

Mais Bancário



Tecnologia de ponta no SAMS

Inovação na deteção precoce do cancro da mama



Colega,

Foi abordado com uma proposta para rescisão por mútuo acordo? Ou para uma reforma antecipada?

Contacte imediatamente o Mais Sindicato através da SOS Laboral, uma linha destinada exclusivamente a estas situações: Telefone | 213 216 090 ou e-mail | soslaboral@mais.pt

Queremos ajudá-lo a tirar as suas dúvidas e a tomar a melhor decisão, estando consciente das suas implicações.

O Mais Sindicato estará vigilante e atuante, de forma a que não seja pressionado nem prejudicado no seu percurso profissional.

Faça a sua marcação, estamos cá por si e para si!

Mais
Sindicato do Sector Financeiro

De segunda a sexta as 09,00 às 17,00 horas



JOÃO FERREIRA

SAMS: tecnologia de última geração, profissionais de primeira linha

A saúde nunca foi um tema simples, mas os tempos atuais trouxeram uma complexidade adicional: custos em permanente crescimento, tecnologias cada vez mais sofisticadas e exigentes, necessidades clínicas que evoluem ao ritmo de uma sociedade que vive mais, mas também com mais desafios. Neste cenário, onde tantas vezes o acesso aos cuidados gera incerteza, existem ainda instituições que mantêm intacta a sua missão original: cuidar das pessoas com proximidade, responsabilidade e sentido de solidariedade. O SAMS é uma dessas instituições.

Ao longo dos últimos anos, o SAMS tem investido de forma consistente na modernização dos seus serviços, adquirindo equipamentos de diagnóstico e terapêutica de elevada diferenciação e reforçando a capacidade clínica da sua rede interna. Hoje, a prestação própria do SAMS posiciona-se ao nível do que de melhor o setor da saúde em Portugal pode oferecer, quer pela qualidade tecnológica disponível, quer pela competência dos seus profissionais.

Mas, mais do que máquinas ou infraestruturas, o que verdadeiramente marca a experiência de quem recorre ao SAMS é o fator humano. O acolhimento atento, o rigor técnico, a dedicação dos profissionais de saúde e a proximidade no acompanhamento criam uma relação de confiança que não se mede em indicadores financeiros. Médicos, técnicos, enfermeiros, assistentes e equipas de apoio partilham um objetivo comum: garantir que cada beneficiário se sinta cuidado, respeitado e seguro.

Num setor frequentemente pressionado por aumentos de preços, o SAMS tem conseguido preservar um equilíbrio raro entre sustentabilidade e missão social, protegendo os beneficiários, sobretudo na rede interna, de encargos que poderiam ser difíceis de suportar. A aposta na prevenção, no diagnóstico precoce e no acompanhamento contínuo permite não apenas melhorar resultados clínicos, mas também evitar sofrimento desnecessário.

Há, por isso, uma ideia essencial que importa sublinhar: o SAMS não se limita a ser um subsistema de saúde, é uma verdadeira rede de cuidado e proteção, construída ao longo de décadas com base na solidariedade, na confiança e no compromisso com os seus beneficiários.

E continua de portas abertas, especialmente para si e para a sua família. ■



7

Sindical

Banca sobe proposta para 2%, mas é insuficiente



24

Questões Jurídicas

Lei do Lobby: regular a relação entre poder económico e poder político

Sindical

Grande Angular | 5

Montepio adianta 1,5% por conta dos aumentos salariais, Sindicatos da UGT querem mais | 6

Banca sobe proposta para 2%, mas é insuficiente | 7

Até sempre, Camacho | 8

Comissão de igualdade

Academias são aposta ganha | 9

Formação

Pintura: Mais do que um curso | 11

Juventude

Edney Frota: "É fundamental modernizar a imagem sindical" | 12

Fundo de Pensões

Fundo de Pensões CEMAH:

Níveis mínimos de financiamento cumpridos | 15

SAMS

SAMS tem novo equipamento para deteção do cancro da mama | 18

Entrevista

Mário Rui Costa

"Queremos aumentar a oferta no Parque de Campismo" | 21

Questões Jurídicas

Lei do Lobby: regular a relação entre poder económico e poder político | 24

Visto de fora

Está a ser escutado e gravado. Sabia? | 26

Tempos Livres

Sócios de Setúbal divertem-se no teatro | 30

Conheça o calendário das provas desportivas | 31

Bowling: Campeonato já arrancou | 32

King: Alfredo Cóias é o primeiro líder de 2026 | 32

Talento à prova | 33

Passatempos | 34



31

Tempos Livres

Conheça o calendário das provas desportivas

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: 32.673 exemplares (4.173 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



Grande Angular

ECO

Salário médio em Portugal sobe 5,6% para 1.694 euros brutos por mês

O salário médio dos trabalhadores em Portugal aumentou para 1.694 euros brutos por mês, no último ano. Os dados divulgados pelo Instituto Nacional de Estatística (INE) revelam que foi registada uma subida de 5,6% face a 2024. Em termos reais (isto é, descontando a evolução dos preços), o ordenado médio subiu 3,2% em 2025 face ao ano anterior.

"No ano de 2025, a remuneração bruta total mensal média por trabalhador foi de 1.694 euros, tendo aumentando 5,6% em termos nominais e 3,2% em termos reais", informa o gabinete de estatísticas. Ora, em 2024, o vencimento médio tinha crescido 6,5% em termos nominais e 3,9% em termos reais, o que significa que o ano de 2025 acabou por ser sinónimo de um arrefecimento dos salários.

A remuneração total inclui não só o salário, mas também, por exemplo, o subsídio de refeição e as horas extraordinárias. O INE divulga, por isso, também os dados relativos à trajetória da componente base (que reflete, como o nome indica, somente o vencimento base) e da componente regular (que exclui, nomeadamente, os subsídios de férias e Natal, pelo que tem um comportamento menos sazonal).

No que diz respeito ao vencimento base médio, o gabinete de estatísticas dá nota de que, em 2025, foi registado um acréscimo de 5,2% para 1.277 euros. Em termos reais, o aumento foi de 2,8%. Também

aqui houve um abrandamento face às subidas registadas em 2024 (6,1% e 3,6%, respetivamente).

Já no que diz respeito à remuneração bruta regular mensal, o último ano ficou marcado por um aumento nominal de 5,4% e real de 3,0%, atingindo os 1.365 euros. Em 2024, as subidas tinham sido de 6,5% e 4,0%, respetivamente. Ou seja, também na componente regular houve um arrefecimento no último ano.

Quanto às diferenças entre os vários setores da economia portuguesa, o INE indica que em 2025 a remuneração média mais baixa foi verificada na agricultura, produção animal, caça, floresta e pesca (1.086 euros), enquanto a mais elevada foi contabilizada na eletricidade, gás, vapor, águas quente e fria, e ar frio (3.476 euros).

Ainda assim, em relação a 2024, o setor da agricultura, produção animal, caça, floresta e pesca e o setor das atividades da Administração Pública e Defesa, e Segurança Social obrigatória foram os que registaram os maiores aumentos (11,2% e 6,9%, respetivamente). Já o referido setor com o salário médio mais expressivo foi o que registou o menor aumento (1,5%).

Por outro lado, os dados divulgados esta manhã permitem perceber que, em 2025, enquanto a remuneração total média na Função Pública foi de 2.244 euros (tendo aumentado 6,3% face a 2024), no setor privado foi de 1.483 euros (tendo subido 5,4%).

"Considerando o efeito da inflação, em termos reais, a remuneração total das Administrações Públicas aumentou 3,9% entre 2024 e 2025 (tinha aumentado 5,4% entre 2023 e 2024). No setor privado, o aumento anual real, em 2025, foi de 3,0% (tinha aumentado 3,7% em 2024)", aponta o gabinete de estatísticas. ■

Montepio adianta 1,5% por conta dos aumentos salariais, Sindicatos da UGT querem mais

O banco anunciou uma antecipação de 1,5% de aumento nos níveis salariais, comprometendo-se a prosseguir a negociação com os Sindicatos. MAIS, SBN e SBC reconhecem o gesto, mas sublinham que o valor percentual é manifestamente insuficiente



INÊS F. NETO

Os Sindicatos da UGT tomaram conhecimento da antecipação de 1,5% anunciada pela administração do Banco Montepio Geral, um sinal que valorizam ainda que o considerem limitado.

Todavia, sublinham que este adiantamento se revela manifestamente insuficiente para responder às reais necessidades dos trabalhadores, não acompanhando a evolução do custo de vida nem refletindo, de forma adequada, o esforço, a dedicação e os resultados alcançados pela instituição.

Os Sindicatos frisam ainda que este adiantamento fica aquém da taxa de inflação prevista para 2025, estimada em 2,3%.

Reivindicação mantém-se

Para os Sindicatos da UGT, o acréscimo salarial agora anunciado, embora positivo, não é, nem de perto nem de

longe, suficiente, nem tão-pouco os fará abdicar da sua reivindicação por melhores condições salariais e laborais para os trabalhadores.

Registando o compromisso assumido pelo banco de que qualquer aumento que venha a ser conseguido em sede de negociação do ACT do Setor Bancário será devidamente valorizado e refletido na instituição, estes Sindicatos deixam claro que acompanharão o seu cumprimento com a máxima atenção, rigor e exigência. MAIS, SBN e SBC adiantam que manter-se-ão empenhados num diálogo sério, construtivo e responsável, sem prejuízo de uma atuação firme e determinada na defesa dos direitos dos trabalhadores e na promoção de condições de trabalho mais justas, dignas e equilibradas.

Os trabalhadores podem contar que os seus Sindicatos continuarão atentos, interventivos e determinados na salvaguarda dos seus direitos. ■



Banca sobe proposta para 2%, mas é insuficiente

Sindicatos da UGT e bancos aproximam posições, embora os valores percentuais ainda estejam longe de possibilitar um acordo salarial no âmbito do ACT do Setor Bancário

INÊS F. NETO

MAIS, SBN e SBC reuniram-se dia 4 de fevereiro com o Grupo Negociador das Instituições de Crédito (IC) subscritoras do ACT do Setor, no âmbito do processo de revisão salarial para 2026.

Os Sindicatos voltaram a demonstrar sentido de responsabilidade e razoabilidade no processo negocial e, num claro esforço para aproximar posições, desceram a sua proposta de aumentos nas tabelas de 4,6% para 4,1%.

Por sua vez, a resposta da Banca foi, novamente, manifestamente insuficiente. Na reunião, a sua proposta subiu marginalmente de 1,8% para 2%, um aumento residual e desajustado da realidade do setor – e por isso foi recusada pelos Sindicatos da UGT.

O Grupo Negociador informou ainda que algumas IC's pretendem antecipar, por ato de gestão, aumentos salariais de 2% já este mês.

