos bancos, pelos sindicatos da UGT e pela DGERT – organismo do Ministério do Trabalho – e processe os aumentos aos reformados e pensionistas do ex-BNU, para quem esta atualização é necessária para enfrentar o aumento do custo de vida.

Infelizmente, a CGA continua a mostrar-se insensível às necessidades deste grupo de reformados, adiantando que, se entretanto o acordo for publicado no BTE, a atualização será processada em março, com retroativos.

MAIS, SBN e SBC continuarão a envidar todos os esforços para que a situação seja resolvida tão cedo quanto possível. ▶

UGT quer manter centralidade dos salários em 2025

Formação profissional, segurança e saúde no trabalho e sustentabilidade da Segurança Social são outros temas em que a central sindical pretende continuar a discussão no novo ano



INÊS F. NETO

O Secretariado Nacional da UGT aprovou uma Resolução em meados de dezembro, na qual faz um balanço de 2024 e elenca as suas principais metas para o novo ano. Concluindo que “2024 é um ano que deixa claro que vale a pena lutar”, a central sindical adianta: “2025 deverá ser um ano em que teremos de continuar e aprofundar a mesma visão.”

Nesse sentido, estabelece desde logo a necessidade de “manter a centralidade dos salários como um ponto essencial” do ponto de vista de sustentabilidade e progresso económico e social do País.

Para a UGT, a descida da inflação “não pode servir de pretexto para o abrandamento do crescimento dos salários”, deixando claro que os “acordos são para cumprir quando é fácil e quando é difícil”.

Debate profundo

Além dos salários, o Secretariado Nacional salienta a necessidade de que em 2025 se desenvolva na concertação social a discussão de “temas importantes” para todos os que vivem dos rendimentos do seu trabalho presente ou passado.

E se a central está empenhada em continuar o debate em curso sobre temas como a formação profissional, a segurança e saúde no trabalho e a sustentabilidade da Segurança Social, exige que se vá mais além, abordando outros assuntos relevantes.

“A concertação social, para ser verdadeiramente estratégica, terá de revelar vontade e capacidade para abordar dossiês como o sistema fiscal e os seus equilíbrios, a execução do PRR, o Semestre Europeu, a habitação, a proteção dos novos trabalhadores, o desemprego jovem ou as migrações”, defende a UGT. E se a instabilidade política originada pelos equilíbrios coloca mais responsabilidade, “também apresenta mais oportunidades ao diálogo social”, o que a central sindical não deixará passar.

Legislação laboral

A Resolução tem uma palavra também sobre a legislação laboral, cuja discussão a UGT considera “precoc”, uma vez que as recentes alterações operadas pela Agenda do Trabalho Digno “não tiveram ainda oportunidade de fazer caminho”.

No entanto, sublinha, a central não deixará de exigir o reforço dos direitos dos trabalhadores, nomeadamente com a “reversão de medidas que se arrastam desde os tempos da Troika”, além de um conjunto de propostas para assegurar o reforço das condições de trabalho e o combate à precariedade, a capacidade de intervenção dos sindicatos na defesa dos direitos laborais e o impulso à negociação coletiva.

Em 2025, a UGT promete manter-se “firme no caminho da luta” por mais e melhor negociação, bem como mais e melhores condições de vida e de trabalho para todos. 



No âmbito das suas funções, a Comissão de Acompanhamento analisou o relatório atuarial do Fundo de Pensões da Caixa Económica de Angra do Heroísmo (CEMAH) referente ao exercício de 2023

PEDRO GABRIEL



Fundo de Pensões CEMAH

Pensões em pagamento

O plano de pensões é financiado através do Fundo de Pensões Fechado CEMAH, gerido pela BPI Vida e Pensões – Companhia de

Seguros, S.A. A CEMAH constitui-se como único Associado. O plano de pensões na parte respeitante aos benefícios definidos

é complementar ao Regime Geral de Segurança Social. Os dados da população revelam uma responsabilidade constituída





totalmente financiadas

para com 133 Ativos, mais 7 do que 2022 e 12 ex-Participantes com direitos adquiridos, o mesmo número de 2022.

Quanto aos Reformados/Pensionistas, 29 são por velhice (26 em 2022), 20 por invalidez (20 em 2022) e 16 por viuvez/orfandade.

Os Participantes Ativos aumentam (5,1%) e representam 69,05% da população coberta em 2023 (74,6% em 2022).

Os Reformados e Pensionistas aumentam 38,3% e representam 30,95% da população coberta em 2023 (25,4% em 2022).

Os **Quadros 1 e 2** sintetizam estes números.

Responsabilidades

O método utilizado para o cálculo das responsabilidades por serviços

Quadro 1 Ativos e Participantes com direitos adquiridos

	2023	2022	Var%
Ativos com idade inferior aos 66 anos			
Número	133	126	5,56%
Idade média (em anos)	42,7	42,4	0,71%
Tempo de serviço médio (em anos)	14,7	14,6	0,68%
Massa salarial total anual (Euros)			
Salário médio anual (Euros)	27,818	25	9,27%
Ativos com idade igual ou superior aos 66 anos			
Número			
Idade média (em anos)			
Tempo de serviço médio (em anos)			
Massa salarial total anual (Euros)			
Salário médio anual (Euros)			
Ex-trabalhadores com direitos adquiridos			
Número	12	12	0,00%
Idade média (em anos)	56,6	56,7	0,18%
Massa salarial total anual (Euros)			
Salário médio anual (Euros)	18,874	24,742	-23,72%
Total Participantes	145	138	5,07%



passados e determinação do custo normal foi o Projected Unit Credit.

No **Quadro 3** apresentam-se as responsabilidades com serviços passados em 31 de dezembro de 2023 em comparação com o período homólogo do ano anterior.

Verifica-se um aumento de 5,9% nas Responsabilidades Passadas totais.

Os Ativos com idade inferior a 66 anos reduziram-se (-1,1%) assim como os Pensionistas (-6,3%), enquanto os ex-Trabalhadores com direitos adquiridos aumentaram 16,8%.

Os Reformados por velhice aumentaram 14,9%, bem como os Reformados por invalidez (4,9%).

Esta redução no valor das responsabilidades com os serviços passados deve-se essencialmente à alteração de pressupostos financeiros (taxa de desconto e crescimentos das pensões e salários).

De acordo com o **Quadro 4** está cumprido o nível mínimo de financiamento, uma vez que

Quadro 2 Pensionistas

	2023	2022	Var%
Reformados por Velhice			
Número	29	26 (*)	12%
Idade média (em anos)	69,6	69,9	-0,4%
Pensão total anual (euros)			
Pensão média anual (euros)	19675	24 197	-18,7%
Reformados Antecipados			
Número			
Idade média (em anos)			
Pensão total anual (euros)			
Pensão média anual (euros)			
Reformados por Invalidez			
Número	20	20	0%
Idade média (em anos)	74,6	73,6	1,4%
Pensão total anual (euros)			
Pensão média anual (euros)	20033	19139	4,7%
Beneficiários – Viuvez/orfandade			
Número	16		
Idade média (em anos)	72,7		
Pensão total anual (euros)			
Pensão média anual (euros)	6471		
Beneficiários – Orfandade			
Número	0	1	0%
Idade média (em anos)	45,1	5%	
Pensão total anual (euros)			
Pensão média anual (euros)	4928	11%	
Total Pensionistas/Reformados	47	-13%	

(*) 1 Reformado do Plano Complementar



Quadro 3 Valor atual das Responsabilidades

RESPONSABILIDADES Passadas U: 1000 euros	Plano ACT		Var%
	2023	2022	
ATIVOS idade <66 anos (*)	5450	5 512	-1,1%
Pensões de Velhice	4877	5 021	-2,9%
Pensões de Invalidez		-	
Pensões de Sobrevivência Imediata		-	
Ex-trabalhadores com direitos adquiridos	573	491	16,8%
Reformados e Pensionistas (**)	12555	11489	9,3%
Reforma por Velhice	7392	6 431	14,9%
Reforma Antecipada		-	
Reforma por Invalidez	3976	3 791	4,9%
Pensionistas	1187	1 267	-6,3%
Viuvez/Orfandade	1187	1 267	-6,3%
Orfandade			
TOTAL	18 005	17 001	5,9%

(*) Ativos idade =>66 anos não têm nenhuma responsabilidade

(**) Os valores do SAMS e Subsídio por morte estão incluídos nos valores das pensões

Quadro 4 Responsabilidades passadas

Nível financiamento responsabilidades passadas Valores em 1000 euros	Plano ACT		Var%
	2023	2022	
Responsabilidades passadas	18005	17 001	5,9%
Participantes	5450	5 513	-1,1%
Beneficiários	12555	11 488	9,3%
Valor do Fundo	17978,4	17 719	1,5%
Nível de Financiamento Global	99,85%	104,20%	-4,3%
Nível de Financiamento Beneficiários	100,00%	100,00%	0,0%
Nível de Financiamento Participantes	99,51%	113,00%	-13,5%

Quadro 5 Responsabilidades por serviços futuros

Responsabilidades por Serviços Futuros Valores em milhares de euros	Plano ACT		Var%
	2023	2022	
Ativos com menos de 66 anos	802	756	6,08%
Velhice	802	756	6,08%
Invalidez			
Sobrevivência Imediata			
Ativos com mais de 66 anos			
Velhice			
Invalidez			
Sobrevivência Imediata			
Total	802	756	6,1%

as responsabilidades inerentes aos colaboradores ativos devem encontrar-se financiadas em pelo menos 95%. As pensões já em pagamento estão totalmente financiadas.

