

Mais Bancário

Dia Internacional da Mulher

**Resistir e Lutar,
SEMPRE!**

10 DE MAIO 2026

FESTA DOS TRABALHADORES
@ Oeiras Centro Desportivo do Jamor



INFORMAÇÕES



TRABALHO com DIREITOS é
TRABALHO com FUTURO!

KIDS RACE 10H00
+ CORRIDA E
CAMINHADA
1º DE MAIO
10H30

ANIMAÇÃO
CULTURAL

ATIVIDADES DESPORTIVAS
TUNAS ACADÉMICAS
FOLCLORE E BANDAS

INTERVENÇÕES
SINDICAIS
15H00

QUIM
BARREIROS 15H30



UNIÃO GERAL DE TRABALHADORES



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.



INSTITUTO DO EMPREGO
E FORMAÇÃO PROFISSIONAL



De Fundos Europeus mais parceiros de la.



CENTRO DE FORMAÇÃO SINDICAL
E APERFEIÇOAMENTO PROFISSIONAL





ANTÓNIO FONSECA

As mulheres na banca

Março de 2026 foi um mês singular. Como tradicionalmente, assinalou-se o Dia Internacional da Mulher, celebrando as conquistas sem deixar esquecer os muitos aspetos em que a igualdade ainda não foi plenamente alcançada.

Com alarme, lembrámos os infelizes casos de violência doméstica, esse flagelo social que ao invés de estar erradicado aumenta de ano para ano. Destrói vidas (quando não chega ao extremo de tirá-las), destrói famílias e destrói a comunidade como um todo. Um drama que urge erradicar.

Curiosamente, no mês em que se celebra a mulher, assistimos à nomeação da primeira presidente executiva de um grande banco em Portugal. Isabel Guerreiro assumiu o cargo de CEO do Santander, um grupo internacional também dirigido por uma mulher, Ana Botín.

Em Portugal, a banca é um dos setores em que a feminização tem vindo em crescendo. Longe vão os tempos em que o Sindicato teve de fazer uma campanha contra o BCP por se recusar a contratar mulheres.

Em 2024, segundo os dados da APB, o género feminino já representava 51,8% do total de trabalhadores bancários e 40% delas eram chefias intermédias.

No entanto, o topo dos bancos continua a ser um território masculino. Em 2025, segundo dados da consultora D&B, só 22% das mulheres ocupavam cargos de gestão de primeira linha e destas, apenas 13% estão na liderança das instituições financeiras, uma ascensão que se verifica desde 2017, com a introdução da lei da paridade nas empresas públicas e cotadas, influenciando as restantes.

Por isso ganha maior relevância a subida de Isabel Guerreiro à presidência do BST, juntando-se na liderança do setor a Maria Cândida Rocha e Silva, do Banco Carregosa.

São diversos os estudos económicos que demonstram a diferença de gestão entre homens e mulheres. As líderes confirmam-no em entrevista ao jornal digital PT50. Se Maria Cândida Rocha e Silva destaca que “a liderança feminina (...) é mais ‘coração’, mais preocupada com os pequenos detalhes, com as especificidades de cada um”, já Isabel Guerreiro adianta que para assegurar a igualdade de oportunidades “também é preciso assegurar que parentalidade e flexibilidade são compatíveis com ambição”. Diferente, sem dúvida.

O que temos conhecido até agora na gestão dos recursos humanos e nas negociações com o Sindicato é a visão masculina. Isabel Guerreiro tem agora a oportunidade única de mostrar que traz uma forma distinta de liderança. Estão a decorrer as negociações do ACT do Setor Bancário, em que o BST é uma das maiores instituições representadas: vamos ter uma diferença na postura do grupo negociador da Banca?

Esta é uma boa ocasião para Isabel Guerreiro mostrar que a sua postura é distinta e vai além das palavras. Estamos expectantes. 🍷



Sindical

Meia-pensão: resolvidos todos os casos pendentes

8



Sindical

Trabalhadores voltam a ganhar ação contra IFAP

Sindical

A Palavra ao sócio | 5

Trabalhadores do setor financeiro não ganham 3.250€...infelizmente | 6

Meia-pensão: resolvidos todos os casos pendentes | 8

Trabalhadores voltam a ganhar ação contra IFAP | 9

Óbito: Continuar a luta pelos ideais e valores que João Toscano sempre defendeu | 10

Juventude

Ideias à solta | 11

Formação

Invista no seu desenvolvimento pessoal e profissional | 12

Técnicas de pintura para dar asas à imaginação | 13

Entrevista

Humberto Cabral

"Queremos que cada beneficiário sinta que pode confiar no SAMS" | 14

Comissão de igualdade

Comemoração do Dia Internacional da Mulher:
Mulheres entre oliveiras | 18

Questões Jurídicas

A contrarreforma laboral | 20

Fundo de Pensões

Fundo de Pensões Bankinter: Valores mostram crescimento de 4% | 23

SAMS

SAMS na vanguarda do conhecimento ortopédico | 26

Tempos Livres

Lazer e saúde em passeio do MAIS | 29

King: Caetano Moço ascende à liderança | 29

Snooker: Invicto Rui Sousa vence apuramento de Lisboa | 30

Bowling: Nuno Moreira triunfa na segunda jornada | 30

Talento à prova | 31

Passatempos | 34



14

Entrevista

Humberto Cabral

"Queremos que cada beneficiário sinta que pode confiar no SAMS"

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: 32.672 exemplares (4.172 enviados por correio eletrónico)
Periodicidade: Mensal
Depósito legal: 310954/10
Registado na ERC: n.º 109.009
www.mais.pt

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

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



A Palavra ao sócio

Agradecimentos ao SAMS

Agradeço todo o carinho, empenho, profissionalismo e atenção com que tenho sido tratada pelas enfermeiras Vera e Rosário e a auxiliar Rosângela, da Enfermagem (2.º piso do Centro Clínico). Desde dezembro de 2025 até agora tenho sido atendida por estas três ótimas profissionais. Grata por tudo, bem hajam.

Maria Rosa Valente
Beneficiária n.º 1274743

Venho por este meio deixar um grande elogio e grande satisfação pelo atendimento odontopediátrico da minha filha Melissa Pires Rosa Silvério. Obrigada à Dr.ª Márcia Chaves e à assistente dentária Mónica Carvalho pelo maravilhoso atendimento. Recomendo estas profissionais a qualquer mãe ou pai.

Eliane Pires Rosa
Mãe da beneficiária n.º 4402906

Grande Angular

ECO

Banca em Portugal continua a falhar no financiamento a setores produtivos

“Em Portugal, o sistema bancário continua a falhar na canalização de recursos financeiros para os setores produtivos e, sobretudo, para projetos inovadores.” O diagnóstico consta do mais recente barómetro da BusinessEurope, que faz a avaliação anual da competitividade europeia com base no feedback dos membros da BusinessEurope, a maior confederação empresarial europeia, da qual a CIP faz parte. Ainda assim, apesar das críticas, o inquérito desta associação internacional revela que a maioria dos inquiridos revela estar satisfeito ou muito satisfeito com o setor bancário.

Quando questionados se estão satisfeitos com a forma como o setor bancário funciona no seu país, os empresários portugueses responderam que estão “insatisfeitos” e justificam essa avaliação com a falta de acesso ao crédito, sendo que “o acesso ao financiamento de outros países não é uma opção para a maioria das PME portuguesas”. Esta avaliação contrasta com a das empresas europeias em geral já que quase 50% dizem-se “satisfeitos” com a forma como o setor bancário funciona no seu país, cerca de 12% responderam que estão “muito satisfeitos” e

menos de 20% revelam estar “insatisfeitos”. No barómetro que faz a avaliação anual da competitividade europeia com base no feedback dos membros da BusinessEurope, a maior confederação empresarial europeia, da qual a CIP faz parte, os empresários portugueses elegem cinco desafios que ameaçam a atratividade da União Europeia (UE) para atrair investimento face aos concorrentes internacionais: ambiente regulatório; preços da energia; regime fiscal; acesso ao financiamento e capacidade de inovação. Uma avaliação que não difere dos congéneres europeus, que consideram as barreiras regulatórias, os preços da energia e a falta de mão de obras com os três grandes obstáculos ao investimento na União Europeia.

De acordo com a edição de 2026 do Reform Barometer, só 19% dos inquiridos considera ter havido melhorias nas condições para atrair investimentos, sendo que para a grande maioria das empresas a nível comunitário as condições estagnaram e um terço diz mesmo que pioraram. “O principal motor” do aumento da competitividade europeia “será sempre o investimento privado, mas os programas e políticas europeias podem desempenhar um papel decisivo, pela sua capacidade de orientar e alavancar investimento”, defende Joana Valente, diretora executiva de relações internacionais da CIP. ▶

Trabalhadores do setor financeiro não ganham 3.250€... infelizmente

Os Sindicatos da FEBASE – MAIS, SBN, SBC e STAS – consideram necessário esclarecer que, ao contrário dos dados divulgados pela Randstad, os salários da grande maioria dos trabalhadores da banca e dos seguros ficam muito aquém da média dos 3.250€ brutos anunciados

INÊS F. NETO

Na sua edição de 25 de fevereiro, o Jornal de Negócios noticiou um estudo da Randstad Research, multinacional da área dos Recursos Humanos, sobre o mercado de trabalho no setor financeiro – banca, seguros e atividades conexas. Não pondo em causa o estudo, no entanto, os Sindicatos da Federação do Setor Financeiro (FEBASE) consideram pertinente deixar claro que os dados revelados não refletem a realidade do setor.

Em causa está, nomeadamente, a referência ao salário. Segundo a Randstad, “em novembro de 2025, o setor das finanças regista uma remuneração de 3.250€, um valor que se destaca por ser 70% superior à média nacional de 1.877€, reafirmando a posição das atividades financeiras no topo da hierarquia salarial em Portugal”.

Antes de mais, importa clarificar que o valor referido na notícia corresponde a salários médios brutos e não ao salário efetivamente auferido pela maioria dos trabalhadores.

Banca...

O facto é que a maioria dos bancários está colocado até ao nível 10 da tabela. No nível 10, por exemplo, o salário bruto de 2025 é de 1.528,71€ no ACT do Setor Bancário, a convenção coletiva que abrange mais trabalhadores. Aliás, pela mesma tabela, um bancário no topo (nível 18) tem um vencimento bruto de 3.140,48€, ou seja, inferior ainda ao

salário indicado no estudo da multinacional.

Salários brutos de 3.250€, a existirem, só podem ser explicados pelas remunerações variáveis que os bancos atribuem a alguns trabalhadores, como isenção de horário, incentivos, prémios ou bónus quando atingem determinados objetivos, habitualmente muito difíceis de alcançar. Além disso, sublinhe-se, por uma razão ou outra muitos nunca são beneficiados com qualquer rendimento suplementar.

MAIS, SBN e SBC salientam que as remunerações variáveis são exatamente o que o nome indica: temporárias e podem terminar a qualquer momento. Mas, mais grave, não são contabilizáveis para a formação da reforma, e muitos são os bancários que ao deixarem a vida ativa viram os seus rendimentos substancialmente reduzidos.

...e seguros

No caso do setor segurador, a realidade é igualmente distinta da média apresentada.

A maior parte dos trabalhadores dos seguros encontra-se enquadrada nas carreiras técnicas e de especialistas operacionais, cujo salário base médio ronda os 1.300€ brutos mensais.

E no setor da distribuição de seguros, a tabela remuneratória é ainda mais baixa, onde a maioria aufer



um salário base médio mensal na ordem dos 1.100€ brutos.

Ou seja, valores significativamente abaixo dos 3.250€ brutos divulgados como média do setor financeiro, sendo essa média fortemente influenciada por cargos de direção e funções altamente especializadas.

Acresce que também nos seguros existem componentes salariais além dos salários base, nomeadamente em carreiras técnicas e comerciais, o que empola potencialmente esses valores.