Os Sindicatos compreendem a importância de os trabalhadores verem o seu rendimento aumentar o quanto antes, mas avisaram que este adiantamento não pode colocar em causa a continuação do processo negocial, já que consideram aquela percentagem insuficiente para fazer face às necessidades dos bancários no ativo e na reforma.

Reformados

Mais grave ainda é a total insensibilidade da Banca relativamente a qualquer melhoria ou reconhecimento para aqueles que construíram os bancos ao longo de décadas e que hoje são reformados.

Estes trabalhadores, que deram uma vida inteira ao setor, continuam a ser sistematicamente ignorados. Todas as soluções apresentadas pelos Sindicatos da UGT para a resolução do problema dos reformados esbarram na intransigência e inflexibilidade cega das instituições financeiras. Assim, estes Sindicatos reafirmaram a sua disponibilidade para negociar, mas deixaram claro que rejeitam todas as propostas que não reflitam a realidade económica do setor nem o justo valor do trabalho de quem criou e continua a sustentar estas instituições.

Milhões de lucros

Esta posição de intransigência torna-se ainda mais incompreensível quando confrontada com os milhões e milhões de euros de lucros que os bancos continuam a apresentar. E curiosamente, em simultâneo com esta reunião, um grande banco em Portugal apresentava 963,8 M€ de resultado líquido.

Publicamente, as administrações apregoam que os trabalhadores são fundamentais para os resultados excecionais alcançados; na prática, o reconhecimento traduz-se numa proposta que é, sem rodeios, uma vergonha. Os trabalhadores que garantiram ou continuam diariamente a garantir o funcionamento das instituições bancárias, que asseguram a confiança dos clientes e que contribuíram decisivamente para a solidez e robustez do setor, continuam a ser desvalorizados. O discurso não corresponde aos atos. MAIS, SBN e SBC afiançam que a luta pelo respeito, pela dignidade e pelo justo reconhecimento dos trabalhadores bancários continuará. 

Até sempre, Camacho



RUI SANTOS*

A notícia que ninguém queria chegou e foi dada pela sua esposa que, perante tanta dor e perda, ainda arranjou coragem para, através de mensagem no WhatsApp, comunicar aos amigos dele que “o Manuel já descansou. Partiu em paz, com o amor da família e amigos. Que Deus o acompanhe”.

Esta foi a pior notícia que poderia ter recebido naquele dia chuvoso e triste, o desaparecimento de alguém que era profundamente amigo dos seus amigos, independentemente da sua cor, religião ou opções políticas. Tive o privilégio de trabalhar com ele diariamente, nas funções que então, entre 1997 e 2007, desempenhámos na Mesa Coordenadora dos Órgãos Deliberativos Centrais do nosso Sindicato (MECODEC, hoje MAG), na companhia da Alice Martins, de Manuela Graça e Alexandrino Saldanha, já falecidos.

Nesse longo espaço de tempo, fomentámos uma grande amizade, que funcionava nos dois sentidos e que nunca se quebrou, mesmo quando havia eventuais opiniões diferentes. Uma amizade profunda e bem refletida publicamente na capa da revista “O Bancário” de maio de 2007, quando chegou a hora de lhe passar o testemunho da presidência do órgão deliberativo máximo do nosso Sindicato.

O Manuel Camacho nasceu a 23 de outubro de 1948 e deixou-nos precocemente, com 77 anos, uma idade com que muitos bancários nos deixam, como que a demonstrar que a profissão se tornou uma profissão de risco e nunca reconhecida pelas entidades patronais. Iniciou a sua atividade no dia seguinte ao glorioso 1.º de Maio de 1974, no atual BPI, e filiou-se no nosso Sindicato no mês seguinte, atingindo a reforma em 23 de outubro de 2013. Cedo manifestou o seu empenho em se envolver nas questões sociais e associativas, primeiro se integrando como delegado sindical, depois como membro da Secção Regional de Setúbal e mais tarde como seu coordenador, participante nos Congressos do [então] SBSI e, também, ativo seccionista da pesca, até que o saudoso Delmiro Carreira o “puxou” para a MECODEC e, anos mais tarde, o indicava ao Secretário Geral da UGT, João Proença, para render outro saudoso sindicalista, Kalidás Barreto, na presidência da Direção do INATEL, um cargo que desempenhou com grande empenho até ser manifestada a sua doença.

Até sempre, Camacho. Uma singular despedida que é minha, mas também de todos os muitos que estiveram na Capela do Socorro, em Setúbal, no velório e na saída da urna para a cremação e dos muitos que bem desejariam ali ter estado mas que não puderam, pelos mais diversos motivos. ●

Ao início da tarde de 25 de janeiro, a notícia chegava, com a brutalidade de uma grande perda: Manuel Camacho, o companheiro e camarada de tantas lutas sindicais, partia para a eternidade, depois de tanto sofrimento, causado pela chamada “doença prolongada” e que ainda mais o atormentou nos últimos dias da sua vida

**Ex-presidente da MAG*

Academias são aposta ganha

Sob o tema “Como o bem-estar contribui para o sucesso”, a Comissão de Igualdade realizou mais uma edição da sua Academia, desta vez em colaboração com o Secretariado de Torres Vedras. O sucesso foi enorme e novas iniciativas estão em planeamento

INÊS F. NETO

Dedicada a um tema crucial na atualidade como é o bem-estar nas suas diversas vertentes e a influência no âmbito pessoal e profissional, a mais recente sessão da Academia realizou-se no dia 31 de janeiro, no Hotel do Vimeiro, e contou com a participação de 20 sócios do Sindicato pertencentes à Secção Regional de Torres Vedras. A sessão foi dividida em duas partes: uma dedicada à reflexão, aprendizagem e consciência, e a segunda consagrada ao corpo, com uma aula de Chi Kung. Assim, a sessão da manhã centrou-se num olhar moderno sobre o bem-estar — físico, emocional e mental — e o seu impacto direto na produtividade, motivação e realização pessoal e foi ministrada por Bruno Pedrosa. A intervenção do formador revelou-se bastante elucidativa, combinando profundidade e leveza numa apresentação acessível, dinâmica e muito bem recebida pelos presentes. Bruno Pedrosa abordou temas como a importância da regulação emocional nos ambientes de trabalho; estratégias simples e práticas para aumentar o foco e reduzir o stress; como pequenos hábitos diários podem gerar transformações profundas; e a necessidade de cultivar o equilíbrio para sustentar o sucesso a longo prazo. Entre conselhos práticos, momentos de partilha e exemplos reais, o moderador conseguiu manter a plateia profundamente envolvida. Os participantes mostraram



grande interesse, colocaram questões e demonstraram entusiasmo ao reconhecer a utilidade imediata das estratégias apresentadas.

O intervalo para almoço proporcionou um ambiente descontraído de convívio e troca de experiências. Este momento informal revelou-se essencial para reforçar laços, partilhar vivências e consolidar o espírito de grupo, que marcou toda a iniciativa.

Equilíbrio

A Academia prosseguiu com uma tarde dedicada ao Chi Kung, em perfeita continuidade com o tema do bem-estar. Nélia Santos orientou uma aula prática desta técnica milenar que promove o equilíbrio energético, a respiração consciente e a harmonia entre corpo e mente.

A adesão foi total, com os participantes a envolverem-se de forma entusiástica, participativa e curiosa. Para muitos, este foi o primeiro contacto com o Chi Kung, e o *feedback* foi muito positivo. A sessão permitiu uma vivência corporal profunda, relaxante e revitalizante, complementando com perfeição a reflexão teórica da manhã.

No final, o agrado pela Academia “Como o bem-estar contribui para o sucesso” foi unânime. Os sócios manifestaram satisfação com a forma como o dia decorreu, equilibrando conhecimento, partilha, prática e bem-estar — e muitos expressaram o desejo de participar em mais atividades deste género.

Novas iniciativas

Para a Comissão de Igualdade, o ambiente positivo, o envolvimento genuíno e a energia criada ao longo do dia evidenciaram a importância de continuar a investir em temáticas desta natureza — que aproximam as pessoas, promovem saúde emocional e fortalecem a cultura interna. Nesse sentido, a Comissão já está a planear novas iniciativas semelhantes, sempre focadas no desenvolvimento pessoal, bem-estar e equilíbrio entre vida profissional e pessoal. As próximas datas e locais serão divulgados em breve. 



Inteligência Artificial Evolução ou perigo?

21 de fevereiro 2026
das 9h às 17h30

Reuniões Eficazes

Técnicas e boas práticas

21 de março 2026
das 9h às 17h30

FORMAÇÃO



Esclarecimentos ou informações
formacao@mais.pt

Inscrições por email
administrativa@mais.pt

O Poder dos Hábitos como mudar ou criar novos hábitos

18 de abril 2026
das 9h às 17h30

Preço:

Inscrição para sócios – 10€

Inscrição para acompanhantes – 40€

Os preços de inscrição incluem almoço

Mais Foco, Menos Stress

23 de maio 2026
das 9h às 17h30

Mais Sindicato do
Sector Financeiro

Na sede do Mais Sindicato - Lisboa

Mais do que um curso

Aprender a pintar em aquarela e acrílico não se restringe apenas à parte teórica e prática. A formadora Esmeralda Leal explica como as aulas criam um grupo coeso, onde os pincéis obedecem às ideias, mas também ajudam a fortalecer a parte mental

PEDRO GABRIEL



O curso de Pintura em Aquarela e Acrílico decorre todas as segundas-feiras, entre as 14h30 e as 16h30, mas a formadora Esmeralda Leal chega de manhã para deixar tudo pronto para o arranque. À Mais Bancário começa por desconstruir um mito: todos podem fazer parte. “Aqui aprende-se pintura em aquarela e acrílico mesmo que as pessoas não tenham qualquer conhecimento. Tenho pessoas que já estão aqui há mais de 20 anos e tenho uma jovem que começou agora”. A aquarela e o acrílico são as grandes estrelas. “Não fazemos pintura a óleo devido ao cheiro. Para além disso, o acrílico seca mais depressa. A aquarela é dos trabalhos mais difíceis.

Não se pode fazer um erro muito grande enquanto no acrílico podemos passar tinta sobre tinta”, elucida-nos.

Imaginação

Na maior parte dos casos são os próprios alunos que chegam com ideias e Esmeralda Leal conta como começa o processo. “As pessoas gostam de um trabalho, idealizam o tamanho da tela e se for caso disso ampliamos o desenho. Posteriormente marcamos [os contornos] com um lápis num papel. Aconselho a começarem por algo simples e consoante o que vou vendo, vou introduzindo desenhos mais elaborados”.

Segundo a formadora, não existe um

tema que sobressaia, mas os alunos optam na maioria das vezes por fazer trabalhos para as suas próprias casas ou para oferecer a alguém.

Entre eles encontra-se uma “Mona Lisa motoqueira” feita por uma aluna para oferecer ao filho. E Esmeralda Leal confidencia-nos ainda uma obra que está a idealizar. “Estou a pensar fazer uma bailarina em aquarela, mas num trabalho diferente em que a saia dela é feita de tecido”, como se ficasse em 3D.”