Sublinha-se que devido às consequências das alterações dos pressupostos, os níveis de financiamento pioraram em relação a 2022.

No **Quadro 5** estão patentes as responsabilidades por serviços futuros, constatando-se uma subida de 6,1% em relação a 2022.

Rentabilidade

A taxa de rendimento obtida em 2023 foi de 7,99% contra 8,97% do *benchmark* (em 2022 foi de -10,70% contra -10,80%). O relatório refere que a política de investimentos contempla procedimentos e práticas que visam a adequação dos ativos financeiros às responsabilidades.

De referir o facto de não haver referência ao cenário mínimo de solvência nem indicação de que este cenário coincide com o cenário de financiamento. ▶

Formações e Workshops

fevereiro, março e abril



Suporte Básico de Vida com Desfibrilhação Automática Externa

8 de fevereiro 2025
9h00 às 17h30
Sede Mais Sindicato - Lisboa
Inscrição para sócios - 15,00€*
Inscrição para acompanhantes - 66,00€*
*Inclui almoço



Curso de Primeiros Socorros

8 de fevereiro 2025
9h00 às 18h30
Sede Mais Sindicato - Lisboa
Inscrição para sócios - 15,00€*
Inscrição para acompanhantes - 60,00€*
*Inclui almoço

Coaching para pais e avós PARTE I

Palestra "O que se passa na cabeça
do meu filho (ou neto)?"
22 de fevereiro 2025
9h30 às 11h30
Sede Mais Sindicato - Lisboa



Coaching para pais e avós PARTE II

Palestra "O que se passa na cabeça
do meu adolescente?"
15 de março 2025
9h30 às 11h30
Sede Mais Sindicato - Lisboa



Palestra "Hábitos Simples
para Miúdos Extraordinários"
22 de fevereiro 2025
14h00 às 16h00
Sede Mais Sindicato - Lisboa

Inscrição numa só palestra:
Sócio - 5,00€ Acompanhantes - 20,00€

Inscrição nas duas palestras, com almoço incluído:
Sócio - 15,00€ Acompanhantes - 50,00€



Palestra "O que (ainda) ninguém
lhe contou sobre a vida digital
dos nossos filhos"
15 de março 2025
14h00 às 16h00
Sede Mais Sindicato - Lisboa

Inscrição numa só palestra:
Sócio - 5,00€ Acompanhantes - 20,00€

Inscrição nas duas palestras, com almoço incluído:
Sócio - 15,00€ Acompanhantes - 50,00€

WORKSHOPS



Workshop Ilustração com Tecidos

1 de fevereiro 2025
9h00 às 13h00
Sede Mais Sindicato - Lisboa
Inscrição para sócios - 35,00€
Inscrição para acompanhantes - 50,00€



Workshop de Brigadeiros

22 de fevereiro 2025
8h00 às 13h00
CFPSA - Pontinha
Inscrição para sócios - 15,00€
Inscrição para acompanhantes - 20,00€



Workshop de auto-maquilhagem

01 de março 2025
9h00 às 13h00
Sede Mais Sindicato - Lisboa
Inscrição para sócios - 15,00€
Inscrição para acompanhantes - 20,00€



Workshop de Coelho da Páscoa

12 de abril 2025
8h00 às 13h00
CFPSA - Pontinha
Inscrição para sócios - 15,00€
Inscrição para acompanhantes - 20,00€

Mais
Sindicato do Sector Financeiro



Aprenda a usar a sua criatividade na costura!

Modificar peças de vestuário, personalizá-las ou dar-lhes um visual mais na moda são habilidades que poderá desenvolver na oficina de “Costura criativa”. A formação começa já em fevereiro, na sede do Sindicato

INÊS F. NETO

Não limite a sua costura a pregar botões e fazer bainhas. Das suas mãos podem sair peças bonitas que terá orgulho em vestir. Basta um pouco de criatividade e uma ajudinha para saber como transformar tecidos e peças de roupa em algo completamente novo.

Essa “ajudinha” pode obtê-la na oficina de “costura criativa” promovida pelo Pelouro de Formação, que vai decorrer todas as quintas-feiras, de 6 de fevereiro a 30 de junho, entre as 10h00 e as 12h00, na sede do Mais Sindicato (Rua de São José, 131), em Lisboa. Uma primeira abordagem a este tema tão vasto será o *workshop* que se realiza logo no dia 1 de fevereiro, e embora seja especificamente

dedicado a “Ilustração com tecidos”, poderá abrir o “apetite” para aprender muito mais durante a oficina. Para quem não deseje aprofundar-se na arte da costura, sairá desta sessão com noções suficientes para mais tarde deixar a imaginação voar através da agulha.

“Aquele toque”

Ao contrário do que muitos julgam, a costura pode ser um mundo fascinante: com muito pouco – mas muita criatividade – consegue-se fazer artigos absolutamente originais. Durante as sessões, a formadora Filipa Branco vai ensinar os participantes e aproveitar tecidos e a personalizar peças de roupa, mostrando como “aquele toque” pessoal pode transformar uma banal

peça de pronto a vestir num artigo único.

Por exemplo, a transformar aquela peça de que gosta tanto mas já está desatualizada em algo com uma nova aparência; ou como modificar blusões, calças, vestidos ou camisolas em artigos que parecem novos. Sempre com o seu toque pessoal!

Verá que pegar em agulha e linha pode ser bastante divertido! A inscrição na oficina de “Costura criativa” deve ser feita para o mail administrativa@mais.pt e o preço é o seguinte:

Inscrição sócio/cônjuge: 5€;
outros familiares: 10€;
Mensalidade sócio/cônjuge: 37€;
outros familiares: 40€.
Inscreva-se já! 

CRUZEIRO Rio Douro

com almoço a bordo

8 março | 2025



Dia Internacional da

MULHER

Programa

Partida às 8 horas do Centro Clínico de Lisboa, em autocarro.
Embarque no Cais de Gaia.

Cruzeiro com almoço a bordo no rio Douro.
Duração: 3 horas

Regresso ao Centro Clínico de Lisboa, em autocarro.

Preço:

Sócio | **45€**

Cônjuge e filhos 12 anos | **50€**

Filhos até 3 anos | **Grátis**

Crianças dos 4 até aos 11 | **30€**

Não sócio | **60€**

Inscrições para: administrativa@mais.pt

Mais informações através do telefone: 213 216 022

Limitado a 200 participantes.



Mais
Sindicato do Sector Financeiro

entrevista

Fátima Miguel



Acreditação do Hospital em Ortopedia

Premiar a excelência

A prática de tratamentos com técnicas inovadoras contribuiu para o reconhecimento da qualidade do Hospital do SAMS por uma entidade europeia. Fátima Miguel, coordenadora da Unidade de Ortopedia, explica a importância desta distinção para a Instituição e para os doentes. Médicos ortopedistas de toda a Europa virão estagiar para aprender os procedimentos que distinguiram o Hospital

Médica há 39 anos, 29 dos quais a exercer no SAMS, Fátima Miguel é reconhecida entre os pacientes pelo seu profissionalismo e sensibilidade. Além da prática no Hospital e das consultas no Centro Clínico e na Clínica SAMS da Parede, a médica assumiu há cerca de ano e meio a coordenação da Unidade de Ortopedia. Em entrevista, Fátima Miguel reconhece a importância da acreditação para a Instituição e as oportunidades que traz para o seu desenvolvimento.

