

Mais Bancário

Março
mês da mulher



**APROVEITE
JÁ ESTA
PARCERIA**



APRECIE CADA MOMENTO DA VIDA **CUIDANDO DA SUA AUDIÇÃO**

Visite-nos em
www.widex.pt

SAMS | Linha de Apoio | Marcações
210 499 999



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

CENTROS AUDITIVOS EM TODO O PAÍS:

Almada - Alvor - Amora - Angra do Heroísmo - Aveiro - Braga - Caldas Da Rainha - Campo Maior - Cascais - Castelo Branco
Coimbra - Covilhã - Évora - Faial - Faro - Funchal - Guarda - Guimarães - Leiria - Lisboa Av. 5 de Outubro - Lisboa C.C. Colombo
Oeiras - Ourém - Pico - Ponta Delgada - Portalegre - Portimão - Porto - Santarém São João da Madeira - Setúbal - Sines - Távira
Tomar - Torres Vedras - Vendas Novas - Viana do Castelo - Vila Nova de Gaia - Viseu



ANTÓNIO FONSECA

EDITORIAL

O SAMS é seguro: não evite ir ao médico

Desde a reabertura das instalações e serviços do SAMS após o infeliz surto de Covid-19, tem sido feito um enorme esforço – que se mantém – para garantir a segurança sanitária. Um esforço que inclui todos: Conselho de Gerência, médicos, enfermeiros, técnicos, assistentes... e é com orgulho que podemos confirmar o seu êxito.

A segurança de beneficiários e profissionais é a nossa maior preocupação. Nada tem sido deixado ao acaso, nas mais ínfimas questões, o que exige um investimento de monta, mas consideramo-lo bem aplicado. Todos os requisitos emanados pela Direção-Geral de Saúde (DGS) são cumpridos escrupulosamente.

Àqueles que vaticinavam um novo encerramento, deixando os nossos beneficiários sem serviços de saúde, compraz-me que estivessem enganados: o SAMS continua a servir todos, em todas as valências. O que falta, então? A confiança de alguns beneficiários, que continuam arredados do SAMS, pondo em risco a sua saúde. Face ao nível de contágio da Covid-19, é compreensível a cautela. Mas será a atitude correta?

As instalações do SAMS são seguras, mais seguras ainda do que ir ao supermercado ou à rua. E o que acontece se, por receio, evitar ir ao seu médico ou fazer os exames necessários? Tem certeza de que assim está a proteger a sua saúde?

Independentemente da pandemia, os problemas de saúde não desaparecem, ou novos chegam. Ignorá-los não é, certamente, a decisão certa.

Caro beneficiário, não tenha receio: venha ao SAMS, consulte o seu médico, faça os exames necessários – pela sua saúde! 📌



6

Sindical

Santander: atenção ao conteúdo das propostas de reforma

12

Entrevista

Pedro Soares
Coordenador do Pelouro da Formação



24

SAMS

Ortopedistas publicam artigo sobre nova técnica cirúrgica ao ombro

Sindical

Santander: atenção ao conteúdo das propostas de reforma | 6

GRAM

Conferência "Relações laborais e a pandemia: o que mudou": GRAM assinalou o Dia da Mulher | 7
... E elas participaram | 11

Entrevista

Pedro Soares

"Vamos retomar a formação em novos moldes" | 12
A importância das ações comportamentais | 17

SAMS

Lurdes Varandas: Clínica da Mulher dá resposta aos problemas delas | 18
Vigilância e prevenção do cancro é fundamental | 22
Ortopedistas do SAMS publicam artigo sobre nova técnica cirúrgica do ombro | 24

Questões Jurídicas

O princípio da proporcionalidade | 28

Passatempos | 34



Propriedade: Mais Sindicato - NIF 500 825 556

Correio eletrónico: direccao@mais.pt

Diretor: António Fonseca

Diretor-adjunto: João Carvalho

Conselho editorial: António Fonseca, Cristina Trony,

João Carvalho 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: 37.403 Exemplares (sendo 4.403 enviados por correio eletrónico)

Periodicidade: Mensal

Depósito legal: 310954/10

Registado na ERC: n.º 109.009

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

dar sangue é dar vida



Colheita de Sangue

10 | ABRIL | 2021
das 9 às 13 horas

Inscrições | 266 737 380 | evora@mais.pt

Colheita por técnicos profissionais do Hospital do Espírito Santo nas instalações do **Sindicato do Sector Financeiro** | **Seção Regional de Évora**



Associação de Dadores Benévolos de Sangue do Distrito de Évora

Mais Sindicato do Sector Financeiro

A Palavra ao sócio



Agradecimentos ao SAMS

Na ausência, que seja do meu conhecimento, de outra forma de o fazer, gostaria de utilizar as páginas do nosso “Mais Bancário” para endereçar o seguinte agradecimento público, que, desde já, agradeço a possibilidade de o fazer através da vossa/nossa publicação.

Gostaria de endereçar publicamente o meu agradecimento ao corpo clínico de Oncologia e Radioterapia do Centro Clínico do SAMS, extensíveis e de forma muito especial às administrativas dessa secção, pela atenção e cuidado, especialmente no decorrer de uma pandemia como a que atravessamos. Nunca o fator humano foi colocado em causa, antes pelo contrário, sem contudo descurar qualquer medida de segurança.

O meu agradecimento especial ao Dr. Aires Gonçalves, Dr.ª Cátia Pedro e Dr. José Albano e respetivas equipas.

*Leonor Ceia Bastos
Sócia n.º 11849*

No passado dia 22 de janeiro fui submetida a uma cirurgia de um carcinoma na mama direita na vossa unidade hospitalar.

Não posso deixar de enaltecer o elevado grau de profissionalismo com que fui tratada por toda a equipa nos exames pré-operatórios, cirurgia e internamento.

A dedicação e acompanhamento destes profissionais faz toda a diferença na recuperação dos doentes.

Assim, peço que seja transmitido os meus maiores agradecimentos e profundo reconhecimento aos seguintes profissionais: Dr. Aires Gonçalves, Dr. Carlos Barros, Dr. Octávio Reis, Dr.ª Celsa Mendonça, Enf.ª Ana Fernandes Gonçalves, Enf. Pedro Ferro, Enf.ª Paula Goulard, Enf.ª Helena Maria Bobião, Enf. Luís Miguel Morais, Técnica Filipa Dias, Dr. José Melo Gomes, Dr. Tiago Monteiro.

Bem como ao Dr. Aires Fernandes e Enf.ª Maria do Pilar e toda a equipa de enfermagem que continuam a acompanhar-me nos tratamentos de oncologia.

*Paula Guerreiro de Sousa
Utente n.º 57233260*

Grande Angular

Eco

Nove em cada 10 portugueses aceitam ser vacinados

Um estudo desenvolvido na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP), a que a Lusa teve acesso, revelou que nove em cada 10 portugueses aceitam aderir à vacina contra a Covid-19.

Realizado entre os meses de dezembro e janeiro, o inquérito tinha como grande objetivo auscultar a população portuguesa sobre a aceitação e adesão relativamente à terapêutica que pode ajudar a pôr um fim na atual pandemia.

Entre as quase três mil respostas recebidas ao inquérito online, 91% das pessoas expressaram a vontade em serem vacinadas contra o vírus SARS-CoV-2.

Apesar dos resultados “potencialmente animadores”, os investigadores da FMUP e do CINTESIS – Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde alertam para o facto de os indivíduos com menor nível de escolaridade revelarem maior preocupação com a toma da vacina, bem como dos possíveis efeitos secundários, ou seja, em maior risco de não aceitarem ser vacinados.

(...) Ainda no mesmo estudo, os dados revelam também que as mulheres consideram que a pandemia tem afetado mais as suas vidas, estão mais preocupadas em serem infetadas e sentem-se mais abaladas emocionalmente com a situação pandémica.



Santander: atenção ao conteúdo das propostas de reforma

O MAIS e o SBC lembram aos trabalhadores do Banco Santander Totta alvo de propostas de acordo de reforma que devem ter alguns cuidados na sua análise, esclarecendo todas as dúvidas com o respetivo Sindicato antes de assinarem qualquer documento

INÊS F. NETO

Desde setembro que o Mais Sindicato e o SBC acompanham em permanência e com preocupação as transformações no Banco Santander Totta, e tudo têm feito para que os trabalhadores sejam respeitados e os seus direitos salvaguardados. O MAIS e o SBC contestaram as propostas de rescisões por mútuo acordo (RMA), pela forma como foram conduzidas, e denunciaram procedimentos e pressões do banco. Do mesmo modo, defenderam que a prioridade devia passar por dar aos trabalhadores condições para decidir, de livre e espontânea vontade, se querem deixar de exercer funções no banco. Nesse sentido, apelaram ao Santander para que continuasse a fazer o que sempre

fez: redimensionamento através de reformas.

O caminho percorrido até à data conduziu ao comunicado de 5 de março da Comissão Executiva, no qual informa ser intenção do banco contactar todos os trabalhadores com 54 ou mais anos e analisar, com cada um, eventuais acordos de reforma.

Proposta

Relativamente a este tipo de acordos os Sindicatos chamam a atenção para o seguinte:

- Ninguém pode ser obrigado a aceitar a proposta feita;
- Da proposta devem constar todos os montantes a receber devidamente calculados e identificados, nomeadamente:

- O valor correspondente a férias vencidas e que ainda se encontram por gozar;
- O valor correspondente a férias, subsídio de férias e subsídio de Natal proporcionais ao tempo de serviço prestado no ano de 2021;
- O valor correspondente ao proporcional do prémio final de carreira.
- É imperativo que os sócios que tenham descontado para a Segurança Social fora do setor bancário contactem os Serviços Jurídicos do respetivo Sindicato para análise da situação concreta, antes de assinarem qualquer acordo de reforma.