Negociações

Ao longo dos anos, MAIS, SBN e SBC têm tentado, em sucessivas revisões das convenções coletivas, negociar a introdução de algumas das remunerações variáveis nos acordos coletivos, mas os bancos sempre se opuseram, argumentando que são matéria de gestão dos recursos humanos.

E, diga-se em abono da verdade, com o atrativo de um eventual prémio as instituições levam os bancários a cumprir ritmos de trabalho sobre-humanos e a prolongar o horário muito além do normal sem pagamento de horas suplementares.

Uma situação que se repete no setor segurador, apesar dos esforços do STAS nas negociações contratuais. No seu estudo "O mercado de trabalho no setor de

finanças", de fevereiro de 2026, a Randstad Research refere ainda a evolução salarial no setor. "Nos últimos dez anos, a remuneração nas finanças cresceu 24%, um desempenho que representa menos de metade do crescimento de 53% observado na remuneração geral do país", acrescentando que "no último ano, teve um aumento de 2,6% e de 1,3% no último mês".

Embora reconhecendo que os salários na banca têm crescido muito menos do que noutros setores de atividade, a realidade fica ainda mais aquém. Apesar dos excecionais lucros do setor, os bancários estão há anos a perder poder de compra. Além disso, o aumento salarial de 2025 foi de 2,5% e este ano as negociações ainda estão a decorrer.

Do mesmo modo, a utilização de um valor médio agregado pode induzir uma perceção desajustada da realidade salarial vivida pela maioria dos profissionais do setor segurador. Para uma leitura mais rigorosa, importa distinguir entre salário médio bruto e salário líquido, bem como entre a média global e o salário base por categoria. Infelizmente os trabalhadores do setor financeiro não auferem, em média, salários brutos de 3.250€, conforme alude o estudo da multinacional mencionado no Jornal de Negócios.

A referência ofende os profissionais e induz a opinião pública em erro, o que justifica o esclarecimento do MAIS, do SBN, do SBC e do STAS. ▀



Meia-pensão: resolvidos todos os casos pendentes

O BCP devolveu aos bancários reformados, em fevereiro, os 125 euros da meia-pensão indevidamente deduzidos. Resolvida a situação do banco, o último ainda pendente, encerrou-se finalmente este processo

INÊS F. NETO

MAIS, SBN e SBC não desistiram até que o último caso pendente do processo da meia-pensão estivesse resolvido – e a prova disso foi o anúncio do BCP de que iria processar em fevereiro o pagamento dos 125 euros em falta.

Este é o culminar de um longo percurso. Recorde-se que a meia-pensão, decretada em setembro de 2023 pelo governo então em exercício, começou a ser paga pelas instituições de Crédito (IC) aos bancários reformados em junho de 2024. Mas verificaram-se logo alguns erros no processamento, levando centenas de sócios a contactar os Sindicatos com dúvidas e reclamações.

Em causa o desconto indevido de 125 euros. Desde essa altura, MAIS, SBN e SBC desenvolveram todos os esforços para a reposição dessa quantia aos reformados, reivindicando junto de todas as entidades envolvidas – desde os bancos ao Ministério das Finanças.

Algumas IC transmitiam então aos Sindicatos que ainda não tinham recebido a informação necessária da Direção-Geral de Finanças. Ou seja, sem a respetiva listagem com

os erros apurados no processamento, não poderiam repor a verba indevidamente retida.

Devolução

Recorde-se que em 29 de abril de 2025, os três Sindicatos da UGT informaram os sócios, em comunicado, de que as IC já estavam a devolver aos bancários reformados os 125 euros da meia-pensão, indevidamente deduzidos. No final de 2025 os Sindicatos tinham informação de que apenas uma IC ainda não tinha a informação necessária do Ministério das Finanças: o BCP.

Finalmente, no mês passado o BCP informou os Sindicatos de que já tinha recebido da Direção-Geral do Tesouro e Finanças a listagem com identificação dos reformados/pensionistas a quem deveria ser efetuado o pagamento dos 125 euros – e que seria processado em fevereiro.

MAIS, SBN e SBC cumprem sempre os compromissos que assumem – demore o tempo que demorar, não desistem de lutar e garantir aos seus sócios aquilo a que têm direito e a resolução deste processo é mais uma prova dessa determinação. ▀

Trabalhadores voltam a ganhar ação contra IFAP

O MAIS, em representação dos trabalhadores do ex-Ifadap (atual IFAP), voltou a obter uma sentença favorável às suas pretensões



INÊS F. NETO

A ação coletiva do MAIS contra o Instituto de Financiamento da Agricultura e Pescas, I.P. (processo n.º 1513/13.0BELSB), relativamente à integração dos trabalhadores no regime de carreiras da administração pública, viu agora proferida a decisão da 1.ª instância, que condenou o instituto público.

Recorde-se que a integração dos trabalhadores do ex-Ifadap (atual IFAP) a partir de 1 de março de 2013 implicou perdas remuneratórias: quer para os trabalhadores que recebiam a majoração da cláusula 92.ª, n.º 5 – e deixaram de recebê-la – quer para os que passaram a descontar 11% para a Segurança Social, ao invés de 3%. Esta foi mais uma grande vitória para o MAIS, através dos seus Serviços Jurídicos, em representação dos trabalhadores do IFAP.

Condenação

A sentença da 1.ª instância condena o IFAP nos seguintes termos:

- Reconhece aos trabalhadores que antes da transição já vinham a descontar a taxa de 11% para a Segurança Social, mas recebiam também o "valor compensatório" previsto na cláusula 92.2/5 do ACT, o direito a que o montante correspondente a esse "valor compensatório" seja considerado e incluído na remuneração base que lhes foi fixada após a transição para as carreiras gerais da Administração Pública;
- Reconhece também aos trabalhadores que antes da transição não beneficiavam do "valor compensatório", mas descontavam apenas à taxa de 3% para a Segurança Social e que, após a transição, passaram a

descontar à taxa de 11%, o direito a que a remuneração base fixada após a transição considere e integre o montante equivalente à diferença entre a aplicação da taxa de 11% e a aplicação da taxa de 3%, calculadas sobre a remuneração base e diuturnidades auferidas pelos respetivos trabalhadores à data da transição.

A sentença condena ainda o IFAP a pagar as diferenças remuneratórias devidas decorrentes dos reconhecimentos anteriores, acrescido dos respetivos juros de mora, à taxa legal em vigor para as obrigações civis, vencidos e vincendos, desde a data da citação, em 31.07.2013, até efetivo e integral pagamento.

O MAIS tudo fez para defender os interesses dos trabalhadores do IFAP. Neste como noutros casos, os sócios podem contar com o seu Sindicato. 

Continuar a luta pelos ideais e valores que João Toscano sempre defendeu



RUI SANTOS*

Diz o povo, na sua imensa sabedoria, que “uma desgraça nunca vem só”. E esse aforismo popular mais uma vez – e infelizmente – se confirmou nos últimos dias de janeiro, com o falecimento de dois destacados membros do nosso Sindicato, primeiro Manuel Camacho e João Toscano logo em seguida. João Toscano nasceu a 25 de outubro de 1948 e iniciou a atividade bancária em maio de 1973, tendo-se filiado no nosso Sindicato um ano depois, em 6 de agosto de 1974, já nos alvares da nossa Democracia. Cedo se interessou pela atividade sindical, começando como delegado sindical dos trabalhadores da agência bancária de Évora, cidade onde residia e trabalhava, e passando mais tarde

a integrar o Secretariado da Secção Regional daquela cidade alentejana, até que, depois, se candidataria ao cargo de coordenador daquela Secção Regional, tendo sido eleito com esmagadora maioria de votos. João Toscano esteve no comando dos destinos da Secção Regional de Évora durante mais de duas décadas e, com as suas sistemáticas visitas a todos os balcões da área daquela região, conhecia todos os que ali trabalhavam e era conhecido e respeitado por todos, estando sempre empenhado em resolver os seus problemas e em representá-los condignamente nas sessões do Conselho Geral em que participava ativamente, na capital. E, já na parte final do seu mandato, que cumpriu até poder fisicamente, orgulhava-se de pertencer à Secção Sindical do

MAIS que mais associados tinha conseguido recuperar e voltar a integrar no nosso Sindicato. A sua preocupação em descobrir um substituto capaz para o render no cargo de coordenador, que tantas vezes me transmitiu, acabou por ser ultrapassada com a integração de alguém que, certamente, será a Nélia Mourato.

João Toscano reformou-se em novembro de 2013, com mais de quarenta anos de serviço nos quadros do BCP. Mas continuou a desempenhar o seu cargo sindical ainda com maior empenho e determinação, valores que sempre transmitia aos seus companheiros da Tendência Sindical Socialista, a que pertencia com orgulho, mas sem nunca descuidar o respeito que nutria pelas opiniões divergentes. Homem de fortes convicções, sempre defendeu os valores em que acreditava e que lhe foram transmitidos por seus pais e na escola, sendo um dos mais fiéis defensores do legado que o saudoso Delmiro Carreira deixou no nosso Sindicato, com quem nem sempre concordou, mas sempre respeitou.

Vitimado pela doença a que muitos chamam de “prolongada”, mas que foi fulminante no seu caso, sempre aceitou combater de forma positiva, não hesitando um segundo em aceitar ser operado, quando os médicos lhe propuseram a cirurgia. Mesmo na hora dos tratamentos a que foi submetido e que eu acompanhei uma ou outra vez, as suas palavras eram de grande otimismo. Até que, três dias antes da sua despedida, uma frase sua “não posso”, deixada nas redes sociais, fazia adivinhar o pior que, em 31 de janeiro, acabou com a vida de um lutador pela Liberdade, pela Democracia e por uma Sociedade Justa.

A melhor homenagem que poderemos fazer ao João Toscano, agora que já não está entre nós, é continuar essa luta pelos ideais e valores que ele sempre defendeu. ▀

*Ex-presidente da MAG



Na primeira reunião de Núcleos deste ano, a Comissão de Juventude desafiou os participantes a apresentarem ideias sobre várias áreas do Sindicato

INÊS F. NETO

Os jovens bancários provaram que têm novas respostas para questões recorrentes, seja sobre comunicação sindical ou o SAMS. Conceções diferentes para se sentirem plenamente integrados no MAIS e para que o Sindicato tenha soluções para os seus problemas. Na reunião de Núcleos de 2026, que decorreu na Figueira da Foz de 27 de fevereiro a 1 de março, a Comissão de Juventude (CJ) incitou os 29 participantes a fazerem mais do que apontar lacunas sobre a forma como o MAIS os representa e, pelo contrário, refletirem sobre o que querem. Inicialmente foi feito o ponto de situação de cada uma das mesas negociais e após um reexame à arquitetura do Sindicato – a sua estrutura, atividades programadas, benefícios proporcionados aos sócios e valências e benefícios do SAMS – o desafio começou.

Perguntas...

Em representação das secções sindicais de Évora, Castelo Branco, Setúbal, Horta, Angra do Heroísmo, Torres Vedras, Tomar, Interempresas, Montepio, Eurobic, BNP Paribas, Santander, SIBS e BPI, os jovens dividiram-se em grupos para debater as seguintes questões:

- 1 - Que ideias têm para ajudar o Sindicato a aproximar-se mais dos jovens e a fazer com que se sintam mais representados?
- 2 - Que ideias têm para melhorar o nosso SAMS?
- 3 - De que forma a estratégia de comunicação do MAIS Sindicato poderia ser mais forte e mais jovem?
- 4 - Que atividades gostariam que a Comissão de Juventude desenvolvesse para os nossos sócios jovens?

5 - Qual o tema que gostariam que fosse abordado no próximo Encontro de Jovens?

... e (algumas) respostas

Entre as respostas, destaque-se apenas algumas de um enorme conjunto, tanto mais que algumas perguntas mereceram diversas sugestões do mesmo grupo.

