

Mais Bancário

Somos mais do que bancários

O equilíbrio perfeito

Encontro de Jovens dedicado à saúde e bem-estar

ATUALIZE OS SEUS DADOS PESSOAIS
E DO SEU AGREGADO

Ligue-se @ Nós

01

Número de
Utente do Serviço
Nacional de Saúde
(SNS ou SRS)

02

Número de
Identificação
Fiscal (NIF)

03



Morada

04



Email

05



Telefone



1. www.mais.pt
 2. Ligue-se @ Nós
 3. Alteração de dados pessoais
- Em alternativa** | socios.beneficiarios@mais.pt



JOÃO FERREIRA

Banca em modo “voo” ... Bancários em modo “online”

A banca portuguesa em 2025 apresenta resultados que fariam corar de inveja qualquer setor económico: lucros a caminho dos 4,5 mil milhões de euros, solvabilidade imaculada (CET1 perto dos 15%) e rentabilidade (RoE) acima dos 12%. É um retrato de força e estabilidade. Mas esta bonança não chega aos salários de quem a torna possível.

O fosso entre os indicadores financeiros e a valorização humana nunca foi tão profundo. Os números, celebrados como medalhas de gestão, escondem uma realidade desconcertante: quanto mais a banca prospera, mais os trabalhadores são empurrados para a margem.

A proposta salarial da banca para 2026 é um exemplo claro dessa distorção: 1,5%. Um valor que não chega sequer para compensar o aumento do cabaz de compras do mês, quanto mais a inflação real. É a matemática do cinismo: os rácios sobem, os dividendos disparam, mas os salários ficam em modo de contenção.

Perante este cenário, os Sindicatos da FEBASE apresentaram uma proposta que entendem ser justa e equilibrada: um aumento de 5,7% nas tabelas salariais e nas pensões, acompanhada de 20 medidas concretas de compensação para corrigir desigualdades e injustiças antigas.

A resposta das Instituições de Crédito foi previsível: um “não aceite” em todas as linhas e a já habitual contraproposta minimalista de 1,5%. É o retrato de uma banca que só reconhece valor quando os números estão na coluna dos lucros.

As negociações para o ACT de 2026 centram-se também na criação de uma tabela única para ativos e reformados, uma medida de justiça elementar. Muitos reformados bancários recebem valores próximos do salário mínimo nacional, apesar de uma vida inteira de descontos e sem que as reformas incluam as remunerações variáveis sobre as quais também contribuíram. Ironia amarga: quem ergueu o edifício da banca é agora deixado no rés do chão da dignidade.

Na Europa, o contraste é evidente: Espanha fechou a tabela em 3,5%, França em 4%, e a Alemanha inclui cláusulas de proteção do poder de compra. Só em Portugal se insiste nesta lógica desequilibrada: lucros dourados para os acionistas, aumentos simbólicos para quem lhes dá sentido.

É tempo de virar o jogo. Porque não somos uma linha de custo, somos a linha de força que sustenta os lucros. E essa força merece RESPEITO, merece RECONHECIMENTO, merece SALÁRIO!



15

Formação

A importância do bem-estar



16

Questões Jurídicas

Entre as alterações pela IA e as alterações à lei, onde fica o direito ao trabalho?

Sindical

A Palavra ao sócio | 5
Tabelas da 321 Crédito publicadas no BTE | 6
Negociações do ACT para 2026 já começaram | 8
Do papel e caneta ao algoritmo: os desafios da IA na Banca | 10
A liderança na era digital | 12
A adaptação a uma nova realidade digital | 13

Formação

A importância do bem-estar | 15

Questões Jurídicas

Entre as alterações pela IA e as alterações à lei, onde fica o direito ao trabalho? | 16

Juventude

Encontro de Jovens: Uma viagem de (re)descoberta | 18
As dez faces do autocuidado | 19
Jovens premiados | 20
Pela Serra, com mel e medronho | 21

Fundo de Pensões

BPI: Nível de financiamento mínimo garantido | 22

SAMS

Pela segurança do doente, sempre | 26
O que fazer! | 26

Tempos Livres

Do castelo de Palmela à adega da Bacalhôa | 28
GDCTU em passeio por terras galegas | 28
Bowling: Helena Lourenço conquista campeonato | 29
Snooker: Eduardo Ribeiro triunfa em final emocionante | 29
Karting: Luís Mendes vence campeonato | 30
Sócios vivem dia memorável no Zoomarine | 30
Pesca de Mar: Equipa do Mais Sindicato conquista prova coletiva | 31
Pesca de Mar: José Dias é Campeão Regional | 31

Talento à prova | 34

Passatempos | 34



26

SAMS

Pela segurança do doente, sempre

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: 32.710 exemplares (4.210 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

Venho por este meio agradecer ao Dr. Robalo Nunes toda a dedicação, simpatia e empatia, além do grande profissionalismo que demonstrou nos últimos meses de vida do meu pai, Fernando de Oliveira Jorge. Não menos importante foi o papel da Dr.^a Berta Carôla, que também contribuiu para o seu bem-estar geral, permitindo que o meu pai pudesse “viver” a vida o melhor possível. Finalmente expresso a minha enorme gratidão a todos os enfermeiros e auxiliares envolvidos nos tratamentos a que o meu pai foi sujeito no hospital do SAMS.

Ana Jorge
Filha do beneficiário n.º 1155445

Tendo tido alta hoje, 09/07/25, faço questão de agradecer publicamente aos médicos, enfermeiros, e todo o restante pessoal do Hospital do SAMS pela forma como fui

tratado, os cuidados que tiveram, a gentileza, o carinho e toda a dedicação dispensada. Estendo igualmente o meu agradecimento ao pessoal que me atendeu nas urgências do Centro Clínico de Lisboa.

Luís Fonseca
Beneficiário n.º 2253293

Agradeço ao Dr. António Vicente e às Enf.^a Leonor Pinto e Ana Pires (Triagem) do Hospital do SAMS pelo excelente atendimento e simpatia. Foram muito profissionais e atenciosos.

No caso da Enf.^a Leonor Pinto, refiro a colocação indolor do cateter.

Helena Alcobia Dias
Beneficiária n.º 347184

Grande Angular

ECO

Sistema fiscal português é o sexto menos competitivo da OCDE

O sistema fiscal português é o sexto menos competitivo entre os 38 países da OCDE considerados no Índice de Competitividade Fiscal relativo a 2025, de acordo com a avaliação da Tax Foundation, divulgado em Portugal pelo Instituto Mais Liberdade e a que o ECO teve acesso. Apesar de ter melhorado a sua posição em relação ao ano anterior, subindo de 35.º lugar para 33.º neste ranking, Portugal continua a estar na cauda da OCDE na avaliação da sua competitividade fiscal.

“Os resultados do Índice de Competitividade Fiscal Internacional 2025 mostram uma melhoria de Portugal face ao ano anterior, o que é um sinal positivo e deve ser reconhecido, como reflexo de algumas medidas tomadas pelo governo atual. Ainda assim, continuamos entre as economias menos competitivas da OCDE em matéria fiscal — o que demonstra que há muito caminho por fazer”, afirma André Pinção Lucas, Diretor Executivo do Instituto +Liberdade.

O Índice de Competitividade Fiscal Internacional, desenvolvido pela organização internacional Tax Foundation, procura medir o grau de adesão do sistema fiscal de um país a dois aspetos importantes da política fiscal: competitividade e neutralidade.

Um código fiscal competitivo apresenta taxas marginais de imposto baixas. Por outro lado, um código fiscal

neutro deve produzir o mínimo de distorções económicas. Isto significa que não favorece o consumo em detrimento da poupança, como acontece com os impostos sobre o investimento e os impostos sobre a riqueza.

O índice subdivide-se em cinco áreas: impostos sobre a propriedade (Portugal surge na 20.ª posição), sobre o consumo (21.º), sobre os rendimentos individuais (21.º), sobre a tributação internacional (32.º) e sobre as empresas (36.º).

O relatório refere algumas alterações face ao ano passado que ajudaram o país a melhorar a sua posição. “Portugal baixou a sua taxa de imposto sobre mais-valias de longo prazo de 28% para 19,6% e reduziu a sua taxa máxima de imposto sobre as sociedades de 31,5% para 30,5%. Para 2025, Portugal também tornou a sua dedução de juros nocionais mais generosa”, refere.

Mas também aponta debilidades, nomeadamente ao nível da tributação das empresas, com o sistema fiscal português a ser o terceiro mais pesado e complexo para o tecido empresarial, ficando a meio da tabela no caso das famílias.

O país aplica um “imposto progressivo sobre os lucros das empresas, com uma taxa máxima bastante elevada, de 30,5%, incluindo diversas derramas”. Além disso, o “sistema português de tributação de empresas inclui incentivos altamente complexos” e cobra “uma taxa elevada de 53% sobre os rendimentos individuais no último escalão, incluindo taxas adicionais, e não há limite para as contribuições sociais”, indica.