Esclarecer dúvidas

Os Sindicatos alertam para que, antes de assinarem qualquer tipo de acordo, os sócios devem esclarecer todas as dúvidas, contactando respetivamente o SBC ou o Mais Sindicato, neste caso através da linha SOS laboral, criada para o efeito. ▮

Conferência “Relações laborais e a pandemia: o que mudou”



Março

GRAM assinalou **Dia da Mulher**

Pedro Gabriel

O Dia Internacional da Mulher foi comemorado pelo GRAM este ano de maneira diferente da que nos habituámos, mas nem por isso se tornou menos importante. Por força das regras impostas devido à Covid-19, organizou uma conferência exclusivamente online em que abordou o presente e, principalmente, o futuro do mundo laboral no pós-pandemia. A iniciativa juntou vários participantes





O Dia Internacional da Mulher comemora-se anualmente a 8 de março. Neste ano atípico para todos, o GRAM do Mais Sindicato comemorou mais cedo, no dia 6, adaptando-se à nova realidade das reuniões online. A conferência “Relações laborais e a pandemia: o que mudou” realizou-se através da plataforma Microsoft Teams. Muitas sócias marcaram presença, assim como vários elementos da Direção do Mais Sindicato. Amália Varela presidiu à sessão de abertura, mostrando-

se orgulhosa mas confessando dificuldade em fazer um encontro com estas características: “Tinha muita esperança que a pandemia se fosse embora e pudéssemos estar em contacto físico umas com as outras”.

A coordenadora do GRAM explicou que recebeu o cargo “com muita honra, de uma ex-coordenadora que me ensinou tudo e com uma equipa muito boa nas pessoas da Eugénia Silva e da Teresa Pereira. Sem elas isto não seria possível”.



O presidente do MAIS, António Fonseca, também participou na conferência.

Desemprego

A primeira oradora a intervir foi Lina Lopes, presidente da Comissão de Mulheres da UGT, que se mostrou muito preocupada com os efeitos de uma pandemia que não tem prazo de validade. “As crises não são neutras em termos de género, afetam sobretudo as mulheres, principalmente as que estão na linha da frente”, explicou. Lina Lopes lembrou ainda que muitas mulheres vítimas de violência doméstica são forçadas a estar em casa conjuntamente com o agressor.

A também deputada deu conta de um estudo da OIT que indica que cinco em cada seis desempregados entre os 19 e os 27 anos vão ser mulheres. “Já é tão difícil para as mulheres de uma determinada idade conseguirem ter um emprego estável como agora também vão ser em maior número no desemprego”.

Lina Lopes denunciou que o lay-off cortou muitos rendimentos aos trabalhadores e levou também a despedimentos coletivos, uma situação muito complicada de combater, mas que a central sindical tem estado atenta. "A UGT tem tido uma voz muito ativa".

Esperança

Lina Lopes é da opinião que esta crise é um problema bem pior que a troika. "Na troika tínhamos três ou quatro países que estavam em dificuldades financeiras. Neste momento temos toda a Europa, que podia ajudar-nos, mas está igual a nós".

E o que podemos fazer enquanto sindicalistas? Lina Lopes reconhece que a tarefa não vai ser fácil, mas deixa uma palavra de esperança aos trabalhadores. "Para já é estarmos unidos, não pensarmos só em nós mas em todos. Há uma coisa que temos: somos muito resilientes. Acredito que nós, mulheres, movemos mundos e temos de nos unir para defender a democracia, os nossos filhos e os mais velhos. Eu acredito muito nos sindicatos", concluiu.

Formação

A segunda oradora da tarde foi Vanda Cruz, secretária-executiva da UGT com os pelouros da Segurança e Saúde no Trabalho e Ambiente e Desenvolvimento Sustentável. Em sua opinião, o mundo laboral e a forma como o trabalho é prestado vão sofrer alterações. "Falava-se na robótica, na perda de emprego e na transformação que muitas áreas iriam sofrer em virtude de trabalhos que



Lina Lopes foi a primeira a intervir.

Fechar com **chave de ouro**



O encerramento da conferência coube a Maria Eugénia Silva, do GRAM, que destacou a importância da realização deste encontro. "A pandemia não nos permitiu uma comemoração com o fulgor habitual e que nós, mulheres, merecemos. As oradoras proporcionaram-nos um excelente momento de reflexão sobre as mudanças laborais nestes tempos de pandemia.

O membro do GRAM terminou o encontro da melhor maneira citando frases de vários autores sobre a Mulher. Aqui deixamos uma:

*Sou uma mulher madura
Que às vezes anda de balanço
Sou uma criança insegura
Que às vezes usa salto alto
Sou uma mulher que balança
Sou uma criança que atura.*

Martha Medeiros

deixariam de ser feitos por trabalhadores e passariam a ser feitos por robôs. Falava-se de tudo num futuro não muito longínquo, mas ninguém estava preparado para que, de repente, tivéssemos de recolher aos nossos lares e prestar trabalho a partir de casa".

A formação profissional é um ponto essencial focado por Vanda Cruz, uma batalha da UGT para o Plano de Recuperação e Resiliência. "É fundamental capacitarmos os nossos trabalhadores e quadros", disse.

Vanda Cruz explicou que as alterações climáticas vão acelerar a requalificação laboral e os trabalhadores não podem ser esquecidos, dando o exemplo das refinarias. ▶



Vanda Cruz ressaltou a importância das qualificações dos trabalhadores.

"Não podemos continuar a ter a nossa sociedade assente em combustíveis fósseis, temos de passar para as energias limpas. Como em todas as revoluções industriais, há sempre empregos que são perdidos e criados. Era importante que estes trabalhadores não ficassem esquecidos em termos de formação".

Igualdade

Para a dirigente, as desigualdades salariais e de direitos entre homens e mulheres devem ser colmatadas, sendo que o nível de desigualdade antes da pandemia já era elevado, mas agora poderá vir a ser muito maior. Vanda Cruz referiu ainda as dificuldades de conciliação entre vida pessoal e profissional para quem ficou em teletrabalho. "Muitas trabalhadoras ficaram com crianças. Para conseguirem conciliar tudo fizeram jornadas contínuas, ou seja, pela noite dentro, para realizar o seu trabalho. E quantos têm casa com escritório que permita prestar o trabalho com as condições necessárias?" Precisamente em relação ao teletrabalho, Vanda Cruz explicou que este é um mecanismo já existente desde 2003 mas que não se encontrava adaptado às circunstâncias atuais, dando conta de um certo esgotamento dos trabalhadores no segundo confinamento. "Neste novo confinamento a apetência que os trabalhadores tiveram para o teletrabalho não foi exatamente a mesma da primeira fase. É fundamental que tenhamos oportunidade de maturar que teletrabalho pretendemos para o futuro, porque não será com certeza este".

Melhores salários

Para Vanda Cruz, a transformação laboral aconteceu a um ritmo muito rápido. Além da aposta na qualificação e requalificação dos trabalhadores, é necessária uma valorização salarial. "Não podemos continuar a ser o terceiro país da UE com maior precariedade. Os empregadores não apostam nas qualificações dos seus trabalhadores por causa desta rotatividade". A terminar, Vanda Cruz explicou que esta é uma luta que os sindicalistas não podem deixar cair. "O movimento



Um quiz para testar conhecimentos

No final da conferência, o GRAM organizou um pequeno concurso de perguntas e respostas. "Apresentado" por Teresa Pereira, contou com perguntas de cultura geral com vários graus de dificuldade. Os participantes aderiram ao apelo, acertaram nas perguntas todas e aproveitaram o momento de descontração.

sindical pauta-se por esta defesa da igualdade de direitos e de trabalho. O investimento nas pessoas e nos trabalhadores é seguramente um bom investimento”.

Preocupação

À intervenção das duas oradoras seguiu-se um período de debate, no qual os participantes puderam dar a sua opinião.

António Fonseca fez questão de referir que o Sindicato não podia deixar de assinalar a data apesar da situação vivida atualmente e destacou o papel da Mulher atualmente. “Vocês são umas guerreiras porque culturalmente foram maltratadas, postas de parte, não podiam estudar, eram pessoas que se limitavam a cuidar da casa e da família. Hoje em dia as mulheres ocuparam o seu lugar na sociedade, estão cá para mostrar o que



Amália Varela presidiu à sessão de abertura.

valem e valem tanto como os homens. Há um caminho ainda longo para se encontrar a dita igualdade, mas diria que em breve as mulheres estarão a mandar no mundo”. Em relação às alterações laborais provocadas pela pandemia, o presidente do MAIS também concordou que o trabalho não mais será como antes. “A pandemia prejudicou brutalmente o trabalho na banca, porque acelerou a digitalização, a mecanização, a robotização. Quanto mais automatização e digitalização houver menos bancários e menos sócios vamos ter. Isto é um assunto que terá de preocupar o MAIS e os sindicatos bancários nos próximos tempos”. 



... E elas participaram!

O GRAM lançou o desafio e não ficou sem resposta: as sócias dos Núcleos deixaram a imaginação à solta e propuseram frases para o Dia da Mulher

Com o objetivo de escolher uma frase que representasse as mulheres bancárias, de forma a ficar indissociável das comemorações do Dia Internacional da Mulher de 2021, o GRAM incitou os membros dos Núcleos e envolverem-se e apresentarem sugestões. Elas aceitaram o repto e lançaram mãos à obra, ajudando o GRAM a chegar à frase final. Eis algumas das propostas:

Elisa (BCP):

“SUPER mulher em tempos de pandemia”.

Margarida Gonçalves (CCAMA):

“Direito e Liberdade – A Mulher na Pandemia”;
 “A obrigatoriedade do confinamento profilático visto e sentido pela Mulher Moderna”;
 “Direitos e outras conquistas das Mulheres em stand-by! Pandemia, a quanto obrigas?”.

Maria José (BdP):

“O que a pandemia mudou na vida das mulheres”.

Isabel Germano (CGD):

“Impacto da pandemia na vida da mulher”;
 “Efeitos colaterais da pandemia na vida da mulher”.

entrevista

Pedro Soares



A pandemia obrigou a cancelar as ações presenciais, mas o Pelouro da Formação não ficou parado. Como explica o seu coordenador, foram tempos de procura e preparação de outras formas de chegar aos sócios – e a solução está aí: formação online, com a mais-valia da interação entre participantes que sempre caracterizou os cursos do MAIS. Começa já em abril, com novos temas, adaptados à atual situação laboral, adianta Pedro Soares

“Vamos retomar a formação em novos moldes”

ELSA ANDRADE

P – A formação profissional promovida pelo Sindicato começou por responder a uma falha dos bancos. Continua a ser esse o objetivo?