Quanto à forma de aproximar os jovens do Sindicato, surgiram respostas como a realização de eventos tendo por tema o MAIS, benefícios e condições especiais para jovens ou ainda formações com vagas reservadas para jovens.

Para melhorar o SAMS, propõem maior disponibilidade no atendimento médico, informação sobre o valor do ato logo ao marcar consulta, uma linha prioritária na marcação de atos clínicos ou prolongar o tempo de estacionamento quando as consultas estão atrasadas. Relativamente à comunicação, os jovens gostariam de ver um site mais apelativo, as redes sociais impulsionadas, uma revista digital dirigida aos jovens, a criação de grupos no *whatsapp* e a divulgação de temas utilizando o vídeo. Sobre temas desenvolvidos pela CJ, mostraram preferência em que os eventos realizados contem com a presença de um advogado para esclarecer dúvidas, bem como mais pequenos mas mais frequentes, formações *online* e encontros de *networking* entre diversas instituições sobre condições de trabalho.

Por fim, os participantes anteciparam temas para o próximo Encontro de Jovens: literacia financeira, fiscalidade, psicologia e gestão de tempo ou impacto da Inteligência Artificial no futuro dos bancários.

Lazer

E porque o descanso não deve ser menosprezado, no domingo de manhã realizou-se um peddy paper pela cidade da Figueira da Foz, onde os participantes tiveram oportunidade de visitar alguns locais marcantes da cidade e conviver num ambiente descontraído. 



Invista no seu desenvolvimento pessoal e profissional

As ações de formação do Mais Sindicato para 2026 já arrancaram, mas ainda existem alguns cursos em que pode inscrever-se

PEDRO GABRIEL

O calendário formativo do Mais Sindicato arrancou no dia 21 de março, já depois do fecho desta edição, com a realização do curso “Reuniões Eficazes – Técnicas e boas práticas”, na sede do MAIS, em Lisboa.

No dia 28 de março será a vez do curso “Inteligência Artificial: Evolução ou perigo?”, um tema que se vai tornando cada vez mais urgente face ao aumento

substancial da automação, das novas tecnologias e da IA em vários setores, em particular o da banca. O curso “O Poder dos Hábitos – como mudar ou criar novos hábitos” terá lugar no dia 18 de abril, enquanto no dia 23 de maio terá lugar a formação “Mais Foco, Menos Stress”.

Inscrições

Estas formações decorrem na sede do Mais Sindicato, em Lisboa, entre as 9h00 e as 17h30, num ambiente

dinâmico de aprendizagem, partilha de experiências e desenvolvimento de novas competências.

O preço por sessão é de 10€ para sócios e de 40€ para acompanhantes, com direito a almoço.

Para mais informações entre em contacto pelo endereço formacao@mais.pt e faça a sua inscrição em administrativa@mais.pt.

Garanta o seu lugar e aproveite esta oportunidade para aprender, evoluir e preparar-se melhor para os desafios do futuro. ■

Técnicas de pintura

para dar asas à imaginação



Entre diversos materiais e experiências pouco convencionais, os alunos podem explorar diferentes caminhos artísticos num espaço de aprendizagem que não se confina apenas às quatro paredes de um ateliê

PEDRO GABRIEL

Quando a reportagem da Mais Bancário chegou ao curso de Técnicas de Pintura já os alunos

exploravam a imaginação à frente da tela.

No ateliê, cada aluno segue o seu próprio percurso criativo sob o olhar atento da formadora Ângela Dias, que nos fala um pouco sobre o curso. “Vamos introduzindo e explorando os materiais, como o óleo, a aquarela, o guache e o acrílico, entre outros.”

“Por vezes misturamos alguns destes materiais. Estas técnicas fazem parte da introdução, depois o curso acaba por estar dividido em vários núcleos. Numa segunda fase abordamos a cor de vários modos, um elemento fundamental na pintura”, explica.

Criatividade

Os trabalhos podem desenvolver-se a partir de temas livres ou de propostas sugeridas pela formadora. “Até de um poema”, explica Ângela Dias. “O acompanhamento das técnicas e dos materiais, a introdução da cor é feita em temas livres que passam pela figuração, pela paisagem, pelo objeto. Trabalhamos o corpo, a natureza morta, a paisagem e vai até à abstração”.

Os temas mais abordados acabam por ser o retrato e as paisagens citadinas ou de natureza, mas a formadora pretende também que os seus alunos pensem fora da caixa, por isso faz questão de fazer sessões de pintura experimentais, onde combina, por exemplo, tintas com lixívia ou papel amachucado.

Versatilidade

Mas o curso não se limita ao espaço do ateliê. Algumas sessões decorrem num museu ou ao ar livre, como no ano passado, onde o grupo trabalhou num jardim. Para Ângela Dias, a pintura na rua traz desafios diferentes já que o vento, a luz natural e o ambiente envolvente acabam por influenciar diretamente o processo criativo.

A formadora deixou ainda uma mensagem aos sócios do MAIS. “Venham ter connosco, ocupem o tempo disponível com artes criativas. Aqui encontram um espaço onde podem explorar uma diversidade de materiais, em que existe um grande convívio e partilha de experiências culturais, de exposições que vimos ou gostávamos de ver. É um espaço onde podem trazer vivências e extravasar a criatividade”, concluiu. O curso Técnicas de Pintura decorre todas as terças-feiras, entre as 11h00 e as 13h00, na sede do Mais Sindicato. 

entrevista

Humberto Cabral



“Queremos que cada benefic sinta que pode confiar no SAM

A evolução positiva que o SAMS tem registado nos últimos anos baseia-se essencialmente no reforço da atividade assistencial, na solidez financeira e na aposta na modernização dos serviços. Humberto Cabral, vogal do Conselho Executivo, faz o balanço do período pós-pandemia, aborda os principais desafios que o subsistema enfrenta e explica a estratégia para garantir mais e melhores cuidados de saúde para os beneficiários

PEDRO GABRIEL

Mais Bancário - Qual o balanço que faz da evolução do SAMS nos últimos anos, nomeadamente desde a pandemia?

Humberto Cabral - O SAMS tem registado uma evolução positiva e consistente, sobretudo após a pandemia. Observou-se uma retoma e reforço da atividade assistencial, com crescimento no número de consultas,

exames, tratamentos e internamentos. Paralelamente, a situação financeira fortaleceu-se, com resultados líquidos positivos e aumento dos capitais próprios, resultado de uma gestão eficiente, renegociação de parcerias e otimização de recursos.

P - Quais os principais problemas que o SAMS enfrenta atualmente?

R - Os principais problemas estão relacionados com a diminuição do número de beneficiários ativos, o que

utilização das unidades próprias e na modernização e eficiência dos serviços.

P - Que desafios considera mais críticos para garantir a sustentabilidade do sistema?

R - A redução do número de beneficiários ativos e o envelhecimento da população abrangida. Também um mercado privado da saúde cada vez mais agressivo, em termos concorrenciais, o que leva a uma maior dificuldade em fidelizar algumas parcerias com entidades financiadoras externas.

P - Que medidas estão a ser adotadas para garantir essa sustentabilidade?

R - Em primeiro lugar, há um reforço da capacidade própria, com investimentos na expansão e modernização das unidades, o que permite reduzir a dependência de prestadores externos e aumentar a eficiência operacional. Paralelamente, é prioritário consciencializar os beneficiários para que deem preferência à utilização da rede SAMS, evitando desvios de recursos para outros grupos de saúde.

Esta opção também ajuda os próprios beneficiários, pois tende a reduzir a sua despesa e permite, em muitos casos, realizar o copagamento de forma faseada.

Estas ações, combinadas com investimentos em tecnologia, inovação e gestão eficiente de recursos, permitem garantir a sustentabilidade financeira e continuar a prestar cuidados de saúde de elevada qualidade a todos os beneficiários.



ário
S”

reduz a base contributiva, e com o envelhecimento da população abrangida, aumentando a procura por cuidados de saúde e os respetivos custos. Acresce ainda a pressão financeira resultante do aumento dos custos na prestação de cuidados, bem como a necessidade de diversificar fontes de financiamento e investir na modernização e eficiência dos serviços para garantir a sustentabilidade futura do sistema.

Sustentabilidade

P - Qual é a principal prioridade estratégica do SAMS para os próximos anos?

R - A principal prioridade é assegurar a sustentabilidade do subsistema, garantindo simultaneamente cuidados de saúde de qualidade aos beneficiários. Para isso, aposta na diversificação das fontes de financiamento, na maior

Flexibilidade

P - O SAMS criou três planos distintos: Plano Base, Plano MAIS e Plano MAIS Premium. Qual foi o objetivo desta medida?

R - O objetivo passa por permitir diferentes níveis de assistência médica no SAMS, ajustando os benefícios às contribuições dos beneficiários. Desta forma, os associados e beneficiários podem escolher o plano que melhor se adapta às suas necessidades, tendo acesso a mais vantagens e participações consoante o plano escolhido.

P - A medida trouxe alteração na posição dos beneficiários face ao SAMS? Já é possível fazer um balanço na escolha dos planos?

R - Tem-se verificado uma tendência de beneficiários que aderiram inicialmente ao Plano Base e fizeram a transição para o Plano MAIS ou MAIS Premium, ajustando o plano às suas necessidades de proteção e benefícios em saúde. Quanto ao balanço da escolha dos planos, ainda é cedo para fazer uma avaliação definitiva, uma vez que algumas medidas associadas aos novos planos começaram apenas em 2026.

P - O SAMS tem apostado na modernização do seu equipamento. Essa aposta é para continuar?

R - Sim, o objetivo é melhorar continuamente a qualidade dos cuidados de saúde prestados aos beneficiários, ►

garantindo serviços mais eficazes, seguros e atualizados do ponto de vista tecnológico.

A modernização dos equipamentos e das infraestruturas permite ao SAMS reforçar a capacidade das suas unidades de saúde e acompanhar a evolução da medicina, mantendo um elevado nível de qualidade na assistência prestada aos beneficiários.

P - Que medidas estão a ser implementadas para melhorar o acesso aos cuidados?

R - Destaco o investimento na modernização de equipamentos e infraestruturas, com o objetivo de melhorar a qualidade e a eficiência dos serviços prestados.

Estamos também a alargar os horários de atendimento, permitindo uma maior diversidade de horários e facilitando o acesso aos cuidados de saúde, especialmente para os bancários no ativo.

Além disso, para os beneficiários que se encontram mais afastados dos grandes centros, temos promovido o alargamento da rede de prestadores de saúde, permitindo recorrer a mais serviços e unidades de saúde, efetuando apenas o copagamento pelos cuidados prestados.

P - E em relação à contratação de médicos nas especialidades com escassez de resposta?

R - O SAMS tem vindo a fazer um esforço financeiro para contratar novos profissionais de saúde, procurando atrair médicos para integrar as suas unidades clínicas. Esse investimento é realizado procurando garantir que estas medidas não afetam o plano de benefícios dos beneficiários.

Se o SAMS atuasse como muitos outros grupos privados de saúde, estes custos seriam repercutidos diretamente nos beneficiários. Por isso, existe também a necessidade de diversificar as fontes de financiamento, de forma a assegurar a sustentabilidade do atual modelo sem penalizar os beneficiários.

Por outro lado, verifica-se uma tendência crescente em algumas especialidades, como dermatologia, e entre profissionais de saúde de maior renome, para prestarem cuidados sobretudo em regime privado nos grandes grupos de saúde, muitas vezes sem aderirem a protocolos com subsistemas ou redes. No entanto, no SAMS, essa prática não acontece, mantendo-se o compromisso de prestar cuidados dentro do sistema e das condições estabelecidas para os beneficiários.

Estratégia

P - Existem projetos para reforçar a rede de prestadores ou serviços próprios?