Terapia

Formadora no Sindicato há 33 anos, Esmeralda Leal fala com propriedade sobre os benefícios para quem frequenta o curso, que vão muito além dos conhecimentos técnicos. “Costumo dizer que estou aqui para ensinar o que me ensinaram, mas gosto muito da parte humana, de lidar com as pessoas e de as ouvir. Existe uma ligação que já não é apenas de aluna com professora, é uma amizade muito forte que serve quase como terapia”, rematou, deixando ainda um apelo para que mais sócios façam parte desta grande família.

Saiba mais sobre os cursos de formação artística do Mais Sindicato em www.mais.pt > Atividade Sindical > Serviços > Formação > Formação Artística. 



Esmeralda Leal (segunda a contar da direita), com as alunas do curso

Edney Frota:

“É fundamental modernizar a imagem sindical”

Aos 36 anos, Edney Frota foi eleito presidente do Sindicato dos Bancários e Parabancários de São Tomé e Príncipe (STBPSTP), um facto que considera ser um grande desafio. Em entrevista à Mais Bancário, o dirigente fala sobre os problemas que afetam os bancários do seu país e acredita que a introdução das novas tecnologias acarreta ameaças, mas também oportunidades para os trabalhadores

PEDRO GABRIEL

Mais Bancário - Quais os principais problemas com que os jovens bancários são-tomenses se debatem atualmente?

Edney Frota - Sobre tudo uma forte pressão no local de trabalho, marcada por metas exigentes e elevados níveis de cobrança por resultados. Esta realidade tem impacto direto no equilíbrio entre a vida profissional e a pessoal, afetando o bem-estar físico e psicológico dos trabalhadores.

Apesar de muitos jovens possuírem formação superior e, em vários casos, já acumularem experiência nas instituições onde trabalham, as oportunidades de progressão na carreira continuam a ser limitadas, sobretudo no setor bancário privado. Esta situação gera desmotivação e dificulta a valorização do jovem no sistema financeiro nacional.

P - Que tipo de apoio o Sindicato presta?

R - Os estatutos do STBPSTP preveem a celebração de protocolos e convenções coletivas de trabalho, bem como a promoção de estudos, debates e ações formativas em defesa dos trabalhadores.

O Sindicato assume, assim, um papel de voz ativa e de apoio concreto aos jovens bancários, sobretudo através da negociação coletiva para a melhoria das condições de trabalho e dos salários.

No domínio da formação e informação, promove palestras e ações formativas sobre direitos laborais, competências profissionais e os principais desafios do setor bancário. Atualmente, disponibiliza ainda apoio jurídico a todos os associados em casos de litígios com as entidades patronais, promove palestras informativas regulares e garante apoio na área da saúde, nomeadamente através de parcerias que facilitam o acesso a consultas e exames médicos no exterior.

P - Essa pressão no setor leva a muitos casos de burnout, por exemplo. Como pode o Sindicato proteger o jovem bancário nesses casos?

R - O Sindicato pode atuar em várias frentes na proteção dos jovens bancários, nomeadamente através de ações de sensibilização e formação, com a realização de *workshops* sobre gestão do stress, saúde mental e direitos laborais relacionados com as condições de trabalho.

Pode ainda apoiar os bancários que pretendam apresentar reclamações formais em casos de condições de trabalho desumanas, excesso de carga horária, assédio moral ou outras práticas abusivas no local de trabalho, assegurando acompanhamento e defesa dos seus direitos.

Ao nível da negociação coletiva, tem um papel fundamental na inclusão de cláusulas que limitem horários abusivos e protejam as jornadas máximas de trabalho.

Modernização

P - Com a introdução das novas tecnologias e da Inteligência Artificial teme que isso seja um entrave não só à entrada de novos trabalhadores como ao despedimento dos atuais?

R - Com a introdução das novas tecnologias, as instituições bancárias e parabancárias tendem a automatizar tarefas repetitivas, o que pode levar à redução ou até à eliminação de alguns postos de trabalho. No entanto, a tecnologia também cria novas funções que exigem competências analíticas, digitais e de relacionamento com o cliente, abrindo espaço para jovens com formação adequada e capacidade de adaptação.

O Sindicato tem um papel fundamental em garantir que as mudanças tecnológicas não sirvam apenas





para a redução de custos à custa dos trabalhadores, mas que sejam acompanhadas de processos de requalificação, reconversão profissional e realocação dos funcionários, salvaguardando o emprego e a dignidade laboral.

P - A filiação de bancários jovens no Sindicato tem sido problemática?

R - Tem sido um desafio. Muitos jovens acreditam que, por estarem no início da carreira, não irão enfrentar problemas laborais imediatos, o que reduz a perceção da importância da organização sindical. Além disso, são frequentes as questões em relação ao valor das quotas sindicais e aos benefícios concretos da filiação, sobretudo quando os resultados do trabalho sindical não são devidamente conhecidos ou compreendidos.

P - Muitos jovens veem os sindicatos como instituições "antigas". O que se pode fazer para contrariar essa ideia?

R - É fundamental modernizar a imagem sindical e aproximá-la da realidade dos jovens trabalhadores. Isso passa por uma comunicação mais dinâmica e uma presença ativa nas redes sociais, permitindo um contacto direto e permanente com os jovens bancários. É igualmente importante mostrar resultados concretos, através de testemunhos e exemplos reais de situações em que o Sindicato interveio e ajudou jovens trabalhadores de forma eficaz.

Por fim, a realização de debates, fóruns e eventos temáticos modernos, abordando assuntos de interesse dos jovens — como tecnologia, carreira, saúde mental e equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

Caminho

P - Como foi entrar para presidente do Sindicato aos 36 anos?

R - Candidatar-me à presidência do Sindicato aos 36 anos foi um grande desafio, não só por ser um colaborador ativo destacado de uma instituição bancária, mas também pelo legado deixado pela anterior direção e pela falta de experiência sindical, o que tornou o percurso ainda mais exigente.

Ainda assim, eu e a minha equipa acreditámos que era possível unir a classe e fortalecer o Sindicato. Começámos por ouvir e consultar os presidentes cessantes, de forma a compreender melhor o modo de funcionamento da instituição e preservar aquilo que já tinha sido bem feito.

P - Como tem sido a experiência até aqui?

R - Tem sido muito positiva, enriquecedora e com resultados concretos. Hoje, a liderança sindical é aceite pela maioria dos associados, fruto dos avanços alcançados, como a melhoria da organização interna do Sindicato, o aumento salarial e a melhoria das condições de vida dos colaboradores do Banco Central de São Tomé e Príncipe, a celebração de acordos e parcerias ao nível da saúde e a realização de ações formativas e palestras informativas

P - O facto de ser jovem pode atrair outros jovens para o mundo sindical?

R - Sim, evidentemente. A presença de um líder jovem pode humanizar a instituição e torná-la mais próxima e acessível. Pode também fazer com que outros profissionais jovens se sintam verdadeiramente representados e reforçar a confiança de que as preocupações e os desafios da juventude são prioridades estratégicas do Sindicato.

Uma liderança jovem pode ainda servir de exemplo e funcionar como um importante elo de ligação entre diferentes gerações da classe dos trabalhadores bancários. 



PEDRO GABRIEL

A Caixa Económica da Misericórdia de Angra do Heroísmo (CEMAH) constitui-se como única associada do Fundo de Pensões Fechado CEMAH, gerido pela BPI Vida e Pensões – Companhia de Seguros, S.A.

O plano de pensões na parte respeitante aos benefícios definidos é complementar ao Regime Geral de Segurança Social (RGSS), tendo em conta o disposto no Decreto-Lei n.1-A/2011, de 3 de janeiro. Nesta data ficou estipulado que transitavam para a esfera do Estado

a proteção das eventualidades de parentalidade e velhice, bem como a proteção da doença profissional e desemprego, continuando todos os colaboradores abrangidos pelo SAMS e Fundo de Pensões para as restantes eventualidades (doença, invalidez e morte).



Fundo de Pensões CEMAH

Níveis mínimos de financiamento cumpridos

A Comissão de Acompanhamento analisou o relatório atuarial do Fundo de Pensões da Caixa Económica de Angra do Heroísmo referente ao exercício de 2024

O plano está dependente das pensões atribuídas pela Segurança Social, uma vez que os trabalhadores bancários, quando se reformarem, irão receber uma pensão de velhice do RGSS que abaterá ao valor da pensão a cargo do Fundo de Pensões.

População

Os dados da população revelam uma responsabilidade constituída para com 147 ativos (133 em 2023), e 12 ex-participantes com direitos adquiridos (igual em 2023). No caso dos reformados/pensionistas, 33 são por velhice (29

em 2023), 20 por invalidez (20 em 2023) e 16 por viuvez/orfandade (16 em 2023). O total da população aumenta 2,9%.

Os participantes ativos aumentam 1,4% (5,1% em 2023) e representam 68,6% da população coberta em 2024 (69,05% em 2023). Os ►

Quadro 1 Ativos e ex-participantes com direitos adquiridos

	2024	2023	Var%
Ativos com idade inferior aos 66 anos			
Número	135	133	1,50%
Idade média (em anos)	42,5	42,7	-0,47%
Tempo de serviço médio (em anos)	15	14,7	2,04%
Massa salarial total anual (euros)			
Salário médio anual (euros) (*)	5,408	27,818	-80,56%
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)	57,6	56,6	1,77%
Massa salarial total anual (euros)			
Salário médio anual (euros)	19,535	18,874	3,50%
Total Participantes	147	145	5,07%

reformados e pensionistas aumentam 6,2% e representam 31,94% da população coberta em 2024 (30,95% em 2023). Os Quadros 1 e 2 sintetizam estes números.

Responsabilidades

O Quadro 3 apresenta as responsabilidades com serviços passados em 31 de dezembro de 2023 em comparação com o período homólogo de 2022. Como se pode constatar, as responsabilidades passadas totais sofreram uma redução (-1,44%), assim como os ativos com idade inferior a 66 anos (-12,31%). Os ex-trabalhadores com direitos adquiridos aumentaram (2,64%), um cenário que se verifica no caso dos reformados por velhice (7,20%). Os reformados por invalidez tiveram uma redução (-4,77%)

*Segundo o relatório do atuário ocorreram as seguintes alterações no ano 2024:
•Participantes: registou-se a saída de 3 trabalhadores, por passagem à situação de reforma e 5 novas admissões.
•Beneficiários: registou-se a entrada de 4 novos reformados por passagem à reforma por velhice

Quadro 2 Reformados e pensionistas*

	2024	2023	Var%
Reformados por Velhice			
Número	33	29	14%
Idade média (em anos)	70,3	69,6	1%
Pensão total anual (euros)			
Pensão média anual (euros)	23450	19675	19%
Reformados Antecipadamente			
Número			
Idade média (em anos)			
Pensão total anual (euros)			
Pensão média anual (euros)			
Reformados por Invalidez			
Número	20	20	0%
Idade média (em anos)	75,6	74,6	1%
Pensão total anual (euros)			
Pensão média anual (euros)	14002	20033	-30%
Beneficiários – Viuvez/orfandade			
Número	16	16	0%
Idade média (em anos)	74,7	72,7	3%
Pensão total anual (euros)			
Pensão média anual (euros)	9660	6471	49%
Beneficiários – Orfandade			
Número	0	0	
Idade média (em anos)			
Pensão total anual (euros)			
Pensão média anual (euros)			
Total Pensionistas/Reformados			





e os pensionistas aumentaram (+5,73%).