R – Neste momento já não só, porque atendendo ao desenvolvimento das relações laborais, fruto também da luta dos sindicatos, os bancos têm cada vez mais de despende formação aos seus trabalhadores.

P – A legislação obriga a isso.

R – Exatamente, tem havido um avanço nessa matéria. Neste momento, o Sindicato procura não apenas complementar alguns pontos mais técnicos, mas também promover temáticas comportamentais, considerando que são muito importantes na vida dos trabalhadores.

P – Essa formação pretende complementar a dos bancos ou destina-se aos bancários que não são contemplados?

R – É para complementar. Outro aspeto que considero positivo nas formações patrocinadas pelo Sindicato é que, além do enriquecimento de conhecimentos, proporcionamos a troca de impressões e de realidades entre colegas de diferentes bancos.

Os bancos têm maioritariamente formação à distância e mesmo nas presenciais há pouca interação entre os formandos.

P – E isso é importante?

R – Nas nossas formações, os associados apreciam muito essa troca de impressões, consideram uma mais-valia. Embora possamos estar a falar de temas comuns, cada banco é uma realidade, e mesmo cada agência tem a sua especificidade, quer pelos vários perfis de clientes

“

Temos questionários anónimos para os formandos nos darem o seu feedback, e posso dizer com muita satisfação que a esmagadora maioria é positivo. A maior dificuldade é virem, mas depois gostam e dizem que voltarão, consoante a sua disponibilidade e o tema.

”



quer pelos produtos que mais estão vocacionados a vender. E às vezes num episódio contado por um, o outro vê como é possível ultrapassar determinadas situações, ou conhecer determinados aspetos de muitas matérias que desconhecia ou lhe passavam despercebidos.

Feedback positivo

P – Como são escolhidas as temáticas da formação? Os associados podem apresentar temas?

R – Nas nossas formações, o responsável do Pelouro presente solicita sempre que façam chegar pedidos e sugestões de temas, porque as formações fazem-se para os sócios. O objetivo é ter uma panóplia de temas que sejam atrativos e se traduzam numa grande afluência de colegas. Dentro dos temas possíveis há um trabalho por trás que é complexo e nem todos os temas podem ser ministrados num só dia, que é, de uma forma geral, a duração das ações. E é muito importante o feedback dos sócios...

P – E têm esse feedback?

R – A esmagadora maioria dos colegas dá feedback dos temas que gostaria de ver tratados. Um dos que é sempre

solicitado tem a ver com o ensino de línguas estrangeiras, mas não é possível ministrar numa formação de um dia. E fazê-lo presencialmente em seis ou sete fins-de-semana, tem o inconveniente de haver sempre quem não possa cumprir, o que dificulta a montagem desse tipo de ações.

Grupo etário

P – Há um grupo etário em que as formações sejam mais solicitadas?

R – A maioria dos frequentadores das nossas formações tem entre 40 e 50 anos, alguns também na faixa etária dos 50. Infelizmente, os colegas mais jovens não têm aderido como desejaríamos.

P – Será por os bancários mais jovens terem já conhecimentos em determinadas áreas?

R – Penso que a razão é não se sentirem motivados – não pelas ações em si, mas por não darem o devido valor à existência de um sindicato e às ações por ele desenvolvidas. E sendo as nossas formações destinadas apenas aos sócios, a dificuldade é crescente.

P – A formação pode ser um atrativo, porque é útil.

R – Temos questionários anónimos para os formandos nos darem o seu feedback, e posso dizer com muita satisfação que a esmagadora maioria é positivo. A maior dificuldade é virem, mas depois gostam e dizem que voltarão, consoante a sua disponibilidade e o tema.

Desistências

P – As formações são destinadas a pequenos grupos. Porquê?

R – É estipulado um número mínimo e um máximo. Mínimo, porque as ações têm custos para o Sindicato – são totalmente gratuitas para os sócios – e abaixo desse número não é viável fazê-las; e máximo porque as formadoras consideram-no necessário para as ações serem produtivas, o que exige a interação entre os formandos. Sempre que as inscrições são superiores, fazemos uma segunda sessão para quem não teve vaga na primeira.

Infelizmente, temo-nos deparado com um problema: na véspera ou no próprio dia de manhã há desistências, o que leva a uma equipa reduzida no primeiro dia e os colegas que não tiveram vaga não serem em número suficiente para fazer a segunda sessão.

“

Considero positivo nas formações patrocinadas pelo Sindicato que, além do enriquecimento de conhecimentos, proporcionamos a troca de impressões e de realidades entre colegas de diferentes bancos.

”





P – O MAIS também promove formações nas Secções Regionais.

R – Queremos chegar a todos os sócios e não só aos da Grande Lisboa. No entanto, têm de ser os Secretariados Regionais a solicitar a realização de formação sobre um determinado tema e numa determinada data e garantir o número mínimo de participantes. Antes da pandemia ainda conseguimos fazer uma no Vimeiro, através do secretariado de Torres Vedras, que teve uma excelente participação.

Formação online

P – Face à pandemia, por que não se realizaram formações online?

R – A formação não está parada, embora para quem está de fora possa parecer. Este mandato começou em abril de 2019, a equipa do Pelouro da Formação era completamente nova e foi necessário perceber o que de bom tinha sido feito e aquilo que poderia ser melhorado. E, entretanto, começou a pandemia. No início da pandemia, foi decisão do Pelouro – ratificada pela Direção – suspender completamente a formação presencial. Olhando para o evoluir da situação, não tenho dúvidas que veio a demonstrar-se ter sido a decisão correta. Mas já decorreu bastante tempo sem se saber quando a situação voltará ao normal, pelo que estamos já a preparar o arranque. Vamos retomar a formação em novos moldes: será online.

P – Será uma novidade.

R – É uma realidade completamente nova. Temos estado a estabelecer contactos com centros de formação,

“Vamos ter ações de formação online já em abril, com a vantagem de nos permitir chegar a todos os associados, onde quer que estejam.”

porque nem todos os temas podem ser considerados, pois a nossa formação é sobre a atividade bancária. É um grande desafio, pois ao contrário da maioria das propostas que nos são apresentadas, queremos ações onde haja interação entre os colegas. Mas já temos alguns protocolos quase estabelecidos e vamos ter ações de formação online já em abril, com a vantagem de nos permitir chegar a todos os associados, onde quer que estejam.

Temáticas

P – Que temáticas vão ter prioridade?

R – Sem avançar uma ordem de lançamento concreta, serão temáticas como gestão do tempo, produtividade no trabalho, agenda de prioridades (muito importante nesta fase de teletrabalho), gestão de equipas à distância, gestão pessoal e profissional em situações de pandemia, formas virtuais de comunicação, gestão de projetos pessoais e profissionais... novos temas, adaptados à realidade. E com este tipo de formações à distância será possível, esperamos nós, chegar mais longe não só geograficamente, como a escalões etários alargados.

P – A formação online vai manter-se enquanto houver pandemia ou tem virtualidades para continuar, mesmo depois de se retomarem as formações presenciais?

R – A longevidade dependerá do seu sucesso. Se ao fim de algum tempo se verificar que não tem a adesão esperada, teremos de repensar a sua continuação. Se no período pós-pandémico o êxito for evidente teremos todo o gosto em continuá-las, em simultâneo com as presenciais, até porque esta Direção tem todo o interesse em ter formações descentralizadas. O que queremos é ter os sócios a participar. ■

A primeira ação

“Gestão de conflitos geracionais em família” é o tema da primeira ação no retomar da formação do MAIS. A sessão realiza-se no dia 10 de abril, via Zoom.

A duração será de 6 horas, iniciando-se às 10h00 e decorrendo até às 13h00, retomando depois às 14h30 e terminando às 17h30.

A importância das ações comportamentais



P – Referiu-se a formações comportamentais. O que são concretamente?

R – Trata-se da designação que usamos para distinguir ações de formação técnica, como branqueamento de capitais, e ações como gestão de stresse – a esta chamamos de tipo comportamental. Comportamental é tudo o que não é técnico e que poderá ser uma mais-valia para os colegas adquirirem estratégias para ultrapassar barreiras ou dificuldades no seu dia a dia.

P – Esse tipo de cursos tem interessados?

R – São os que mais interesse despertam nos nossos sócios. Infelizmente ou não, os chamados cursos técnicos já são ministrados pelos bancos e os colegas não querem voltar ao tema.

Não vamos deixar de apostar na vertente técnica enquanto houver sócios a demonstrar interesse, mas sem dúvida vamos focar-nos mais nas comportamentais.

P – Quando a formação online começar vai englobar o âmbito comportamental?

R – Obviamente. Com temas completamente diferentes dos que temos tido até agora, também pela própria especificidade da formação e da maneira como é ministrada. 

Sem esquecer os reformados

P – O MAIS também promove formação para reformados. Qual é o objetivo?

R – A maioria das formações são destinadas aos sócios no ativo, mas já lançámos algumas formações vocacionadas para sócios aposentados e outras ações mistas. Recordo-me de uma com bastante sucesso destinada a reformados e a colegas em pré-reforma, sobre a saída da vida ativa e a preparação para outro tipo de vida.

P – A formação online será para ativos e reformados?

R – Sim, a nossa intenção é essa. Haverá ações “abertas” a todos os sócios, o que não quer dizer que, pontualmente, por exemplo em temas mais técnicos, possa ser dada primazia a quem está no ativo, e noutros temas para sócios reformados. Vamos tentar chegar a todos e apostar quer nos colegas no ativo como nos reformados.

Lurdes Varandas



clínica

da Mulher
dá resposta
aos problemas
delas

A Clínica da Mulher assegura o atendimento em todas as questões de saúde femininas, garante Lurdes Varandas, coordenadora do Serviço. E nos casos de cancro, as beneficiárias continuam a usufruir de rastreio, diagnóstico precoce e tratamento o mais breve possível – talvez por isso o número de patologias com maior potencial maligno tenha menor relevância no SAMS, preconiza a responsável. Mas há mais: a Unidade de Patologia Cérvico-vaginal vai mudar para o piso 4 do Hospital, alargando a capacidade de resposta

ELSA ANDRADE

Em março, mês que celebra o Dia Internacional da Mulher, a Mais Bancário considerou oportuno assinalar a data com um balanço sobre os cuidados desenvolvidos pela Clínica da Mulher do SAMS. Devido à pandemia de Covid-19, a entrevista a Lurdes Varandas, coordenadora do Serviço, foi realizada por email.