P – O Hospital do SAMS recebeu recentemente uma acreditação em Ortopedia. O que representa concretamente?

R – A ESSKA (European Society for Sports Traumatology, Knee Surgery and Arthroscopy) é uma reputada Sociedade Científica Internacional no âmbito da medicina desportiva, pelo que sermos parceiros confere-nos visibilidade e prestígio internacional.

P – Sendo a ESSKA uma entidade internacional, qual é a sua importância no contexto da medicina ortopédica?

R – A ESSKA é uma Sociedade Europeia Científica que promove e divulga o estudo da traumatologia desportiva, da patologia degenerativa ortopédica, contribuindo para a melhoria da função osteoarticular para uma melhor qualidade de vida e bem-estar dos nossos doentes.

P – A acreditação abrange toda a Unidade de Ortopedia ou centra-se em alguns aspetos específicos?

R – A acreditação centra-se essencialmente na abrangência da Sociedade Europeia que a promoveu, que são os tratamentos por via artroscópica e de traumatologia desportiva.

Tratamentos melhores e inovadores

P – O facto de duas médicas do SAMS terem desenvolvido um tratamento inovador reconhecido internacionalmente teve alguma influência nesta concessão?

R – As Prof. Dr.as Clara Azevedo e Ana Catarina Ângelo são duas médicas de renome internacional que desenvolveram um trabalho científico excecional na área da articulação do ombro e são professoras acreditadas da ESSKA (ESSKA Teachers), permitindo, pois, através delas, a candidatura do Hospital do SAMS a esta acreditação.

“A acreditação traz um maior escrutínio internacional à nossa atividade, com uma maior responsabilidade profissional nos tratamentos efetuados.”

P – Quais as vantagens da acreditação para os doentes?

R – Qualquer acreditação obriga a rigor científico e desenvolvimento do conhecimento, o que é essencial para o melhor tratamento dos nossos doentes, com os tratamentos mais inovadores a nível internacional.

P – A acreditação traz um novo tipo de responsabilidade ao Hospital e aos seus profissionais?

R – Sem dúvida. A acreditação traz um maior escrutínio internacional à nossa atividade, com uma maior responsabilidade profissional nos tratamentos efetuados.



Expor as melhores técnicas

O descerramento de uma placa comemorativa e um seminário marcaram a cerimónia de acreditação

O ato formal de acreditação do Hospital do SAMS em Ortopedia foi assinalado com um seminário em que parte do corpo clínico da Unidade de Ortopedia apresentou algumas técnicas cirúrgicas inovadoras realizadas no Hospital, nomeadamente técnicas artroscópicas para a instabilidade do ombro, para o tratamento da rotura dos glúteos e para a patologia meniscal e condral do joelho. Participaram no seminário os especialistas Clara Azevedo, Ana Catarina Ângelo, Beja da Costa, Hugo Ribeiro e António Seco.

A cerimónia terminou com o descerramento de uma placa comemorativa da acreditação por António Fonseca, presidente do Conselho Executivo do SAMS e do Mais Sindicato.

O evento contou com a presença de muitos médicos, enfermeiros e trabalhadores do SAMS.

Na foto, Fátima Miguel, António Fonseca, Ana Catarina Ângelo e Clara Azevedo.



Internamento de cirurgia com nível ótimo

A Unidade de Internamento de Cirurgia do Hospital do SAMS foi certificada com o nível "ótimo" pelo Comité de Certificação do Departamento da Qualidade na Saúde. A resolução foi assinada no dia 8 de janeiro, em Sevilha, pela presidente em funções do Comité de certificações, María del Mar Castellano Zurera. A certificação resulta do processo apresentado pela Unidade de Internamento de Cirurgia, em conformidade com as especificações e critérios estabelecidos no Manual de Standards de Unidades de Gestão Clínica de Cuidados Hospitalares [ME 5 1_08]. Tendo verificado o cumprimento de todas as normas do programa, o Comité concedeu a certificação à Unidade, que voltará a ser avaliada em maio de 2027.

P – De alguma forma a acreditação altera a rotina da Unidade de Ortopedia, para que mantenha ou melhore os pressupostos que levaram à sua concessão?

R – A conjugação de diferentes ideias e opiniões pela presença de múltiplos médicos ortopedistas que frequentam o nosso Hospital no âmbito da cooperação com a ESSKA aumenta o conhecimento médico e permite novas abordagens em relação ao estudo das patologias dos nossos doentes.

Aprendizagem

P – Abre-se a possibilidade de o Hospital do SAMS funcionar como escola, recebendo estudantes de toda a Europa. Como funciona esse projeto?

R – Esta acreditação pela ESSKA é um projeto de desenvolvimento e aprendizagem pós-graduado, direcionado para ortopedistas (médicos especialistas) que querem desenvolver e aprender novas técnicas cirúrgicas. Têm vindo bastantes ortopedistas realizar estágios connosco, por períodos de dias a meses.

P – De quantos estudantes poderemos estar a falar?

R – Em média, dois ortopedistas por trimestre.

P – Toda a Unidade de Ortopedia estará envolvida no projeto?

R – Praticamente toda a Unidade está envolvida. No entanto, existem médicos que são mais solicitados, devido à divulgação científica das suas técnicas cirúrgicas inovadoras reconhecidas internacionalmente.

P – Será necessária a contratação de mais profissionais?

R – Os profissionais que vêm estagiar têm como objetivo a aprendizagem de determinadas técnicas cirúrgicas, em determinadas áreas específicas, pelo que orientam o seu estágio com o médico que efetua essa atividade. Neste projeto estão envolvidos cerca de oito médicos que realizam cirurgia artroscópica diferenciada.

P – A Unidade tem capacidade para simultaneamente desenvolver a rotina do trabalho cirúrgico e ensinar e acompanhar os alunos?

R – A Unidade tem capacidade para desenvolver este projeto, que já foi iniciado. Vêm médicos unitariamente, por períodos aprovados previamente, para que não altere a rotina habitual do trabalho cirúrgico.

Desenvolver a IA e a robótica

P – Que outros projetos tem a Unidade de Ortopedia a médio e longo prazo?

R – Continuar a desenvolver a investigação da patologia ortopédica, dando condições para que os médicos possam desenvolver e aplicar os seus conhecimentos e novas técnicas.

Estamos numa época em que a IA [Inteligência Artificial] e a robótica são uma realidade. Teremos de caminhar por essa via, que é já uma área de grande desenvolvimento do conhecimento científico e de tratamentos inovadores para a patologia ortopédica. ▶



Revisitar a Agenda do Trabalho

A inteligência artificial vai continuar a moldar e a definir a evolução do mercado laboral de forma abrupta, implacável e impiedosa, exigindo a contínua melhoria e aperfeiçoamento da legislação laboral

JOÃO ESCARDUÇA
E JOSÉ PEREIRA DA COSTA*

A Agenda do Trabalho Digno, nome atribuído ao conjunto de medidas e de alterações ao Código do Trabalho implementadas em 2023 e que proclama como propósito a melhoria das condições de trabalho e o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, necessita, em permanência, de uma incessante e contínua busca pela melhoria e

aperfeiçoamento da legislação laboral e de pugnar pela constante e progressiva melhoria das condições de trabalho.

Como aqui sobejamente temos alertado ao longo dos últimos anos, o advento da inteligência artificial vai continuar a moldar e a definir a evolução do mercado laboral de forma abrupta, implacável e impiedosa. Tensões, desigualdades, convulsões e despedimentos, serão o pão nosso de cada dia num futuro cada vez mais próximo, motivo pelo qual necessitamos cada vez mais, enquanto comunidade, de manter as “Agendas do Trabalho Digno”, em permanência, no centro do debate, das preocupações políticas e das decisões de quem governa.