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).

As responsabilidades futuras com ativos diminuíram 9,4% (6,1% em 2023).

Níveis de financiamento

De acordo com o **Quadro 4** estão cumpridos os níveis mínimos de financiamento definidos na legislação, uma vez que as responsabilidades inerentes aos colaboradores ativos devem encontrar-se financiadas em pelo menos 95%. As pensões já em pagamento estão totalmente financiadas.

O nível de financiamento global é de 101,44% (99,85% em 2023), o nível de financiamento dos beneficiários é de 100% (100% em 2023) e o nível de financiamento dos participantes é de 105,34% (99,51% em 2023).

De sublinhar que devido às consequências das alterações dos pressupostos, os níveis de financiamento melhoraram em relação a 2023. ▶

Quadro 3 Valor atual das responsabilidades com serviços passados

Valores 1000 euros

Responsabilidades	2024	2023	Var%
Ativos idade <66 anos (*)	4 779	5450	-12,31%
Pensões de Velhice			
Pensões de Invalidez			
Pensões de Sobrevivência Imediata			
Ex-trabalhadores com direitos adquiridos	588	573	2,64%
Reformados e Pensionistas (**)	12 966	12555	3,27%
Reforma por velhice	7 925	7392	7,20%
Reforma antecipada			
Reforma por invalidez	3 786	3976	-4,77%
Pensionistas	1 255	1187	5,73%
Viuvez/Orfandade	1 255	1187	5,73%
Orfandade			
TOTAL	17 745	18 005	-1,44%

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

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

Quadro 4 Nível de financiamento das responsabilidades passadas

Valores 1000 euros

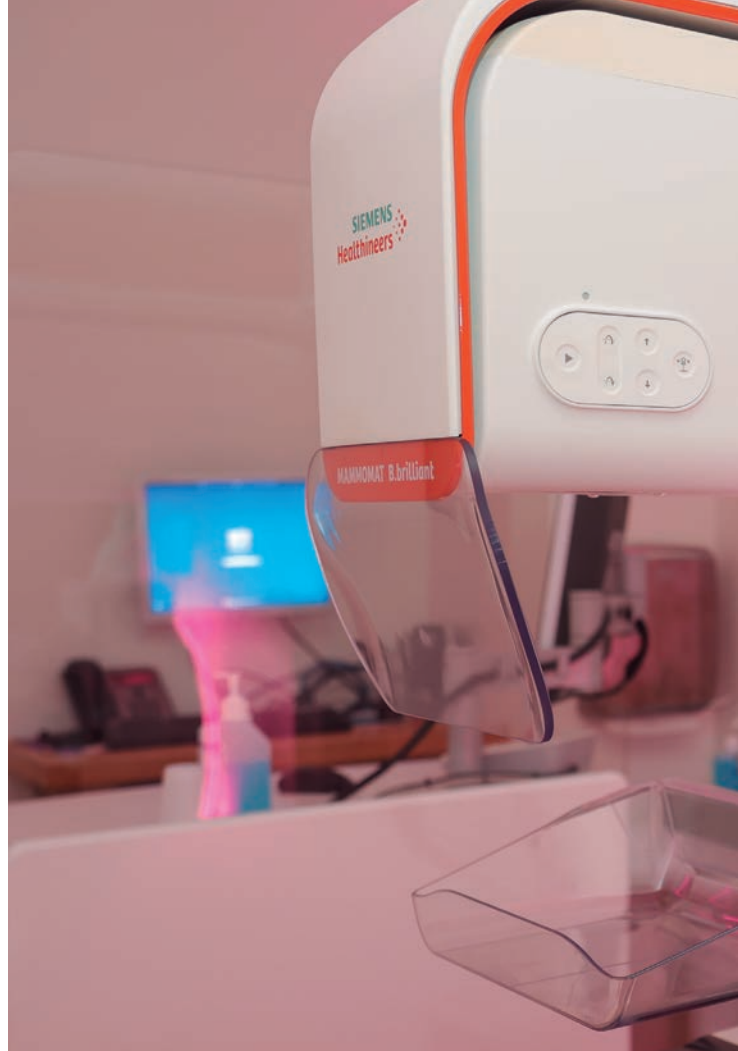
	2024	2023	Var%
Responsabilidades passadas	17745	18005	-1,44%
Participantes	4779	5450	-12,31%
Beneficiários	12966	12555	3,27%
Valor do Fundo	18000	17978,4	0,12%
Nível de Financiamento Global	101,44%	99,85%	1,59%
Nível de Financiamento Beneficiários	100,00%	100,00%	0,00%
Nível de Financiamento Participantes	105,34%	99,51%	5,85%

O diagnóstico precoce do cancro da mama aumentou mais de 40%, graças a uma nova tecnologia topo de gama – que o SAMS adquiriu recentemente e já está em funcionamento no Centro Clínico. Utilizando algoritmos de reconstrução de imagem baseados em inteligência artificial, o novo sistema disponibiliza uma precisão muito superior à dos equipamentos convencionais, além de diminuir significativamente a dose de radiação no doente. Sérgio Cardoso, coordenador do Serviço de Imagiologia, destaca ainda outras vantagens, nomeadamente uma melhor seleção dos casos que exigem meios complementares de diagnóstico, reduzindo assim exames desnecessários nos restantes

ELSA ANDRADE

Mais Bancário – O que é exatamente o novo equipamento de mamografia e qual a sua mais-valia?

Sérgio Cardoso – O novo equipamento de mamografia MAMMOMAT B.brilliant, da Siemens Healthineers, é um sistema de topo de gama que vem substituir o equipamento anterior, inserindo-se numa estratégia de



SAMS tem novo equipamento para deteção do cancro da mama

renovação tecnológica da área da imagiologia do SAMS. Esta atualização acompanha os constantes avanços tecnológicos, particularmente relevantes na imagiologia mamária, com foco na melhoria da qualidade de imagem através da tomossíntese mamária 3D (DBT) e da mamografia digital de campo total (FFDM). Destaca-se ainda por proporcionar exames mais rápidos e confortáveis, com compressão mamária personalizada, algoritmos de reconstrução de imagem baseados em inteligência artificial e uma redução significativa da dose de radiação efetiva.

P – O que exatamente o distingue dos equipamentos tradicionais?

R – Este equipamento estabelece um novo padrão de qualidade de imagem na tomossíntese mamária digital. Ao contrário dos equipamentos convencionais, que produzem apenas quatro imagens por exame, o MAMMOMAT B.brilliant permite a aquisição de um volume de imagens seriadas (entre 50 e 80 imagens), obtidas em diferentes planos. Estas imagens são analisadas numa *workstation* dedicada e, no final, são sintetizadas quatro imagens padrão para

integração no relatório clínico, permitindo uma avaliação mais detalhada e precisa do tecido mamário.

P – Ou seja, o nível de precisão na análise do tecido mamário é superior ao dos equipamentos de geração anterior?

R – Claramente. O ganho diagnóstico é particularmente relevante nas mamas densas, mais frequentes em mulheres de faixas etárias mais jovens, nas quais existe maior quantidade de estroma glandular. O sistema inclui medição automática da densidade mamária, adaptando todo o processo de aquisição da imagem, bem como a possibilidade de realizar cortes seriados por tomossíntese e utilizar os algoritmos de reconstrução PREMIA, que permitem reduzir a dose de radiação em até 30%, mantendo elevada qualidade de imagem. Estes avanços traduzem-se num aumento da taxa de deteção de carcinomas invasivos em cerca de 43%.

Melhor deteção precoce

P – Quer dizer que permite detetar mais facilmente nódulos e microcalcificações?



O ama

R – O aumento da resolução de imagem proporcionado pela tomossíntese de ângulo amplo de 50°, aliado à reconstrução de imagem com inteligência artificial, melhora significativamente a resolução em profundidade e o contraste.

Isto permite uma visualização mais precisa das microcalcificações, nomeadamente da sua distribuição tridimensional, bem como a deteção de pequenos nódulos que, com esta tecnologia, podem ser distinguidos de outras estruturas densas da mama. A tomossíntese mamária aumenta a deteção de tumores e reduz os falsos positivos e reconvocações em até 40%.

P – Aumenta assim a deteção precoce do cancro da mama?

R – Sim. O MAMMOMAT B.brilliant aumenta significativamente a capacidade de deteção precoce. Os sistemas anteriores apresentavam taxas de falha que podiam atingir os 30%. Com esta tecnologia, além de uma deteção mais precoce, observa-se uma redução expressiva dos falsos positivos, diminuindo o número de biópsias desnecessárias.

P – Quais são as principais vantagens ao nível do diagnóstico?

R – A obtenção de imagens de elevada qualidade facilita a interpretação pelo médico radiologista, melhora o fluxo de trabalho e reduz a necessidade de incidências complementares, sempre com menor dose de radiação. O radiologista pode, no pós-processamento, analisar cortes milimétricos das áreas suspeitas, permitindo um esclarecimento mais completo da patologia e uma correta classificação segundo o sistema BI-RADS, que avalia o risco de malignidade das lesões de 0 a 6. Esta classificação é fundamental para definir a conduta clínica, desde o rastreio até à indicação para biópsia.

Técnica mais moderna

P – A sua utilização é recomendada para todas as mulheres?

R – A tomossíntese mamária, ou mamografia 3D, é atualmente uma das técnicas mais modernas e eficazes no rastreio e diagnóstico precoce do cancro da mama. É particularmente recomendada para mulheres com elevada densidade mamária, nas quais a mamografia convencional apresenta menor sensibilidade. O acesso pode ser limitado noutros contextos pelo custo e disponibilidade dos equipamentos, situação que não se verifica no SAMS. Por esse motivo, temos sensibilizado os médicos assistentes para a solicitação deste exame, no interesse da melhor prestação de cuidados aos utentes. ▶



P – Os equipamentos tradicionais tornam-se obsoletos?

R – Esta é uma questão complexa e ainda sem consenso absoluto. Os equipamentos tradicionais de mamografia 2D não estão totalmente obsoletos, mas exigem maior esforço interpretativo por parte do radiologista e tendem a gerar mais pedidos de exames complementares, como a ressonância magnética mamária, o que pode anular o fator económico. Na minha opinião, sempre que a tomossíntese esteja disponível, deve ser privilegiada.

P – Este equipamento invalida outros meios de diagnóstico?