Tabelas da 321 Crédito publicadas no BTE

A revisão do Acordo de Empresa (AE), que inclui a tabela salarial para os anos de 2023, 2024 e 2025 e as respectivas cláusulas de expressão pecuniária, foi já publicada no Boletim do Trabalho e Emprego (BTE), oficializando o acordo entre a 321 Crédito e os Sindicatos da UGT

INÊS F. NETO

Níveis de retribuição

Unidade: euro

Depois da conclusão das negociações de revisão do Acordo de Empresa (AE) entre a 321 Crédito – Instituição Financeira de Crédito, S.A. e as três organizações sindicais de bancários da UGT – MAIS, SBN e SBC – o acordo, que inclui em anexo as atualizações salariais para 2023, 2024 e 2025, foi publicado no Boletim do Trabalho e Emprego (BTE) n.º 31, de 22 de agosto de 2025. Recorde-se que durante este período, as partes acordaram as sucessivas revisões das tabelas salariais e cláusulas de expressão pecuniária, cujos aumentos foram processados nos salários

Retribuição de base			
Nível	2023	2024	2025
18	2.974,64	3.063,88	3.140,48
17	2.689,73	2.770,42	2.839,68
16	2.502,43	2.577,50	2.641,94
15	2.305,40	2.374,56	2.433,92
14	2.109,27	2.172,55	2.226,86
13	1.914,34	1.971,77	2.021,06
12	1.757,45	1.810,17	1.855,42
11	1.618,87	1.667,44	1.709,13
10	1.447,98	1.491,42	1.528,71
9	1.331,76	1.371,71	1.406,00
8	1.206,45	1.242,64	1.273,71
7	1.116,47	1.149,96	1.178,71
6	1.060,94	1.092,77	1.120,09
5	938,75	966,91	991,08

Cláusulas de expressão pecuniária

Unidade: euro

Cláusula	2023	2024	2025
Subs. mensal trabalhador-estudante	21,12	21,75	22,29
Diuturnidades	44,80	46,14	47,29
Subs. refeição	10,97	11,30	11,60
Seguro acidentes pessoais	162.187,30	167.052,91	171.229,24
Indemn. morte em acidente trabalho	162.187,30	167.052,91	171.229,24
Subs. infantil	27,54	28,37	29,04
Subs. trimestral de estudo:			
- 1.º ciclo básico	27,54	28,37	29,04
- 2.º ciclo básico	43,24	44,54	45,65
- 3.º ciclo básico	53,73	55,34	56,72
- Ens. Secundário	65,27	67,23	68,91
- Ens. Superior	74,78	77,02	78,95

Contribuições para o SAMS

Unidade: euro

	2023	2024	2025
Por cada trabalhador no ativo	137,10	141,21	144,74
Por cada reformado	94,80	97,64	100,08
Pelo conjunto de pensionistas associados a um trabalhador ou reformado falecido	41,03	42,26	43,32

Acrescem duas prestações de igual montante, a pagar em maio e novembro de cada ano

dos trabalhadores, bem como os respetivos retroativos quando as negociações se prolongaram, mas só agora foi cumprido o formalismo

obrigatório do depósito e publicação no BTE. O acordo, que abrange cerca de 160 trabalhadores, envolveu também a

revisão de um conjunto de cláusulas, nomeadamente referentes às garantias dos trabalhadores, tipo de faltas e poder disciplinar. 



Negociações do ACT para 2026 já começaram

MAIS, SBN e SBC apresentaram 20 propostas de compensação para ativos e reformados e um aumento nas tabelas de 5,7%. A Banca foi igual a si mesma: recusou todas as propostas sindicais e, como habitualmente, avançou com um absurdo 1,5% para salários e pensões

INÊS F. NETO

A primeira reunião de negociações entre os Sindicatos dos Bancários da UGT e as instituições subscritoras (IC) do ACT do Setor Bancário realizou-se no dia 8 de outubro, e não auspiciou um processo justo e ponderado para a revisão salarial para 2026.

Embora na sua essência não tenha passado de um formalismo para a marcação do calendário – sendo decidido pelas partes encontros quinzenais –, a verdade é que a troca de propostas e contrapropostas deixou antever a predisposição das IC para não aceitarem aumentos dignos para ativos e reformados, que compensem a perda de poder de compra e os anos de trabalho empenhado e profissional.



Resolver injustiças

Os bancários no ativo e na reforma continuam a enfrentar muitos problemas, o que obrigou os Sindicatos da UGT a proporem às IC alterações mais profundas no ACT do Setor.



Assim, além dos aumentos de salários e pensões, na proposta para 2026 estes Sindicatos reivindicam outros mecanismos de compensação que permitam reconhecer e ajustar os direitos dos bancários no ativo e na reforma.

“Não aceite”

Nesse sentido, foram apresentadas 20 propostas relativas ao conjunto de problemas que urge resolver. As IC responderam “Não aceite” a todas, sem exceção, com a cegueira de quem só olha para os seus interesses e ignora os seus trabalhadores e a comunidade. E, como cereja no topo do bolo, as IC contrapõem 1,5% de aumento para salários e pensões, face aos 5,7% reivindicados pelos MAIS, SBN e SBC, percentagem equivalente ao previsto para o salário mínimo nacional (SMN).

Ficou claro a consideração da Banca pelos seus trabalhadores. As negociações prometem...

Tabela única

Após o formalismo da abertura da mesa negocial, na segunda reunião entre as partes – a primeira de verdadeira discussão para a revisão do ACT do Setor Bancário para 2026 –, que decorreu no dia 22, os Sindicatos deram prioridade à reivindicação da tabela única de salários e pensões.

MAIS, SBN e SBC deixaram claro às instituições de Crédito subscritoras da convenção qual é a sua prioridade: a necessária e justa valorização das pensões.

Reformados

A decisão destes Sindicatos prende-se com a urgência de aumentar justamente a pensão de muitos bancários reformados, que está quase ao nível do salário mínimo nacional (SMN).

A injustiça é ainda mais grave porque a reforma não inclui as remunerações variáveis recebidas enquanto no ativo e sobre as quais foram efetuados os respetivos descontos.

Muitas das reformas conseguidas antecipadamente beneficiaram as Instituições de Crédito (IC), que queriam a todo o custo reduzir os quadros de pessoal e não se coibiram de exercer enorme pressão sobre os bancários até estes aceitarem.

Depois de atingirem o seu objetivo, continuam a prejudicar os reformados, negando-lhes atualizações dignas das pensões.

MAIS, SBN e SBC consideram urgente corrigir esta situação, que tem gerado perda de poder de compra e degradação das condições de vida daqueles que já foram bancários e dos que, sendo bancários no ativo, estão na iminência de se reformarem.

Estes Sindicatos continuarão a defender a necessária e justa valorização das pensões.

Ou seja, para esta negociação, MAIS, SBN e SBC têm como objetivo não só alcançar um aumento justo para os bancários no ativo, mas também aumentar para patamares dignos as pensões dos reformados bancários. 

Do papel e caneta ao algoritmo: os desafios da IA na Banca

A introdução da Inteligência Artificial (IA) no dia-a-dia das pessoas e as implicações no sector financeiro e nos trabalhadores bancários estiveram em debate numa conferência organizada pela Ala de Quadros da UGT e pela Comissão de Quadros e Técnicos do Mais Sindicato

PEDRO GABRIEL



A conferência “Os Quadros da Banca na Era Digital” teve lugar no dia 25 de setembro, no Auditório Delmiro Carreira, na sede da UGT, em Lisboa.

A abertura foi feita por Daniel Matos, coordenador da Comissão de Quadros e Técnicos do Mais Sindicato, que referiu a incorporação da Inteligência Artificial (IA) na estratégia dos bancos e deixou alguns tópicos de introdução ao primeiro painel:

1. Em que medida a IA é atualmente um motor essencial da transformação digital no sector financeiro?
2. Que oportunidades e riscos estão associados? A implantação da IA conduzirá a mudanças profundas nas profissões e nos empregos no sector financeiro, em particular nos Quadros da Banca?
3. Que novas exigências/competências serão exigidas aos Quadros da Banca no sentido de motivar, comunicar eficazmente e orientar o desenvolvimento profissional dos seus colaboradores? Qual o papel dos sindicatos neste processo?

Transformação

O primeiro orador foi João Ferreira, vice-presidente do Mais Sindicato, que começou por apresentar um vídeo com 60 anos que apresentava as inovações da época no setor bancário.

Na sua opinião, “a digitalização bancária não é só uma mudança tecnológica, mas também uma transformação estrutural”, um facto comprovado pela redução significativa do número de balcões e pela proliferação dos canais digitais. A nível da estrutura de trabalho, João Ferreira explicou que existem cada vez menos tarefas operacionais, tendo sido substituídas pelas mecanizadas e por uma automatização das funções analíticas e comerciais.

Com o surgimento da Covid-19, essa transformação acelerou-se e “obrigou” as pessoas a utilizarem mais os canais digitais.



João Ferreira, vice-presidente

Requalificar

Esta transição que se observa atualmente exigirá esforços de todas as partes, trabalhadores e bancos. Para tal, segundo João Ferreira, é necessária uma aposta forte na requalificação de trabalhadores e na formação contínua por parte das entidades patronais.

Os sindicatos assumem aqui um papel extremamente importante, devendo ser parceiros estratégicos dos trabalhadores e dos bancos nessa transição digital. “É necessário negociar quadros de proteção para os trabalhadores no sentido de evitar dispensas e apostar antes na requalificação para outras funções”, explicou.

A concluir, João Ferreira referiu que a transformação digital é inevitável, mas não tem de ser obrigatoriamente desumana, e que o futuro da banca não será de quem tem mais tecnologia, mas de quem souber integrar a componente humana com a parte tecnológica.

Adaptação

Alberto Simão, vice-presidente do SBN, foi o orador que se seguiu tendo notado que a IA e a transformação



digital no setor bancário “deve ser perspectivada tendo em consideração as oportunidades e os riscos que lhe estão associados”, destacando-se a automatização de tarefas repetitivas e *compliance*, a gestão de análise de dados, com os bancos a lidarem com milhões de transações diárias, o *business intelligence* e a capacidade de detetar anomalias com algoritmos de *machine learning*. Apesar dos riscos, o vice-presidente do SBN acredita em novas oportunidades de emprego como especialistas em apoio digital, analistas de dados, técnicos de cibersegurança ou auditores de IA e ética digital.



Alberto Simão

Para Alberto Simão, a negociação coletiva deverá passar a incluir cláusulas relacionadas com a IA e garantir a existência de ética e direitos digitais, como transparência na utilização da IA no controlo dos trabalhadores, o uso dos dados pessoais dos trabalhadores e a garantia da dignidade do trabalhador.

Desafios

A última oradora foi Helena Carvalheiro, presidente do SBC, que alertou para o facto de a IA estar a provocar enormes



Helena Carvalheiro

alterações no quotidiano, para o bem e para o mal, e por isso ser uma realidade que o setor financeiro não pode ignorar e à qual se deve adaptar.

“O recurso à banca digital, que já vinha a crescer há uma década, tem vindo a conquistar um espaço cada vez mais alargado devido à IA”.