A sucessiva, permanente e constante revisão da Agenda do Trabalho Digno emerge como um tema central para a



Digno: uma necessidade permanente

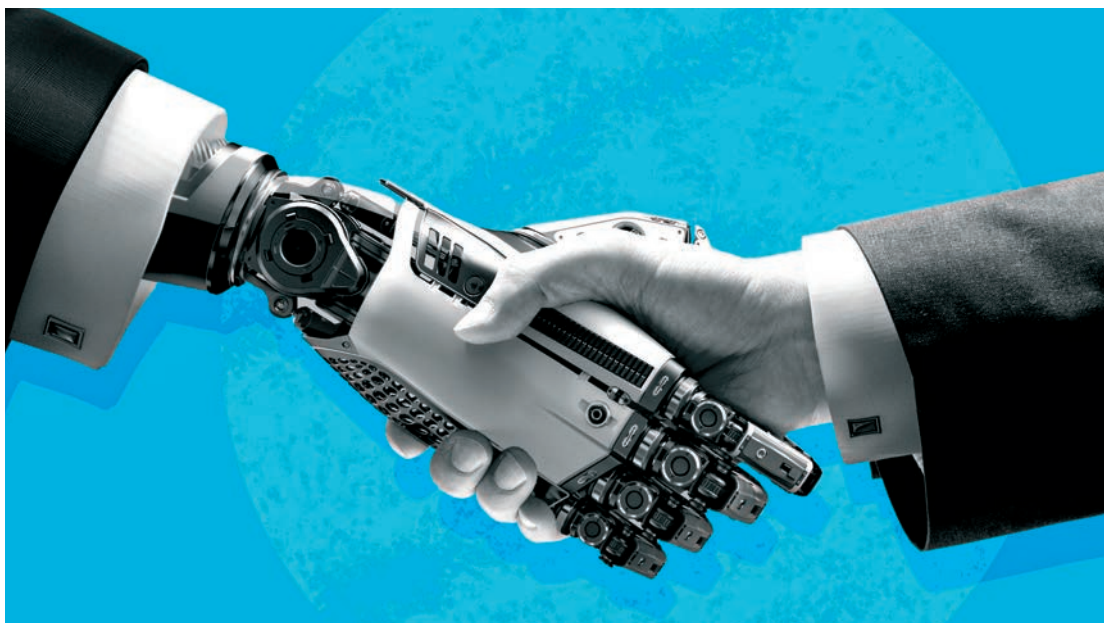
construção de uma sociedade mais justa e equitativa. É imperativo colocar na ordem do dia a defesa intransigente dos direitos dos trabalhadores e das trabalhadoras, promovendo soluções legislativas e sindicais que estimulem e garantam condições de trabalho dignas, seguras e estáveis.

Desafio**

O conceito de trabalho digno, tal como definido pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), aponta como objetivo a promoção de oportunidades para que mulheres e homens possam ter acesso a um trabalho digno e produtivo, em condições de liberdade, equidade e dignidade.

Somos, ainda, um país com graves problemas ao nível da precariedade laboral, sentida de forma particularmente

intensa pelas comunidades imigrantes e pelas franjas mais carenciadas e menos qualificadas da sociedade. Os despedimentos, na legislação portuguesa, são permitidos de uma forma excessiva e desproporcional devido à existência de excessivas causas justificativas para, legalmente, despedir um trabalhador. Ao mesmo tempo que se degrada a proteção social dos trabalhadores em processos de despedimento coletivo, na medida em que têm de esperar anos no processo de impugnação do despedimento, pela decisão judicial que declare a legalidade ou ilegalidade desse processo, muitas vezes sem meios alternativos de subsistência. Face à realidade exposta, torna-se crucial introduzir melhorias significativas no ordenamento jurídico laboral que visem assegurar a primazia da dignidade no trabalho. ▶



Despedimentos coletivos

Cremos, sem prejuízo de outras medidas a que nos referiremos em próximas oportunidades, ser da máxima pertinência e urgência rever de imediato algumas normas relativas ao despedimento coletivo, nomeadamente as referentes ao subsídio de desemprego e à necessidade de devolução da indemnização quando se impugna um despedimento coletivo.

A manutenção do subsídio de desemprego durante todo o período que durar o processo de impugnação do despedimento coletivo é essencial para assegurar a subsistência dos trabalhadores despedidos até que um tribunal aprecie a legalidade, ou não, dessa decisão.

De nada serve que um tribunal declare a ilegalidade de um despedimento coletivo cinco anos depois, quando o trabalhador já não dispõe de meios de subsistência para esperar anos por essa decisão. Não alterar estas regras é permitir que o crime de despedir ilegalmente compense.

Se um trabalhador quiser ver em tribunal discutida a legalidade do despedimento coletivo em que foi envolvido tem de devolver ao empregador a indemnização legal que este lhe transferiu quando o despediu.

A manutenção desta medida coloca os trabalhadores numa situação de grande injustiça, pois esta medida desincentiva o recurso aos tribunais, dando às empresas um forte impulso para recorrer a esta medida do despedimento como ferramenta de gestão e de política de recursos humanos. Revogar a obrigação de devolução da indemnização na impugnação de despedimentos é uma medida urgente e justa.

Combate à precariedade

O combate à precariedade é também outra das prioridades prementes e centrais da Agenda do Trabalho Digno, através da valorização dos contratos sem termo e pela imposição de limites cada vez mais rigorosos à utilização de contratos temporários e a termo. O reforço dos meios inspetivos é

fundamental para a concretização deste desiderato.

A dignidade da pessoa humana e o respeito pelos direitos fundamentais, num mundo cada vez mais digital e artificial, são valores dos quais não podemos abdicar, por isso é imperioso que estas inovações não sirvam para deteriorar e degradar ainda mais os direitos dos trabalhadores.

É necessário garantir a proteção de empregos através da requalificação profissional, criação de normas claras sobre o uso de ferramentas de inteligência artificial no local de trabalho e a implementação de mecanismos de fiscalização para prevenir abusos tecnológicos.

O desenvolvimento tecnológico existe para servir o Homem e não o contrário, as novas tecnologias têm de ser vistas como um meio para melhorar a vida do trabalhador e das empresas e não como um meio para aumentar a exploração ou a precariedade.

Exigência

Revisitar a agenda do trabalho digno, mais do que uma necessidade permanente é uma exigência de uma sociedade cada vez mais consciente dos seus direitos, que sente a necessidade de equilibrar a vida pessoal com a profissional, que aspira a estabilidade no trabalho, que possui um sentimento de justiça e de dignidade que já não são compatíveis com os excessos dos empresários e das empresas que, em nome dos lucros e da produtividade, diminuem, suprimem ou desrespeitam os direitos e os legítimos interesses e necessidades dos trabalhadores.

Só com cidadãos atentos, informados e conscientes se conseguirá que o processo de construção de uma sociedade fraterna, justa e solidária seja cada vez mais inclusivo e acessível, de facto, a todos.