P – O Serviço de Ginecologia/Obstetrícia foi amplamente reestruturado com o fecho da maternidade do SAMS. Qual é agora o seu âmbito?

R – Naturalmente que o fecho da maternidade veio “obrigar” a uma reorganização estrutural de todo o Serviço. Além da



maternidade, ficámos sem Serviço de Urgência, que até essa data funcionava com atendimento 24 horas/dia. Essa urgência dava não só resposta aos casos obstétricos, mas também a todas as situações do foro ginecológico, com a possibilidade de internamento sempre que necessário.

Reorganizámos então os horários das consultas, bloco operatório, exames complementares. E ficámos com a possibilidade de acompanhamento das nossas grávidas no parto noutra hospital com o qual se celebrou um acordo para esse efeito.

P – De que forma essa mudança alterou a prestação de cuidados de saúde?

R – Obviamente a situação teve e continua a ter impacto. A melhor prestação de cuidados de saúde na nossa área tem sido uma preocupação e prioridade para todos nós. Especialidades como a Ginecologia e a Obstetrícia requerem uma atenção e cuidados especiais, muitas vezes inadiáveis e com resposta célere. Nesse âmbito, a nossa consulta procura responder o mais amplamente possível no diagnóstico, tratamento e orientação, com a brevidade exigida em cada situação em particular.

Grávidas acompanhadas

P – Embora não realizando os partos, o SAMS acompanha as grávidas ao longo da gestação?

R – Continuamos a acompanhar as nossas utentes enquanto grávidas, que beneficiam de consultas periódicas e de acordo com as necessidades de cada uma.

Disponemos de uma unidade de Ecografia, com profissionais credenciados na realização dos exames, uma Unidade de Diagnóstico Pré-Natal organizada e a funcionar – também em articulação com a Cardiologia Pediátrica na realização das ecografias fetais.

Sempre que nos confrontamos com situações clínicas que careçam de uma vigilância com eventual internamento, orientamos então para o Serviço de Urgência com o qual existe protocolo.

As nossas grávidas continuam, pois, a beneficiar de um atendimento personalizado e de excelência como sempre tiveram, desde a assistente administrativa na agilização da marcação das consultas/exames complementares, passando pela enfermeira da consulta em todos os esclarecimentos complementares necessários.



O nosso Serviço dispõe de uma consulta dedicada às adolescentes, naturalmente englobando uma vertente de planeamento familiar, que conta com a presença de uma enfermeira durante o atendimento com disponibilidade para aqueles esclarecimentos complementares à consulta e tão importantes nesta faixa etária.



P – O Obstetra pode acompanhar as grávidas no parto na unidade de saúde com protocolo com o SAMS. As beneficiárias têm utilizado essa opção?

R – O parto é o culminar de uma situação muito particular para a mulher. Durante nove meses, aproximadamente, ela prepara o nascimento do seu bebé. Naturalmente, a assistência no parto e o local do mesmo é abordado durante as consultas. Temos, sim, a possibilidade de continuar a acompanhar a grávida na altura do parto na Unidade de Saúde com protocolo para o efeito – e as beneficiárias têm utilizado essa opção, não deixando, no entanto, de lamentar o facto de não termos uma Maternidade só nossa.

P – O SAMS continua a ministrar cursos de preparação para o parto?

R – Neste momento, infelizmente, não tem havido a possibilidade de ministrar os nossos cursos pré-parto, pelas condições atuais da pandemia. Até há cerca de um ano, as nossas beneficiárias podiam contar com uma formação pré-parto completa e organizada, a cargo da nossa equipa de enfermagem especializada em Saúde Materno-Infantil. Esperemos que, a curto prazo, o cenário possa modificar-se, reiniciando a atividade.



“ As nossas grávidas continuam a beneficiar de um atendimento personalizado e de excelência como sempre tiveram, desde a assistente administrativa na agilização da marcação das consultas/exames complementares, passando pela enfermeira da consulta em todos os esclarecimentos complementares necessários. ”

P – Qual o tipo de cooperação entre a Clínica da Mulher e a da Criança?

R – Esta cooperação é essencial e muito importante. As duas áreas estão intimamente ligadas, completam-se e promovem-se mutuamente.

A diferença da idade

P – Que cuidados são prestados à população mais jovem do universo de beneficiárias?

R – Relativamente às beneficiárias mais jovens, o nosso Serviço dispõe de uma consulta dedicada às adolescentes, naturalmente englobando uma vertente de planeamento familiar, que conta com a presença de uma enfermeira durante o atendimento com disponibilidade para aqueles esclarecimentos complementares à consulta e tão importantes nesta faixa etária.

P – A maioria das beneficiárias do SAMS não são jovens. Há muitas mulheres com problemas de menopausa? Que apoio clínico o SAMS presta?

R – De facto, a maioria das beneficiárias do SAMS não são jovens. A menopausa constitui um processo biológico natural

na vida da mulher e cada uma vive esta etapa de forma diferente. Por vezes, as alterações associadas à menopausa apresentam um impacto em múltiplos aspetos da vida, o que pode tornar esta fase difícil de ultrapassar. É uma experiência única, mas não é uma doença. Trata-se de um processo que se manifesta por alterações físicas e psicológicas. Tentamos ajudar, orientando e aconselhando as nossas utentes, promovendo o seu bem-estar e alívio da sintomatologia. Em articulação com a consulta de Psicologia, se necessário, podemos ajudar a ultrapassar esta etapa.

Aumentar resposta

P – Quantos profissionais de saúde estão apenas ao Serviço? São suficientes e cobrem todas as áreas adstritas?

R – Presentemente o nosso corpo clínico é formado por dez especialistas do quadro e dez em regime de prestação de serviços, com funções no Hospital e/ou nas clínicas. Gostaríamos naturalmente de aumentar os nossos recursos humanos, contribuindo e permitindo o alargamento e a criação de outras vertentes no âmbito da Ginecologia.

P – O que, estando em falta, mais seria necessário?





R – Evidentemente desejamos sempre mais e isso é algo saudável. Como já referi, precisamos aumentar e promover a nossa resposta em algumas áreas. Por exemplo, a criação de uma possível Unidade de Mama, com a colaboração da Cirurgia, também ela com esta vertente da patologia, bem como otimizar e alargar a resposta aos casos de oncologia ginecológica, com uma consulta de referência.

Também a implementação de uma consulta de uro-ginecologia em articulação com a Urologia e a Fisiatria – temos muitas mulheres que procuram uma consulta de Ginecologia por queixas deste foro, quadro a que não será alheio o facto de a população feminina fazer parte de uma faixa etária mais avançada. A Infertilidade é outra área a merecer a nossa atenção. Evidentemente, tudo isto não pode acontecer de um dia para o outro, requerendo ajuste quer das instalações quer dos recursos humanos. E gostaria de um dia ainda ver reunidas as condições que permitissem a reabertura de um serviço de Ginecologia e Obstetrícia com Maternidade e atendimento de urgência, um dos motivos que há onze anos me trouxe ao Hospital SAMS.

P – Há alguma novidade a ser anunciada relativamente à Clínica da Mulher?

R – Como profissional e colaboradora na Unidade de Patologia Cérvico-vaginal desde 2015, não posso deixar de manifestar a minha satisfação e a dos profissionais de saúde que comigo trabalham em divulgar que iremos mudar de instalações. A Unidade de Patologia Cérvico-vaginal passará a funcionar no piso 4 do Hospital. Isto permitir-nos-á alargar a nossa capacidade de resposta. E nesse âmbito, criámos uma consulta de Dermatoses genitais masculinas, que funcionará com a colaboração da Dermatologia, em articulação com a Patologia Cérvico-vaginal. ▀



P – O universo de beneficiárias tem alguma particularidade relativamente à população feminina em geral? Ou seja, alguma patologia ou a ausência dela devido aos cuidados de medicina preventiva?

R – Exercer uma medicina preventiva deverá constituir sempre uma prioridade: promover o rastreio, diagnosticar precocemente e orientar tratamento o mais breve possível. Talvez por isso possamos contribuir para que o número de patologias com maior potencial maligno existentes no universo feminino tenha menor relevância nas nossas Unidades.

P – Na Clínica da Mulher há um cuidado especial no diagnóstico precoce do tipo de cancro que atinge a mulher, como cancro da mama ou de colo do útero, por exemplo?

R – O benefício de uma equipa multidisciplinar abre a possibilidade de alargar o leque de respostas terapêuticas, permitindo que, perante determinadas patologias com expressão em vários órgãos e sistemas, as pacientes possam ser orientadas e tratadas na mesma instituição. Por exemplo, perante um diagnóstico de cancro da mama, a existência de uma equipa multidisciplinar – como o médico assistente, mastologista, cirurgião, anatomopatologista, cirurgião plástico, oncologista, fisioterapeuta e psicólogo – permite que a beneficiária seja tratada na Instituição de



Vigilância e prevenção do cancro é fundamental

“ O benefício de uma equipa multidisciplinar abre a possibilidade de alargar o leque de respostas terapêuticas ”

forma global e completa. Claro que haverá sempre aspetos a melhorar e implementar.

P – São diagnosticados casos de cancro do colo do útero? Qual a sua prevalência?

R – Portugal tem ainda uma das incidências de cancro do colo mais elevadas da Europa Ocidental, atualmente com cerca de 300 a 400 casos por ano. Falta-nos ainda um rastreio organizado em todo o País, embora já haja em algumas regiões, como por exemplo na zona norte e no grande Porto, que foram das primeiras áreas onde o projeto foi implantado. Nalgumas regiões existe ainda o rastreio oportunista, ou seja, só quem tem acesso a cuidados de saúde é que faz o rastreio. O cancro do colo do útero é o quarto tipo de cancro mais frequente na mulher e a segunda causa de morte por cancro em mulheres jovens. No entanto, cada vez mais os casos são diagnosticados mais precocemente, estádios avançados são mais raros. Entre a infeção pelo HPV e o desenvolvimento do cancro do colo podemos ter cerca de 20 anos. A progressão das lesões do colo para cancro pode ser evitável através da prevenção e vacinação. No nosso Serviço temos, felizmente, poucos casos de neoplasia invasiva do colo uterino. A maioria das lesões chega à Unidade de Patologia Cérvico-vaginal em fase ainda pré-maligna, resultante de um rastreio e

prevenção adequados, sendo orientadas e tratadas com a maior brevidade.