R – Não. O MAMMOMAT B.brilliant não invalida a necessidade de outros meios complementares, como a ressonância magnética mamária ou as diferentes técnicas de biópsia. No entanto, permite uma melhor seleção dos casos que efetivamente beneficiam desses exames, reduzindo a sua solicitação desnecessária.

Cancro da mama a aumentar

P – Os casos de cancro da mama estão a aumentar?

R – Sim, verifica-se um aumento da incidência de cancro da mama, incluindo em mulheres mais jovens. No entanto, graças à deteção mais precoce, os resultados clínicos e o prognóstico têm vindo a melhorar significativamente.

P – No universo de beneficiários do SAMS também?

R – O universo de beneficiários do SAMS reflete a mesma tendência observada na população geral.

P – De que forma o novo equipamento aumentou a qualidade diagnóstica no SAMS?

R – Desde o início do funcionamento do equipamento, o *feedback* da equipa médica de radiologia do SAMS tem sido muito positivo, com clara melhoria da qualidade dos exames. Ainda é prematuro apresentar dados estatísticos consolidados, mas a perceção clínica é inequívoca.

P – Com a sua utilização houve aumento da deteção precoce?

R – Sem dúvida. Observou-se um aumento do encaminhamento de casos para a Unidade da Mama do SAMS, onde são discutidos em reuniões multidisciplinares envolvendo a cirurgia, oncologia e radioterapia, sendo que na radioterapia o SAMS dispõe igualmente de equipamentos de última geração.

P – O equipamento pode ajudar no diagnóstico do cancro da mama no homem?

R – Sim. Embora raro, o cancro da mama no homem existe e o seu diagnóstico é frequentemente tardio devido ao desconhecimento. Estes doentes beneficiarão igualmente da maior qualidade diagnóstica proporcionada por este equipamento.

Novas aquisições

P – Há outros equipamentos de ponta previstos para o Departamento de Imagiologia do SAMS?

R – Atualmente estamos em negociação para a aquisição de um novo equipamento de ressonância magnética, que permitirá integrar tecnologias avançadas de inteligência artificial, com impacto relevante em várias áreas, incluindo a ressonância mamária e o início de estudos de ressonância magnética cardíaca. ▶

Perfil



Médico desde 1996, Sérgio Cardoso iniciou a sua carreira profissional no mesmo ano, como assistente hospitalar de Radiologia no Hospital de S. José. Já no SAMS, é médico radiologista desde 2000, com diferenciação na área de Neurorradiologia de Cabeça e Pescoço, subespecialidade em que se formou pela Ordem dos Médicos em 2025. Em 2019 assumiu a coordenação do Serviço de Imagiologia do SAMS, em cargo que mantém a par da sua atividade como radiologista no Hospital e no Centro Clínico de Lisboa.

entrevista

Mário Rui Costa



“Queremos aumentar a oferta no Parque de Campismo”

O coordenador do Pelouro dos Tempos Livres reconhece o impacto que a redução de admissões na banca tem vindo a causar na atividade sindical. Ainda assim, defende que o caminho passa por um trabalho contínuo de sindicalização e pelo reforço da oferta disponibilizada aos associados

PEDRO GABRIEL

Mais Bancário – Estamos no início de mais um ano. Como estão as inscrições para as atividades do Pelouro?

Mário Rui Costa – Temos procurado manter o número de participantes. No entanto, enfrentamos um desafio recorrente: estamos a perder associados e precisamos de atrair novos elementos. Não tem sido um processo fácil, até porque os mais jovens tendem a privilegiar modalidades individuais. É importante adaptarmo-nos a essas preferências e apostar em atividades que correspondam aos seus interesses.

P – Podemos concluir que são os sócios mais velhos a aderirem com mais facilidade?

R – Os mais jovens demonstram interesse, mas muitos têm compromissos familiares que colidem com as atividades dos tempos livres, o que limita a disponibilidade para participação. Nesse sentido, é verdade que os associados mais velhos acabam por aderir com maior regularidade.

P – Quais são as atividades mais procuradas?

R – O tiro continua a ser uma das modalidades com maior número de participantes. As diversas vertentes da pesca também reúnem uma adesão significativa. O padel tem registado também muita procura.

P – Está prevista a implementação de novas modalidades?

R – Já introduzimos o padel, mas é necessário criar condições que permitam aumentar a participação. Iniciámos igualmente contactos com vista à reativação do futsal.

Existem, contudo, algumas limitações ao nível nacional nas provas sindicais que teremos de consensualizar com os sindicatos parceiros, SBN e SBC.

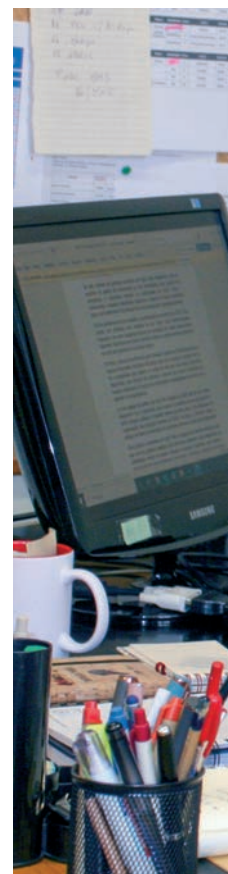
P – A redução de admissões na banca tem impacto no número de novos sindicalizados e, consequentemente, na adesão às atividades?

R – Naturalmente. Menos admissões significam menos sócios e, por conseguinte, menos inscrições nas atividades. Esta realidade é transversal a várias áreas, dos Tempos Livres ao SAMS. As instituições bancárias reduzem

“ Já introduzimos o padel, mas é necessário criar condições que permitam aumentar a participação. Iniciámos igualmente contactos com vista à reativação do futsal. ”

significativamente o número de trabalhadores e os que ingressam já não encaram, na sua maioria, a banca como um emprego para a vida. O mercado tornou-se mais flexível.

“ Menos admissões significam menos sócios e, por conseguinte, menos inscrições nas atividades. Esta realidade é transversal a várias áreas, dos Tempos Livres ao SAMS. As instituições bancárias reduzem significativamente o número de trabalhadores e os que ingressam já não encaram, na sua maioria, a banca como um emprego para a vida. O mercado tornou-se mais flexível. ”



P – Como se pode contrariar essa tendência?

R – A resposta passa por sindicalizar, sindicalizar e sindicalizar. É fundamental marcar presença nos locais de trabalho, dialogar com as pessoas e esclarecer as vantagens de serem sindicalizadas.

Investimento

P – O Sindicato disponibiliza apartamentos para arrendamento no Algarve. Como tem sido a procura?

R – A procura é elevada e, frequentemente, existe lista de espera.

P – Está previsto um aumento da oferta?

R – Mantemos uma prospeção constante do mercado. Sempre que surgem apartamentos a preços que consideramos justos e equilibrados, analisamos a possibilidade de avançar.

P – E em relação ao Parque de Campismo?

R – Os níveis de procura são igualmente positivos. Monitorizamos regularmente as taxas de ocupação e comparamo-las com outros períodos e com outras unidades concorrentes.

P – Estão a ponderar investimentos no Parque?

R – Sim. Pretendemos investir na remodelação de algumas residenciais que, pelo passar dos anos, necessitam de



“ Mantemos uma grande viagem anual de longa duração — este ano será à Índia — mas temos apostado cada vez mais em programas de duas ou três noites. Verificamos que estas propostas registam maior adesão, mesmo quando realizadas de autocarro. ”

intervenção. Paralelamente, já temos identificados espaços para alargar este tipo de oferta. Anualmente realizamos melhorias, seja ao nível de pinturas, instalações elétricas, espaços verdes ou balneários.

Cultura e Lazer

P – Que critérios orientam a definição do calendário de viagens?

R – Mantemos uma grande viagem anual de longa duração — este ano será à Índia — mas temos apostado cada vez mais em programas de duas ou três noites. Verificamos que estas propostas registam maior adesão, mesmo quando realizadas de autocarro.

P – Tal como nas atividades desportivas, a diminuição de sócios também se reflete nas viagens?

R – Sim, embora exista outro fator relevante: atualmente há uma enorme oferta no mercado e as pessoas podem organizar as suas próprias viagens online. Contudo, ao viajarem por conta própria, assumem todos os riscos. Nas viagens promovidas pelo Mais Sindicato existe acompanhamento permanente por um membro da agência de viagens organizadora e também por um membro dos Corpos Gerentes do MAIS, garantindo maior segurança e total apoio.

P – O Sindicato continuará a promover iniciativas culturais?

R – Esse é o nosso objetivo. Estamos a trabalhar na criação de um conjunto de iniciativas culturais e, neste momento, procuramos parceiros especializados que possam colaborar connosco na organização destes eventos.

P – Como decorrem as inscrições para o Curso de Língua Inglesa?

R – É sempre um desafio, pois o número de associados com filhos em idade de frequentar o curso tem vindo a diminuir. Ainda assim, as inscrições decorrem a bom ritmo e existem vagas disponíveis para quem pretenda inscrever-se. ■

Lei do Lobby: regular a relação entre poder económico e poder político

Com a aprovação desta lei, através do registo obrigatório, quem pretender influenciar os poderes públicos sabe que essa atividade vai passar a ser escrutinável e pública. Mas por si só não transforma a política, não moraliza o espaço público, nem vai pôr termo à corrupção

JOÃO ESCARDUÇA*

O dia 12 de dezembro de 2025 assinala o dia em que Portugal deu um passo importante e, na opinião de muitos, historicamente tardio, ao aprovar no Parlamento, a Lei n.º 5-A/2026, a chamada Lei do Lobby ou Regime da Representação Legítima de Interesses.

Esta legislação, promulgada pelo Presidente da República e já publicada no final de janeiro deste ano, entrará em vigor no final do mês de julho e aprova regras de transparência aplicáveis a entidades privadas, nacionais e estrangeiras, que realizam representação legítima de interesses junto de entidades públicas e cria o Registo de Transparência da Representação de Interesses (RTRI), definindo, pela primeira vez na legislação portuguesa, o que significa exercer atividade de lobby no terreno político.

Com a entrada em vigor desta lei, quem pretender influenciar, direta ou indiretamente, a elaboração ou execução de políticas públicas, leis ou regulamentos, contratos públicos ou os processos decisórios de entidades públicas, atuando em representação legítima de interesses privados, terá de se submeter aos princípios e procedimentos contidos na Lei nº5-A/2026.

Para efeitos deste diploma legal são consideradas entidades públicas a Presidência da República (casas civil e militar e gabinete do Presidente), a Assembleia da República e os diversos gabinetes de apoio à atividade parlamentar, Governo e gabinetes dos respetivos membros, órgãos dos governos regionais, representantes

da República nas regiões autónomas e respetivos gabinetes, órgãos e serviços da administração direta e indireta do Estado, Banco de Portugal e entidades reguladoras e os órgãos e serviços da administração autónoma, da administração regional e local, incluindo os gabinetes e as entidades intermunicipais.