R - Existe um projeto estratégico muito claro para reforçar a rede de prestadores, mantendo a colaboração com as redes externas já consolidadas, como a AdvanceCare e a Medis (para os beneficiários do Grupo BCP).

No entanto, o grande foco do projeto é reforçar cada vez mais a capacidade instalada do SAMS. O objetivo é que os beneficiários tenham cada vez mais opções

de atendimento diretamente nas unidades do SAMS, com mais qualidade, e melhores condições de serviço. Este reforço passa pela modernização das unidades, investimento em tecnologia e equipamento, bem como pela valorização dos profissionais de saúde que asseguram estes cuidados.

P - Estão previstas alterações ao modelo de financiamento ou às contribuições?

R - Não estão previstas alterações nas contribuições dos beneficiários. Embora este conjunto de contribuições seja totalmente esgotado, o SAMS consegue manter as atuais condições do plano de benefícios graças à capacidade de conseguir outras fontes de financiamento. Isso tem permitido investir na inovação, otimizar recursos e melhorar a eficiência dos serviços, garantindo que todos os beneficiários continuem a ter acesso a cuidados de saúde de elevada qualidade, sem qualquer impacto nas contribuições existentes.

P - O SAMS é agora uma entidade aberta a todos. Tem havido um aumento da procura?

R - Esta mudança tem gerado um aumento gradual da procura, refletindo o interesse crescente na qualidade dos cuidados de saúde que o SAMS oferece. Ao mesmo tempo, a modernização das unidades tem permitido responder de forma eficiente a este crescimento, mantendo a excelência no atendimento e garantindo que todos os que nos procuram tenham acesso a cuidados de saúde de elevada qualidade.

Inovação

P - Como está o SAMS a adaptar-se às mudanças no setor da saúde numa altura em que a Inteligência Artificial começa a entrar em força em vários setores?

R - Está a adaptar-se através de uma aposta na transformação digital e na inovação tecnológica, investindo na modernização dos sistemas de informação, na digitalização de processos e na melhor gestão de dados clínicos. Estas medidas visam aumentar a eficiência, melhorar a qualidade dos cuidados e preparar o sistema para novas tecnologias no setor da saúde.

P - Há planos para melhorar os serviços digitais e o acesso online aos serviços?

R - Temos em marcha a renovação do site do SAMS, tornando-o mais user-friendly e intuitivo, para que todos os utilizadores encontrem facilmente a informação e os serviços de que precisam. A app My SAMS, que é uma ferramenta essencial para o agendamento dos principais atos clínicos, tem sido atualizada periodicamente, refletindo a forma como as gerações mais novas utilizam os serviços digitais. O SAMS acompanha constantemente as novas soluções e melhores práticas em tecnologia do setor, garantindo que os beneficiários tenham acesso a serviços digitais modernos, eficientes e seguros.

P - Como vê o papel da tecnologia na melhoria da eficiência e da experiência dos beneficiários?

R - A tecnologia permite agilizar processos, como marcação de consultas, gestão de exames e acesso a informação clínica, reduzindo burocracias e tempo de espera. Além disso, ferramentas como a marcação de consultas e exames via site e a app My SAMS tornam a interação mais intuitiva e acessível. Em paralelo, a tecnologia ajuda a otimizar recursos internos, permitindo que os profissionais se concentrem na prestação de cuidados de qualidade, garantindo uma experiência mais rápida, segura e satisfatória para todos os beneficiários.

que garantirá que todos os recursos — equipamentos, consumíveis, medicamentos e próteses — estejam disponíveis no momento e local certos. Esta solução permitirá otimizar custos, reduzir desperdícios e assegurar que os profissionais de saúde terão tudo o que precisam para prestar cuidados de qualidade. O terceiro pilar é a nova solução informática para os profissionais de saúde, substituindo o sistema atual por uma plataforma mais intuitiva, preparada para responder a múltiplas áreas e simplificar processos clínicos e administrativos.

Por fim, o quarto pilar é a aposta na robótica, sobretudo na cirurgia robótica. Para o SAMS, investir nesta tecnologia



Futuro

P - Como imagina o SAMS dentro de 10 anos?

R - Imagino o SAMS como uma referência nacional em cuidados de saúde integrados e de excelência, combinando uma forte rede própria de serviços com recursos tecnológicos avançados. Vejo um subsistema cada vez mais digitalizado, com ferramentas intuitivas que simplificam o acesso aos cuidados, enquanto mantém o contacto humano de qualidade. O SAMS continuará a inovar e a expandir a sua capacidade instalada, garantindo que todos os beneficiários, antigos e novos, tenham acesso a cuidados de saúde completos, personalizados e sustentáveis, consolidando a sua posição como um modelo de subsistema de saúde moderno e eficiente.

P - Que mudanças estruturais considera inevitáveis no sistema?

R - Do meu ponto de vista, assentam em quatro grandes pilares que são fundamentais para o desenvolvimento do sistema. O primeiro pilar é o investimento na eficiência energética, com o objetivo de reduzir custos de consumo energético no Hospital, Centro Clínico e Lar de Idosos. O segundo pilar é um projeto de logística hospitalar inovador,

significa colocar o subsistema ao nível dos principais players da saúde, proporcionando tratamentos mais precisos, menos invasivos e com recuperação mais rápida para os beneficiários, refletindo a nossa ambição de liderança e inovação clínica.

P - Que mensagem gostaria de deixar aos sócios e beneficiários?

R - Gostaria de dizer que o SAMS continua a evoluir para estar cada vez mais próximo de todos, garantindo cuidados de saúde de excelência, inovadores e sustentáveis. Cada investimento é feito com um objetivo claro: proporcionar uma experiência de saúde completa, segura e de alta qualidade.

O SAMS não é apenas um subsistema de saúde; é uma instituição que acompanha a vida dos seus beneficiários, adaptando-se às suas necessidades, integrando tecnologia de ponta e práticas médicas avançadas, sem nunca perder o contacto humano. Queremos que cada beneficiário sinta que pode confiar plenamente no SAMS, sabendo que aqui encontrará respostas rápidas, soluções inovadoras e um cuidado personalizado – hoje e no futuro. ▶



Comemoração do Dia
Internacional da Mulher

Mulheres entre oliveiras

Com sobriedade poética, a Comissão da Igualdade celebrou a data com a visita a um olival, lembrando que as oliveiras são símbolo milenar de paz, resiliência, sabedoria e esperança – como as mulheres. A festividade lembrou as conquistas alcançadas e o caminho que falta para a igualdade total, sem esquecer o flagelo da violência doméstica

INÊS F. NETO

Na véspera do 8 de março de 2026, para aproveitar o sábado, a Comissão de Igualdade (CI) do MAIS promoveu uma visita cultural à Casa Anadia e a uma quinta com olival, integrada nas comemorações do Dia Internacional da Mulher. A iniciativa reuniu cerca de duas centenas de participantes, entre sócios, familiares e amigos, num dia marcado pela partilha, convívio e valorização cultural. A viagem teve início pelas 8h00 da manhã, em direção a Abrantes, onde decorreu a primeira atividade do programa: a visita à histórica Casa Anadia, localizada na Quinta do Bom Sucesso.

Durante a visita guiada, os participantes tiveram oportunidade de conhecer a história desta propriedade e o seu património ligado à vida rural da região. O espaço museológico permitiu observar antigos equipamentos de produção de azeite, utensílios agrícolas e diversas estruturas associadas às atividades agrícolas e vinícolas que marcaram a identidade local ao longo de gerações, destacando-se os 400 hectares de olival com as mais variadas espécies de oliveiras – árvore milenar celebrada tanto na Bíblia (o ramo levado na arca por Noé, símbolo de renascimento) como na mitologia grega (a oferta da deusa Atena à cidade para simbolizar a prosperidade). Além disso, é reconhecida em todo mundo como sinal de paz, de resiliência e longevidade, capaz de sobreviver a secas e tempestades.

Após a visita cultural, o grupo dirigiu-se à Quinta das Oliveiras para o almoço, onde os participantes puderam desfrutar da gastronomia regional num ambiente acolhedor e de alegre convívio.

Reforçar a igualdade

Já durante a tarde e antes do lanche teve lugar um momento de reflexão sobre a importância desta data.

A coordenadora da Comissão de Igualdade sublinhou a importância de celebrar o Dia Internacional da Mulher e de promover iniciativas que reforcem a igualdade, a participação e a proximidade entre os associados.



(da esq. para a dtª)
António Fonseca,
acompanhado pelos
membros da CI:
Cristina Trony,
Rui Lavoura,
Alexandra Nunes,
Ana Margarida Milho e
Nuno Valente

“A celebração já é uma tradição no Mais Sindicato. Mas este é mais do que um dia de festa: é também um dia de luta — por direitos, por igualdade, por respeito e por oportunidades reais para todas”, salientou Cristina Trony, acrescentando: “É uma forma de nos lembrarmos que os avanços conquistados não podem ser dados como garantidos e que o caminho para uma sociedade mais justa continua a exigir coragem, união e compromisso.”

“Hoje celebramos, mas celebramos com consciência, com determinação e com a certeza de que o Mais Sindicato continuará a estar ao lado de todas as mulheres, todos os dias”, concluiu a coordenadora da Comissão.

Violência, uma ferida aberta

Já o Presidente do Mais Sindicato destacou o papel destas iniciativas no fortalecimento da comunidade sindical e no contributo dos associados, reconhecendo as importantes lutas das mulheres no passado e no presente, para uma sociedade mais igualitária.

Referindo-se a um dos problemas mais graves da sociedade, António Fonseca recordou que apesar dos avanços conquistados, ainda há muitas mulheres vítimas de violência doméstica. “São mais mulheres do que homens a sofrer este tipo de agressão, e essa realidade lembra-nos que a luta continua atual, urgente e inadiável.”

“Por isso, neste Dia da Mulher celebramos conquistas, mas não fechamos os olhos ao que ainda precisa de mudar. A violência doméstica é uma ferida aberta na nossa sociedade, e cada caso é um alerta para reforçarmos a proteção, a prevenção e o apoio às vítimas”, sublinhou António Fonseca, concluindo:

“A luta tem de continuar — com coragem, com solidariedade e com a certeza de que nenhuma mulher deve enfrentar o medo sozinha.”

Continuar iniciativas

Após as intervenções, a animação e convívio continuou até às 19h00, hora do regresso a Lisboa.

Como habitualmente, houve atribuição de prémios a alguns sócios, num gesto simbólico de agradecimento pela sua

participação e ligação ao Sindicato. Foram entregues peças artesanais em vidro, bem como estadias em apartamentos no Algarve e no parque de campismo de Olhão.

E antes do lanche ainda houve um momento de poesia, quando uma sócia leu um poema de Euclides Cavaco dedicado às mulheres.

A forte adesão — com cerca de 200 participantes — demonstra bem o interesse dos sócios em iniciativas que promovam não só o contacto com o património cultural do país, mas também o fortalecimento dos laços entre os membros do Sindicato.

E é também razão para a Comissão de Igualdade reafirmar o seu compromisso em continuar a dinamizar iniciativas que celebrem datas simbólicas como o Dia Internacional da Mulher, promovendo momentos de encontro, reflexão e partilha entre todos. ▶

Os números da dor

Os números não contam a dor física e psicológica de cada mulher vítima de violência doméstica, mas desvendam um pouco deste flagelo social. Mais dramático ainda são os casos de mulheres que perderam a vida às mãos do marido ou namorado.

O Observatório de Mulheres Assassinadas revelou este mês que 709 mulheres foram assassinadas entre 2002 e 2025 e 939 foram vítimas de tentativa de homicídio. Só no último ano foram sinalizados 22 femicídios, todos cometidos por homens.

Quanto à violência doméstica, nos primeiros nove meses de 2025 a GNR e a PSP registaram 25.327 ocorrências de violência doméstica, o valor mais elevado dos últimos sete anos.

Segundo dados da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género (CIG), só entre 1 de julho e 30 de setembro de 2025 as forças de segurança contabilizaram 10.558 situações de violência doméstica.