P – Que tipo de patologia associada à idade exige mais atenção?

R – Depois da menopausa e, com o avançar da idade, temos de pensar nas patologias malignas que com maior frequência atingem estas mulheres. Falamos, por exemplo, do cancro da mama, útero (endométrio e colo), sendo o cancro do ovário mais raro. Na nossa prática clínica, o cancro da mama e do endométrio são das neoplasias mais frequentemente diagnosticadas.

P – O que é feito nesse sentido?

R – Aconselhamento para uma assiduidade regular na consulta; especial atenção para o rastreio do cancro do colo, com a indicação para o rastreio citológico, o rastreio de Papanicolau e cada vez mais a pesquisa de HPV; e, muito importante, o esclarecimento sobre a vacinação nos grupos não abrangidos pelo Plano Nacional de Vacinação, e encaminhamento para a Unidade de Patologia Cérvico-vaginal. No Rastreio do cancro da mama, a realização de exames periódicos de acordo com a história pessoal e familiar. Por fim, encaminhamento célere, quando necessário, para a Unidade de Mastologia. ■

INOVAÇÃO

Clara Azevedo e Ana Catarina Ângelo utilizam uma solução inovadora e menos agressiva para as lesões ligamentares que causam instabilidade do ombro. Neste texto, as médicas resumem o artigo publicado numa revista científica norte-americana, no qual apresentam os resultados clínicos de doentes tratados no SAMS

Na revista científica
JBJS Case Connector



Ortopedistas do SAMS pub sobre nova técnica cirúrgica



licam artigo do ombro

CLARA AZEVEDO E ANA CATARINA ÂNGELO*

Trata-se de uma nova técnica minimamente invasiva para o tratamento da instabilidade anterior do ombro: estabilização dinâmica anterior artroscópica com âncoras de tecido e dupla polia dupla. ▶

All-Suture Anchor Dynamic Anterior Stabilization Produced Successful Healing of the Biceps Tendon

A Report of 3 Cases

Clara de Campos Azevedo, MD, and Ana Catarina Ângelo, MD

Investigation performed at Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental and Hospital dos SAMS de Lisboa, Lisbon, Portugal

Abstract

Cases: Three patients (age, 15-34 years) who had a history of chronic traumatic anteroinferior glenohumeral instability (2-10 dislocations) and preoperatively documented Bankart and Hill-Sachs lesions underwent all-arthroscopic trans-subscapular transposition of the long head of the biceps that was fixed on the anteroinferior glenoid using a novel double double-pulley all-suture anchor method that has not been reported previously.

Conclusion: Excellent 12-month clinical and imaging outcomes, with substantial improvements in the Western Ontario Shoulder Index and the Rowe score in the first consecutive patients who underwent this original technical variant of

O artigo na revista norte-americana

A estabilização anterior dinâmica (DAS) é uma nova técnica artroscópica (cirurgia realizada por pequenas incisões cutâneas) que preenche uma lacuna entre os procedimentos de bloqueio ósseo e procedimentos de tecidos moles no tratamento da instabilidade recorrente do ombro em doentes com defeitos ósseos limitados da glenóide (da omoplata, lesão de *Bankart* óssea) e da cabeça do úmero (do braço, lesão de *Hill-Sachs*), com ou sem uma rotura do labrum glenóideu superior anterior-posterior (ligamento, SLAP) associada, ou em atletas de arremesso. Num estudo publicado em 17-02-2021, na prestigiada revista científica norte-americana *JBJS Case Connector* (<https://journals.lww.com/jbjscc/Fulltext/2021/03000/>

All_Suture_Anchor_Dynamic_Anterior_Stabilization.20.aspx?context=LatestArticles), as autoras, Dr^a. Clara Azevedo e Dr^a. Ana Catarina Ângelo, da Unidade do Ombro e Cotovelo do Departamento de Ortopedia (coordenador, Dr. Carlos Ferreira) do Hospital dos SAMS de Lisboa, descreveram pela primeira vez uma variante técnica totalmente artroscópica da DAS, que usa um novo método de fixação com âncoras de tecido e uma dupla polia dupla, e apresentaram os resultados clínicos e imagiológicos preliminares de três doentes consecutivos pertencentes a uma série onde se incluem vários doentes tratados desde 2018 no Hospital dos SAMS de Lisboa, com excelentes resultados.

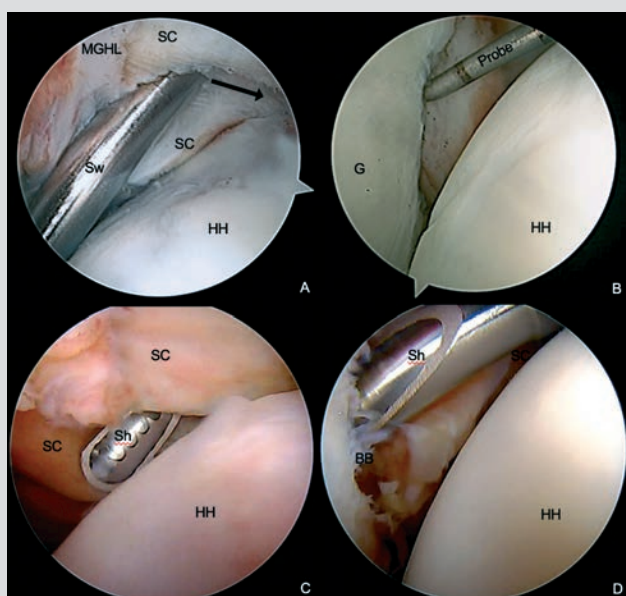
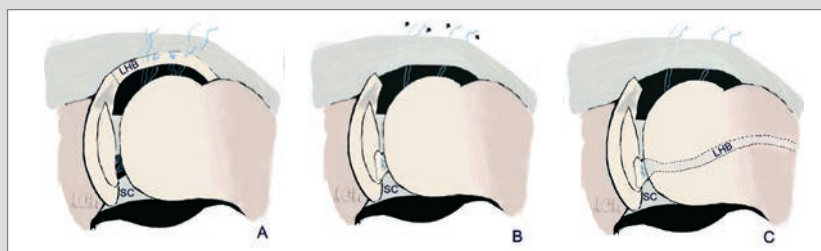


Figura 1. Imagens artroscópicas do ombro direito dos doentes 1 e 2. (A) Vista da porta antero-lateral do doente 1, mostrando o "switching-stick" (Sw), que é colocado pela porta posterior e direcionado para o bordo superior do terço inferior do tendão subescapular (SC), marcando o nível onde o ablator por radiofrequência será usado para dividir o tendão SC de medial para lateral, num plano paralelo à direção das fibras do tendão SC (seta preta) e (B) abaixo do equador da glenóide (um gancho-sonda com escala aponta para o nível do equador da glenóide); a longa porção do bicipite (LHB) será transposta para a glenóide através da zona de divisão para dar o efeito de suspensório. (C) Visão da porta posterior do doente 2 mostrando o desbridador automático (Sh) colocado através da divisão do SC e (D) usado para desbridar a fibrose na lesão de *Bankart* óssea para ajudar a melhorar a cicatrização do osso ao tendão da LHB transposta para o rebordo anterior da glenóide. BB, *Bankart* ósseo; G, glenóide; HH, cabeça umeral; MGHL, ligamento glenoumeral médio.

Copyright © 2021 As Autoras Clara Azevedo e Ana Catarina Ângelo. Publicado originalmente pelo The Journal of Bone and Joint Surgery, Incorporated. Todos os direitos reservados. Distribuído sob os termos da Creative Commons Attribution-Non Commercial-No Derivatives License 4.0 (CCBY-NC-ND).



Copyright © 2021 As Autoras Clara Azevedo e Ana Catarina Ângelo. Publicado originalmente pelo The Journal of Bone and Joint Surgery, Incorporated. Todos os direitos reservados. Distribuído sob os termos da Creative Commons Attribution-Non Commercial-No Derivatives License 4.0 (CCBY-NC-ND).

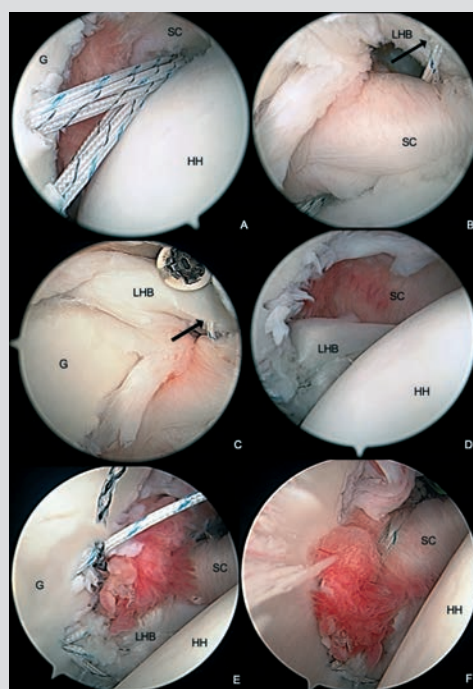
Figura 2. Representação da visão artroscópica da porta posterior da transposição trans-subescapular da longa porção do bicipite braquial utilizando a dupla polia dupla num ombro direito na posição de cadeira de praia. (A) Dois nós da dupla polia dupla foram atados após todos os braços das suturas serem passados através do tendão da longa porção do bicipite braquial (LHB); (B) os quatro braços de sutura opostos restantes são tracionados e o tendão da LHB atinge o rebordo anteroinferior da glenóide após passar pela divisão do tendão subescapular (SC); (C) a linha tracejada representa o percurso final do tendão da LHB através do e anteriormente ao tendão subescapular. Os quatro braços de sutura opostos serão atados para obter dois nós adicionais para reforçar a fixação da LHB ao rebordo da glenóide.