Do secretismo ao escrutínio**

A elaboração, aprovação e entrada em vigor desta lei pretende ser um marco na forma como é vista a relação entre o poder económico e o poder político. Esta relação tem sido criticada, tanto à esquerda como à direita, por ser caracterizada pelo secretismo, ausência de transparência, encontros à porta fechada e não registados em agenda, influências ocultas que favorecem grandes interesses em detrimento dos interesses gerais da comunidade. Com a aprovação da lei do Lobby, através do registo obrigatório, quem pretender influenciar os poderes públicos sabe que essa atividade vai passar a ser escrutinável e pública.

Estamos em crer que este passo que o país dá contribuirá para que as influências ocultas na política tenham cada vez menos peso nos processos decisórios e para que os cidadãos reforcem a confiança nas instituições.

Em democracias maduras e saudáveis os cidadãos sabem quem molda e elabora as leis e com que recursos e interesses são feitas. Mas não nos deixemos enganar: a lei por si só não transforma a política, não moraliza o espaço



público, nem vai pôr termo à corrupção. Há até quem diga, nos Estados Unidos, que a institucionalização do lobby é, nem mais nem menos, do que a legalização da corrupção. O registo de transparência é uma ferramenta — e uma ferramenta só é útil se for utilizada de forma a servir o propósito com que foi criada. É essencial que as entidades públicas assegurem que reuniões, audiências e conversas com representantes de interesses são devidamente registadas e publicadas e que o público tenha acesso fácil a essa informação. Antes de o RTRI entrar em pleno funcionamento, as autoridades públicas podem e devem, em nome da transparência, começar a assegurar a divulgação das audiências concedidas. Tal como vem referido num dos artigos da Lei, esta não serve para conferir qualquer tratamento privilegiado ou diferenciado no acesso a contactos com decisores públicos, visando apenas assegurar o registo e a transparência dos contactos realizados.

Impedir a “porta giratória”

Previsto neste diploma legal estão também as incompatibilidades e impedimentos (art.º 12.º), dos quais destacamos a proibição, durante três anos, de titulares de cargos políticos e altos cargos públicos depois de abandonarem esses cargos não poderem exercer atividades de representação de interesses junto da pessoa coletiva, ministério ou órgão de que foram titulares ou em que tenham exercido funções, durante

um período de três anos contados desde a cessação do exercício dessas funções.

Essa porta giratória — que vemos muitas vezes no exemplo norte-americano, onde ex-políticos se transformam em lobistas de altos salários — corrói a confiança na política e alimenta a ideia de que o Estado é uma rampa de lançamento para interesses privados. Se a intenção é boa, trazer transparência e publicidade às decisões do poder público, veremos como se verificará na prática do dia a dia, sabemos que a democracia e a transparência no serviço público não florescem por decreto. Precisamos, enquanto comunidade, continuar atentos, exigentes e participativos no processo democrático, pois só cidadãos informados podem ajudar a construir uma sociedade mais justa, mais fraterna e ao serviço de todos.

Influência regulada

A nova Lei do Lobby em Portugal representa um passo nessa direção. Não é perfeita, e certamente haverá desafios na sua implementação e aplicação. Mas é um sinal de que a influência política deve ser visível, regulada e sujeita ao escrutínio público, não um negócio secreto entre poderosos. Porque, no fim de contas, a política está ao serviço do bem comum, não dos interesses que podem pagar para reunir à porta fechada. ▀

*Advogado do Mais Sindicato

**Subtítulos da responsabilidade da Redação



Está a ser escutado

As ferramentas de transcrição por Inteligência Artificial prometem grande eficiência, mas trazem riscos legais, riscos relacionados com vigilância e ameaças aos direitos fundamentais. Neste artigo, a investigadora do Instituto Sindical Europeu alerta para os perigos e aponta soluções

AIDA PONCE DEL CASTILLO*

As ferramentas de transcrição baseadas em Inteligência Artificial (IA) estão cada vez mais integradas nas rotinas de trabalho. Estes produtos podem participar em videoconferências em plataformas como Zoom,

Microsoft Teams ou Google Meet, gravar e transcrever conversas em tempo real e sincronizar-se com calendários e outras aplicações. Comercializadas como potenciadoras da produtividade, a sua implementação levanta riscos significativos em termos de proteção de dados e governança da IA, tanto para trabalhadores como empregadores.

Considere-se o Otter.ai como um estudo de caso. De acordo com a documentação do Otter.ai, o serviço pode participar em reuniões online como participante e fornecer transcrição ao vivo. Sincroniza-se automaticamente com o Microsoft Outlook ou os calendários do Google e pode começar a gravar sem qualquer ação do utilizador. Crucialmente, o Otter.ai atribui ao titular da conta a



o e gravado. Sabia?

responsabilidade de obter a permissão dos outros participantes. Isto significa que um indivíduo pode iniciar a gravação ou transcrição de uma reunião sem o conhecimento ou consentimento dos outros. Todos os dados gravados são transferidos, armazenados e processados em servidores nos Estados Unidos.

Campo jurídico minado**

Várias disposições do Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) da União Europeia (UE) estão diretamente envolvidas, a começar pela base jurídica. O modelo operacional do Otter.ai depende de um participante obter permissão para todos os outros. De acordo com os artigos 6.º e 7.º do RGPD, isso provavelmente não

constituiria um consentimento válido. O consentimento deve ser informado, específico e dado livremente — requisitos que não podem ser satisfeitos pela delegação a um único participante da reunião. As diretrizes das autoridades supervisoras enfatizam ainda mais que, no contexto do emprego, o desequilíbrio de poder torna o consentimento do trabalhador inválido.

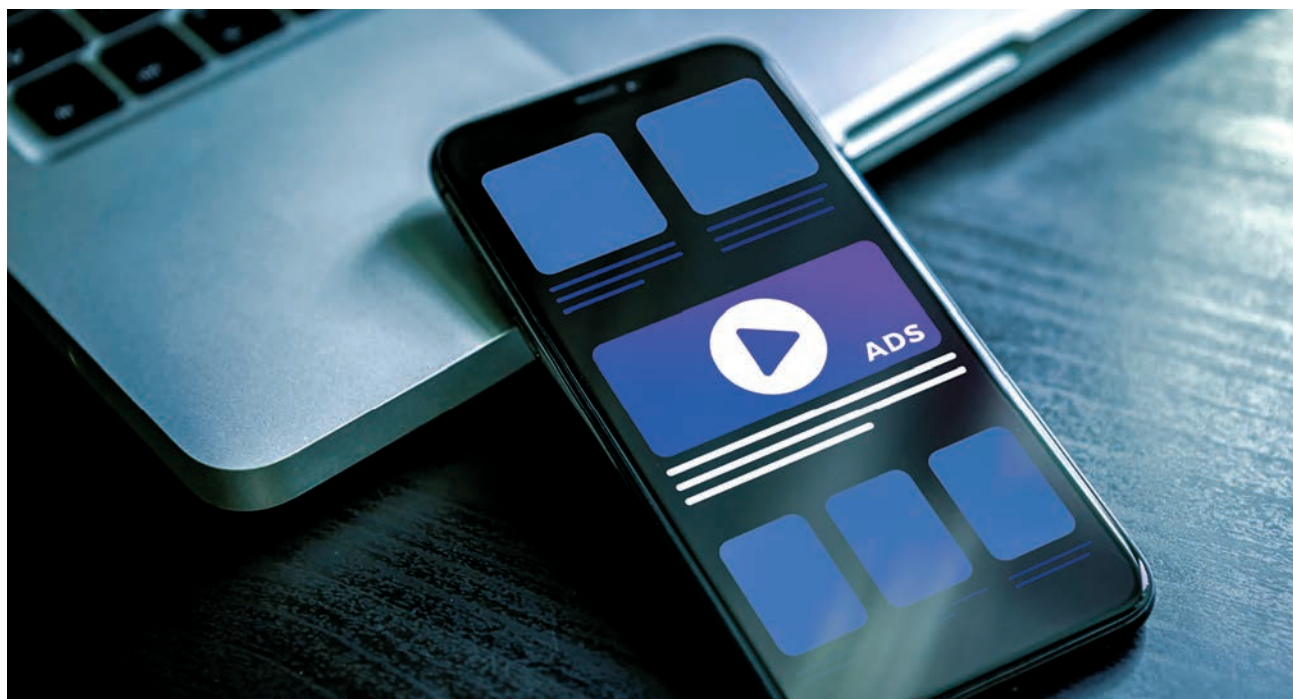
O processamento de categorias especiais de dados apresenta uma segunda preocupação. As reuniões geralmente envolvem questões sindicais, questões de recursos humanos ou informações sobre saúde. O processamento desses dados é proibido pelo artigo 9.º do RGPD, a menos que se aplique uma isenção restrita.

Em terceiro lugar, há a questão da transparência: os artigos 

13.º e 14.º do RGPD exigem que os titulares dos dados sejam informados. Um bot [programa informático] de transcrição “silencioso” torna isso impossível na prática. Em quarto lugar, as transferências internacionais apresentam dificuldades substanciais. Todos os dados são transmitidos para os Estados Unidos. De acordo com a decisão do Tribunal de Justiça no processo Schrems II (C-311/18), essas transferências só são permitidas ao abrigo do Quadro de Proteção de Dados EU-EUA ou com salvaguardas suplementares. Dada a sensibilidade das discussões no local de trabalho, a confiança apenas nas cláusulas contratuais padrão pode revelar-se insuficiente. Em quinto lugar, os requisitos de segurança previstos no artigo 32.º do RGPD exigem medidas técnicas e organizacionais adequadas. A sincronização automática com calendários e software de reuniões concede à Otter.

Tribunal Distrital dos Estados Unidos para o Distrito Norte da Califórnia (Brewer v. Otter.ai, Inc., Processo n.º 5:25-cv-06911). O queixoso alega que a Otter.ai grava e transcreve conversas daqueles que não são utilizadores sem o seu conhecimento ou consentimento e utiliza esses dados para treinar os seus modelos de aprendizagem automática. O tribunal consolidou as reclamações em 22 de outubro de 2025, e o caso permanece na fase inicial de gestão do processo. Na próxima fase, a Otter.ai terá de responder à ação coletiva consolidada.

A queixa afirma: “A Otter não obtém consentimento prévio (expresso ou de outra forma) das pessoas que participam em reuniões onde o Otter Notetaker está ativado, antes de a Otter gravar, aceder, ler e aprender o conteúdo das conversas.” Brewer alega ainda que, como não utilizador da Otter, não tinha motivos para suspeitar que os seus



ai amplo acesso aos sistemas organizacionais — acesso que o departamento de TI pode nem sequer saber que existe quando os utilizadores individuais instalam essas ferramentas. A conformidade não pode ser demonstrada quando ferramentas de IA de terceiros acedem à infraestrutura interna sem os controlos adequados. Em sexto lugar, se as reuniões forem gravadas ou transcritas sem o conhecimento dos participantes, isso pode constituir uma violação de dados pessoais nos termos dos artigos 33.º e 34.º do RGPD, desencadeando a obrigação de notificar a autoridade de controlo e, em alguns casos, os próprios titulares dos dados.