Como estão então os sindicatos a reagir a esta revolução? Para a dirigente, os sindicatos ainda não estão suficientemente preparados para reagir a uma mudança como a IA, numa altura em que as empresas do setor já estão a investir e vão investir mais. Esse investimento acarreta muitas vezes uma redução dos postos de trabalho. Em contrapartida está a surgir a necessidade de novas competências, gerando novas oportunidades através da formação e da requalificação. “Os sindicatos têm de estar muito atentos às novas ameaças, de forma a prever os riscos para os trabalhadores e antecipar as soluções para os evitar e para vencer as dificuldades. Estas questões vão assumir enorme importância nas negociações coletivas, pelo que os sindicatos terão de fazer um enorme esforço de preparação e atualização constantes para enfrentar os novos desafios”, rematou. 



A liderança na era digital

O segundo painel da conferência abordou a introdução da era digital na perspetiva patronal

O painel intitulado “Como adaptar a liderança na era digital?” contou com Bruno Jivan, diretor central de Inovação e Planeamento do Novo Banco, Pedro Raposo, diretor de Recursos Humanos do Banco de Portugal, e moderação de Mónica Costa, jornalista da Abilways Portugal. À pergunta “Como se adaptam as lideranças e a valorização das competências humanas?”, Bruno Jivan explicou que a liderança deve garantir uma transição justa e equilibrada com o fator humano. “Devemos tirar partido desta era digital e olhar para ela não como uma ameaça, mas como uma oportunidade para as pessoas usarem o tempo para se capacitarem e adquirirem novos *skills* para as profissões que vão surgir. Não acredito que haja perigos de desaparecimento de funções”, referiu. Bruno Jivan indicou que o objetivo passa por convidar as pessoas com perda de produtividade e ajudá-las a construir



Bruno Jivan



Pedro Soares, da Comissão de Quadros e Técnicos do MAIS, introduziu o segundo painel

um agente em IA que as ajudará a serem mais produtivas. Por seu turno, Pedro Raposo alertou que, à semelhança do que aconteceu com a televisão, a rádio ou a internet, a IA traz coisas positivas, mas tem também os seus perigos, sendo que o papel das lideranças é enorme. “Preocupa-me, principalmente, os três is. O primeiro é o crescente individualismo em que não é preciso falar com os outros. O segundo é a maior intolerância para com os outros depois de se ter falado com uma máquina, por exemplo, como o ChatGPT. E o terceiro é a ignorância. Cada vez há mais pessoas com mais informação, mas menos sabedoria. E a pessoa que tem sabedoria consegue relacionar conceitos”.

Privilegiar a vertente humana

No caso dos bancários, como é que a digitalização está a mudar os perfis profissionais que são mais procurados pela banca?

Para Bruno Jivan, é um facto que as tarefas mais rotineiras estão a perder espaço em detrimento dos perfis de análise de dados e cibersegurança, mas não basta saber tecnologia. São necessárias “competências humanas como a adaptabilidade e principalmente o pensamento crítico, o cruzamento dos vários conhecimentos e de sermos exigentes com o *output* que a máquina dá. Temos de ter esta capacidade de pensamento crítico e estratégico”.

O diretor do Novo Banco refere que as instituições bancárias querem pessoas que aprendam depressa e saibam trabalhar em equipa. “São empresas de uma forte base tecnológica e sempre tivemos de adaptar perfis e de capacitar pessoas. A banca não está a substituir pessoas pelas máquinas, mas sim a dar novas ferramentas. Nos próximos anos quem dominar a IA, análise de dados, cibersegurança e processos digitais estará muito bem posicionado”.

Pedro Raposo falou sobre a Alia, a IA do BdP, e a academia de *data science* como exemplos de aposta em formação, referindo que as pessoas aprendem depressa como aconteceu durante o Covid-19.

O diretor acredita que os próprios sindicatos devem contratuar formação e as entidades devem recrutar pessoas pela capacidade comportamental para depois treinar a parte técnica.

Conhecimento

Perante a questão sobre se estamos a assistir a uma valorização crescente de perfis mais tecnológicos



Pedro Raposo

face aos bancários tradicionais, Pedro Raposo rejeita esse pressuposto, indicando que não vê aumento de contratação de perfis tecnológicos. “Ainda acredito que o processo de venda é profundamente humano, porque é um processo de confiança. Os *influencers* têm crescido muito, mas o que é um *influencer*? Alguém em que eu confio. É à distância, mas tem um humano por trás. Para o diretor, o papel da liderança tem de ser inclusivo, dar a todos as ferramentas de aprendizagem e ter mais atenção a quem apresenta mais dificuldades. “As pessoas não são todas iguais. Cabe à liderança estar atualizada e informada e conhecer bem com quem trabalha”. ▶

A adaptação a uma nova realidade digital

Antes da palestra final, Elizabeth Barreiros, presidente da Ala de Quadros da UGT, referiu que o impacto da digitalização vai muito além das ferramentas tecnológicas porque tocam no coração das profissões e no próprio modo de pensar o trabalho, acreditando que a conferência serviu para deixar muitas reflexões sobre o futuro. A última intervenção ficou a cargo de Nuno Fradique, CEO da KLC e docente no ISCTE, que trouxe para o centro do



Elizabeth Barreiros



Nuno Fradique

debate o Phygital, que ao contrário do que muitas pessoas pensam não é a transição do mundo físico para o mundo digital. “Na prática, é a união entre os dois mundos. Aquilo que o mundo físico tem e que o digital pode ajudar, mas também o contrário”, explicou.

A palestra motivou várias intervenções por parte do público, fechando da melhor maneira a conferência.



O bem-estar é o denominador comum a diversas ações de formação que decorrem este trimestre. Seja ao aprender a gerir emoções ou a construir relações de sucesso, o objetivo final é contribuir para uma postura de serenidade e entusiasmo perante a vida.

Assim, a 8 de novembro realiza-se uma formação em “Saúde e Bem-estar Emocional”, ministrada pela psicóloga Paula Mota Ferreira, formadora especializada em temas comportamentais.

A 22 de novembro é a vez do curso “Como construir relações de Sucesso”, com o formador Bruno Pedrosa, coach em PNL.

Ambas as ações têm lugar na sede do MAIS, na rua de S. José, 131, das 9h00 às 17h30. O preço da inscrição para cada uma, que inclui almoço, é de 7,50€ para sócios e de 37€ para acompanhantes.

A expectativa é que estas ações sejam um sucesso, tal como aconteceu com as duas que se realizaram antes, também na sede e com as mesmas condições. A primeira foi a formação em “Técnicas de Influência e Persuasão”, ministrada por Bruno Pedrosa, que decorreu em 27 de setembro e contou com a presença de 17 pessoas.

“Felicidade e Bem-estar” foi a segunda formação e realizou-se no dia 18 de outubro, com lotação esgotada. Paulo Ferreira, coach e formador na área comportamental, ministrou a ação.

Do doce ao pão

Num âmbito diferente mas igualmente importante para o bem-estar, o Pelouro organizou um conjunto de workshops de culinária, no Centro de Formação para o Setor Alimentar, na Pontinha.

O trimestre começou com a deliciosa ação sobre doces de colher, no dia 27 de setembro. Dezasseis participantes aprenderam a fazer arroz-doce, mousses de chocolate e de maracujá, Delícia, *tiramisù*, leite-creme, copo *citron* e cheesecake. No final, o aspeto era de fazer água na boca...



Os saborosos doces de colher

A importância do bem-estar

Sentir-se bem de corpo e mente é fundamental na vida pessoal e profissional e a melhor forma para responder aos desafios e resistir com sucesso ao ritmo stressante do quotidiano. A pensar nisso, o Pelouro de Formação programou para o último trimestre do ano diversas ações para aprender técnicas que contribuem para o bem-estar. E já que o convívio à volta da mesa é uma celebração à vida, não faltarão os workshops culinários

INÊS F. NETO



Formação em técnicas de influência e persuasão

Se falhou esta formação, não se arrependa porque ainda vai a tempo de se inscrever noutra igualmente saborosa: o workshop “Doces finos do Algarve”, que se realiza já no dia 8 de novembro, das 8h00 às 13h00, também no Centro de Formação para o Setor Alimentar.

E quem não gosta de “pôr a mão na massa”? No dia 22 de novembro pode fazê-lo literalmente, no workshop sobre “Pão – massa-mãe”, das 8h00 às 13h00, igualmente no Centro da Pontinha.

Ambas as formações têm o preço de inscrição de 15€ para sócios e 20€ para acompanhantes. Inscreva-se já! 

Próximas formações

Formação	Data	Horário	Local
Saúde e Bem-estar emocional	8 novembro	9h às 17h30	Sede MAIS
Como construir relações de Sucesso	22 novembro	9h às 17h30	Sede MAIS
Doces finos do Algarve	8 novembro	8h às 13h	Centro de Formação para o Setor Alimentar
Pão – Massa mãe	22 novembro	8h às 13h	Centro de Formação para o Setor Alimentar



Entre as alterações pela IA e as alterações à lei, onde fica o direito ao trabalho?

Ou se reforçam os princípios constitucionais adotando legislação que não torne mais fácil despedir do que reconverter, que não torne mais barato dispensar do que requalificar, ou teremos eliminado de forma irreversível e definitiva os princípios estruturantes do nosso ordenamento juslaboral



JOÃO ESCARDUÇA*

Temos vindo, neste espaço, a alertar para a progressiva ofensiva aos direitos dos trabalhadores, às conquistas laborais consagradas na Constituição da República Portuguesa (CRP), ao desbaratar da estabilidade laboral e à promoção da precariedade no mundo do trabalho que o legislador português, paulatinamente, tem permitido e incentivado ao longo das últimas décadas.

Sugerimos e propusemos várias medidas que visam corrigir algumas desigualdades e desequilíbrios no sistema e no ordenamento jurídico laboral, no âmbito, por exemplo, dos despedimentos coletivos e alertámos para a necessidade de, em face do cada vez mais rápido desenvolvimento tecnológico e do incremento da inteligência artificial (IA), serem pensadas, adotadas e implementadas medidas destinadas a mitigar, amortecer e diminuir o impacto brutal que a digitalização e a automação vão provocar no mundo do trabalho.