Estes são os casos relatados, mas muitos ficam silenciados entre as quatro paredes do lar.



A contrarreforma laboral

Acabámos de assistir a mais uma ronda negocial entre o Governo e os parceiros sociais terminar sem acordo sobre a reforma da lei laboral. E a primeira pergunta continua sem resposta convincente: que necessidade real existe, hoje, de alterar a lei do trabalho em Portugal?

JOSÉ PEREIRA DA COSTA*
JOÃO TIAGO ESCARDUÇA*

No ano de 2025, os cinco principais bancos portugueses voltaram a bater recordes de lucros. A economia vive, tecnicamente, numa situação de pleno emprego. As empresas têm mais depósitos do que crédito contratado. Tudo isto aponta para um quadro de vitalidade económica, de resiliência empresarial e de robustez do tecido produtivo.

Por isso mesmo, torna-se ainda mais difícil perceber a razão de ser desta ofensiva legislativa. O Governo refugia-se em lugares-comuns, em expressões vagas sobre competitividade, modernização e adaptação ao futuro, mas continua sem explicar de forma séria por que razão entende necessário mexer na estrutura do Direito do Trabalho português. E, sobretudo, por que razão o quer fazer neste sentido.

A verdade é simples: se alguma reforma se justificasse, seria em sentido oposto. Seria para combater a



precariedade, reforçar os salários, valorizar a estabilidade e consolidar os direitos de quem trabalha. Não seria para aumentar a incerteza, facilitar a substituição de trabalhadores e enfraquecer a posição de quem já parte de uma situação estruturalmente mais frágil. Invocar, para o efeito, a aproximação aos modelos nórdicos, quando as diferenças de salários, de proteção social e de nível de vida são evidentes, não é apenas intelectualmente desonesto. É revelador. Revela que a prioridade desta reforma não é melhorar as condições de trabalho nem garantir maior dignidade laboral. A prioridade é salvar a face de quem, por vaidade, teimosia, intransigência ideológica ou mera conveniência política, insiste num projeto que agrava a precariedade, incentiva a desumanização do trabalho e promove a incerteza.

Despedimentos**

O problema do chamado “Trabalho XXI”, designação dada pelo Governo ao projeto de reforma laboral, já não está apenas no que facilita em matéria de despedimento. Está, hoje, no desenho global que revela.

Ao mesmo tempo que fragiliza a reintegração, facilita o *outsourcing* após despedimentos, acelera a caducidade das convenções coletivas, alarga o perímetro dos serviços mínimos e limita a proteção da amamentação, o Governo mostra ao que vem: deslocar o centro de gravidade do Direito do Trabalho da proteção do trabalhador para a conveniência da gestão. Não se trata de uma modernização. Trata-se de uma verdadeira contrarreforma.

Depois de meses de negociação, continua sem haver acordo em Concertação Social. E não houve acordo por uma razão simples: o Governo manteve intactas as suas traves-mestras. Despedir mais facilmente, reintegrar menos, negociar pior, resistir menos e proteger menos quem trabalha. Há aqui uma linha política coerente, ainda que embrulhada em linguagem técnica e em *slogans* baratos disfarçados de apelos à competitividade.

No despedimento, a perversão é cristalina. O “Trabalho XXI”, se aprovado, passará a permitir que o empregador peça ao tribunal a exclusão da reintegração sempre que alegue que o regresso do trabalhador seria “gravemente prejudicial e perturbador” para o funcionamento da empresa. A formulação parece sensata, até se perceber o que realmente faz: transforma a ilicitude do despedimento num problema de indemnização, e já não num problema de reposição da legalidade.

A empresa despede, arrisca, litiga e, no fim, paga — se tiver de pagar. O posto de trabalho deixa de ser o bem a preservar, passa a ser apenas uma variável económica. A ordem jurídica, em vez de desincentivar o despedimento ilícito, começa a discuti-lo como custo de contexto. É o velho sonho patronal vestido com a gravata da razoabilidade.

Ainda mais grave: cai a proibição de terceirização de serviços após despedimento coletivo ou extinção do posto de trabalho. Isso significa que a empresa pode despedir hoje e contratar amanhã, por via indireta, as mesmas funções, através de *outsourcing*, empresa interposta ou prestação de serviços mais barata e mais frágil.

Se assim é, o despedimento coletivo deixa de ser um instrumento de último recurso ligado a dificuldades reais e passa a ser um mecanismo normal de reorganização de custos. O Direito do Trabalho deixa de proteger emprego estável e passa a arbitrar a velocidade da sua substituição. Quem chama a isto “flexibilização” está apenas a usar um eufemismo para evitar a expressão correta: desvalorização do trabalho.

Contratação coletiva

Mas há um ponto em que esta reforma talvez seja ainda mais insidiosa — e, por isso mesmo, mais perigosa: a contratação coletiva. ►



O anteprojeto revoga a arbitragem para apreciação da denúncia da convenção coletiva e a arbitragem para suspensão do período de sobrevivência e mediação. Ao mesmo tempo, mantém a convenção em sobrevivência durante a negociação, mas apenas até ao máximo de doze meses, prorrogáveis por mais doze por acordo. Terminado esse prazo, basta uma comunicação de fim de negociação sem acordo para que a convenção caduque no primeiro dia útil do mês seguinte.

Eis o objetivo: retirar travões, encurtar a respiração da convenção e aumentar o poder da parte que mais ganha com o desgaste do tempo. O Governo diz que quer dinamizar a negociação coletiva. Na verdade, o que faz é aproximar a contratação coletiva de uma contagem decrescente. Não está a fortalecer a negociação; está a armadilhar a caducidade.

Isto é decisivo, porque o problema do "Trabalho XXI" não é apenas permitir despedir melhor. É permitir negociar pior. Uma lei que enfraquece a reintegração, facilita o *outsourcing* pós-despedimento e encurta a sobrevivência das convenções não produz apenas mais flexibilidade. Produz mais medo. Produz mais silêncio. Produz menos capacidade de resistência coletiva. E é por isso que o ataque à contratação coletiva deve ser lido juntamente com o ataque ao despedimento: um retira proteção ao vínculo, o outro retira força à comunidade de trabalhadores. A combinação não é acidental. É uma arquitetura ideológica.

Amamentação

O exemplo da amamentação é ilustrativo. O anteprojeto abandona a lógica tradicional da dispensa "enquanto durar a amamentação" e fixa um teto de dois anos, exigindo ainda comprovação médica periódica. Não existe qualquer registo de denúncias ou de queixas por parte das empresas relativamente a abusos de trabalhadoras, ao passo que existem vários casos de incumprimento das regras relativas a lactantes por parte das próprias empresas, segundo a ACT [Autoridade para as Condições do Trabalho].

Ou seja: não havia evidência de um problema sistémico do lado das mães. Mas decidiu-se, ainda assim, restringir um direito ligado à saúde da criança, à autonomia da mulher e à conciliação familiar. Isto diz muito sobre a filosofia do pacote. Quando a empresa quer elasticidade, presume-se legitimidade. Quando a trabalhadora precisa de proteção, presume-se abuso.

A falácia

Também no direito à greve o padrão é nítido. Ao alargar a lista dos serviços mínimos, isto é, dos setores em que a lei admite restrições mais intensas ao exercício da greve, torna-se mais frequente a sua imposição e estreita-se o espaço efetivo da paralisação em áreas onde a força laboral já é, muitas vezes, socialmente invisível. Quando se junta isto ao que acontece na contratação coletiva e no despedimento, percebe-se o desenho: reduzir o custo político, económico e jurídico da reação dos trabalhadores. Não é só mais fácil afastá-los. É também mais difícil para eles defenderem-se. É por isso que o nome da reforma engana. "Trabalho XXI" sugere futuro, adaptação, modernidade. Mas o que se encontra no texto é uma opção bastante antiga: baixar o peso do trabalho organizado na relação laboral e reforçar o poder de comando da empresa. O léxico é novo; a lógica é velha.

Em vez de enfrentar a precariedade, normaliza-a. Em vez de fortalecer a contratação coletiva, encurta-lhe o fôlego. Em vez de afirmar a segurança no emprego, converte-a numa questão de preço. Em vez de proteger a parentalidade, condiciona-a por suspeita. É uma visão do trabalho como custo ajustável, e não como dimensão essencial da cidadania social.

Não se trata de uma reforma. Trata-se de um ataque sem memória aos direitos de quem trabalha.

Um ataque que tem um nome: contrarreforma. ■

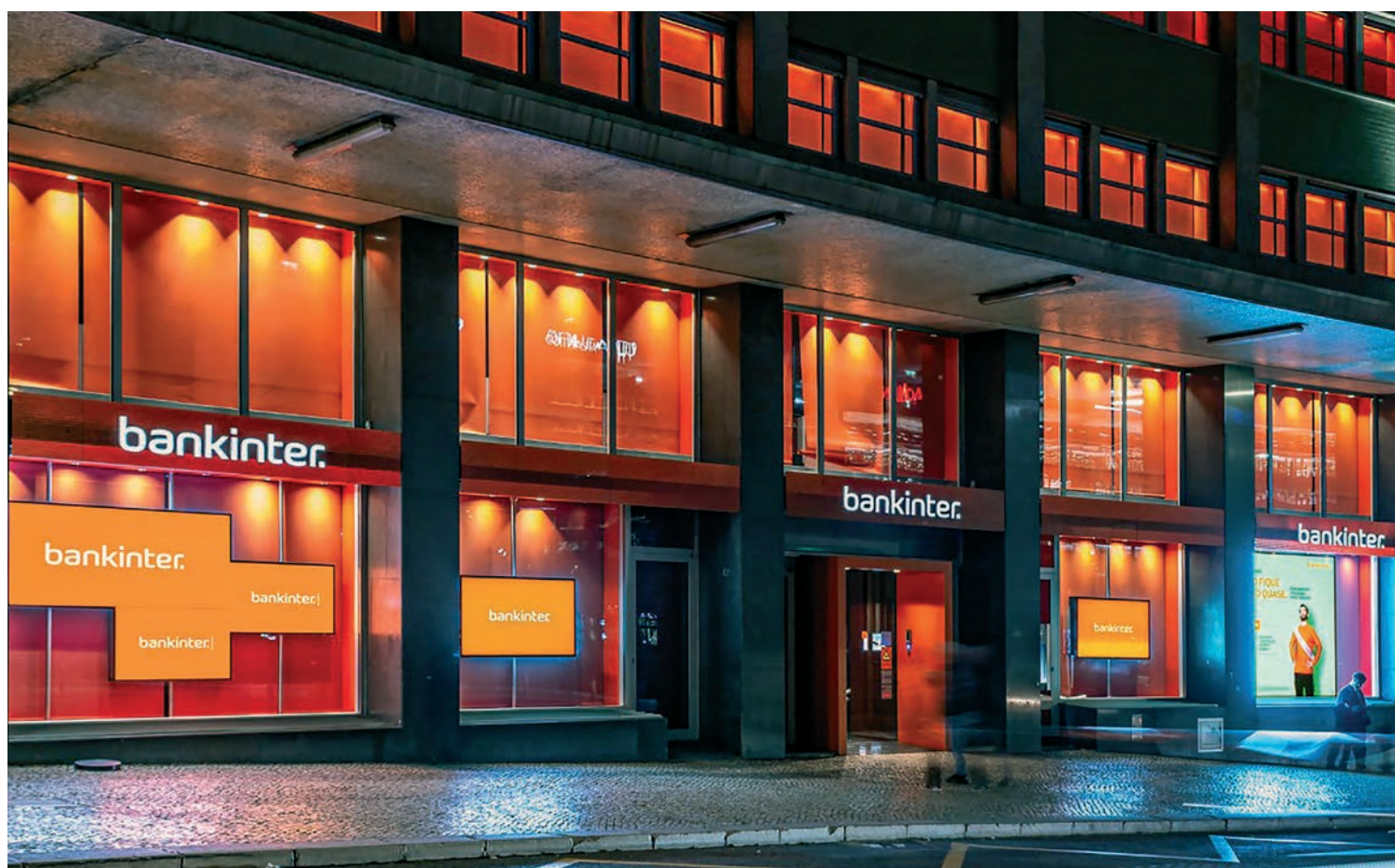
*Advogados do Mais Sindicato

**Subtítulos da responsabilidade da Redação

Fundo de Pensões Bankinter

Valores mostram crescimento de 4%

A Comissão de Acompanhamento analisou e deu o seu parecer sobre o cumprimento do Fundo de Pensões Bankinter S.A. e à gestão do respetivo fundo de pensões. O relatório atuarial diz respeito a 2024



PEDRO GABRIEL

O Fundo de Pensões Bankinter tem como único associado o Banco Bankinter, S.A. - Sucursal em Portugal. O Plano de Pensões é de benefício definido, complementar ao Regime Geral de Segurança Social para todos os trabalhadores no ativo,

sendo dependente das pensões atribuídas pela Segurança Social.