Litígios

Os riscos de litígio estendem-se além da Europa. Em agosto de 2025, foi apresentada uma ação coletiva no

dados de conversação fossem retidos e processados pela empresa.

A Computerworld enquadrou o processo como parte de um “acordo mais amplo” para aplicações empresariais de IA para tomada de notas. As alegações legais incluem violações da Lei de Privacidade das Comunicações Eletrónicas, da Lei de Invasão de Privacidade da Califórnia e da Lei de Fraude e Abuso Informático, bem como delitos de privacidade do direito consuetudinário. Embora estes estatutos difiram do RGPD, as alegações factuais refletem as mesmas preocupações: falta de base jurídica válida, confiança indevida no consentimento de terceiros e uso opaco de dados para o funcionamento da IA.

Para os locais de trabalho da UE, este caso ilustra a exposição a litígios que surge quando ferramentas de IA ao nível do consumidor são implementadas sem uma

governança robusta. De acordo com o Artigo 82.º do RGPD, qualquer titular de dados que sofra danos materiais ou não materiais tem direito a indenização. A transcrição silenciosa de reuniões no local de trabalho poderia facilmente gerar tais reclamações.

Vigilância de trabalhadores

A Lei de IA da UE adiciona outra camada de obrigação de conformidade. De acordo com o Anexo III, os sistemas de IA usados para gestão e monitoramento de trabalhadores são classificados como de alto risco. A Otter.ai anuncia “análise de sentimentos” e outras funcionalidades de produtividade. Num ambiente de trabalho, estas funcionalidades seriam presumivelmente classificadas na categoria de alto risco.

Nos termos dos artigos 9.º a 15.º da Lei da IA, tais sistemas estão sujeitos a obrigações rigorosas de gestão de risco, transparência e supervisão humana. As organizações que os implementarem terão responsabilidades de conformidade, mesmo quando o fornecedor estiver estabelecido fora da UE.

Além da análise jurídica, vários riscos práticos são evidentes. A transcrição automática cria um registo de cada expressão verbal; para os funcionários, isso é indistinguível de um monitoramento constante. Pesquisas sobre vigilância no local de trabalho demonstraram os efeitos negativos desse monitoramento sobre a confiança, a autonomia e a liberdade de expressão.

Enviesamento e acesso

A precisão e o viés apresentam outras preocupações. Erros na transcrição por IA podem distorcer o significado, especialmente para falantes não nativos ou pessoas com deficiências de fala. Estudos de Sponholz et al. (2025) e Eftekhari et al. (2024) mostram como a transcrição incorreta introduz viés na pesquisa — um efeito que pode ser igualmente prejudicial na tomada de decisões no local de trabalho.

As vulnerabilidades de segurança agravam esses problemas: as transcrições e gravações podem ser armazenadas em vários locais e, em alguns casos, acessíveis a terceiros. Uma vez produzidos, esses registos podem ser reutilizados ou usados indevidamente, inclusive em litígios. Por fim, a responsabilização permanece sem solução. Gerenciar, editar e validar transcrições requer recursos adicionais e levanta questões fundamentais sobre a responsabilidade pela precisão do registo — e as consequências quando ocorrem erros.

Medidas de prevenção

Para as organizações da UE, é essencial uma abordagem de governança robusta. As organizações devem confiar em ferramentas empresariais integradas apenas quando uma Avaliação de Impacto sobre a Proteção de Dados apoiar a sua utilização. Devem adotar uma política interna que defina quais os serviços de gravação e transcrição que podem ser utilizados e em que condições; a gravação só deve ser realizada com aviso prévio e consentimento



explícito de todos os participantes. Esta política deve estender-se a reuniões e seminários externos, nos quais os participantes devem ser informados e ter oportunidade de recusar a participação.

As ferramentas de transcrição ao nível do consumidor, como o Otter.ai, devem ser impedidas de se conectar a sistemas internos. Quando forem autorizadas, o acesso deve ser restrito, os períodos de retenção limitados e garantida a eliminação efetiva.

Do mesmo deve haver uma proibição clara do uso de serviços externos de transcrição sem a aprovação prévia do responsável pela proteção de dados e dos serviços de TI. As organizações devem, ainda, consultar os representantes dos trabalhadores e os sindicatos antes de introduzir tais tecnologias, em conformidade com a proteção de dados desde a conceção, nos termos do artigo 25.º do RGPD, e com a ênfase da Lei da IA na supervisão humana e na informação dos trabalhadores.

A Otter.ai demonstra como é fácil que ferramentas de IA ao nível do consumidor entrem nos locais de trabalho sem controlo. As suas funcionalidades prometem eficiência, mas, na prática, podem constituir incumprimento do RGPD, classificação de alto risco ao abrigo da Lei da IA e riscos organizacionais significativos. O litígio Brewer v. Otter.ai mostra que estes riscos não são especulativos, mas já se estão a materializar em tribunal.

Como observou a Autoridade Europeia para a Proteção de Dados nas suas Orientações para a IA Generativa (2024), as entidades públicas e privadas devem “colocar a conformidade e os direitos fundamentais no centro da inovação digital”. As ferramentas de transcrição e tomada de notas não são exceção. 



Aida Ponce
Del Castillo

*Aida Ponce Del Castillo é investigadora sénior no Instituto Sindical Europeu.

**Subtítulos da responsabilidade da Redação



Sócios de Setúbal divertem-se no teatro

A Secção Regional promoveu uma noite de riso e boa disposição ao adquirir entradas para o espetáculo “Commedia a la carte”. Os sócios apreciaram a iniciativa

INÊS F. NETO

Porque rir faz parte da vida, o Secretariado Regional de Setúbal não deixou passar a oportunidade de proporcionar aos associados uma noite especial, ao assistirem ao espetáculo “Commedia a la carte”. Trata-se de uma peça em cena no Fórum Municipal Luísa Todi e que tem tido lotações totalmente esgotadas. Assim, em boa hora o Secretariado Regional adquiriu 35 ingressos para 24 de janeiro, que os sócios rapidamente aproveitaram. Rir é a consequência natural daquele que é apresentado como o maior fenómeno do humor de improviso em Portugal. No palco surge um trio de talento extraordinário formado por César Mourão, Carlos M. Cunha e Gustavo Miranda, acompanhados por músicos. Utilizando a inteligência artificial, os comediantes apresentam o



espetáculo quase como um desafio, em que a improvisação é palavra de ordem: ou seja, contrariamente ao teatro tradicional, aqui as cenas, personagens e diálogos são criados no momento, em resultado da interação com o público, tornando cada sessão única e irrepetível.

Sem dúvida, o título justifica-se completamente, pois a comédia segue a vontade de quem assiste. Um verdadeiro deleite para os sócios de Setúbal e seus familiares, que se divertiram muito a improvisar. No final, não faltaram elogios à Regional pela iniciativa. ▶

Classificados

Aluga-se – Apartamento para 4 pessoas (2 quartos) em Vila Real de Santo António, para férias. Contacto: 933 303 761.

Vende-se – Cedo posição no grupo Interpass. Valor a acordar. Contacto: 929 197 649.

Conheça o calendário das provas desportivas

O Pelouro dos Tempos Livres lançou o calendário das provas desportivas até junho. Marque já na agenda



PEDRO GABRIEL

O último dia de fevereiro marca o arranque de mais um campeonato de pesca de mar com a realização da primeira prova.

Em março, o snooker terá a 1.^a jornada no dia 7, enquanto no dia 14 haverá provas de king, pesca de alto mar e surfcasting. No dia 21 será a vez do bowling e no dia 28 realizam-se a primeira contagem do tiro e mais uma prova de pesca de alto mar.

Já em abril, a segunda contagem do tiro terá lugar no dia 11. E nesta

data acontece também a primeira final MAIS do ano. O xadrez vai conhecer o campeão regional numa prova a realizar na sede do Sindicato.

Abril terá ainda provas de bowling e king, no dia 18, e de pesca de rio no dia 25.

Decisões

Em maio haverá muitas decisões a nível regional. Logo no dia 2, em Setúbal, realiza-se a final do Mais Sindicato de pesca de alto mar, e no dia 16 teremos dupla decisão com as finais de bowling e king,

na Figueira da Foz, e em Lisboa, respetivamente. Também no dia 16 haverá mais uma prova de pesca de mar.

A pesca de rio terá uma prova no dia 9 e a final MAIS no dia 23, na Barragem de Patudos. Já o campeão de surfcasting será conhecido no dia 30, na Praia de Porto Carretas. Destaque ainda para o tiro, que terá contagens no dia 9 e 30.

Finalmente em junho mais uma final dupla, desta feita no dia 27. A decisão na pesca de mar realiza-se em Peniche e a de tiro terá lugar no campo de tiro de Pinhal/Algoz. ■



Campeonato já arrancou

A primeira jornada de mais um campeonato de bowling culminou na vitória de Pedro Pela, do Banco de Portugal

PEDRO GABRIEL

A XX edição do Campeonato de Bowling do Mais Sindicato realizou-se no dia 31 de janeiro, no Centro de Bowling da Beloura, com a presença

de 19 concorrentes de um total de 23 inscritos, todos imbuídos no espírito de convívio e boa disposição que sempre caracterizou estas provas. O grande destaque desta ronda inaugural foi Pedro Pela (BdP), cuja pontaria afinada rendeu 799 pontos e a liderança isolada da tabela classificativa. Jorge Teixeira (BBPI) foi segundo, com 769 pontos, enquanto António Castaño

(novobanco) terminou em terceiro, com 761 pontos.

Gabriel Dias (BdP) e António Delgadinho (BBPI), ambos com 749 pontos, foram quarto e quinto classificados, respetivamente.

A segunda jornada do campeonato realizou-se no dia 14 de fevereiro, uma data posterior ao fecho desta edição, pelo que daremos conta dos resultados em futuras publicações. ▀

King Alfredo Cóias é o primeiro líder de 2026

No arranque de mais um campeonato de king, o concorrente do Santander superiorizou-se à concorrência

PEDRO GABRIEL



A primeira jornada do apuramento de Lisboa do XVIII Campeonato de King realizou-se no dia 17 de janeiro, na sede do Mais Sindicato, com a presença de 21 concorrentes.

Alfredo Cóias (Santander) foi o vencedor, ao obter 19 pontos de mesa e 1645

pontos king. Seguiram-se David Mina (Millennium bcp) em segundo, com 16 pontos mesa e 760 pontos king, e Pedro Fonte Santa (BdP) em terceiro, com 16 pontos mesa e 630 pontos king.