Porém, percebemos, analisando a evolução da legislação laboral, que a influência das empresas e dos empresários sobre o legislador é incomensuravelmente superior àquela de que dispõem, junto de quem governa, os interesses dos trabalhadores.

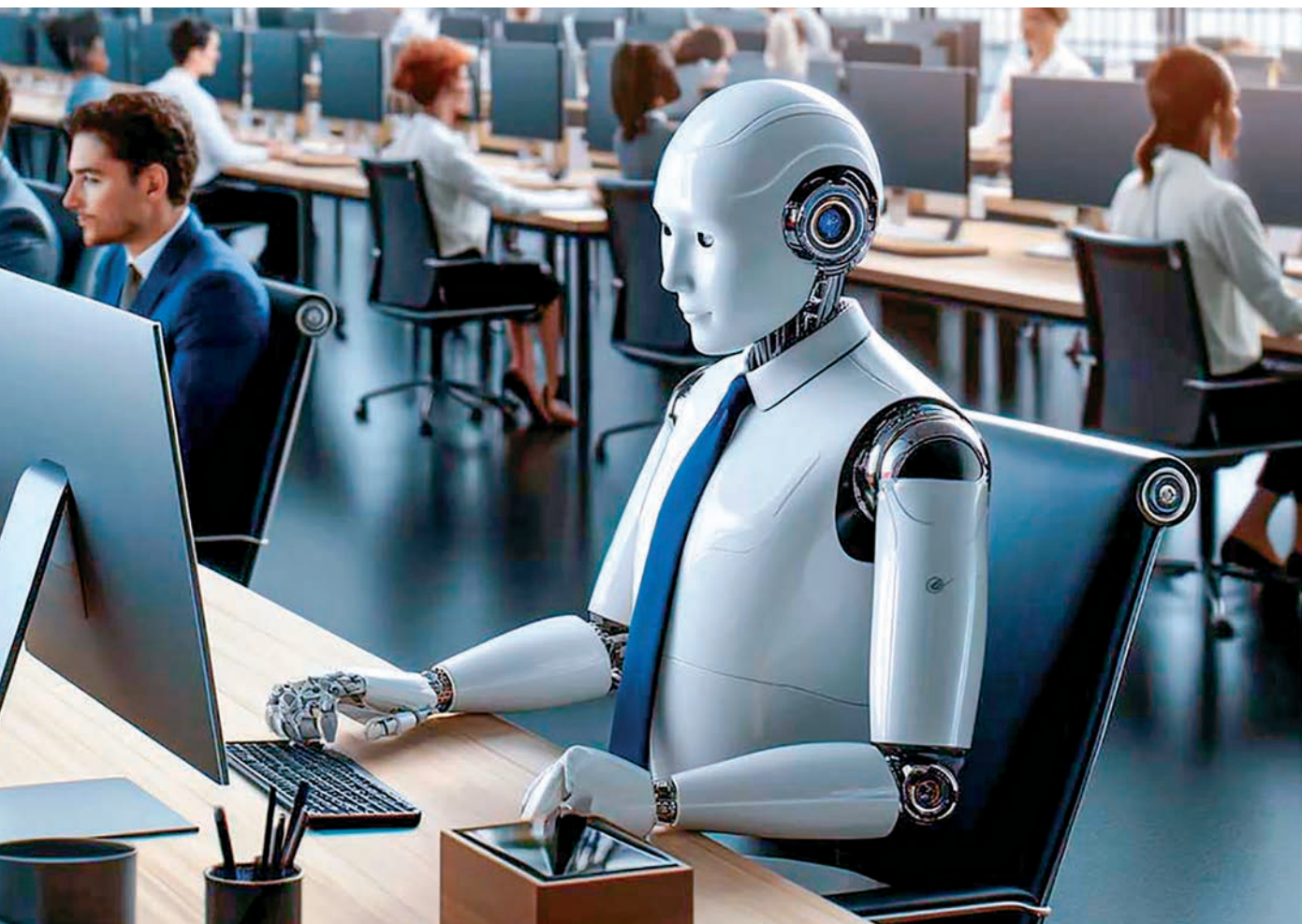
Transformação pela IA

E por isso torna-se cada vez mais importante e urgente refletirmos sobre a forma como devemos resguardar a sociedade e os seus membros, nomeadamente os trabalhadores, do avanço cego, vertiginoso e insensível da tecnologia e da substituição do homem pela máquina. Tendo em conta o poderio económico do setor financeiro é natural que seja este um dos primeiros onde o impacto da revolução digital mais se fará sentir e aquele onde ocorrerão as mais drásticas mudanças na organização do trabalho.

A introdução de sistemas de inteligência artificial e de automação algorítmica nas instituições bancárias já está a alterar profundamente o modelo de organização do trabalho, onde algumas funções humanas vão sendo progressivamente substituídas por sistemas automatizados de análise de risco, atendimento virtual, *scoring* de crédito e gestão de clientes.

Transformação face à lei

Do ponto de vista jurídico, tal transformação não pode deixar de ser analisada à luz dos princípios constitucionais do direito ao trabalho e à segurança no emprego.



O direito à segurança no emprego, art.º 53.º da CRP, é constitucionalmente garantido através da proibição dos despedimentos sem justa causa ou por motivos políticos ou ideológicos. Mas o que é a atual legislação dos despedimentos coletivos senão a legalização do despedimento sem justa causa? E constata-se que cada alteração efetuada à lei vai sempre no mesmo sentido: facilitar cada vez mais o recurso a este instituto e diminuir a segurança no emprego.

Já o art.º 58.º da Constituição consagra o direito ao trabalho como um direito de todos os cidadãos e confere ao Estado o dever de promover políticas de pleno emprego e a formação profissional como um pilar do direito ao trabalho.

No Código do Trabalho são várias as manifestações deste princípio, destacando-se o direito à formação profissional contínua como sendo um dever dos empregadores, tendo como um dos principais objetivos promover a qualificação e a reconversão profissional dos trabalhadores em risco de desemprego.

E o que são senão trabalhadores em risco de desemprego, todos os trabalhadores cujo posto de trabalho é suscetível de ser substituído devido aos avanços tecnológicos e à IA?

É então no setor financeiro e bancário, onde a transição digital conduz à obsolescência de muitas funções tradicionais, substituídas por ferramentas de supervisão e gestão tecnológica, que este dever de formação e reconversão profissional ganha maior relevância. E é, por isso, neste setor, responsável por dezenas de milhares de postos de trabalho, que urge a necessidade de pensar, criar e adotar medidas que impeçam que os trabalhadores sejam desvalorizados e desaproveitados, reforçando a formação, privilegiando a reconversão e, sobretudo, colocando sempre a dignidade da pessoa humana à frente do lucro desproporcionado.

Reforçar princípios

Ou se reforçam os princípios constitucionais adotando legislação que não torne mais fácil despedir do que reconverter, que não torne mais barato dispensar do que requalificar ou, quando dermos por isso, a este ritmo e a seguir a tendência das últimas alterações legais, teremos eliminado de forma irreversível e definitiva os princípios estruturantes do nosso ordenamento jusslaboral. ▀

**Advogado do Mais Sindicato*



Encontro de Jovens

Uma viagem de (re)descoberta

Parar. Respirar. Acalmar. O Encontro de Jovens do Mais Sindicato permitiu aos participantes interromperem a velocidade vertiginosa do dia-a-dia e consciencializarem-se da necessidade de cuidarem mais do corpo e da mente



PEDRO GABRIEL

O Encontro de Jovens Bancários do Mais Sindicato realizou-se entre os dias 3 e 5 de outubro, no Villa Termal das Caldas de Monchique SPA Resort. Com o tema "Quem sou eu fora do Banco?", os jovens tiveram a oportunidade de fazer um verdadeiro reset, aproveitando para se redescobrirem e aprenderem a direcionar o foco garantindo assim um equilíbrio perfeito.



Serviços Jurídicos, a Informação ou os Tempos Livres.

Também o SAMS foi abordado, com Tânia Maltez a apelar aos sócios para procurarem os serviços internos. Numa das intervenções, uma sócia referiu o excelente serviço de pediatria do SAMS.

Neste ponto, António Fonseca pediu a palavra para explicar o porquê do funcionamento da pediatria apenas de segunda a sexta-feira.

O presidente do MAIS e do Conselho Executivo do SAMS referiu que a entrada de novos players no mercado e consequente redução no número de partos ajudou a determinar o fecho da maternidade do SAMS, uma decisão forçada também pela proibição de haver maternidades com um número de partos inferior a um determinado rácio. A redução drástica de bancários também foi um dos fatores elencados. Após todas as explicações ficou uma certeza: vale a pena ser sindicalizado!

Reflexão

O tema que deu nome ao Encontro começou a ser debatido depois de um breve *coffee break*. “Quem sou eu fora do Banco?” é uma pergunta simples,

mas carrega mais complexidade do que parece à primeira vista. Para ajudar neste tema esteve a formadora Carla Santos.

Através de exercícios, como por exemplo fechar os olhos e respirar, a especialista em Psicologia Clínica e Terapia Sistémica ajudou os participantes a relaxarem e a ouvirem o seu eu interior.

De seguida, os jovens foram divididos em grupos cada um com o seu porta-voz. Carla Santos lançou o desafio de cada pessoa escrever num papel uma estimativa de quanto tempo passa ao telemóvel e de verificar através das definições do aparelho se o tempo real estava de acordo com essa estimativa. Cada grupo fez a média do tempo e os resultados variaram entre os 30 minutos e as 5h15 minutos. A especialista questionou então os participantes sobre o que fariam se retirassem uma hora à média indicada. A ideia-chave associada a este exercício é que cada pessoa consiga reconectar-se consigo própria.

“Precisamos de tirar tempo para olharmos para nós e para cuidarmos das pessoas mais importantes do ►

Conhecer o Sindicato

O primeiro ponto de confraternização aconteceu durante o jantar de sexta-feira, com os novos participantes a enturmarem-se no espírito destes encontros.