No artigo científico é descrita a história clínica de três doentes que sofreram entre 2 a 10 episódios de luxação do ombro ("desencaixe" completo da articulação entre a omoplata e o úmero) na sequência de acidentes desportivos, e as respetivas alterações ósseas detetadas no exame de ressonância magnética realizado ao ombro, que conduziram à proposta da DAS com o objetivo de evitar a recorrência da lesão. No artigo são detalhados os pormenores desta técnica cirúrgica inovadora através de imagens filmadas e gravadas durante o procedimento artroscópico (Figuras 1 e 3), e de representações esquemáticas (Figura 2). Neste estudo ficou demonstrado, através da análise dos exames de controlo por ressonância magnética do ombro

de cada doente, realizados aos 6 e aos 12 meses pós-operatórios, que a DAS resultou na cicatrização completa e integridade do tendão da longa porção do bicipite braquial (LHB). Este tendão foi transposto por via artroscópica da sua localização original para o rebordo anteroinferior da glenóide, na omoplata, com o objetivo de impedir a recorrência dos episódios de luxação do ombro. Os doentes cumpriram um período de reabilitação muscular, tendo-se verificado que ficaram satisfeitos e recuperados aos 6 meses pós-operatórios, sem novos episódios de recorrência da lesão aos 12 meses pós-operatórios. ▶

**Médicas do SAMS*

Figura 3. Imagens artroscópicas do ombro direito do doente 3. Visão da porta posterior. (A) Duas âncoras de tecido carregadas com dupla sutura foram implantadas no rebordo anteroinferior da glenóide (G); (B) todos os braços de sutura foram passados através da divisão do tendão do subescapular (SC) e pela longa porção do bicipite braquial (LHB, seta preta); (C) o ablator foi usado para realizar a tenotomia da LHB proximal ao ponto de fixação da sutura mais proximal na LHB (seta preta); (D) a LHB transposta através do tendão do subescapular foi fixada no rebordo anteroinferior da glenóide; (E) um passador de sutura é usado para passar um braço de sutura da âncora de tecido implantada superiormente ao tendão do LHB transposto no rebordo da glenóide; (F) o nó da âncora superior é atado com o remanescente capsular cobrindo parcialmente o tendão transposto da LHB; HH, cabeça umeral



Copyright © 2021 As Autoras Clara Azevedo e Ana Catarina Ângelo. Publicado originalmente pelo The Journal of Bone and Joint Surgery, Incorporated. Todos os direitos reservados. Distribuído sob os termos da Creative Commons Attribution-Non Commercial-No Derivatives License 4.0 (CCBY-NC-ND).

O princípio da proporcionalidade

Um dos princípios basilares do Estado de Direito Democrático é o princípio da proporcionalidade, entendido como a garantia da defesa dos direitos individuais contra a arbitrariedade e os excessos ilegítimos de quem detém uma posição de poder, de superioridade ou de decisão sobre aspetos fundamentais da vida de outrem. Os bancos, enquanto entidades patronais, estão vinculados a este princípio quando, na sequência de um processo disciplinar instaurado a um trabalhador, promovem o seu despedimento

JOÃO TIAGO ESCARDUÇA E JOSÉ PEREIRA DA COSTA*

Os Estados de Direito Democrático e, consequentemente, o ordenamento jurídico português, possuem características intrínsecas e princípios imanescentes aos quais a sociedade se obriga e determina a cumprir e respeitar. Princípios esses a que os tribunais estão adstritos e vinculados na sua missão de garantir e fazer cumprir a Lei e a Constituição e os valores que lhes são inerentes. Um desses princípios basilares do Estado de Direito Democrático é o princípio da proporcionalidade, entendido este princípio como a garantia da defesa dos direitos individuais contra a arbitrariedade e os excessos ilegítimos de quem detém uma posição de poder, de superioridade ou de decisão sobre aspetos fundamentais da vida de outrem.

Três questões**

Para aferir da proporcionalidade ou não de uma determinada decisão, devemos procurar responder a três questões simples e facilmente entendíveis:

- **Foi a decisão adequada?** – ou seja, tendo em vista o objetivo a prosseguir, aquela decisão permite atingi-lo de forma eficaz? É a decisão apta a cumprir a finalidade pretendida? Respondendo positivamente a esta questão, surge-nos a segunda:

- **Foi a decisão necessária?** – Partindo da questão anterior, devemos procurar aferir se, ainda que a decisão seja adequada, se ela é mesmo necessária, ou seja, se não existe outra medida menos restritiva, menos grave, menos violenta, de obter o mesmo objetivo. Aqui se garante que quem detém o poder não possa livremente socorrer-se das





soluções mais fáceis que no final apenas criam limitações e restrições desnecessárias na esfera dos direitos fundamentais e que podem e devem ser evitadas.

- Foi a decisão, em sentido estrito, proporcional? – Os meios e os fins da ação devem, entre si, ser estritamente proporcionais, ou seja, conformes aos valores e princípios a que se está vinculado. Considera-se uma medida proporcional em sentido estrito se a satisfação dos interesses obtida for proporcional ao sacrifício infligido. É a chamada justa medida, onde são pesados os resultados atingidos com o sacrifício imposto e se exige o seu equilíbrio.

Decorrendo o princípio da proporcionalidade de um outro bem superior, o princípio da dignidade humana – o mais importante valor a preservar e defender pelo Estado –

concluimos rapidamente que este princípio percorre e abarca todas as vertentes das relações humanas, sendo um conceito fundamental e imprescindível para a própria ideia de Justiça.

Conflitos entre direitos fundamentais

Em Portugal e acompanhando a jurisprudência do Tribunal Constitucional, sobretudo nos últimos 25 anos, constatamos que é ao princípio da proporcionalidade que aquela instância recorre quando tem de resolver conflitos entre direitos fundamentais, revelando-se este princípio como a coluna vertebral de toda a ordem jurídica democrática.

É a este Tribunal que compete, em última ratio, pronunciar-se sobre se determinadas decisões, comportamentos

ou omissões, sejam de entidades públicas ou privadas, obedecem às regras e aos princípios que a ordem jurídica consagrou e para os quais procura garantir a sua exequibilidade.

O que não inibe, antes impõe, que todos os Tribunais, independentemente da instância e da competência, afirmem se determinado comportamento, em sede de fiscalização concreta da constitucionalidade, está de acordo com a Constituição – nomeadamente, no foro laboral, se o princípio da proporcionalidade é respeitado no âmbito das relações laborais.

Bancos vinculados

Atentas estas premissas, formulamos a seguinte questão, à qual procuraremos dar resposta de forma clara e concisa: Estão as entidades patronais, nomeadamente os bancos, dispensados da vinculação a este princípio quando, na sequência de um processo disciplinar instaurado a um trabalhador, promovem o despedimento deste?

Desde logo obtemos esta resposta no Art.º 330/1 do Código do Trabalho (CT) onde, expressamente, se exige que a sanção seja proporcional à gravidade da infração e à culpabilidade do infrator, sendo que todos os preceitos constitucionais respeitantes a direitos, liberdades e garantias vinculam tanto as entidades públicas como privadas, sendo-lhes diretamente aplicáveis. Sem prejuízo daquilo que comumente testemunhamos por parte das entidades patronais, nomeadamente na Banca, onde muitas vezes basta a demonstração da infração para a aplicação da mais grave das sanções disciplinares, o despedimento, a verdade é que temos vindo a assistir, cada vez mais, a vasta jurisprudência, maioritária, que tem invertido bruscamente esta tendência e mandado cumprir e aplicar o princípio da proporcionalidade às sanções aplicadas aos trabalhadores na sequência dos processos disciplinares – jurisprudência que se aplaude. Tal como qualquer outra entidade no âmbito de uma sociedade democrática regida pelo Estado de Direito, é hoje pacífico e quase consensual, nos tribunais, que os empregadores quando tomam decisões, com ou sem consequências disciplinares, não podem prescindir da aplicação do princípio da proporcionalidade, pelo que, sendo o despedimento a sanção mais grave das elencadas no Art.º 328/1 do CT, só pode ser determinado quando não seja exigível ao empregador aplicar outra, de cariz conservatório.

Um exemplo

A título ilustrativo, refira-se o caso de um trabalhador com 15 anos de casa, possuidor de um registo disciplinar sem qualquer inscrição, que comete um erro, sem qualquer benefício para si, nem qualquer prejuízo para os clientes ou para a entidade patronal e que é despedido por esse erro. Dizemo-lo, sem medo de pecar por excesso, este trabalhador tem elevada probabilidade de ver, em Tribunal, revogada essa decisão, por excessiva e desproporcional e vê-la substituída por uma sanção que constitua uma justa punição, na medida da gravidade da infração e da culpa



do infrator e, dessa forma, conservar o posto de trabalho. Isto, claro está, se o Tribunal de julgamento atender aos princípios constitucionais que têm sedimentado a jurisprudência mais atual.

Mas ao assumirmos esta posição jurisprudencial, não podemos deixar de chamar a atenção para a vinculação da entidade patronal a este princípio, em todos os domínios: é a esta que cabe, *prima facie*, fazer o juízo conservatório da relação laboral, não violando este princípio.

Defesa intransigente

Num mundo cada vez mais interligado e digitalizado, onde as notícias de atentados à dignidade humana nos chegam diariamente, onde a supressão de direitos parece querer ganhar força nalguns sectores da sociedade, é cada vez mais importante que todos estejamos sensibilizados e conscientes da importância dos princípios e valores como garante e sustento de uma sociedade que se quer cada vez mais inclusiva, mais justa e mais democrática. Defender intransigentemente a proporcionalidade no âmbito da determinação das sanções disciplinares é uma das formas que temos de o fazer.

Afirmamos esse princípio sem qualquer dogma, a não ser a crença no Estado de Direitos Fundamentais, sobretudo na vinculação de todos e cada um de nós aos seus princípios: se assim é, se a proporcionalidade é um Direito Fundamental, a sua violação coloca em causa princípios sacrossantos do Direito do Trabalho.