Na quarta posição terminou António Araújo (BPI), com 16 pontos de mesa

e 415 pontos king, enquanto Caetano Moço (Unicre) foi quinto, com 15 pontos de mesa e 360 pontos king.

A 2.ª jornada realiza-se a 14 de fevereiro, já depois do fecho desta edição. Daremos conta dos resultados em futuras publicações. ▀

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

Esqueci-me

Esqueci-me dos lilases
Dos teus olhos.

Esqueci-me do sabor
Das amendoeirinhas em flor
De tua boca,
Esqueci-me.

Esqueci-me das nuvens
Que apanhavas
Para eu
Cavalgar nelas,
Esqueci-me.

Esqueci-me
Das ondas do mar
Que me davas
A beber no teu cálice,
Esqueci-me.

Esqueci-me
De Brel,
Do segundo tempo
Da Valse à Mille Temps,
Esqueci-me.

Esqueci-me
Da finitude do amor
Embragado
Que estava
A observar
A luz cintilante
Das estrelas
No infinito,
Esqueci-me

João Magalhães
Sócio n.º 17714



O Natal de 2007

Para a tirania dos números
Para o vazio do virtual
Para a aridez do atual
Para quem não vê o desigual
Para quem leva o ano a fazer mal
Para quem só se lembra dos outros
no Natal
Não dê prendas de vil metal
Ofereça a todos, por igual
A força da sua solidariedade
O amor e a fraternidade
Mas todos os dias!

Porque todos os dias são iguais
Nem menos, nem mais
Porque todos nos sentimos animais
Nem menos, nem mais
Temos, é de ser racionais!

Viva todo o ano, como no Natal.
Não pendure na árvore
Prendas compradas com o vil metal
Encha-a com o calor do amor
E viva todo o ano como no Natal.

José Silva Costa
Sócio n.º 17296

Esperar a esperança

Não há vida para além da esperança.
Ela vive aquém do futuro, no presente
E quem a perde no presente não a alcança
O futuro é hoje e o presente é já ausente.

O futuro túbio que hoje se nos apresenta
Augura-se, aos olhos mais risonho o de hoje
Que o outro futuro que o de amanhã ostenta.
Será que a esperança se esconde e nos foge?

São trancas, altos rochedos, no nosso caminho!
São medos que nos dominam e minam a
coragem!
São pensares negativos na mente em remoinho!

São espíritos vazios, sem convicção em voragem!
São desconfianças que nos tolhem e afastam do
vizinho!
É o corolário do não amar. E para amar não há
coragem!

José M. S. Caria
Sócio n.º 17496

Dizer a bem dizer...

(Quais as respostas certas?)

1	...Saldar contas com?	1	
A	Desferrar-se	Pagar	B
2	...Ser de estrela e beta?	2	
A	Ser brilhante	Ter astúcia	B
3	...Desocupar o beco?	3	
A	Morrer	Mudar-se	B
4	...Cavalheiro de indústria?	4	
A	Burlão	Industrial	B
5	...Empunhar a batuta?	5	
A	Orientar os fracos	Dominar	B
6	...Ser uma pechincha?	6	
A	Ser diferente	Ser um achado	B
7	...Andar a cabeça à roda?	7	
A	Procurar	Fazer tolices	B
8	...Xarope de marmeleiro?	8	
A	Marmelada	Pancada	B

A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Jogos

São 33 os que aqui estão, menos na diagonal.
Uma letra pode ser comum até três palavras.
As letras sobranes formam mais um jogo.
Qual é?

C	A	S	S	I	N	O	Z	E	R	D	A	X
A	R	U	N	O	T	S	Ó	B	A	L	B	P
N	R	E	I	X	O	N	R	A	P	O	S	A
A	A	C	I	R	R	O	C	B	A	T	O	C
S	M	A	I	A	C	O	H	C	G	O	L	A
T	A	P	O	D	A	K	I	N	G	B	O	U
A	C	E	A	R	R	E	N	E	G	A	D	A
O	A	L	I	T	I	R	O	L	I	R	O	D
B	C	O	B	E	C	O	N	C	A	R	I	N
O	A	T	A	B	A	C	A	R	Á	A	O	O
L	U	A	R	A	S	S	A	L	T	O	F	R

A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Palavras-cruzadas

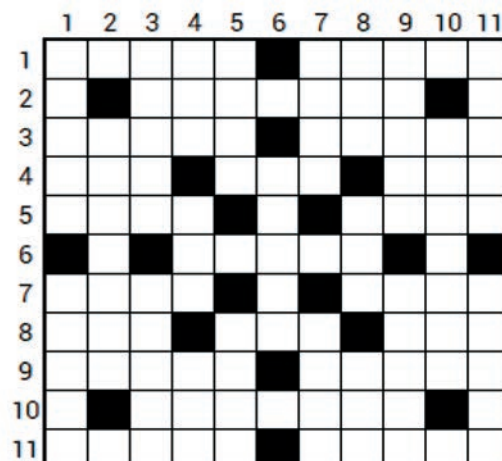
Problema 469

HORIZONTAIS:

1 - Pessoa fisicamente atraente ou excitante [coloq.]. Maça.
2 - Juiz encarregado de escrever o acórdão. 3 - Endivida. Cingir.
4 - Baixa. Grande quantidade [pop.]. Remoinho de água [regionalismo].
5 - Sulcas. Costumas. 6 - Computar.
7 - Opinião brejeira [coloq.]. Apogeu.
8 - Fedor. Ala. Peso indiano (de 141 a 330 quilogramas). 9 - Dentista de pouco valor [regionalismo]. Varrera (as brasas) do forno, para a cozedura. 10 - Arrear. 11 - Afastar. Veloz.

VERTICAIS:

1 - Nica. Cestos em que os caçadores levam o furão. 2 - Excessivo [pej.]. 3 - Assoreia. Colher. 4 - Pessoa. Consta. Naquele lugar. 5 - Puxar para cima. Agarrar. 6 - Pacotilhas de tabaco em fio [ant.]. 7 - Unir. Espécie de esquilo lanoso. 8 - Amor [pop.]. Berne. Porcelana antiga de cor amarela e de origem chinesa. 9 - Curvas de abóbada. Produz. 10 - Afrouxar. 11 - Favores públicos. Gordo.



A sortear: Prémio PORTO EDITORA

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

"Pense em toda a beleza que ainda resta ao seu redor e seja feliz."

Anne Frank (1929–1945), adolescente alemã vítima do Holocausto



Helena

Princesa grega, célebre pela sua beleza.

A fábula considera-a filha de Júpiter, que, apaixonando-se por Leda, mulher de Tíndaro, rei de Esparta, teve dela uma filha, a quem deu este nome. Helena casou-se com Menelau e depois foi roubada pelo troiano Páris, filho do rei Príamo, o que causou a guerra de Tróia. Depois da morte de Páris, Deífobo, também filho de Príamo, desposou Helena. Ela entregou este troiano a Menelau para obter novamente a sua graça e reconciliação, o que obteve depois da morte de Deífobo. Helena teve novos filhos, mas estes, depois da morte de Menelau, seu pai, expulsaram-na. Ela refugiou-se em Rodes, em casa de uma parente. Polixo, para se vingar de Helena, que fora a causa da guerra, onde havia morrido seu marido, fê-la prender no banho por três das suas criadas, disfarçadas em Fúrias, que a enforcaram numa árvore. Uma outra versão diz que Helena, obrigada por uma tempestade a desembarcar nas costas do Egito, foi aí retida pelo rei Proteu e que Menelau aí a foi buscar depois da guerra de Tróia.

(In "Dicionário Mitológico" de Albino Pereira Magno, 1963)

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 440

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

Médio 440

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

Difícil 440

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

Fácil 441

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

Médio 441

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

Difícil 441

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

Enigma Figurado

(expressão corrente)



1 L.



4 L.



4 L.

A sortear: Prémio MAIS

Vilas de Portugal

(Complete os seus nomes)

C			H			A
C			E			S
	V		L		S	
P			E		E	
A			N			S
C			A			L

P			M			A
R			A			R
S			R			A
D			Q		E	
C			U			E
B			E			S
L			S			A

A sortear: Prémio PORTO EDITORA

Resultados do «Tempo Livre» 467

Palavras-Cruzadas: Premiado: Luísa Pereira Valente Rodrigues (Amadora).

Salto de Cavalo: Premiado: Mário Pires Machado (Lisboa).

Carros Antigos: Biga, Bólide, Cabriolé, Cangalha, Carreta, Carripana, Charrete, Chora,

Coupé, Galera, Quadriga, Tensa, Tipoia, Triga, Zorra. Premiado: Horácio Abreu Gomes (Funchal).

Mamíferos: Búfalo, Coelho, Porco, Fuinha, Caracal, Lince, Panda, Coiote, Raposa, Baleia, Vison, Castor, Bisonte, Veado. Premiado: Mariana Isabel Carapinha (Alvito).

Enigma Figurado: Ter um galo (ter pouca sorte). Premiado: Luís Manuel Serôdio Feiteira (Belas).

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

com	dis	a.	por	o	quan	vo	gos
so	que	que	me,	tos	tos	mun	do
tão	me	pos	mas	me	dor	des	po
sei	frer	dé	enor	mais	cara	ele	do
tart	es	ra	Não	Esta	Só	o	bal
sem	ra	tes	em	da	aca	nos	acor
ros	du	o	en	os	dra	nar...	to
ci	piro	bur	ba	ci	quandar...	al	

Soluções

4	3	2	1	5	6	7	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
3	4	5	6	7	8	9	10	11		
4	5	6	7	8	9	10	11			
5	6	7	8	9	10	11				
6	7	8	9	10	11					
7	8	9	10	11						
8	9	10	11							
9	10	11								
10	11									
11										

Difícil 441

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
3	4	5	6	7	8	9	10	11		
4	5	6	7	8	9	10	11			
5	6	7	8	9	10	11				
6	7	8	9	10	11					
7	8	9	10	11						
8	9	10	11							
9	10	11								
10	11									
11										

Difícil 440

Médio 441

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
3	4	5	6	7	8	9	10	11		
4	5	6	7	8	9	10	11			
5	6	7	8	9	10	11				
6	7	8	9	10	11					
7	8	9	10	11						
8	9	10	11							
9	10	11								
10	11									
11										

Médio 440

Fácil 441

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
3	4	5	6	7	8	9	10	11		
4	5	6	7	8	9	10	11			
5	6	7	8	9	10	11				
6	7	8	9	10	11					
7	8	9	10	11						
8	9	10	11							
9	10	11								
10	11									
11										

Fácil 440



CONFIANÇA QUE SE OUVI.

Estes prémios refletem o nosso propósito:
ouvir, compreender e cuidar.
Conquistas que nascem da nossa paixão
por **ajudar cada pessoa a ouvir melhor.**

Marque já a sua consulta gratuita



**CONDIÇÕES EXCLUSIVAS PARA
SÓCIOS DO MAIS SINDICATO**

LINHA DE APOIO SAMS

210 499 999

widex.pt