No sábado, o pontapé de saída foi dado como habitualmente pelos três membros da Comissão de Juventude, Tânia Maltez, Luís Roque e Tomás Teixeira, perante um cenário diferente dos anos anteriores. Em vez de ser numa sala, os trabalhos aconteceram na rua, tornando o encontro ainda mais especial. Disso fez referência Luís Roque, que se mostrou bastante satisfeito pela adesão dos jovens, em particular dos que o fizeram pela primeira vez. O vice-presidente do Mais Sindicato, João Ferreira, juntou-se aos três membros da Comissão para uma breve explicação dos pelouros que compõem o Mais Sindicato, como a Sindicalização, a Contratação, os

As dez faces do autocuidado

Após o processo de reconexão com o eu interior, Carla Santos disponibilizou um qrcode para que os participantes pudessem responder a uma série de questões sobre as dez faces do autocuidado. São elas:

1. Bem-estar físico;
2. Saúde mental e emocional;
3. Equilíbrio vida-trabalho;
4. Relacionamentos pessoais;
5. Autenticidade e autoexpressão;
6. Descanso e recuperação;
7. Desenvolvimento pessoal;
8. Cuidado com a aparência e bem-estar;
9. Tempo para diversão e lazer;
10. Planeamento e organização.

Os resultados deixaram alguns jovens surpreendidos e o exercício teve como objetivo alertar as pessoas para o que estão a fazer de errado no dia-a-dia. Faça também o mesmo digitalizando o seguinte qrcode:





mundo que são vocês”, referiu Carla Santos.

Liberdade

A tarde também contou com a presença de Carla Santos com o tema “E se for agora? Reacende o que deixaste para depois”. A especialista lançou a palavra-chave “descarregar”, de maneira a revitalizar as energias e a direcionar o foco para o presente e para o futuro.

Aos jovens foi pedido para emparelharem com a pessoa do lado e fazerem um conjunto de exercícios de confiança, que incluíam, por exemplo, relaxarem costas com costas. Mas o grupo também funcionou como um todo, ao libertarem-se por meio de

música com muita dança e enquanto davam “mais cinco” uns aos outros. Mas também houve espaço para meditação, com os jovens a fecharem os olhos e a respirarem



fundo, aproveitando a música calma que tocava de fundo e a encontrarem a paz interior.

União

O encerramento dos trabalhos foi feito por António Fonseca, que agradeceu aos jovens que tiraram o fim-de-semana para marcar presença, em particular aos que o fizeram pela primeira vez. “Não é fácil trazer novos participantes em iniciativas como esta no contexto em que a banca está hoje”.

O presidente do MAIS referiu que o SAMS é um motivo de orgulho para todos e passados tantos anos continua a produzir um produto de excelência. “O nosso Hospital não faz melhor do que os outros, faz de certeza melhor do que os outros”, disse, dando o exemplo de um doente que veio de outra unidade hospitalar e que foi operado a uma peritonite no Hospital do SAMS, o que lhe salvou a vida.

“Nós não somos iguais, nós fazemos diferente porque não poupamos nos exames ou nas análises. Esta é a reflexão que quero deixar, o SAMS faz bem e melhor do que os outros”. António Fonseca explicou ainda que é importante que os jovens sejam um veículo de transmissão da mensagem do Sindicato. “Temos tendência a criar jovens individualistas que pensam que conseguem resolver tudo pelo seu próprio meio. Isso não é verdade, mais cedo ou mais tarde vamos perceber que a sociedade está muito centrada no eu”, concluiu. ■



Jovens premiados

Ao longo do dia foram realizados vários sorteios que visaram premiar os jovens presentes. Com recurso a uma roleta com todos os nomes, a sorte foi bafejando vários participantes com vouchers para usarem no próprio hotel do Encontro e nos apartamentos e no Parque de Campismo do Mais Sindicato. Também as sócias Sara Lavrador e Daniela Silva receberam um voucher em jeito de homenagem por terem atingido o limite etário para participar nos encontros de jovens.



Pela Serra, com mel e medronho

Nem só de temas sérios se fez este Encontro. Os jovens tiveram oportunidade de recarregar baterias para enfrentar o resto do ano

Um dos objetivos do Encontro de Jovens passou também por proporcionar momentos de lazer aos participantes.

No sábado, depois dos trabalhos, alguns jovens tiveram oportunidade de relaxar na piscina e no circuito

termal do hotel, enquanto outros optaram por um passeio pela zona. À noite, o largo de uma pequena capela junto ao hotel foi palco para uma "Holy Party", com muita animação proporcionada por um DJ.

Jeep Safari

No domingo aconteceu um dos pontos altos do fim-de-semana. Treze jipes recolheram os nossos jovens para um passeio pela serra de Monchique, percorrendo caminhos acentuados de onde se observaram vistas panorâmicas deslumbrantes. A meio do percurso uma pequena pausa para uma prova de produtos regionais, com a tradicional aguardente de medronho à cabeça. Muitos aproveitaram para adquirir garrafas e também frascos de mel. Em Foia nova paragem, desta feita para aproveitar o ponto mais alto do Algarve, com 902 metros de altitude e de onde se pode ver, por exemplo, o Autódromo Internacional do Algarve. Após o almoço, os jipes retornaram ao hotel e os nossos jovens concluíram assim mais um excelente Encontro, deixando garantias de regressarem no próximo ano. 🍷





Fundo de Pensões do Banco BPI

Nível de financiamento mínimo

O equilíbrio entre o valor das responsabilidades atuariais e o montante dos investimentos do Fundo estava assegurado no final de 2024, bem como os níveis de financiamento respeitavam o normativo legal

INÊS F. NETO

No âmbito das suas funções, os assessores técnicos da Comissão de Acompanhamento analisaram o relatório do atuário responsável do Fundo de Pensões de Benefício Definido do BPI, do Banco BPI, e o relato financeiro dos Fundos de Pensões do Banco BPI relativo ao exercício de 2024. O único Associado destes fundos é o Banco BPI, S.A. O plano de pensões do Banco BPI

é financiado através dos seguintes Fundos: Fundo de Pensões Banco BPI, Fundo de Pensões Banco BPI Benefício Definido (independente da Segurança Social), Fundos de Pensões Abertos BPI Valorização Adesão n.º 52, Adesão n.º 51 e Adesão n.º 5, Fundo de Pensões Aberto BPI Ações Adesão n.º 1 e Fundo de Pensões Aberto BPI Garantia Adesão n.º 1. Recorde-se que desde o acordo tripartido de 2011, os bancários no ativo estão cobertos pelo Regime

Geral da Segurança Social, pelo que o Plano de Pensões do Banco BPI é complementar ao do RGSS. Assim, a pensão final fica a cargo do Fundo de Pensões, pensão esta deduzida da componente garantida por este regime público.

População

Os **Quadros I e II** expressam a população total coberta, revelando uma responsabilidade constituída por uma população de 17.039 pessoas



subiu 0,62%; a antiguidade média elegível aumentou 1,19%; o salário médio cresceu 2,01%. Por sua vez, os reformados e pensionistas representavam 54,80% da população abrangida (53,63% em 2023), ou seja, passaram de 9.182 pessoas em 2023 para 9.338 em 2024, o que significa um aumento de 1,70%. A idade média era de 74,7 anos (73,8 anos em 2023). Considerando o movimento na população do fundo entre 2023 e 2024, o saldo líquido de participantes é de -88, o que representa um efeito redutor nas responsabilidades; já o saldo líquido de beneficiários é de 156, significando um efeito aditivo nas responsabilidades. O saldo total da população é igual a 68.

Responsabilidades

O método utilizado para o apuramento das responsabilidades por serviços passados foi o *Projected Unit Credit*. O custo do benefício de sobrevivência imediata foi calculado pelo método dos Prémios Únicos Sucessivos. Foi também considerada uma redução das responsabilidades totais em função da estimativa da pensão da Segurança Social que será abatida à pensão ACT.

O cenário mínimo de solvência coincide com o cenário de financiamento. De acordo com a informação do relatório atuarial, as responsabilidades com serviços passados (RSP) são as constantes no **Quadro III**.

Refira-se que o acréscimo das responsabilidades com serviços passados foi de 44.034.061 euros em relação a 2023 (+2,59%), repartido entre participantes e beneficiários da seguinte forma:

- 23,1% participantes (25,99% em 2023), dos quais 23,05% participantes ativos e 2,9% ex-participantes;
- e 76,9% beneficiários (74,01% em 2023), dos quais 42,66% em pensões de reforma/ invalidez, 19,6% em pré-reforma e reformas antecipadas e 11,1% de viuvez/ orfandade.

O valor das responsabilidades passadas totais aumentou 2,59% (14,1% em 2023), sendo o decréscimo do valor dos participantes ativos de -10,30% (11,2% em 2023), enquanto o dos beneficiários aumentou 6,6% (15,1% em 2023).

Já o nível de financiamento das responsabilidades passadas com participantes ativos foi de 98,09% (113,20% em 2023), sendo o valor

garantido

em 2024, contra as 16.971 em 2023, o que significa uma redução de 0,44%. Os ativos representavam 45,20% da população abrangida (45,90% em 2023), tendo passado de 7.789 pessoas em 2023 para 7.701 em 2024 (-1,13%). Já no que respeita à idade média, esta era de 48,3 anos (contra 48 anos de 2023) e a antiguidade de 16,1 anos (15,91 anos em 2023). Sintetizando, os participantes ativos diminuíram 1,13%; a idade média

Quadro I Participantes Ativos

Ativos 2023	Número de pessoas	Idade Média	Antiguidade média elegível	Salário médio anual
Ativos <66 anos	4 372	47,2	23,8	26 206
Ativos ≥ 66 anos	1	69,1	44,3	42 006
Ex-Participantes	3 416	48,9	5,8	8 974
Pré-reformados	-	0	0	-
Total	7,789	48	15,91	18,65
Var% Total 2023/2022	-1,40%	1,50%	2,20%	-2,90%

2024	Número pessoas	Idade média elegível	Antiguidade média elegível	Salário médio
Ativos < 66 anos	4,228	47.0	24.4	26,909
Ativos ≥ de 66 anos	0	0.0	0.0	0
Ex-Participantes	3,473	49.8	6.0	9,424
Pré-reformados	0			0
Totais	7,701	48,3	16,1	19,024
Var% Total 2024/2023	-1,13%	0,62%	1,19%	2,01%





As responsabilidades com serviços futuros aumentaram 62,4%, para 11.655.789 euros (-3 215 899 em 2023).