*Advogados do Mais Sindicato

**Subtítulos da responsabilidade da Redação

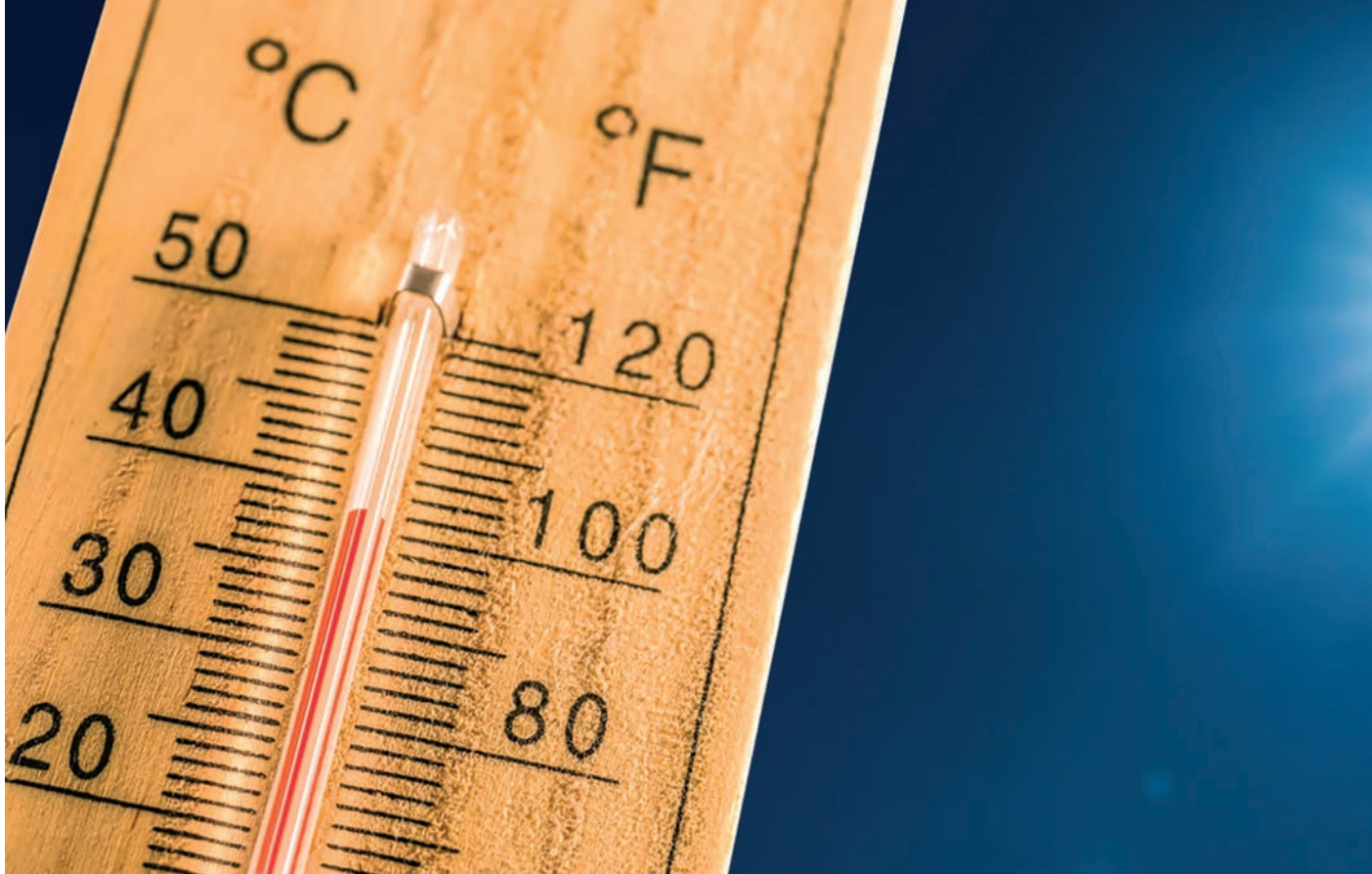


Alterações climáticas (também) devem significar direitos para os trabalhadores

As alterações climáticas já deixaram de ser uma imprevisibilidade e passaram a dominar o quotidiano. À antecipação destes fenómenos atmosféricos cada vez mais frequentes deve juntar-se legislação adequada para proteger os trabalhadores de catástrofes como a das cheias em Espanha. Esta é a opinião expressa neste artigo conjunto por dois investigadores do Instituto Sindical Europeu, Marouane Laabbas-el-Guennouni e Kalina Arabadjieva, que a Mais Bancário publica

MAROUANE LAABBAS-EL-GUENNOUNI
E KALINA ARABADJIEVA*





Conforme previsto por cientistas do clima, a frequência e a intensidade de eventos climáticos extremos continua a aumentar devido às alterações climáticas antropogénicas. Em 2023, testemunhámos incêndios florestais devastadores no Canadá, secas severas no Brasil, ondas de calor sem precedentes na Europa e, mais recentemente, inundações catastróficas em Espanha – eventos que custaram milhares de vidas, ao mesmo tempo que causaram deslocação generalizada de comunidades e danos económicos e ambientais substanciais por todo o mundo.

Os legisladores europeus precisam de intensificar esforços não apenas na mitigação das alterações climáticas, mas também na adaptação.

Embora o Acordo Verde Europeu tenha incorporado uma estratégia de adaptação da UE, os instrumentos adotados nos últimos cinco anos concentraram-se principalmente na mitigação por meio da redução das emissões de gases de efeito de estufa.

Um aspeto crítico que requer atenção é o impacto das alterações climáticas nos locais de trabalho, particularmente em relação à saúde e segurança dos trabalhadores.

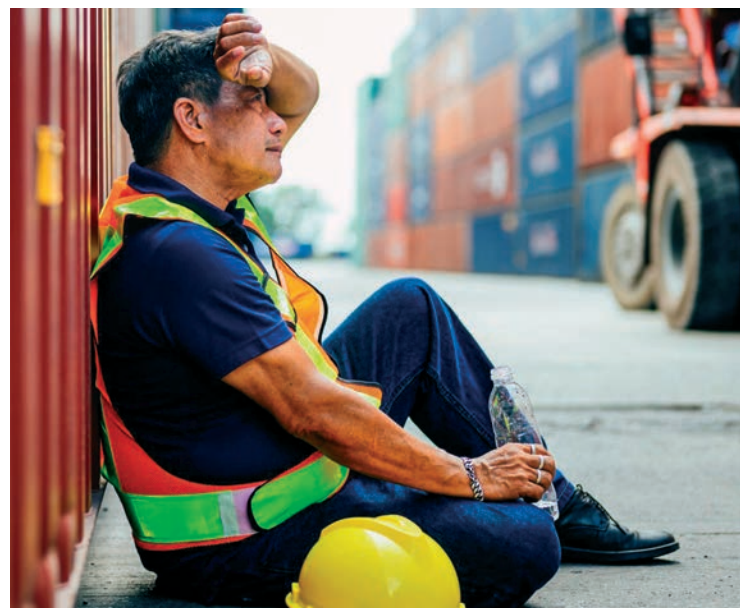
Os riscos abrangem calor extremo, eventos climáticos severos, radiação ultravioleta, poluição do ar e doenças transmitidas por agentes vetores. Os dados da Organização Internacional do Trabalho (OIT) são particularmente impressionantes: pelo menos 2,41 biliões de trabalhadores em todo o mundo enfrentam anualmente exposição a calor excessivo.

O exemplo espanhol**

O desenvolvimento de proteções legais robustas para trabalhadores constitui uma componente vital dos

esforços de adaptação. A resposta de Espanha às inundações devastadoras oferece um exemplo instrutivo: por meio de decreto real, o governo estabeleceu um "escudo laboral" que compreende medidas de emprego temporárias e de segurança social para trabalhadores afetados, juntamente com disposições permanentes para eventos futuros – uma abordagem que merece consideração mais ampla por parte da UE.

As quatro disposições permanentes de regulação espanholas representam um avanço político significativo, destacando o papel essencial dos direitos laborais, da proteção social, da participação dos trabalhadores e da negociação coletiva na adaptação às alterações climáticas.





- Em primeiro lugar, o regulamento introduz uma 'licença climática' remunerada de até quatro dias, com possibilidade de extensão, aplicável quando os trabalhadores não podem aceder ao seu local de trabalho devido a ordens de autoridades públicas ou riscos climáticos graves.
Caso o trabalho remoto se mostre inviável além desse período, existem disposições para suspensão de contrato ou redução de horas, apoiadas por medidas de proteção ao rendimento;
- Em segundo lugar, os empregadores devem informar os trabalhadores sobre alertas de desastres e avisos de clima adverso, alinhados com as informações de saúde e segurança existentes e protocolos de consulta.
Isto estabelece um canal de comunicação crucial entre os trabalhadores e os serviços de alerta público por meio dos empregadores;
- Em terceiro lugar, o regulamento ainda determina a adoção, por meio de acordos coletivos, de planos de ação que incorporem medidas específicas de prevenção de riscos para desastres naturais e eventos climáticos extremos.
Embora o objetivo preciso destes planos ainda precise de ser determinado, essa disposição é significativa porque enfatiza o papel fundamental dos sindicatos e da negociação coletiva na adaptação ao clima no local de trabalho;
- Quarto e por último, o governo compromete-se a desenvolver regulamentação abrangente sobre a proteção dos trabalhadores contra riscos relacionados

às mudanças climáticas dentro de doze meses – algo sem precedentes na Europa.

Embora alguns países tenham implementado medidas limitadas, como a restrição temporária na Grécia ao trabalho ao ar livre durante temperaturas extremas em junho, nenhuma estrutura legislativa abrangente aborda atualmente os riscos relacionados com o clima.

Ação por antecipação

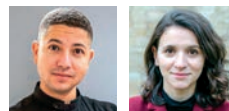
O discurso ao nível da UE sobre os direitos dos trabalhadores no contexto climático tem-se concentrado predominantemente nas implicações das políticas climáticas para indústrias e empregos, enfatizando a necessidade de uma transição socialmente justa em direção à net-zero.

O decreto de Espanha marca um progresso crucial no reconhecimento da interrupção direta das condições de trabalho causada pela mudança climática e deve catalisar o desenvolvimento de políticas mais amplas.

A atual legislação da UE sobre saúde e segurança ocupacional aborda esses riscos de forma limitada e fragmentada. Ela protege inadequadamente muitos trabalhadores mais vulneráveis às alterações climáticas e não identifica explicitamente as ligações dos perigos às mudanças climáticas – conexões cruciais para o desenvolvimento de estruturas de proteção eficazes. Os sindicatos desempenharam um papel fundamental na proteção dos trabalhadores durante as enchentes em Espanha. De forma mais ampla, os sindicatos — incluindo a Confederação Europeia de Sindicatos (CES) — têm defendido consistentemente uma proteção aprimorada contra riscos climáticos.