Em boa hora, embora com atraso, começamos a ver a preocupação com a sua garantia. ▀

*Advogados do Mais Sindicato

** Subtítulos da responsabilidade da Redação



NINGUÉM ESTAVA À ESPERA, E AGORA?

Agora, muitas dúvidas se levantam mas estaremos à sua disposição, 24h por dia, para o apoiar.

* Não aplicável às taxas de cemitério, documentação, despesas de igreja e serviço religioso.
* Preço inclui desconto para sócios do ACP.

CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA SÓCIOS DO SINDICATO E FAMILIARES

Na contratação de um serviço funerário **DESCONTO 12,5 %**^{*1}

Na subscrição do Plano Funeral em Vida a **PARTIR DE 1.795€**^{*2}

Planear faz parte da vida.

Liberte a sua família de qualquer encargo ou preocupação.



Servilusa
AGÊNCIAS FUNERÁRIAS

Sempre do seu lado

24h. > 800 204 222 ou www.servilusa.pt
in

Os que nos deixaram

2.º semestre de 2020

Banco BPI

Alberto Ramon Borrego
Amândio Ramos Moreira
Amélia M. C. Macedo Campos Sousa
Américo Esteves
António Gomes Araújo
António José Guerreiro dos Reis
António Luís Penetra Moço
António Manuel Salvado Almeida
António Maria Matos Vinhas
Augusto José D'Almeida Gervásio
Daniel José Glória Franco
Eduardo José Gomes Patrício
Fernanda Conceição Figueiredo
Almeida Albuquerque
Fernando de Almeida dos Santos
Fernando Ferreira Holbeche Fino
Flavia Cabrita Alves Pascoal Nogueira
Francisco Lopes Cabrito
Henrique Gariel
João Cabaço Torres
João Maria Varela Serra
João Orlando Machado Torres
João Paulo Henriques Courela
Jorge Manuel Ricardo Cardoso Ramos
José Abrantes Duarte
José Agostinho L. Marques Marcelino
José Augusto da Silva Duarte
José Manuel Dias Pires Neves
José Sebastião
Luís Ribeiro Catarino
Manuel Ferreira Lino
Maria das Neves Sousa de Oliveira
Maria Fernanda de Oliveira
Maria Gonçalves Meirim J. Pinheiro
Maria Joaquina Amaro Barrocas
Maria José Antunes Sardinha
Maria Luísa Amaral do Nascimento
Mário Albino Marques Pereira
Paulo Alexandre Reis Carreiro Silva
Silvério Maria Lourenço Guerreiro

Banco de Portugal

António Manuel Moutinho Pacheco
Armando José Rocha Ribeiro
João Correia Barata
João Moita Domingos
José Amaro Gamboa Campos
José Manuel Barreto Pires
Luís Alberto Gonçalves Ambrósio
Luís Alberto Santos
Manuel Rodrigues Tavares
Maria da Graça B. Figueira Rodrigues
Maria de Fátima Ponce Edra C. Neves
Maria Helena Júlio da Cunha S. Lima
Maria Virgínia Jesus e Freitas Pessoa
Vitor Manuel Alves Sequeira

BANIF

Filipe Manuel Dutra da Silva
José Carlos Sarmento
José Manuel Costa Pedro
Luís Alberto Oliveira Silva

Millennium BCP

Acácio Manuel Alves da Rocha
Adília do Carmo Lopes Vieira
Angelina Duarte Almeida Ferreira
Ângelo Leitão Camilo
António Amaro Matos

António Batista dos Santos Pereira
António Eugénio Fragata Guerra
António Machado Gomes Paulo
António Maurício Afonso Proença
António Miguel Marques Paia
António Valentim Pires da Costa
Artur Franco Bacelar
Avelino Feliciano Martins Rodrigues
Bernardino José Galego
Boaventura Dias Pereira
Carlos Manuel Alves Antunes
Carlos Manuel Nunes Esteves Parreira
Eugénio Pires Marques
Francisco Conceição Tinta
Francisco Manuel Mendes Alcobia
Francisco Moreno Alves
Francisco Páscoa Niza
Heliodoro da Silva Félix
Heliodoro Nobre Louceiro
Henrique Morais Bueso
Hernâni Sérgio T. Benevides Gonçalves
Hugo Manuel Fernandes Teixeira
Isabel Assunção R. Borges Boavida
João Augusto Esteves
João Camelo Rodrigues
João Cortês Guerreiro Silva
João Domingos Ribeiro Filipe
João Eduardo de Arbués Moreira
João Manuel Moutinho Soares
João Maria Cipriano Quitério
João Querido das Neves
Joaquim Conceição Pinto
Joaquina Maria Guerreiro Silvestre
José Caetano Silva
José Fernando dos Santos Correia
José Francisco Carvalho dos Santos
José Manuel Alves
José Manuel Lourenço da Costa
José Maria Pereira Júnior
José Sequeira Banheiro Calado
José Simões Gregório
José Soares Marques de Paula Borba
José Tomás Lopes Silva Lobato
Leonel Rodrigues Martinho
Lourenço Martins da Conceição
Luís Maciel Sousa
Luís Ribeirinho Silva
Luiz Gonçalves Dias
Manuel Carlos Serras
Manuel Ferreira de Oliveira Paiva
Manuel Gomes Gonçalves Santos
Manuel José Mata Veiga Garrocho
Manuel Silva Prata Marques
Maria Angelina Martins
Maria Carmo Peres N. S. F. Cunha
Maria Conceição P. Ribeiro A. Taurino
Maria Fátima N. Ferreira Diniz Gomes
Maria Lurdes L. Neves Henriques Faro
Maria Francisca
Maria Helena Belo Machado Nunes
Maria Piedade
Mário dos Santos Durand
Orlando Dores Ramires Marçal
Orlando Joaquim Viana Nunes Teixeira
Preciosa Jesus Santos
Raúl Alves Santos
Rodrigo Francisco A. Pereira Nunes
Rogério H. Matos Antunes Moreira
Rui Manuel Pinto Catalão
Salvador José Rodrigues Pinto

Vasco dos Santos Resende
Vitor Dias Bexiga Júnior

Banco Santander

Agostinho Ponte Quental
Alberto Manuel Rocha Ferreira
Alfredo Manuel Costa Fernandes Silva
Álvaro Agostinho Feiteirona
António Esteves
Armando de Almeida Cruz Moreira
Arnaldo José Caeiro
Carlos Fernando Pereira de Oliveira
Celso Martins
David Drummond Esmeraldo
Fernando Brás Rocha
Fernando Castro Guimarães
Fernando Gabriel Pinto Gama
Fernando Luís Monteiro Fernandes
Francisco Alberto Duarte Ramos
Germano José Aguiar Pedro
Gil Vitoriano Alencastre
Helder da Piedade Simões
Hermínio Martins Feiteira
Hernani da Silva Fonseca
Hugo Carmo Coimbra Graça
Jaime Emanuel Faria Miranda
João dos Santos Viegas
Joaquim Fernando Silva Cordoeiro
Joel Deodato André Araújo
José António Garrett Silva
José Augusto Félix Penada
José Filipe Rodrigues Pereira
José Manuel Pinto Rodrigues
José Maria de Sousa Fradiano
Luís Guilherme Ferreira
Manuel Pedro de Oliveira Gameiro
Maria Carlota Fátima Cardoso Gomes
Maria Helena Faria Leal Vidal
Mário de Mesquita Frayão
Sílvia Maria Silva Justo Grenhas
Ulisses Jorge Paulos

CCAM de Entre Tejo e Sado

Virgínia da Silva Seródio Lança

CCAM de Torres Vedras

Maria Manuela Canha de Carvalho Mota

CCAM do Alentejo Central

José Joaquim Saloio

CGD

Alberto Jorge Gonçalves da Silva
Amónio Tomé Fernandes
Ana Cristina Machado Frade
António Augusto Godinho Palma
António Joaquim Santos
António Júlio Abalada Junior
António Pedro Valverde Martins
Artur Aleixo Horta
Artur dos Santos Pereira
Bernardo Francisco Policarpo Dias
Carlos Manuel Pinto Pedro
Constantina M. C. Parda Parreira Banha
Custódio Joaquim Ferreira Baião
Ernesto Marcolino Guerra
Florindo João Martins Carlota
Inácio Paulino Costa
João Benjamim Ferreira da Silva
Joaquim António Trindade Ferreira

Joaquim Cabaço Antunes
Jose Figueira Rolim
José João Pinto Rodrigues
José Julio
José Justiniano Jesus Crespo
José Leitão Franco
José Luís Alves dos Reis
José Luís Dias de Almeida Louro
José Luís R.L. Leite Pereira de Melo Alvim
José Medeira dos Santos
José Trindade Santana
Juvenal Esteves da Costa
Luís Cardoso de Lima Pereira
Luís Manuel Correia Jota
Manuel do Nascimento
Manuel Luís Salgueiro
Maria Conceição Cardoso Ribeiro
Simplicio Tremoceiro Cardoso
Vitor Manuel Batista Reis

BBVA

Alberto da Silva Carneiro
Joaquim José Soares Silva Leite Pereira
Luís António Quelho Gafarias
Manuel Vingre
Maria Susete Santos Dias Vieira Silva

IFAP / INGA

Helena Oliveira Quartim Graça Simão José

Banco Montepio

António Guedes Silva
José Manuel Vieira Lima Silveira
Luís Pires
Rogério Alberto Rodrigues Verissimo

Novo Banco

Adelino Ribeiro Borges
Alda Martins Coelho Almeida
António Alberto Santos da Costa Cabral
António Luís B. F. de Noronha e Tavora
António Santos Guerreiro Palma
Augusto Pereira Lourinho
Carlos Alberto Gonçalves da Costa
Donaldo Campos dos Santos Machado
Fernando Augusto Gomes Marques
Florêncio Izidoro Baptista
Gracinda Jesus Raposo
Inácio Vitor Pacheco
Jaime Marques Dias Simão
João de Jesus Ferreira Marcelino
João Mário Cordeiros Mendes Rodrigues
Joaquim Costa Dionísio
Jorge António dos Santos
José Armando Proença de Oliveira
José Jacinto Faia Romão
José Leonardo Serrenho Conceição
José Luís dos Santos Cruz
José Vicente Galiza Alves
Luís Manuel de Oliveira Reis Paulino
Manuel de Oliveira Fontes
Manuel Joaquim Pancadas Caracol
Maria da Conceição Bernardino Lima
Maria do Carmo Faria G. Brazão Machado
Maria Odete Vieira Henriques Félix e Silva
Mário Salomé Da Silva Monteiro e Costa
Mário Alberto Rodrigues
Victor Pecante de Jesus