Evolução

O **Quadro IV a) e b)** demonstra a evolução do património e respetivas rentabilidades afetas ao plano de pensões dos colaboradores do Banco BPI, enquanto o **Quadro V** regista o nível de financiamento.

Como se verifica, o nível de financiamento global diminuiu para 99,6% (103,4% em 2023 e 113,4% em 2022). No mesmo sentido, o nível de financiamento dos participantes passou de 150% em 2022 para 113,4% em 2023 e 98,1% em 2024, embora continuando a satisfazer as exigências de financiamento impostas pelo Banco de Portugal. Já as responsabilidades passadas aumentaram 2,59% (14,1% em 2023),

das responsabilidades totais com participantes de 402.068.896 euros e o valor do fundo afeto de 394.394.485 euros. Consta-se assim, uma

redução do nível de financiamento por efeito da redução da taxa de desconto e das taxas de crescimento (salários e pensões e movimentos na população).

Quadro II - Beneficiários

	N.º Pessoas		% do total global		Idade média		Pensão média anual	
Ano	2023	2024	2023	2024	2023	2024	2023	2024
Reforma por velhice	6,30	6,375	37,14%	37,4%	76,3	76,7	19.718,00	20.338,00
Reforma por invalidez	0,119	0,108	0,70%	0,6%	57,7	57,2	16,1	16,689
Pré-reforma / reforma antecipada	0,878	0,891	5,17%	5,2%	61,2	60,3	23.539,00	25.351,00
Viuvez / Orfandade	1,88	1,964	11,09%	11,5%	74,8	75,8	9.709,00	10.533,00
Total beneficiários	9,182	9,338	54,10%	54,8%	74,308	74,7	17,78	18,712

Quadro III Responsabilidade com serviços passados: valor, repartição e crescimento

Responsabilidades Passadas		2024		2023	Var% 24/23
U.euros	Valor	Peso	Valor	Peso	
Participantes	350 955 342	20,2%	391 254 998	23,05%	-10,30%
< 66 anos	350 955 342	20,2%	390 839 649	23,03%	-10,20%
≥ 66 anos	-	0,0%	415 348	0,02%	-100,00%
Pré-reformados	-	0,0%		0,00%	
Ex-participantes	51 113 554	2,9%	49 931 918	2,94%	2,37%
Totais	402 068 896	23,1%	441 186 915	25,99%	-8,87%
Beneficiários					
Velhice	777 008 727	44,6%	724 133 644	42,66%	7,30%
Invalidez	28 078 839	1,6%	28 785 042	1,70%	-2,45%
Pré-reforma/reforma antecipada	340 721 715	19,6%	323 013 316	19,03%	5,48%
Viuvez/Orfandade	193 485 361	11,1%	180 210 560	10,62%	7,37%
Totais	1 339 294 642	76,9%	1 256 142 562	74,01%	6,62%
Total (Participantes+Beneficiários)	1 741 363 538	100,0%	1 697 329 477	100,00%	2,59%



Quadro IV a) Evolução do Fundo FPBPI

	Valor 2024	Valor 2023	Var %
Valor do Fundo em 31-12-2023	1 755 384 673	1 687 789 687	4,00%
Contribuições	3 762 002	3 708 658	1,44%
Pensões	-85 087 786	-74 037 693	14,92%
Rendimento Líquido (*)	59 630 239	137 924 021	-56,77%
Saldo contabilístico	-21 695 545	67 594 986	-132,10%
Fundo em 31.12.2024	1 733 689 128	1 755 384 673	-1,24%

(*) taxa de rendimento financeiro=3,4%

Quadro IV b)

	Valor 31-12-2024		Rentabilidade		
	Max	Min	Média	Média	Média ponderada
Banco BPI	1 712 802 917	3,44%	3,44%	3,4%	2,55%
Aberto BPI Valorização (*)	321 827 920	7,17%	6,15%	6,7%	0,93%
Aberto BPI Ações(**)	193 422 522	10,84%	9,49%	10,2%	0,85%
Aberto BPI Garantia (***)	80 428 854	2,68%	1,88%	2,3%	0,08%
Total	2 308 482 213				4,41%

(*) Investimentos categoria A,B,C,D,E,F

(**) Investimentos categoria A,B,C,D,E,F

(***) Investimentos categoria A,B,C

Nota a taxa de rendimento financeiro Banco BPI do Quadro IV é de 3,4% (Rendimento líquido a dividir pela média dos valores do Fundo no início e no final)

Quadro V Nível de financiamento

Nível de Financiamento (euros)	2024	2023	Var %
2. Responsabilidades serviços passados	1 741 363 538	1 697 329 478	2,59%
participantes ativos	402 068 896	441 186 916	-8,87%
pensionistas e reformados	1 339 294 642	1 256 142 562	6,62%
3. Valor do Fundo	1 733 689 127	1 755 384 672	-1,24%
3.1. Valor Fundo afecto a Participantes	394 394 485	499 242 110	-21,00%
4. Nível financiamento Global (3/2)	99,6%	103,40%	-3,71%
4.1 Participantes ativos	98,1%	113,20%	-13,35%
4.2 Pensionistas	100%	100,00%	0,00%

das quais as dos ativos diminuíram 21,0% (aumentaram 11,2% em 2023) e as dos pensionistas e reformados aumentaram 6,62% (aumentaram 15,1% em 2023). O valor do Fundo teve uma redução de 1,24% (-16,3% em 2023).

Ou seja, apesar desta diminuição, está garantido um nível de financiamento Global mínimo superior a 95% das responsabilidades dos Participantes e 100% das responsabilidades dos Beneficiários, como é exigido pelo Banco de Portugal.

As contribuições efetuadas em 2024 ascenderam a 3.762.002 euros (3.594.224 euros em 2023), totalmente a cargo dos participantes, não tendo havido contribuição do Associado devido ao excesso de financiamento. A rentabilidade do Fundo de Pensões Benefício Definido foi de 3,44%. Já a rentabilidade global, considerando os Fundos Abertos, foi de 4,41% – rentabilidades que superam a taxa de desconto para cálculo das responsabilidades atuariais e a taxa de inflação

do INE, que é de 2,4%.

Os assessores técnicos da Comissão de Acompanhamento consideram existir equilíbrio entre o valor das responsabilidades atuariais e o montante dos investimentos do Fundo, salientando que os níveis de financiamento respeitam o normativo legal.

No entanto, relativamente à evolução do Fundo, destacam uma diferença de valores entre o relatório atuarial e o relato financeiro, que deve ser esclarecida. ■

SAMS comemora dia mundial

Pela segurança do doente, sempre

Respondendo a uma iniciativa da OMS, o Hospital e o Centro Clínico estiveram iluminados em tom laranja. O objetivo da iniciativa é aumentar a consciencialização para a prevenção de danos evitáveis nos cuidados de saúde

INÊS F. NETO

Quem se dirigiu ao Centro Clínico de Lisboa ou ao Hospital na noite de 16 para 17 de setembro poderá ter-se surpreendido ao ver as fachadas iluminadas de laranja. A razão é simples: mais uma vez o SAMS aderiu ao Dia Mundial da Segurança do Doente, cuja fase visível é exatamente a iluminação das instituições de saúde por esta cor, nesse dia. Trata-se de uma iniciativa da Organização Mundial da Saúde (OMS) que visa aumentar a consciencialização

global e mobilizar profissionais, instituições e cidadãos para a prevenção de danos evitáveis nos cuidados de saúde. O tema de 2025 centrou-se nos recém-nascidos e nas crianças, reconhecendo a sua maior vulnerabilidade e o impacto que um incidente de segurança pode ter ao longo da vida.

Como explicou Manuela Mateus, enfermeira coordenadora do Gabinete da Qualidade – Gestão de Risco Clínico e Segurança do Doente do SAMS, este

O que **fazer**

Todos podem e devem contribuir para garantir a segurança nos cuidados de saúde a recém-nascidos e crianças.

Eis os conselhos e recomendações da OMS, da Direção-Geral de Saúde (DGS) e Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS).

Pais e cuidadores: participar nas decisões, relatar preocupações, seguir boas práticas de higiene;

Crianças: aprender a comunicar sintomas e praticar hábitos seguros;

Profissionais de saúde: adotar cuidados, prevenir danos e comunicar com clareza;

Instituições de saúde: implementar sistemas de segurança, promover a cultura de segurança e criar sistemas de reporte eficazes;

Decisores políticos: integrar a segurança pediátrica nas políticas nacionais.



foco “reforça a importância da nossa atuação diária, pautada pela qualidade, segurança e humanização dos cuidados”.

Segundo a OMS, muitos dos problemas em cuidados pediátricos e neonatais são evitáveis através da adoção de boas práticas, como a administração segura de medicação, o diagnóstico atempado, a prevenção de infeções, o uso adequado de equipamentos e uma monitorização eficaz.

Com a escolha deste tema, a Organização Mundial pretendeu alertar para a necessária diferenciação de cuidados, pois as crianças não são adultos pequenos: precisam de cuidados específicos e seguros desde o nascimento.

A segurança depende de sistemas seguros, trabalho em equipa e do envolvimento da família, tendo sempre consciência de que um incidente numa criança pode ter impacto para toda a sua vida.

Nesse sentido, a OMS traçou quatro objetivos para este ano: sensibilizar para os riscos nos cuidados pediátricos e neonatais; mobilizar governos, instituições e profissionais de saúde para estratégias seguras; envolver no processo assistencial pais, cuidadores e crianças (quando possível), e promover investigação sobre segurança pediátrica.

Ambientes mais seguros

“Na nossa instituição acreditamos que a segurança do doente não é apenas um requisito técnico ou normativo,

mas sim um compromisso ético e profissional de todos”, frisou Manuela Mateus referindo-se ao SAMS.