População

Os dados da população revelados no **Quadro 1** mostram uma responsabilidade global para com 1.083 participantes e beneficiários (1.015 em 2023), dos quais 863

são ativos (810 em 2023), 154 ex-participantes (143 em 2023) e 66 são reformados e pensionistas (62 em 2023).

A idade média dos participantes ativos é 45,3 anos (45,9 em 2023) com uma antiguidade média de 12,5 anos (12,8 anos em 2023).

Os reformados por velhice têm uma 

Quadro 1 População total coberta

	Número pessoas		Peso		Dif peso	Var %
Participantes	2024	2023	2024	2023		
Ativos						
< 66 anos	863	810	79,69%	79,80%	-0,11%	6,54%
≥ de 66 anos	-	-	-	-	-	-
Ex-Participantes	154	143	14,22%	14,10%	0,12%	7,69%
Pré-reformados	-	-	-	-	-	-
Totais	1017	953	93,91%	93,90%	0,01%	6,72%
Beneficiários						
Reforma por velhice	46	45	4,25%	4,40%	-0,15%	2,22%
Reforma por invalidez	15	15	1,39%	1,50%		
Pré-reforma/reforma antecipada	-	-				
Viuvez / Orfandade	5	2	0,46%	0,20%	0,26%	150,00%
Totais	66	62	6,09%	6,10%	-0,01%	6,45%
Total Global	1083	1015	100,00%	100,00%		6,70%

Quadro 1A População coberta (continuação)

(valores em euros)

	Idade média		Antiguidade média		Salário médio anual		Var%
Participantes	2024	2023	2024	2023	2024	2023	Sal
Ativos							
< 66 anos	45,3	45,9	12,5	12,8	46,931	44,316	5,9%
≥ de 66 anos	-	-	-	-	-	-	-
Ex-Participantes	48,6	47,7	3,8	3,6	22,793	15,869	43,6%
Pré-reformados	-	-	-	-	-	-	-
Totais	45,8	46,2	11,2	11,4	43,276	40,047	8,1%

Quadro 1B População coberta (continuação)

(valores em euros)

Beneficiários	Idade média				Prestação média anual		Var% Prestação
Reforma por velhice	61,50	60,4			24,012	22,832	5,2%
Reforma por invalidez	60,70	59,7			15,627	15,172	3,0%
Pré-reforma / reforma antecipada	-	-					
Viuvez / Orfandade	27,40	40			3,447	8,366	-58,8%
Totais	58,70	59,6			21,915	20,512	6,8%
Total Global	46,6	47,0					

idade média de 61,5 anos (60,4 anos em 2023) e os pensionistas por invalidez têm uma idade média de 60,70 anos (59,7 anos no ano anterior). Destaque para a população coberta que aumentou 6,7%. Os participantes representam 93,91% (93,9% em 2023) enquanto os beneficiários pesam 6,09% (6,1% em 2023).

No **Quadro 1A** é possível verificar que os salários médios dos participantes aumentaram 8,1% e as prestações médias dos beneficiários cresceram 6,8%.

Responsabilidades

As responsabilidades com serviços passados e o nível de financiamento

são as constantes no **Quadro 2**. No cenário de financiamento todos os níveis de financiamento diminuirão continuando, no entanto, a respeitar os níveis adequados de acordo com a legislação em vigor. O nível de financiamento global das Responsabilidades com Serviços Passados situou-se nos 107%

(117% em 2023) uma vez que o valor do fundo de pensões é de 86 809 713 euros (84 075 211 euros em 2023), face ao montante de 81 223 770 euros de responsabilidades passadas de reformados e ativos (72 002 651 euros em 2023).

O nível de financiamento dos reformados é de 100% e dos participantes ativos é de 109%. No caso do nível mínimo de solvência, todos os níveis de financiamento diminuíram, mas mantiveram-se em valores de acordo com a legislação em vigor.

Neste cenário, o nível de financiamento global das Responsabilidades com Serviços Passados situou-se nos 129% (134% em 2023) uma vez que o valor do fundo de pensões é de 84 075 211 euros, face ao montante de 67 534



700 euros (62 915 799 em 2023) de responsabilidades passadas de reformados e ativos.

O Nível de Financiamento dos reformados é de 100% e o nível de financiamento dos participantes

ativos é de 137% (145% em 2023).

As responsabilidades passadas estão em níveis positivos de acordo com a regulamentação em vigor.

O nível de financiamento dos participantes ativos respeita o nível

Quadro 2 Grau de cobertura das responsabilidades passadas

(valores em euros)

Níveis de Financiamento	Financiamento			Mínimo de Solvência		
	2024	2023	var %	2024	2023	var%
Euros nos valores e percentagens nos níveis						
1. Responsabilidades passadas	81 223 770	72 002 651	12,8%	67 534 700	62 915 799	7,3%
1.1. Participantes	61 771 674	52 993 373	16,6%	51 824 364	47 209 010	9,8%
1.2. Beneficiários	19 452 096	19 009 278	2,3%	15 710 336	15 706 790	0,0%
2. Valor do Fundo	86 809 713	84 075 211	3,3%	86 809 713	84 075 211	3,3%
3. Nível de Financiamento Global (2/1)	107%	117%	-8,5%	129,0%	134%	-3,7%
4. Nível de Financiamento Beneficiários	100%	100%	0,0%	100,0%	100%	0,0%
5. Nível de Financiamento Participantes	109%	123%	-11,4%	137,0%	145%	-5,5%

Quadro 3 Evolução do valor do Fundo

(valores em euros)

Valor do Fundo em 31.12.2023			Var%
Receitas	4 488 553	11 895 005	-62,3%
Contribuições	60 152	586 592	-89,7%
Capital Seguro	324 789		
Participação de Resultados	18 548	963 594	-98,1%
Rendimento Líquido	4 409 853	10 020 030	-56,0%
Despesas	- 2 462 352	- 2 377 042	3,6%
Pensões	- 1 303 045	- 1 303 006	0,0%
Prémio de Seguros	- 1 159 307	- 1 074 036	7,9%
Saldo da Conta	3 329 246	9 517 963,0	-65,0%
Valor do Fundo em 31.12.2023	87 404 457	84 075 211	4,0%
Taxa de retorno do Fundo	3,9%	12,00%	

imposto pelo BdP ($\geq 95\%$) e as responsabilidades com beneficiários estão no nível adequado (100%).

Evolução

O **Quadro 3** demonstra que o valor do fundo aumentou 4% (12,77% em 2023).

O rendimento líquido decresce (-56%), mas é positivo com 4 409 853 euros (10 020 030 euros em 2023).

A taxa de retorno bruta foi de 3,9% (12% em 2023) enquanto a taxa de rentabilidade financeira da carteira foi positiva em 5,40% (13,5% em 2023), superior à taxa de desconto de 3,10% (3,60% em 2023) e superior à taxa de inflação de 2,4%. 



SAMS na vanguarda do conhecimento ortopédico

As Jornadas de Ortopedia foram um importante fórum de partilha de experiências e de apresentação de técnicas inovadoras, que refletiram a excelência do SAMS nesta área da medicina. Fátima Miguel, coordenadora da Unidade de Ortopedia e organizadora do encontro revelou que a cirurgia robótica para as próteses do joelho em breve será uma realidade no Hospital dos Olivais

ELSA ANDRADE

As Jornadas de Ortopedia do SAMS reuniram dezenas de especialistas, alguns de renome internacional, no dia 27 de fevereiro num auditório da Universidade Nova SBE, em Carcavelos.

Fátima Miguel, coordenadora da Unidade de Ortopedia do SAMS e responsável pelas Jornadas, explica as mais-valias do encontro para médicos e doentes.

Mais Bancário – Esta é a primeira vez que o SAMS organiza as Jornadas de Ortopedia?

Fátima Miguel – Não, as Jornadas têm ocorrido em diferentes formatos em anos anteriores. E têm sido

um marco importante na partilha do conhecimento ortopédico e na formação contínua, que privilegiamos.

P – Qual é o seu objetivo?

R – O objetivo das Jornadas de Ortopedia mantém-se inalterado desde a primeira edição: criar um espaço de partilha científica rigorosa, discussão e reflexão estratégica sobre o presente e o futuro da nossa especialidade.

P – Considera que o objetivo foi cumprido?

R – A valorização do conhecimento, a promoção da atualização científica, a estimulação do pensamento crítico e o fortalecimento das redes de colaboração



Fátima Miguel,
coordenadora
da unidade
de Ortopedia
do SAMS

Técnicas inovadoras

P – Foi apresentado algum estudo inédito?

R – Foram apresentadas várias técnicas artroscópicas inovadoras pelos nossos ortopedistas da área do ombro e anca. São técnicas realizadas unicamente por estes especialistas em Portugal, cujos resultados excelentes motivam visitas de especialistas de Ortopedia de toda a Europa e de outros continentes para as aprenderem, no âmbito da Acreditação do nosso Hospital pela Sociedade Europeia de Medicina Desportiva e Artroscopia (ESSKA).

P – O leque de intervenções abrangeu quase na totalidade o esqueleto humano. Porquê essa abrangência?

R – Nestas Jornadas versámos duas áreas importantes da Ortopedia, a cirurgia endoscópica/artroscópica e a traumatologia.

A Unidade de Ortopedia do SAMS tem todas as subespecialidades, o que permitiu a apresentação de várias técnicas inovadoras em todas as áreas, realizadas no nosso Hospital pelos nossos especialistas.

Na traumatologia foram discutidos casos clínicos complexos, quer do membro superior como do inferior, que estimularam diferentes opiniões e troca de experiências, permitindo debater decisões para a melhoria dos cuidados a praticar aos nossos doentes.

foram largamente conseguidas nestas Jornadas, o que permitiu uma troca de experiências muito enriquecedora, contribuindo para elevar a qualidade da prática clínica.

P – Houve um grande número de participantes de diversas instituições. Essa troca de experiências é uma mais-valia para os ortopedistas do SAMS?

R – Realmente contámos com um grande número de participantes de diversas instituições, o que permitiu uma partilha do conhecimento científico entre pares, contribuindo para a valorização profissional e a melhoria dos cuidados prestados aos nossos doentes.

P – Muitas das apresentações versaram problemas como fraturas, que atingem com frequência uma população mais idosa. Foi esse o objetivo, tendo em conta o universo do SAMS?

R – Enfrentamos um grande desafio, que é o envelhecimento da população. Vivemos mais anos, mas queremos viver melhor, queremos mobilidade, autonomia e qualidade de vida.

A Ortopedia tem um papel central nesta transformação demográfica, pois somos agentes de funcionalidade, independência e dignidade para o nosso doente. Todos os tratamentos de substituição protésica, o melhor tratamento das fraturas cada vez mais ▶



As Jornadas
contaram com
uma forte
participação de
especialistas



António Fonseca,
presidente do MAIS
e do SAMS, na
sessão de abertura
das Jornadas

prevalentes, permitem um maior bem-estar dos nossos doentes.