Por exemplo, o apelo da CES de 2019 para uma ação da UE sobre proteção contra o stresse térmico, reiterado este ano, demonstra pressão sustentada por intervenção legislativa.

Legislação específica que aborde riscos particulares, juntamente com uma estrutura abrangente para riscos climáticos mais amplos, conforme previsto por Espanha, facilitaria medidas estruturais dando prioridade à gestão proativa de riscos em vez de respostas reativas de emergência. Os legisladores nacionais e da UE devem agir decisivamente com respostas sistemáticas em vez de esperar pelo desastre. 



*Marouane Labbas-el-Guenouni e Kalina Arabadjieva são investigadores do Instituto Sindical Europeu (ETUI). O primeiro foca-se nos impactos das mudanças climáticas e da transição ecológica na segurança e saúde ocupacional.

Kalina Arabadjieva é doutorada em Direito do Trabalho e o seu trabalho incide sobre a igualdade de género e a transição justa;

**Subtítulos da responsabilidade da Redação.

Sócios de Portimão em almoço de confraternização

O evento anual foi mais uma oportunidade para juntar vários colegas da banca reforçando o espírito de convívio e amizade entre todos



PEDRO GABRIEL

A Secção Regional de Portimão reuniu-se para o seu tradicional almoço anual de confraternização no dia 14 de dezembro, num evento que contou com a presença de 125 pessoas que desfrutaram de um dia memorável e onde a boa disposição foi constante. O local escolhido para esta ocasião especial foi o Amendoeiras Golf Resort, situado em Alcantarilha, tendo o tempo brindado com um belíssimo dia de sol.



Os participantes deliciaram-se com gastronomia de excelência, elogiada por todos os presentes. E ainda houve tempo para um pezinho de dança, que animou ainda mais a confraternização.

Além dos momentos de alegria e convívio, destaque para o espírito de união e amizade que caracteriza a Secção Regional de Portimão. Além disso, o cenário pitoresco do resort acrescentou um toque extra de encanto ao evento.

Esta celebração anual que teve o apoio da Comissão de Reformados local é mais uma oportunidade para os membros se reunirem, partilharem experiências e renovarem o compromisso de continuar a contribuir para o desenvolvimento e sucesso da Secção Regional de Portimão.

Vânia Ferreira, presidente da MAG e elemento de ligação à Secção Regional, representou o Mais Sindicato neste evento. ▀



Noite inesquecível em Faro

Um jantar, seguido de uma sessão de fados, encantou sete dezenas de pessoas em terras algarvias

PEDRO GABRIEL

No coração da Ilha de Faro, no dia 13 de dezembro, a Estalagem Aeromar recebeu um evento muito especial, onde a gastronomia tradicional portuguesa se uniu ao som emocionante do fado ao vivo.

O jantar contou com a presença de 70 pessoas, que testemunharam a excelência da comida regional, em particular uma sobremesa típica algarvia composta por alfarroba, amêndoa e figo.

De seguida, os convidados foram animados pela atuação do fadista José Afonso, que interpretou o fado corridinho, criando um ambiente de saudade e alegria que envolveu todos os presentes.

A presença do vice-presidente do Mais Sindicato, João Ferreira, e dos três elementos do secretariado sublinhou a importância do evento.

Esta celebração não só exaltou o espírito do fado e da herança cultural do Algarve como também fortaleceu os laços entre os participantes.



Conheça as maravilhas do Fundão



O Mais Sindicato tem uma proposta de passeio para o mês de março: uma visita ao Fundão e à Guarda, com escapadinha à vizinha Espanha. As inscrições estão abertas até 2 de fevereiro

PEDRO GABRIEL

Entre os dias 2 e 4 de março aproveite para fazer o passeio "Fundão, Guarda e as Maravilhas de Alberca e Mongarraz", onde além das atrações do nosso país ainda poderá visitar alguns locais do outro lado da fronteira, como Ciudad Rodrigo e La Alberca.

No primeiro dia vai poder ver não só as cerejeiras como também as magníficas paisagens da Serra da Gardunha ou da aldeia histórica de Castelo Novo. O final do dia já será com alojamento da Guarda.

O segundo dia ficará marcado pelo passeio a terras espanholas como Fuentes de Honoro, Ciudad Rodrigo e La Alberca, com as suas ruas labirínticas e arquitetura peculiar.

Já em Mogarraz, depois do almoço, tempo para passear pelas ruas estreitas de pedra antes do regresso à Guarda. No terceiro dia, para a despedida, o grupo visitará Belmonte, Covilhã, Penhas da Saúde, Torre, Seia e Oliveira do Hospital, de onde partirá em direção a Lisboa.

Condições

O preço por pessoa é de 360€ em Quarto Duplo e de 420€ em Quarto Individual.

As inscrições estão abertas até dia 2 de fevereiro sendo que o programa está elaborado para um mínimo de 40 participantes.

O pagamento pode ser efetuado de uma só vez, por cartão de débito ou transferência bancária para o IBAN PT50 0018 0000 0029 5061 0019 6. É obrigatório enviar o documento comprovativo do pagamento para a Secção Administrativa. Também pode optar por pagar em prestações mensais, até ao máximo de 3, através de débito direto. Para esta modalidade de pagamento é necessário que nos entregue, completamente preenchido, o documento SEPA, que pode obter na Secção Administrativa. O débito é efetuado no dia 26 de cada mês. ▶

Quando a música se alia à pintura

“Será Que Vale a Pena?” é o novo CD do sócio do MAIS José Fernando e marca a estreia de um projeto mais vasto de simbiose entre música e diferentes formas de arte

INÊS F. NETO



Bancário no BBVA desde 1991, onde atualmente é gestor de banca de particulares depois de ter exercido várias funções na área comercial, José Fernando dedica o seu tempo livre a uma antiga paixão: a música. Depois de uma estreia auspiciosa em 2003 quando fundou o grupo In Loco e editou um CD – cujo principal êxito, “Já Não Há Heróis”, ainda hoje passa na rádio –, o sócio do MAIS regressa agora com o projeto “Fernando José e os quadros de Miguel Ângelo”, de que é o mentor. O projeto corporiza-se no CD “Será Que Vale a Pena?”, lançado em outubro de 2024 e apresentado ao vivo no mês seguinte.

José Fernando compôs e dá voz aos 10 temas do álbum, caracterizado por uma sonoridade que transporta o pop/rock dos anos 80, de refrões fortes, para influências atuais, cujas histórias despertam a contemporaneidade dos temas intemporais da convivência humana.



Inspiração

Mas o projeto é mais vasto criando, nas palavras do autor, uma “simbiose entre a música e as diferentes formas de arte, como a pintura, a dança, a literatura ou o cinema”. Ou seja, “o diálogo criativo de músicos e artistas de outras áreas – dando às músicas novas interpretações originais e estas servindo de mote a novos objetos artísticos – resulta no mosaico que define o projeto”.

Exemplo dessa associação inspiradora é o contributo do artista plástico Fernando Dâmaso, que através do seu olhar sobre o trabalho musical criou as pinturas para os videoclips “Momento”, “Anjo Caído” e “Força do Mar”. O arranjo gráfico do álbum foi feito também com base na sua obra.

José Fernando adianta ainda que “durante o processo, que levará o projeto ao grande público, irei contar com a participação de vários músicos, como já aconteceu na apresentação ao vivo do CD”. Já a produção do disco foi da autoria de Ciro Bertini e a mistura de Maria João Castanheira.

O CD “Será Que Vale a Pena?” é uma edição de autor e já se encontra disponível no mercado, bem como nas plataformas digitais Spotify e Apple Music. ▶



Autor: José Fernando

Título: Será Que Vale a Pena? – Fernando José e os quadros de Miguel Ângelo

Edição de autor: pode ser adquirido através do mail: josefernandoquadrosmangelo@gmail.com

Convívio com Arte

visitou Museu do Carmo



No último evento de 2024, a iniciativa explorou mais de um século de existência e de serviços prestados à comunidade científica e ao grande público

PEDRO GABRIEL

Reunindo 31 pessoas no dia 7 de dezembro para a última proposta do ano, o Convívio com Arte visitou o Museu Arqueólogo do Carmo, fundado em 1864 nas ruínas da antiga igreja

do Carmo de Lisboa. É considerado o primeiro museu de Arte e Arqueologia do país.