Assim, a celebração do Dia Mundial da Segurança do Doente no SAMS foi mais uma oportunidade para a reflexão e partilha de conhecimento dos profissionais com as famílias e a comunidade.

A promoção de ambientes mais seguros é uma prioridade do SAMS. E no caso da prestação de cuidados seguros a crianças, essa exigência resulta numa cultura organizacional centrada na prevenção e no reporte construtivo, em sistemas clínicos robustos e fiáveis, trabalho em equipa multidisciplinar, práticas baseadas na evidência científica e, obviamente numa comunicação clara com as famílias. 

Datas e cores

Há outras ações levadas a cabo em dias e meses específicos. Eis algumas:

Mês	Tema	Dia e Cor oficial
Setembro	Segurança do doente	Dia 17 Laranja
Outubro	Cancro da mama	Rosa
Novembro	Mês da diabetes	Azul
Dezembro	SIDA	Vermelho



Do castelo de Palmela à adegas da Bacalhôa

Três dezenas de sócios e familiares da Secção Regional de Beja do Mais Sindicato participaram numa visita ao distrito de Setúbal

INÊS F. NETO

O dia 27 de setembro foi em cheio para os bejenses. O passeio começou cedo, com a visita ao castelo de Palmela, e apesar do vento ninguém perdeu uma palavra das explicações do guia, que contou pormenorizadamente a longa história do monumento, cuja primeira ocupação humana remonta ao período do Neolítico. Pelo local passaram romanos, lusitanos,

visigodos e muçulmanos, estes últimos responsáveis pela primitiva fortificação, entre os séculos VIII e IX. Enquanto percorriam o castelo, os participantes ficaram a conhecer também as peripécias das sucessivas conquistas, perdas e reconquistas cristãs, bem como a sua importância para vários reis portugueses ao longo do tempo. A edificação está classificada como monumento nacional desde 1910. O passeio continuou com uma passagem pelo Mercado do Livramento, para apreciar os belíssimos painéis de azulejos, que representam diversas atividades económicas. O mercado tem ainda o atrativo da profusão de pescado, que

em 2014 lhe valeu o reconhecimento como um dos melhores mercados de peixe do mundo pela revista norte-americana USA Today.

O grupo visitou ainda a Adega da Bacalhôa, cujo conceito alia a história do vinho à arte e à natureza. O almoço decorreu nesse espaço e, como não poderia deixar de ser, no final houve uma prova de vinhos.

Já no regresso a casa, o grupo contou com uma paragem surpresa na Fábrica das Tortas de Azeitão, terminando o dia de uma forma muito doce.

Organizado pela Secção Regional de Beja, o passeio foi acompanhado por Mónica Gomes, da Direção do MAIS. 📌

GDCTU em passeio por terras galegas

O Encontro Anual dos trabalhadores da Unicre contemplou uma viagem ao norte do país vizinho

PEDRO GABRIEL

O Grupo Desportivo e Cultural dos Trabalhadores da Unicre (GDCTU) realizou o seu habitual Encontro Anual nos dias 20 e 21 de setembro, tendo contado com a participação de uma centena de membros, na sua maioria sócios do Mais Sindicato e respetivos familiares.



O grupo partiu de Lisboa em direção à Galiza, tendo visitado desde logo o centro histórico de Santiago de Compostela e a célebre Catedral. No domingo de manhã, o grupo visitou a cidade de Corunha, com a Torre de Hércules, as Galerias, as Grandes Janelas e a Praça Maria Pita e fizeram ainda um passeio à beira-mar.

Após o almoço, os participantes visitaram a localidade de Combarro, conhecida pelos seus espigueiros e hórreos.

O dia terminou com a viagem de regresso, ainda que cansativa, mas com muita alegria pela excelente confraternização entre todos os participantes. 📌



Bowling

Helena Lourenço conquista campeonato

A concorrente da Unicre levou a melhor na derradeira prova e sagrou-se campeã nacional

PEDRO GABRIEL

A Final Nacional do XIX Torneio Nacional de Bowling teve lugar no dia 11 de outubro, em Cantanhede. A prova foi disputada em formato de liga, com a primeira fase a apurar seis concorrentes. Aqui Olinda Bettencourt (Unicre/MAIS) obteve o melhor resultado, com 1048 pontos. Na fase de repescagem, os atletas

classificados entre o 7.º e o 12.º lugar disputaram mais duas vagas na final. Posteriormente, os quatro piores classificados da etapa anterior disputaram um jogo extra para preencher as últimas duas vagas. Os dez finalistas jogaram então uma série de três partidas para apurar o campeão e Helena Lourenço (Unicre/

MAIS) foi a mais forte ao conseguir um total de 601 pontos. Jorge Teixeira (BBPI/MAIS) foi segundo, com 519 pontos, e Pedro Pela (BdP/MAIS) terceiro, com 498 pontos. O evento culminou com um almoço de confraternização e cerimónia de entrega de prémios que contou com Amália Varela em representação do Mais Sindicato. 

Snooker

Eduardo Ribeiro triunfa em final emocionante

O evento reuniu os melhores jogadores oriundos dos três sindicatos bancários, tendo a decisão sido entre sócios do Mais Sindicato

PEDRO GABRIEL



Coimbra acolheu a Final Nacional do XIX Torneio Interbancário de Snooker Bola Oito no dia 11 de outubro. Destaque para a fase de apuramento, que ficou marcada por partidas altamente competitivas, mas sempre com elevação e respeito entre os participantes.

À final chegaram dois concorrentes do MAIS: Eduardo Ribeiro (Unicre) e António Costa (BPI). O primeiro começou melhor e chegou a uma vantagem de duas partidas. No entanto, António Costa conseguiu uma excelente recuperação e levou o jogo a um empate a quatro. Na

“negra”, Eduardo Ribeiro levou a melhor e sagrou-se campeão nacional.

O pódio ficou fechado com António Jorge (SBN/Millennium bcp) que venceu João Cardoso (SBC-MG). Amália Varela representou a Direção do Mais Sindicato no evento. 



Karting

Luís Mendes vence campeonato

A final do Mais Sindicato coroou o piloto do Bankinter como novo campeão regional da modalidade

PEDRO GABRIEL

O kartódromo de Évora foi o palco para a final do Mais Sindicato do XXVIII Campeonato Interbancário Bankkarting, que se realizou no dia 27 de setembro. Na derradeira prova, José Luís Feliciano (SCGE) e Luís Simões (BST) conseguiram ambos 13 pontos, o

primeiro com a volta mais rápida e o segundo com a *pole-position*. Segundo dita o regulamento, os pilotos transitaram para esta final com metade dos pontos obtidos na primeira fase. Assim, no somatório dos pontos da primeira fase com os da final, Luís Mendes (Bankinter) levou para casa o troféu de campeão ao alcançar 36

pontos (26+10), seguido de José Luís Feliciano, com 31,50 (18,5+13) e de António Oliveira (SIBS), com 24 pontos (18+6).

João Ferreira representou o Mais Sindicato.

Os karts recolhem agora às boxes, mas estarão de regresso no próximo ano para mais um campeonato. ▶

Sócios vivem dia memorável no Zoomarine

Um grupo de sócios do Mais Sindicato fez uma visita ao Zoomarine, no Algarve, numa iniciativa que combinou lazer, aprendizagem e convívio entre todos

PEDRO GABRIEL

A atividade, promovida pela Secção Regional de Portimão, realizou-se no dia 26 de setembro e contou com a presença de 45 pessoas, entre sócios

e familiares, que descontraíram e conheceram as várias espécies que habitam o parque. No final, o balanço foi positivo. Muitos participantes destacaram

a ideia e a oportunidade de viverem uma experiência fora do habitual.

Vânia Ferreira representou o Mais Sindicato nesta iniciativa. ▶



Vantagens aos sócios

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



Hugo Rosa Silva Terapia

Hugo Rosa Silva Terapia, com localização em Queluz, na Avenida Miguel Bombarda 24 C, 1.º A, concede desconto de 20% em todos os serviços disponibilizados nas suas instalações. Contactos: 965 665 875 | info@hugorosasilvaterapia.pt



Fica Oficina Criativa

Fica Oficina Criativa, com sede em Lisboa, na Rua de Arroios 154B, concede desconto de 10% nos workshops.

Classificados

Arrendo Moradia T3 em Fernão Ferro, inserida em terreno de 700 m2, com lareira na sala e churrasqueira no tardo. Excelente localização (perto de escolas, praias, supermercados a 100m, transportes para Lisboa e serviços). Disponível a partir de dezembro de 2025. Contacto: 964 048 217

Pesca de Mar

Equipa do Mais Sindicato conquista prova coletiva

O BST/MAIS superiorizou-se à concorrência na derradeira prova do Interbancário de Pesca de Mar. Mário Veríssimo, oriundo do SBC, sagrou-se campeão na vertente individual

PEDRO GABRIEL

A Final Nacional do Campeonato Interbancário de Pesca de Mar 2025 realizou-se no dia 4 de outubro, em Peniche, reunindo como habitualmente os melhores concorrentes do Mais Sindicato, SBC e SBN.

Mário Veríssimo (CCAM/SBC) foi o grande vencedor da prova ao



A equipa do MAIS foi vencedora na vertente coletiva

alcançar a marca de 22.450 pontos. Seguiu-se José Costa (Novobanco/MAIS), com 18.875 pontos, com Pedro Faria (BST/MAIS) a completar o pódio, com 8.205 pontos.

A prestação dos concorrentes Pedro Faria, José Dias e João Agualusa garantiu o campeonato para o BST/

MAIS na vertente por equipas. O trio levou a melhor sobre a equipa MAIS-1 (José Costa, Fernando Antão e João Sousa) e sobre o conjunto SBC1, de Mário Veríssimo, João Lopes e António Marques. Mónica Gomes representou a Direção do MAIS. 



PEDRO GABRIEL

Peniche foi também o palco para a terceira prova da fase regional e onde se decidiu o campeão do Mais Sindicato.

João Agualusa (GDST) venceu a prova com um total de 16.920 pontos seguido de dois concorrentes do BPI, Carlos Silva, com 11.110 pontos, e Artur Silva, com 10.020 pontos.