Melhorar continuamente

P – Que balanço faz das Jornadas?

R – As Jornadas foram bastante participadas e com excelentes comunicações. Criou-se um espaço de debate e discussão de alto nível técnico e de partilha de conhecimento, focado na inovação e na melhoria dos cuidados ao nosso doente.

O evento reafirmou a vitalidade da nossa especialidade, unindo diferentes gerações de especialistas num espírito de colaboração ímpar.

O espaço social também foi muito agradável, permitindo interação pessoal e troca informal de conhecimento.

P – De que forma o SAMS vai beneficiar da troca de conhecimento proporcionada pelas Jornadas?

R – A troca de experiências e a partilha do conhecimento com muitos profissionais do SAMS, de muitas outras áreas médicas – reabilitação, diagnóstico, cuidados de enfermagem – permite melhorar continuamente os cuidados a prestar aos nossos doentes.

P – Face a tantos temas abordados considera que há alguma área em que a Ortopedia dos SAMS necessite ser reforçada?

R – A Unidade de Ortopedia do SAMS apresenta todas as subespecialidades e os seus profissionais, de renome internacional, efetuam técnicas de ponta. Privilegiamos a resposta rápida nas fraturas, com uma via verde para fraturas do colo do fémur, que são operadas nas primeiras 48 horas. E em breve iremos apresentar solução robótica para a cirurgia de próteses do joelho. Posso afirmar que estamos na vanguarda do conhecimento Ortopédico.

P – Já está a pensar em organizar as próximas jornadas?

R – As Jornadas de Ortopedia são um marco importante para manter a divulgação da experiência científica do nosso Hospital, para manter a inovação tecnológica e melhorar a segurança do doente.

Têm também um papel importante na manutenção do dinamismo desta equipa e na investigação clínica, permitindo validar novas tecnologias e tratamentos de ponta.

O SAMS é um subsistema de saúde com muito prestígio, pelo que devemos manter estas atividades científicas como referência, pois isso gera confiança e atrai tanto pacientes como talentos médicos. Portanto, sim, no próximo ano iremos continuar a realizar estes programas científicos. ▶

Robótica no SAMS

A cirurgia robótica para as próteses do joelho brevemente será realizada no Hospital do SAMS, revelou Fátima Miguel.

P – A aplicação da Inteligência Artificial (IA) não foi abordada nas Jornadas. Porquê? Não é utilizada na Ortopedia, como acontece noutras áreas da saúde?

R – Na Ortopedia a IA funciona como ferramenta de suporte no diagnóstico de fraturas, no planeamento cirúrgico com modelos 3D – ajudando o cirurgião na realização de artroplastias (cirurgias de próteses) – e na precisão da cirurgia robótica.

Realmente estes não foram os temas abordados nestas Jornadas, mas possivelmente a IA será um tema que iremos abordar futuramente, pois a cirurgia robótica para as próteses do joelho em breve será uma realidade no nosso Hospital.

Lazer e saúde em passeio do MAIS

Durante quatro dias, mais de quarenta pessoas rumaram a Andorra e às Termas da Caldea para uma viagem que combinou turismo cultural, as inigualáveis paisagens dos Pirenéus e vários momentos de relaxamento

PEDRO GABRIEL



O grupo de 43 pessoas, entre sócios do Mais Sindicato e respetivos familiares, partiu de Lisboa por volta da 1h00 tendo como primeiro destino a cidade espanhola de Saragoça, onde almoçou e teve oportunidade de conhecer alguns dos seus principais pontos de interesse, como a Basílica de Nossa Senhora do Pilar, um dos mais importantes santuários marianos do país.

De seguida, o grupo viajou até Andorra, o pequeno principado dos Pirenéus conhecido pelas paisagens montanhosas e pelas estâncias de esqui, onde ficou alojado.

Cuidar da saúde

Os dias seguintes foram dedicados à descoberta de Andorra e a momentos de lazer e bem-estar no complexo termal de Caldea, considerado um dos maiores centros termais da Europa. Os participantes tiveram oportunidade de usufruir de diversas experiências de relaxamento, incluindo lagos interiores e exteriores, jacuzzis, banhos turcos, saunas e zonas de descanso, alimentados por águas termais ricas em enxofre e minerais.

A proximidade com o hotel foi uma mais-valia e o contraste de temperaturas com muito frio no

exterior e acolhedor no interior tornou a experiência inesquecível.

Além do contacto com a natureza e do tempo dedicado ao relaxamento, a viagem proporcionou também momentos de convívio entre os participantes, num ambiente marcado pela partilha de experiências e pela descoberta de novos lugares.

Antes do regresso a Portugal, o grupo visitou ainda a cidade de Lérida, na Catalunha, tendo deixado rasgados elogios à escolha dos locais e à organização durante toda a viagem, que teve Amália Varela e Nuno Valente como representantes do Mais Sindicato. ▶

King

Caetano Moço ascende à liderança



Com a realização de mais duas jornadas, o concorrente da Unicre é o novo líder da classificação geral

PEDRO GABRIEL

A sede do Mais Sindicato recebeu a segunda e terceira jornadas do XVIII Campeonato de King no dia 14 de fevereiro e 14 de março, respetivamente. Caetano Moço (Unicre) é o novo líder, somando agora 54 pontos de mesa e 2955 pontos king. No segundo lugar segue António Araújo (BPI), com 43 pontos de mesa e -5 pontos king, ao passo que a terceira posição pertence a Alfredo Cóias (Santander), com 41 pontos de mesa e 1475 pontos king. José Miguéns e David Mina, ambos do Millennium bcp, seguem no quarto e quinto lugares, respetivamente. O primeiro com 41 pontos de mesa e 1390 pontos king e o segundo também com 41 pontos de mesa, mas 835 pontos king.

A quarta jornada está agendada para dia 18 de abril, no mesmo local. ▶

Snooker

Invicto Rui Sousa vence apuramento de Lisboa

Grande prestação do sócio oriundo do Santander ao vencer o seu grupo e a contar por vitórias todos os jogos realizados



PEDRO GABRIEL

A fase de apuramento do XIX Torneio de Snooker Bola Oito chegou ao fim com jogos marcados pela emoção, mas também pelo fair-play entre os concorrentes.

Na fase de grupos, António Costa (BBPI) terminou em primeiro lugar no Grupo A, com sete pontos (3V, 1D). Imediatamente atrás ficou Fernando Pereira (Unicre), que também conseguiu a mesma pontuação, mas com mais um jogo perdido.

No Grupo B, Rui Sousa (Santander) obteve oito pontos mercê das quatro vitórias em quatro jogos. Rui Gonçalves (CCAM) ficou no segundo lugar, com 7 pontos (3V, 1D).

Decisões

O regulamento determina que os vencedores dos grupos encontrem os segundos classificados nas meias-finais. Assim, António Costa defrontou Rui Gonçalves e venceu por esclarecedores 4-0. No outro jogo houve mais equilíbrio, com Rui

Sousa a vencer Fernando Pereira por 4-3.

No derradeiro jogo, Rui Sousa não deu hipóteses a António Costa e triunfou por 5-1, conquistando assim o apuramento lisboeta. Destaque ainda para os jogos de atribuição dos quinto e sexto lugares, onde Caetano Moço venceu Eduardo Ribeiro por 4-3, num "duelo" entre concorrentes da Unicre, e para o terceiro e quarto lugares, com Rui Gonçalves a levar a melhor sobre Fernando Pereira (4-1). ▀

Bowling

Nuno Moreira triunfa na segunda jornada



A prestação do concorrente do Banco de Portugal valeu-lhe a vitória na segunda ronda. Pedro Pela continua na frente da classificação geral

PEDRO GABRIEL

A segunda jornada do XVIII Torneio de Bowling realizou-se no dia 14 de fevereiro, com a presença de 20 jogadores.

No somatório da pontuação + handicap, Nuno Moreira (BdP) alcançou um total de 762 pontos, saindo vitorioso desta ronda. Amável Lourenço (Unicre) foi segundo, com 750 pontos, enquanto Helena Lourenço (Unicre) terminou em

terceiro, com 741 pontos.

Com estes resultados, a liderança da classificação geral continua a pertencer a Pedro Pela (BdP), agora somando 1513 pontos. Amável Lourenço ascendeu ao segundo posto, com 1492 pontos, relegando Jorge Teixeira (BBPI) para a terceira posição, com 1486 pontos.

A terceira jornada terá lugar no dia 21 de março, pelo que daremos conta da evolução do campeonato em futuras publicações. ▀

Classificados

Aluga-se – Apartamento para férias com dois quartos para quatro pessoas, em Vila Real de Santo António. Contacto: 933 303 761.

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

Desabafo contristado

Eu estarei neste momento
Triste a não mais suportar
Este descontentamento
Ninguém poderá avaliar.

Nunca é fácil aguentar
Desgostos do coração
E sei quem mos veio dar
Talvez não percebeu, então.

Sei que não é fácil mudar
A quem seja mais antigo
A vida pode alterar
Mas não se altera um amigo.

Fiquei deveras tristonho
Só Deus e eu pode avaliar
Por ser abalo medonho
Que não esperava encontrar.

Ficando a sério a chorar
E por não ser compreendido
Mas o melhor é perdoar
Nunca ficando esquecido.

Perdoar não esquece a ofensa
Ficarei mesmo ofendido
Julgo, se essa pessoa pensa
Então fica arrependido.

Eu vou tentar esquecer
Assim fica resolvido
Se não voltar a fazer
Ficará tudo esquecido.

Nuno Goulart
Sócio n.º 16607

Corpo casa

Chove.
Da janela do seu quarto, Virgínia tem finalmente, um teto todo seu.
Ao longe vislumbra, deambulando um mensageiro, anunciando-lhe um amor-perfeito.
No peitoril daquele portal, seu espírito selvagem, ausenta-se na ânsia de voar.
Ela experimenta a extensão desse voo.
Procura nela uma liberdade com qualquer cor, exceto a negritude do seu lado oblíquo.

Sim,
No limite do desespero surge, não a promessa, mas uma ínfima parcela, habitando o conceito.
Uma liberdade vestida de Esperança que se agita sem se vergar.
Balança suavemente e não se deixa apanhar.
É diminuta mas brilha intensamente.
Traz consigo uma cauda enorme, onde centenas de mulheres, sem casa, sem corpo, têm nas suas almas a força gigantesca da dor.

São mulheres lobas.
Mulheres sereias.
Mulheres inteiras.
A Ancestralidade
Que vive connosco a meias.
As Primeiras

Margarida Dias Silva
Sócia n.º 30916



Aniversário (116) de quem nasceu para ser Mãe

Hoje, quando à tarde à Macieira cheguei ... adormeci!
Depois, sonhei, sonhei e, de novo, ao mundo voltei,
Com a certeza de renascer na Terra onde antes nasci.

Na verdade foi só a saudade que em mim acordei!

Oh da saudade, da saudade, eu tenho tanta, saudade

Que pensava, até, ela já ter morrido dentro de mim.
Mas, quando sonho e acordo, sinto que na verdade
Eu sou a própria saudade que vai renascendo sim!

Sonho, sempre, que voltei aos braços da minha Mãe
E que renasço ao vê-la transpor o Adro da Igreja,
Renasço com o abraço do meu pai enviado do "Além"

Depois, não sei se o que dói é só a saudade que areja?

Sei que tenho uma dor infinita que não sei donde advém.

Aí, a alma salta-me do corpo num desassossegado vaivém.