O grupo teve oportunidade de testemunhar uma estrutura ímpar, envolta numa aura romântica que oferece um espaço de cultura e contemplação na Baixa lisboeta. Foram muitas as peças ali vistas, representativas da arqueologia, arquitetura e escultura bem como fragmentos de monumentos das mais diversas tipologias de arte como pedras de armas e painéis de azulejo. A coleção eclética presente no Museu encantou os presentes, que mostraram o seu interesse ao longo da visita. Amália Varela marcou presença no evento em representação do Mais Sindicato.

O Convívio com Arte não para e iniciou 2025 com uma visita ao MUDE - Museu do Design e da Moda. O evento decorreu já depois do fecho desta edição, mas fique atento à divulgação das próximas propostas. ▶



Sócios entraram

no novo ano

com o pé direito

As sugestões do Sindicato para a passagem de ano revelaram-se um sucesso, com muitos sócios a aderirem às três propostas

PEDRO GABRIEL

Uma das melhores sensações de alegria que se pode ter é comemorar a entrada no novo ano junto dos amigos e familiares, com as 12 passas numa mão e um copo de champanhe na outra. E foram muitos os que experienciaram essas sensações nas propostas que o Mais Sindicato sugeriu para dar as boas-vindas a 2025.

No Centro de Férias e Formação de Ferreira do Zêzere, 60 pessoas desfrutaram de quatro dias e três noites que incluíram uma noite de fados, o jantar de réveillon e o almoço de ano novo. Já a Quinta do Escaroupim, em Salvaterra de Magos, contou com a presença de 34 pessoas que passaram uma noite excelente ao som do saxofone de Joel Santos e da banda TGV.

Na Quinta do Monte Redondo, em Negrais, Paulo Pereira animou seis dezenas de participantes com a sua música. Os sócios presentes em todos os eventos não se coibiram de elogiar o bom ambiente, a boa comida e a forma como tudo decorreu da melhor maneira, não deixando de referir os espetáculos de fogo de artifício que abrilhantaram a meia-noite. ▶

King marca arranque das provas desportivas em 2025



O histórico campeonato vai já na 17.ª edição e é um dos mais concorridos entre as várias modalidades do Sindicato

PEDRO GABRIEL

A 1.ª jornada da fase regional do XVII Campeonato Interbancário de King teve lugar no dia 18 de janeiro,

na sede do Mais Sindicato, em Lisboa.

Caetano Moço (Unicre) foi o mais pontuado ao conseguir 690 pontos de mesa que se converteram em 19 pontos king.

João Grilo (CGD) foi segundo, com 735 pontos de mesa e 17 pontos king enquanto Alfredo Cóias (Santander) terminou no terceiro posto, com 575 pontos de mesa e 15 pontos king.

António Araújo (BPI), com 380 pontos de mesa e 15 pontos king, e Américo Pereira (Millennium bcp), com 460 pontos de mesa/14 pontos king, foram quarto e quinto classificados, respetivamente.

A fase regional de Lisboa é composta por mais três jornadas, nos dias 15 de fevereiro, 15 de março e 19 de abril. A final do Mais Sindicato está marcada para 24 de maio, em local e hora a informar oportunamente. ▶

Padel

Dupla Dias/Silva conquista torneio

Gonçalo Dias e Diogo Silva, do Banco de Portugal, foram os grandes vencedores do torneio de Padel do Mais Sindicato

PEDRO GABRIEL



O torneio teve lugar no Lemon FIT Olaias na manhã do dia 24 de novembro. Como modalidade emergente mas já estabelecida em Portugal, o padel conquista cada vez mais adeptos.

A dupla Gonçalo Dias/Diogo Silva, oriundos do Banco de Portugal, venceram a final diante do par composto por Jorge Faria e Rodolfo Martins, do Banco BPI. Os participantes receberam um

Welcome Pack composto por água, um voucher de 1h e um brinde. Para além dos troféus, vencedores e finalistas levaram ainda para casa um voucher com a duração de 1h30 e uma bebida, entre outros prémios. ▶



Fique a par do calendário desportivo

O Pelouro dos Tempos Livres já elaborou o calendário da maior parte das atividades desportivas do Sindicato. Aponte já na agenda

PEDRO GABRIEL

Janeiro começou com o arranque das provas de king, no dia 18, e de bowling, no dia 25. No caso do king, haverá provas nos dias 15 de fevereiro, 15 de março e 19 de abril, antes da realização da final do MAIS, agendada para 24 de maio, em local a divulgar. Já o bowling terá provas nos dias 15 de fevereiro, 29 de março e 3 de abril.

O calendário do karting ainda não está totalmente fechado mas, para já, sabe-se que haverá pilotos em pista nos dias 12 de abril, 10 de maio, 7 de

junho e 20 de setembro. A final MAIS será dia 27 de setembro, em Évora. No tiro, haverá contagens nos dias 29 de março, 26 de abril, 10 e 24 de maio. O Pinhal acolherá a final MAIS no dia 14 de junho.

Cana em riste

Para os apaixonados da pesca também já existem datas marcadas. A pesca de alto mar terá provas a 8 e 22 de fevereiro antes da final MAIS, que será dia 6 de abril, em Setúbal. Já a pesca de mar também se realizará dia 8 de fevereiro e depois no dia 15 de abril. A final do Mais

Sindicato será dia 26 de abril, em Peniche.

A pesca de rio vai acontecer nos dias 29 de março e 17 de maio, antes da final MAIS de dia 7 de junho, no Cabeção.

Finalmente, o surfcasting conhecerá provas a 1 de março e 10 de maio e nesta modalidade a final do MAIS será igualmente em maio, mas no dia 24, na Praia da Raposa.

Por fechar estão ainda as modalidades de snooker e xadrez, cujas datas e locais das provas serão divulgados oportunamente. ■



Setúbal viveu noite de fados

A Secção Regional de Setúbal organizou uma sessão de fados encerrando da melhor maneira o calendário de atividades de 2024

PEDRO GABRIEL

O jantar-convívio que antecipou a sessão de fados realizou-se no dia 14 de dezembro no restaurante "O Raposo", em Alhos Vedros.

O evento contou com a presença de 52 participantes, entre sócios e familiares, que aproveitaram para conviver e rever muitos colegas com quem partilharam histórias de outros eventos.

O repasto contou com o melhor da gastronomia portuguesa, destacando-

se o queijo, o caldo verde, o bacalhau com natas e a vitela, sempre acompanhados com o bom vinho da casa.

Foi com o estômago já aconchegado que os participantes ouviram os primeiros fados da noite pelos intérpretes Naná e Luís Graça, abrihantados pela Guitarra Portuguesa e pela Viola. Nos refrões das músicas mais conhecidas não se inibiram de acompanhar os fadistas.

E a noite estava a correr tão bem que dois sócios decidiram também cantar o Fado, Património Cultural e Imaterial da Humanidade pela UNESCO, tornando esta noite ainda mais inesquecível.

Foram muitos os elogios recebidos pelos membros do Secretariado bem como os apelos para que mais iniciativas como esta possam ser realizadas.

Luís Roque representou o Mais Sindicato neste evento. 📌

Vantagens aos sócios

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



Casa de Repouso Santa Sofia, com sede em Lisboa, na Rua Alves Torgo, n.º 14, R/C Dto., 1.º e 2.º Esq. e Dto. concede 10% de desconto no SAD (Serviço Domiciliário) e 3% sobre a mensalidade do Lar. Contactos: 965 617 855 / 933 710 362 / sadsantasofia@gmail.com.



ISVOUGA - Instituto Superior de Entre Douro e Vouga, com sede em Santa Maria da Feira, na Rua António de Castro Corte Real, n.º 14 concede 15% de desconto nas propinas no pagamento integral, no ato da inscrição; 10% de desconto no pagamento mensal das propinas.



Hoti Hotéis, com sede em Lisboa, na Av. da República, 81, 1.º Esq. concede 10% de desconto s/BAR (Best Available Rate) em reservas feitas diretamente com o hotel exceto algumas datas.

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

A apologia do “boneco” e do “animal”

Todos os bonecos possuem fragmentos da alma de quem:

- Os fabricou com esmero;
- Os comprou com devoção;
- Os ofereceu com amor;
- Os utilizou com alegria.