A prova coletiva foi vencida pelo GDBPI, de Artur Silva, David Franco, Carlos Silva e António Duarte, que se superiorizou ao GDBST (João Agualusa, Pedro Faria e José Dias)

Pesca de Mar

José Dias é campeão regional

O concorrente do GDST terminou na frente da classificação geral após a realização da terceira prova do campeonato

e ao MBGP-B (Pedro Lemos, Nuno Silva, Carlos Dias e Nélson Alves).

Glória

No somatório de todas as provas realizadas, José Dias foi o melhor classificado e sagrou-se campeão do Mais Sindicato. David Franco foi segundo e Carlos Silva terceiro.

À semelhança da última prova, o GDBPI foi a equipa mais forte ao longo do campeonato, terminando na primeira posição e relegando o GDBST para segundo e os SSCGD (João Sousa, Francisco Mogas, Luís Esteves e Fernando Antão) para terceiro.



GDBPI foi novamente campeão por equipas

O Mais Sindicato esteve representado por Amália Varela. 

O mal

Ao seu redor
Só havia destruição
Olhou para o céu
Com ar interrogativo
A um Deus
Em que não acreditava.

No Afeganistão
Os cães vomitavam.
No lémen
As mulheres
Puxaram as Burkas
Para taparem os olhos.

Na Holanda
As tulipas
Murcharam.

Joana
Não a D'Arc
Nem a Louca,
Na cozinha
Salpicava de lágrimas
O tempo de fórmica
Da mesa.

Joana tinha parido
Um nado-morto.

As bruxas de Salém
Riam-se.
Diziam
Que tinha sido
Mal fecundada
Pelo Diabo.

Não fora.

Fora violada
Por um militar
Agressor
Da guerra
Contra o seu país.

Um outro militar
Este do seu país,
Ferido de morte
Apontara
A espingarda
Ao violador.

Um estampido,
O violador
Caiu
De bruços
Sobre
Joana.

Joana,
Não a d'Arc
Tinha a alma
A arder
Na pilha
Da violação.

Joana,
Não a louca,
Enlouquecera
Do sémen
Dentro
Do seu ventre.

Ele agarrou-lhe
Na mão,
Levou
A chapinhar
Os pés
No mar.

No areal
Um homem com
chapéu,
Sentado numa cadeira
de lona,
Diante de uma tela
Pintava
De azul
As ondas
Negras
Da tempestade.

João Magalhães
Sócio n.º 17.714



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

Madeira, a aguarela

Que imagem luxuriante eu diviso
Da esverdeada Madeira, assim pintada:
Montanhas abruptas, flora adensada,
Onde só o mar que banha os pés, é liso.

Aparatoso adorno, num céu benigno,
Seu pranto é manto de virgem pura,
Onde o acolhedor tempo, perdura e dura
Num rosto belo, ledó e mui fidedigno.

Ao constituí-la o seu Criador terá escrito:
- Um oceano de beleza que só a ti pertence;
- Rainha serás de todo o universo, assim eu dito.

Mas, Madeira! Será que haja quem pense
Que o teu rincão de encantamento bendito
Não seja de Deus, o seu melhor presente?

José M. S. Caria
Sócio n.º 17.496



PROTOCOLO SERVILUSA

CONDIÇÕES ESPECIAIS

PARA SÓCIOS DO SINDICATO E FAMILIARES

PLANO FUNERAL EM VIDA | SERVIÇO FUNERÁRIO



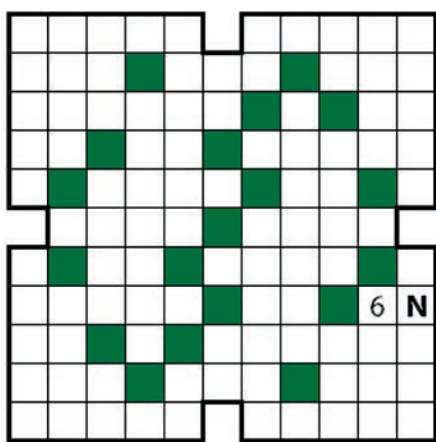
ESCOLHEMOS COMO VIVER A VIDA

Agora podemos escolher como nos despedimos dela.

Cruzadas-mistas

Homenageando o José Bernardo Comece, na combinação insita, o cruzamento dos grupos dados e descobrirá no final um provérbio. Indique-o.

- 15,1A, 34, 3I, 59, 64, 66, 7A, 7E, 82, ã2, M1, N8.
- 51M, 5V8, 61V, 659, 8A2, 93D, A32, A41.
- 5A72, 694A, A682, A982, D212, E178, G173, H745, H971, R362. ■ 232A8, 365N1, 3E579, 44ã56, 4D196, 4D691, 5N918, 621T4, 865R4, 8N529. ■ 1O6899, 578A24, 9A2I42, G61O92.
- 5N718A6, A378E92.

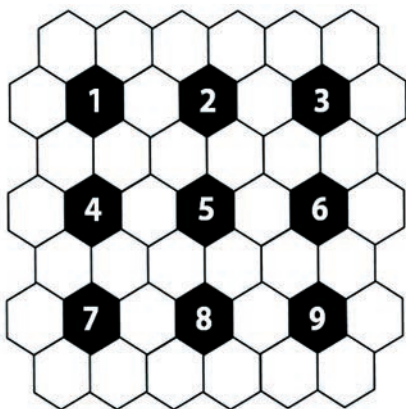


A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

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 - Rodeira de carro. 2 - Chamar em socorro.
- 3 - Cascata. 4 - Viva. 5 - Indignados. 6 - Doadora.
- 7 - Excluído. 8 - Pôr de parte. 9 - Fome [coloq.].



A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Palavras-cruzadas

Problema 465

HORIZONTAIS:

1 - Mulher muito bonita [fig.]. Põe sob a proteção de. 2 - Contudo. Hemorroidas [Madeira]. 3 - Lanterna. Observatório das Atividades Culturais. 4 - Margem (de rio). Fileiras. 5 - Ter aroma. Cólera. 6 - Amarrou com nó ou laço. A mesma coisa. 7 - Estar situado. Aconselhas. 8 - Saltos bruscos do cavalo para derrubar o cavaleiro. Lírio. 9 - Aproxime (pessoas). Canto melodioso de alguns pássaros. 10 - Peixe dos Açores. Repreensão [fig.]. 11 - Estendeu na lareira. Cânticos em honra da Virgem ou dos Santos.

VERTICAIS:

1 - Dança antiga dos Açores, muito alegre e agitada. Essas. Buraco cavado pela água nos penedos de rios ou ribeiros. 2 - Pequeno barco que leva água aos navios [Açores, pl.]. Outra pessoa [ant.]. 3 - Instigador. Dá alarme. 4 - Alternativa. Juntar. 5 - Agarrar com gavinhas [vide]. Peça metálica que se coloca na extremidade da pena para escrever. 6 - Símbolo de *darmstádio*. Embrião que se torna livre, abandonando normalmente os invólucros ovulares ou o organismo progenitor. Designa a segunda pessoa do singular e indica a pessoa a quem se fala ou escreve [pron. pess.]. 7 - Ter aceitação. Esta pessoa [pej.]. 8 - Aduas. Ides. 9 - Instituto Português de Cinema. Referente a Vénus. 10 - Do que [arc.]. Tacha para prender papel [Madeira]. 11 - Expansão lateral de certas pétalas, sementes ou frutos. Símbolo de *amerício*. Celebras.

A sortear: Prémio PORTO EDITORA

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

"Quem pouco pensa, engana-se muito."

Leonardo da Vinci (1452-1519), polímato italiano



ser um Casanova

ser um femeeiro; ser um conquistador inveterado de mulheres

Giovanni Giacomo Casanova (1725-1798), nascido em Veneza, escreveu em francês as suas Memórias, que, além de revelarem um brilhante escritor, se tornaram uma fonte indispensável para a história dos costumes da época. Teve uma vida aventureira, começando por eclesiástico e viajou por toda a Europa, onde se envolveu em intrigas que lhe valeram várias prisões e recamboscas fugas. Foi jogador, polícia da Inquisição, criador da primeira lotaria nacional francesa, tradutor da Ilíada e terminou a sua vida quando era bibliotecário do conde Waldstein. A sua fama deveu-se, em particular, à sua atração incontida pelo sexo oposto — aliás, narrado nas suas Memórias. Teve uma vida considerada dissoluta na época, de constantes e perigosas aventuras eróticas sem freio, por todos os países por onde passou.

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

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 432

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

Médio 432

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

Difícil 432

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

Fácil 433

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

Médio 433

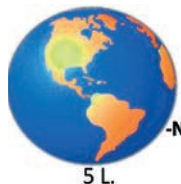
6		5		9		3		2
				4				
1			6		8			5
		3				1		
4	7						5	6
		9				7		
8			7		3			9
				1				
7	6		2		5			4

Difícil 433

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

Enigma Figurado

(expressão corrente)



5 L.



4 L.



2 L.



5 L.

Mastermind Especial

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

A	D	C	X	R	E
V	B	L	V	S	J
N	O	V	T	E	I
C	D	U	S	T	R
A	I	B	H	X	P
H	U	M	L	T	O

R					
○	○	○			
●					
●	●				
●	●				
●					
○	○	○			

A sortear: Prémio MAIS

Rios Portugueses

(Complete os seus nomes)

T			E		A	
L			D			O
	D		U		O	
	A		A		E	
S			R			A
M			D			O
Â			O			A

	D		G			E
C			A			O
	E		G			S
V			E			A
	C		I			A
T			R			O
			O			A

A sortear: Prémio PORTO EDITORA

Soluções

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

Difícil 433

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

Difícil 432

Médio 432

Fácil 432



ESPECIALISTAS EM AUDIÇÃO



38 ANOS
A CUIDAR DA
SUA AUDIÇÃO

CONFIE EM QUEM DÁ OUVIDOS ÀS SUAS NECESSIDADES.



**CONDIÇÕES EXCLUSIVAS PARA
SÓCIOS DO MAIS SINDICATO**

LINHA DE APOIO SAMS

210 499 999

widex.pt

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

SAMS_0625