José M. S. Caria
Sócio n.º 17496

Subsídios pagos 2.º semestre de 2025

	Nome Cliente	N.º Sócio	Banco
Julho N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 4.105,40	José Eduardo Matias Fernandes	4073	CGD
	José Fernando Sousa Ernesto	2797	Santander Totta
	Manuel Vicente Braçais	1162	Banco BPI
	Manuel Amorim da Silva	6567	Santander Totta
	Maria Antunes de Almeida	8827	Novo Banco
	Manuel de Freitas Coelho	5963	Millennium BCP
	Fernando Manuel Onofre	4922	CGD
	Acácio Marques Baptista Monteiro	9519	CGD
	Victor Manuel Santos Paulo	2051	Banco BPI
Agosto N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 4.090,05	Jaintilal Mangi	4499	Millennium BCP
	José Maria Tito Martins M. Vasconcelos G. Riba Tamega	3216	Millennium BCP
	Elisa Maria Sousa Pereira Damas	3529	CGD
	José Carlos Fonseca da Gama	3109	CGD
	Vítor Manuel Araújo de Brito	618	Banco BPI
	José Nastri Ferreira Roma	5060	Santander Totta
	Palmira Maria Cardoso Grilo	9127	Santander Totta
	Artur da Conceicao Rodrigues	2164	Novo Banco
	Cândido Nascimento de Almeida Santiago	6371	Santander Totta
Setembro N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 4.072,70	João Manuel Alves Amorim	9236	Millennium BCP
	Luís Arsénio Oliveira Morais	4231	Ex-Banif
	Manuel Estevao Carvalho Sena Freirinha	1632	Millennium BCP
	Georgina Fernanda da Cruz Morais Silva	5774	Banco BPI
	Joaquim Graciano Aço	116	CGD
	Joaquim Garcia Rodrigues Amorim	350	Millennium BCP
	Eulália Olga Zenalda Silveira Coutinho	8729	CGD
	Leonardo Correia Cavalheiro	4368	Banco BPI
	Aníbal Rebelo Dias	8449	BdP
Outubro N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 4 051,30	António José Vaz Pereira	6005	MG
	Alzira Marques Fernandes De Abreu	6348	Millennium BCP
	Jose Jeronimo Calado	5397	CGD
	José Cardoso Correia	5161	Banco BPI
	João Baptista Borges	79	CGD
	José Silva Peixoto	5697	Novo Banco
	Acácio Tavares da Silva	1477	CGD
	Maria Clara Alves Granja	2535	CGD
	Vítor Manuel Marques dos Santos	9577	Novo Banco
Novembro N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 4 029,05	José Torres Lima	2046	Banco BPI
	Maria do Carmo Benedita Amaral Rodrigues	4769	BdP
	José Miranda Pereira	4798	Millennium BCP
	António Joaquim Ribeiro	1242	Santander Totta
	José Dias Félix	2443	CGD
	João Sérgio da Silva	2660	CGD
	José Maria dos Santos Ribeiro	7717	Santander Totta
	Aires Gonçalves	774	CGD
	José Joaquim Dias Batista	7335	Millennium BCP
Dezembro N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 4.013,15	José Clisante Ventura Velez	2810	Banco BPI
	Severiano Antunes Sanches	4026	Santander Totta
	Francisco Vicente Maurício	7704	Banco BPI
	António José Gomes Sá	225	Millennium BCP
	António Manuel Marques Palmeirinha	4777	Banco BPI
	Américo Germano da Silva	1894	CGD
	José Manuel Xavier Santos Honório	4517	Banco BPI
	Custódio Dinis do Carmo Lopes	8391	Millennium BCP
	Fernando Inácio Pinto Barroso	1217	Banco BPI



PROTOCOLO SERVILUSA

CONDIÇÕES ESPECIAIS

PARA SÓCIOS DO SINDICATO E FAMILIARES

PLANO FUNERAL EM VIDA | SERVIÇO FUNERÁRIO



ESCOLHEMOS COMO VIVER A VIDA

Agora podemos escolher como nos despedimos dela.



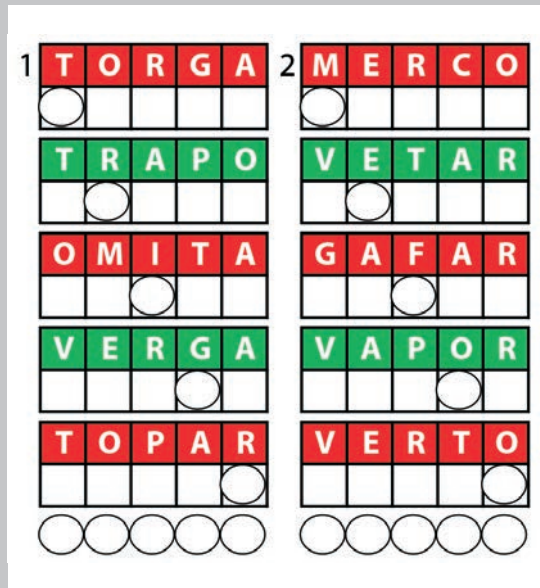
Servilusa
AGÊNCIAS FUNERÁRIAS

Sempre do seu lado

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

Anagramas

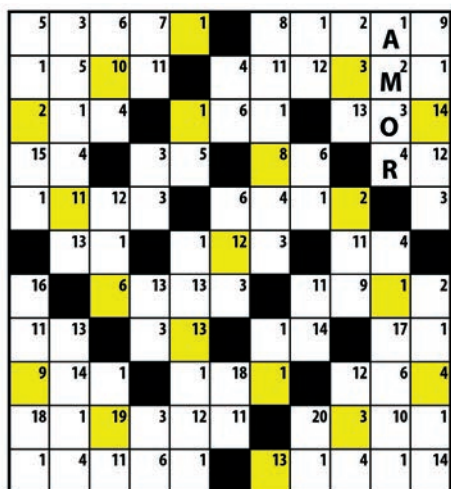
Forme anagramas de cada palavra. Não pode usar iniciais iguais, plurais ou flexões verbais, exceto infinitos. As letras que caírem nos círculos formam nomes de FLORES.



A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Criptograma

A cada número, sua letra. A partir da palavra-chave, preencha o diagrama. No final, as letras que ocupam a quadrículas amarelas formam um provérbio. Indique-o.



A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Palavras-cruzadas

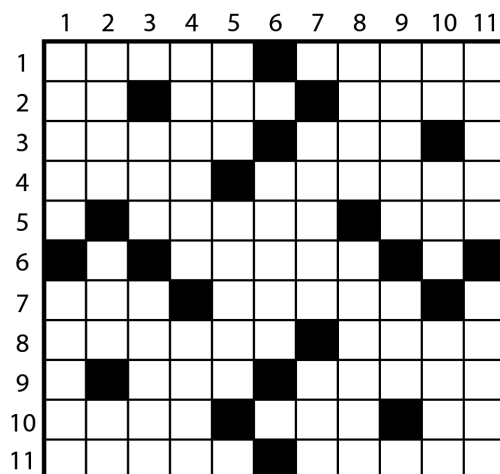
Problema 470

HORIZONTAIS:

- 1 - Amálgama (fig.). Alisa.
- 2 - Aqueles. Figura principal (fig.). De bronze. 3 - Consagrar. Argola.
- 4 - Ficavam situados. Falar a um animal para o guiar.
- 5 - Ipecacuanha. Impede.
- 6 - Amante. 7 - Patroa. Amoreira (árvore). 8 - Conversa oca.
- Peixe teleósteo da família dos Escombrídeos.... 9 - Período. Sorte.
- 10 - Abundante. Remoinho de água [regionalismo]. O mais [ant.].
- 11 - Mentira [fig.]. Planta rasteira, da família das Aristolochiaceas...

VERTICAIS:

- 1 - Faculdade. Lima. 2 - Empunhar. Grande ave corredora sul-americana... Distar.
- 3 - Baixa. Arequeira. 4 - Porcaria [coloq., fig.]. Rogar. 5 - Elemento de formação de palavras que exprime a ideia de ar. Come à pressa [pop.]. 6 - Em cima. 7 - Mimo (gesto). Designação muçulmana de Deus. 8 - Lacra. Chicharro espontâneo em Portugal... [pl.]. 9 - Tramoia. Liga. 10 - Meu [arc.]. Mesmo. Manejar. 11 - Erguera. Sacrífico.



A sortear: Prémio PORTO EDITORA

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

"Unidos, venceremos. Divididos, cairemos."

Esopo (620 a.C. - 554 a.C.), escritor da Grécia Antiga



Cila

Filha de Niso,
rei de Mégara

Cila concebeu uma violenta paixão por Minos, rei de Creta, quando este sitiava Mégara para vingar a morte de seu filho Andrógeo. Ela ia muitas vezes acima dos muros da cidade para ouvir a harmonia que faziam as pedras de que eram construídos e tinha grande prazer em avistar Minos no meio dos exércitos; por isso a sua paixão o fez senhor da praça. O destino da cidade dependia de um cabelo fatal que o rei Niso, seu pai, tinha na cabeça, sem o qual o inimigo jamais a podia tomar. Então, Cila, quando o pai estava dormindo, cortou-lhe o cabelo e levou-o triunfante a Minos, que teve tanto horror a esta perfídia que a abandonou. Ela foi transformada em cotovia e Niso em açor, que sempre a persegue pela sua traição. Esta fábula funda-se nas resoluções secretas do conselho de Niso, que Cila descobriu, e das chaves da cidade que ela tomou enquanto ele dormia.

(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 442

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

Médio 442

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

Difícil 442

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

Fácil 443

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

Médio 443

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

Difícil 443

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

Enigma Figurado

(Provérbio)



A sortear: Prémio MAIS

Danças

(Complete os seus nomes)

C			R			S
C			R			A
	R		S			A
C			Á			A
	M		L			O
	C		I			A
C			A			A

F			T			T
B			E			O
	S		I			S
			X			E
V			E			A
C			I			A
	M		R			A
R			A			A

A sortear: Prémio PORTO EDITORA

Resultados do «Tempo Livre» 468

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	C	A	M	B	A		A	R	O	L	A
2	A	L	I	L	A	R		V	I	L	
3	R	I	O	S		C		B	O	L	A
4	J	A			A	C	A	M		Á	S
5	A	S		F	E	L	I	Z		S	S
6	C		C	A	R	E	N	A	S		A
7	K	I	T		A	N	O		E	I	S
8	I	R		E	S	T	R	O		A	S
9	N		A	S	T	E	C	A	S		E
10	G	E	L		A	M	A		R	U	M
11	M	A	I	S		S	U	A	M		

Palavras-Cruzadas: Premiado: Virgílio Atalaya (Lisboa).

Cruzadas-mistas: "A amizade é o amor sem asas". Premiado: Maria do Carmo Gaspar (Évora).

As Duas Palavras: RAFAEL SANTOS.

Premiado: Arlindo Xavier Cavaco Pereira (Beja).

Jogos: Canasta, Bingo, Bóston, Glória, Ronda, Manilha, Snooker, Golfe, Sudoku, Ténis, Cassino, Futebol, Bacará, Micado. Premiado: Maria Paula Eusébio Sousa Ferreira (São Brás de Alportel).

Enigma Figurado: Fazer gato-sapato (ludibriar, escarnecer). Premiado: Pedro Joel de Sousa Marques Barreira (Lisboa).

Soluções

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	C	A	M	B	A		A	R	O	L	A
2	A	L	I	L	A	R		V	I	L	
3	R	I	O	S		C		B	O	L	A
4	J	A		A	C	A	M	A		Á	S
5	A	S		F	E	L	I	Z		S	S
6	C		C	A	R	E	N	A	S		A
7	K	I	T		A	N	O		E	I	S
8	I	R		E	S	T	R	O		A	S
9	N		A	S	T	E	C	A	S		E
10	G	E	L		A	M	A		R	U	M
11	M	A	I	S		S	U	A	M		

Difícil 443

Médio 443

Fácil 443

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

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

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

Difícil 442

Médio 442

Fácil 442

«Tempo Livre» 470

Ano XXXI

Respostas até 30 . abril . 2026



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