Portanto, há que respeitá-los, pois, rejeitando-os, estamos a rejeitar as pessoas que, de alguma forma, com eles interagiram emocionalmente e fizeram, caso a caso, parte integrante da vida de alguém, a quem deram tudo o que lhes foi pedido, sem exigir nada em troca, contrastando com os seres humanos, homem ou mulher, que serviram de modelo, cujo comportamento, por vezes, deixa muito a desejar no que toca à “nobreza de sentimentos” que ostentam na sua relação com o “outro”.

Os animais ditos irracionais são outra coisa, comparando-se aos “bonecos”. São amigos fiéis, gratos e generosos.

- O Homem é o rei da criação? Só se for na criação da hipocrisia e da ingratidão.
- Vivam os Animais.
- Vivam os Bonecos.

Alberto de Oliveira Silva
Sócio n.º 18070

Nuvens negras

Mães sem filhos
E sem maridos
Gritos escondidos
Tudo destruído
Terra em fogo

Este mundo mete nojo
Arruaceiros vomitam nacionalismo
Alimentam-se de ódio e gritos
Para eles tudo é inimigo

Multidões acreditam em aldrabões
Comem convoluções
E embebedam-se em reuniões
Adoram os falcões
Que lhes prometem melões
Só colhem decepções

Mastigam vinganças ente as nações
Arrastam gente, que odeia o outro
Só porque é diferente
Acreditam em quem só mente

Uma negra semente
Pode dar cabo da boa gente
Que acredita em gente influente
Que lhes diz que os outros comem cobras
e lagartos
Quando são tudo boatos
Fazendo com que o ódio lhes tolde os
sentidos.

José Silva Costa
Sócio n.º 17296

O beijo

Pedi-lhe um beijo na boca.
Queria saborear o sabor dos lábios dela
E oferecer-lhe o sabor dos lábios dele.

Que mal haveria ao mundo se tal
acontecesse?
Um tsunami?
Os deuses do Olimpo revoltar-se-iam?

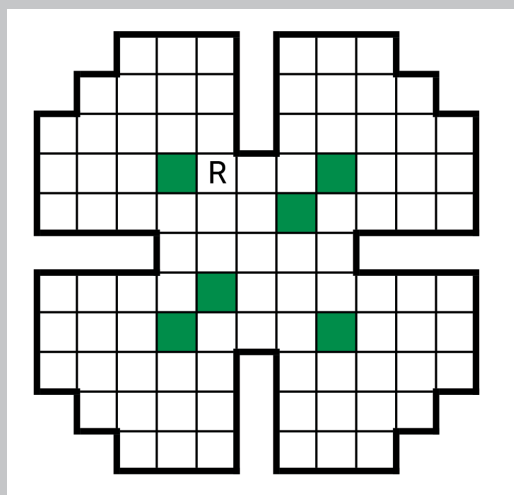
Era apenas
Um selo de amizade
de décadas.

João Magalhães
Sócio n.º 17714

Cruzadas-mistas

Comece na letra **R** o cruzamento dos grupos dados e descobrirá no final uma expressão do poeta Alexandre O'Neill. Indique-a.

■ 197, 1V6, 26M, 3H7, 52S, 56A, 5A6, 5I6, 68A, 6S4, 708, 81Á, 894, 8M9, E77, H99, L12, Q94, R28, S35 ■ 223J, 53V7, 567J, 5P94, 6A85, 8A28, 883A, 96I3, 9039, A926, E945, Q456
■ 273A5, 28U39, 36U49, 3P865, 48B65, 73B58, Á2364, E2134, L3895, N5179 ■ 275S48, 394N26, 494E58, 745R46.

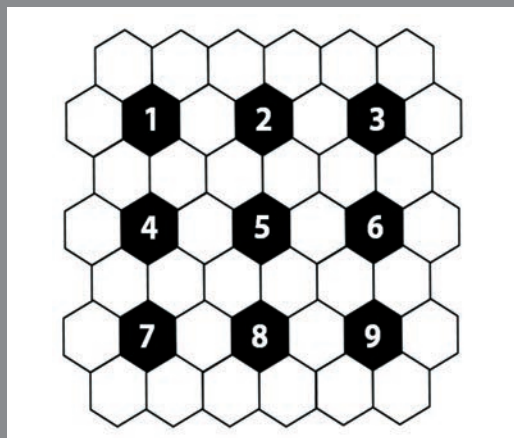


A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Corolas Geminadas

Começando na casa à esquerda de cada número e rodando no sentido do movimento dos ponteiros do relógio, formar palavras de 6 letras de acordo com o enunciado seguinte:

1 - Intriga [fig.]. 2 - Amuralhar. 3 - Acolhe. 4 - Mala pequena. 5 - Pregador. 6 - Estreia-se. 7 - Meio. 8 - Indivíduo sem valor [regionalismo]. 9 - Parreira.



A sortear: Prémio MAIS

Palavras-cruzadas

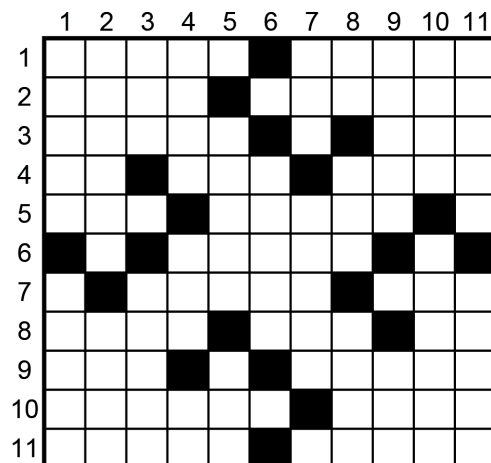
Problema 458

HORIZONTAIS:

1 – Oração que os Mouros fazem a Alá antes do nascer do Sol. Corajoso [fig.]. 2 – Ímpeto. Esgar desagradável. 3 – Grupo de cantores. Compreender o sentido de. 4 – Palavra que, no dialeto provençal, significava *sim*. Malícia [fig.]. Governo [fig.]. 5 – Empreende viagem. Fogueira onde se queimavam os cadáveres [pl.]. 6 – Pequena povoação. 7 – Enrizar. Repouso. 8 – Protela. Grande quantidade [pop.]. Símbolo de *rénio*. 9 – Diapasão [ant.]. Decrépito. 10 – Penoso [fig.]. Elevação de terreno. 11 – Sarau. Tabernas.

VERTICAIS:

1 – Povo instalado nas margens do rio Cuanza (Angola), pertencente ao grupo étnico dos Quimbundos. Chumbos [acad.]. 2 – Reservar um recurso na memória ou disco. Domine. 3 – Disfarce [fig.]. Concordar (com). 4 – Períodos. Fezes. Batráquio anuro... 5 – Rude. Autoestima. 6 – Atar. 7 – Baixio. Ralos. 8 – Convir. Pátria. Cabelo isolado. 9 – Vil. Nenhum. 10 – Cada um dos artigos de uma exposição escrita, etc. Vareiro. 11 – Família [pl.]. Velas.



A sortear: Prémio Porto Editora

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

"Só é vencido quem desiste de lutar"

Mário Soares (1924-2017), político português



Balança de Témis

símbolo da verdadeira justiça

Expressão originária da mitologia. Témis, segundo alguns autores, era filha de Úrano e de Geia; segundo outros, era filha do Céu e da Terra. Recusou-se a casar com Júpiter mas foi por ele submetida, dando-lhe dois filhos: a Lei e a Paz. Habitou sobre a terra enquanto durou a Idade de Ouro; depois, Júpiter colocou-a na parte do Zodíaco que se chama signo da Virgem.

Virgílio finge com muito engenho que ela foi desterrada das cidades para o campo, entre os lavradores, e foi este o seu último asilo. Representava-se como uma virgem com um aspecto imponente, tendo em uma mão uma balança e na outra uma espada. Outros lhe puseram um véu sobre os olhos, taparam-lhe os ouvidos e a pintaram sem mãos para significar que a justiça não deve deixar-se enganar pela beleza ou magnificência dos vestidos, que deve ser surda às recomendações e não deve vender-se, recebendo presentes.

(In "Expressões Correntes e Proverbiais – A Curiosidade das suas Origens" de Emanuel de Moura Correia e Persília de Melim Teixeira)



ESPECIALISTAS EM AUDIÇÃO



**UMA BOA
CONVERSA PODE
SER O INÍCIO
DE UMA MELHOR
AUDIÇÃO.**

LINHA DE APOIO SAMS

210 499 999

widex.pt



**CONDIÇÕES EXCLUSIVAS
PARA BENEFICIÁRIOS DO SAMS**

MARQUE AQUI
A SUA CONSULTA



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

SAMS_0125