OSIS

Luís Manuel Guerra de Oliveira Mesquita

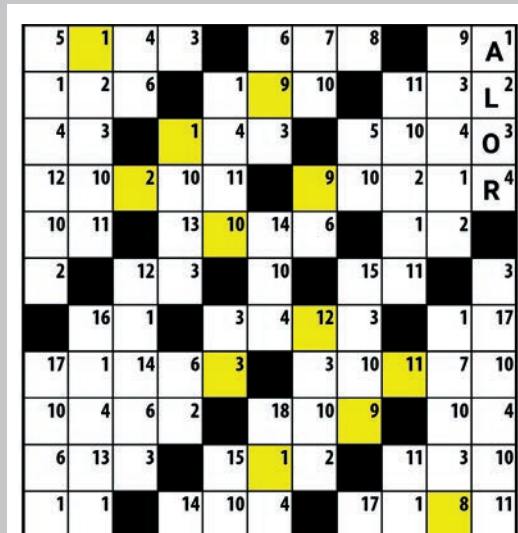
Subsídios pagos

2.º semestre de 2020

	Nome Cliente	N.º Socio	Banco
Julho N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 5.241,95	Eugénia da Conceição Tavares	23367	Banco Portugal
	Fernando Jorge Mata Vieira	18790	Santander Totta
	António Moreira Penilo	4840	Millennium Bcp
	Balbina Rosa Ferreira Afonso Lopes Vicente	29100	CGD
	João Manuel Vale Frias De Madureira	33399	Millennium Bcp
	Miguel Santos Vieira	8594	Santander Totta
	Victor José Plácido Garcia	3248	BBVA
	Amílcar Sérgio Peres	902	CGD
Agosto N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 5.228,15	Maria Antónia de Castilho Dias Costa Alves Pacheco	5517	CGD
	Maria Judith Jacob Magalhães Cardoso Ferreira	13401	Millennium BCP
	Matias José Batista	2456	Banco BPI
	Policarpo César de Pompeia Viegas	14225	CGD
	Isaura Pereira Martins Duarte	Pensionista	BBVA
	João Nicolau Pereira Lameiras	37071	Santander Totta
	José Fernando da Costa Vaz	8430	CGD
	Carlos Salgueiro Gonçalves Pereira	849	CGD
Setembro N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 5.206,10	José Rodrigues Diz	2097	CGD
	Manuel da Conceição Gomes	1856	CGD
	Maria Manuela Sant'ana Bandeira Pinto da Cunha	36237	Banco BPI
	José António Vieira Bolacha	3123	CGD
	Fernando António Rodrigues Vieira	19362	Millennium BCP
	Aníbal Fernandes Alves Catarino	3904	Millennium BCP
	António Domingos de Sousa e Andrade	22405	Banco Portugal
	José Manuel Melo Aguiar	22728	Novo Banco Açores
Outubro N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 5.184,05	Maria Manuela dos Santos Saiote	8301	CGD
	Jorge Macedo da Costa	6104	Millennium BCP
	Jacinto Manuel Ramalho Seguro	4625	Millennium BCP
	Ivo Mendes Santos	22274	Montepio Geral
	Manuel Joaquim Monteiro Santos	5699	Banco Portugal
	Pedro João Bau Gonçalves	8578	Millennium BCP
	João Luís Antunes da Piedade Canais	43124	CGD
	José Manuel Toste André	43672	Banif
Novembro N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 5.163,35	Carlos Augusto Ferreira Gouchou	8033	Novo Banco
	Jaime Edgar Cordeiro Salinas de Moura	28015	Millennium BCP
	Fernando dos Reis Rodrigues	26837	Banco Portugal
	António Cunha Silveira Montenegro Carvalhais	11866	Millennium BCP
	Francisco Siborro Ruivo	3309	CGD
	Celestino Artur Pereira Esteves Correia	31146	Santander Totta
	Américo Daniel Leandro	3232	Santander Totta
	Manuel Carreiras Ramalho	10269	Banco BPI
Dezembro N.º de óbitos 9 Valor do Subsídio 5.146,90	João Barata Batista	9537	Banco BPI
	Joaquim Farinha Costa Bernardo	4459	Millennium BCP
	António Alves Rodrigues	16551	Millennium BCP
	Carlos Alberto Marques Afonso	17705	Banco BPI
	Francisco José Simões Caçorino Dias	3119	Millennium BCP
	Leonor Assunção Vieira Nunes	24174	Santander Totta
	Maria Celestina Relvas Saramago São Bento	28176	CGD
	José Fernandes Castro	4706	Novo Banco
	António Pereira Paixão	2919	BBVA
	Vasco Palma Pereira Viseu	9178	Millennium Bcp
	Bazilda Rosa Henriques Fonseca	30356	CGD
	Nuno Vítor Costa da Silva	1764	CGD
	Aurélio Primo Ramusga	8172	Santander Totta
	Manuel Martins Teixeira	22396	Banco BPI

Criptograma

A número igual, letra igual. A partir da palavra-chave, preencha o diagrama. As letras que ocupam as quadrículas coloridas formam um provérbio.



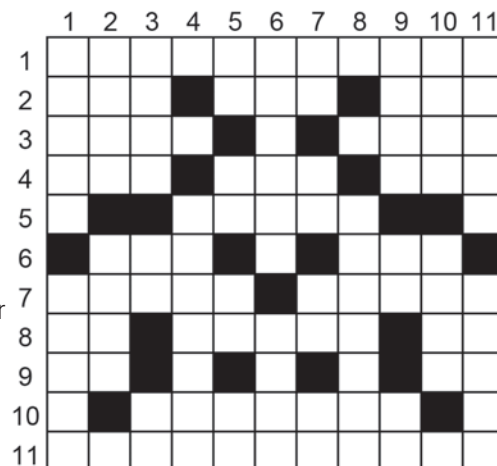
A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Palavras-cruzadas

Problema 420

HORIZONTAIS:

1 – Mulher mexeriqueira [Madeira]. 2 – Causa a destruição de algo. Figura principal. Supor. 3 – A mesma coisa. Cevada torrada e mal pisada [Madeira]. 4 – Prep. que designa falta. Nome pessoal feminino. Modo [fig.]. 5 – Utensílio que serve para sangrar animais. 6 – Sulque. Grande talento [fig.]. 7 – Comparei. Afligem [fig.]. 8 – Me [ant.]. Espalha. Interj. usada para interromper. 9 – Coisa sem valor [fig.]. Prefixo que exprime a ideia de separação. 10 – Amarelas. 11 – Paga.



VERTICAIS: 1 – Embate [Madeira]. Larga. 2 – Letra do alfabeto hebraico. Apuro [fig.]. 3 – Liguem. Responsável. Símbolo de cézio. 4 – Aguardente [Madeira]. 5 – Ataque. O resto [ant.]. Estava a fazer-se. Sufixo nominal, de origem latina, que exprime a ideia de semelhança. 6 – Esbravejar [Madeira]. Penhasco no mar. 7 – Prefixo que exprime a ideia de dois. Símbolo de amerício. Doença súbita. Símbolo de érbio. 8 – Suponde. 9 – Dia 15 de dos meses de março, maio, julho e outubro e dia 13 dos restantes meses do antigo calendário romano. Equivalência. Abreviatura de Sociedade Anónima. 10 – Furto no peso ou na medida. Larga. 11 – Cheiro. Milhafre [Madeira].

A sortear: PRÉMIO MAIS

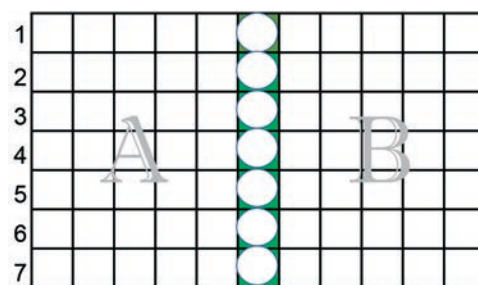
Dicionários adotados: da Língua Portuguesa e dos Verbos Portugueses, da Porto Editora.

“Os seres mais sensíveis são os mais sensatos”

Honoré de Balzac (1799-1850), escritor francês

Letra Dupla

Na resolução do enunciado **B**, é repetida, duas vezes em cada caso, uma letra da resolução do enunciado **A**. Essa letra, colocada no círculo da coluna central, formará, no conjunto, o nome dado a **criança vivaz**. Apresente a solução completa.



Enunciado **A**: 1 – Pessoa sem recursos. 2 – Obra literária ou científica, em prosa ou verso. 3 – Grande quantidade de coisas, sobretudo emaranhadas [fig.]. 4 – Luz da aurora. 5 – Que não pode ser posto em dúvida. 6 – Receio do que pode fazer mal. 7 – Construção que serve para defender uma zona estratégica.

Enunciado **B**: 1 – Aparato solene. 2 – Feito segundo lei não religiosa. 3 – Cor arroxeada. 4 – Grande extensão de montanhas ligadas umas às outras. 5 – De má qualidade. 6 – Grito agudo das aves quando exasperadas. 7 – Pulmões de alguns animais, em especial das aves e do porco.

A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Sinónimos & Antónimos

Faça a devida correspondência de cada “Entrada” com o seu sinónimo e antónimo.

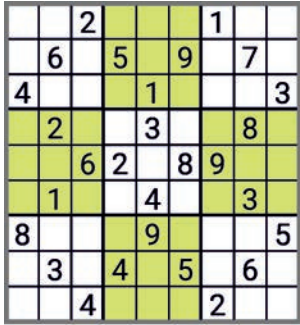
ENTRADA	SINÓNIMO	ANTÓNIMO
1 ASSAZ	ATROZ	A ACERTAR
2 BREVE	LUTA	B APROVAR
3 CRUEL	FALHAR	C BOM
4 DÉBIL	FRACO	D DURO
5 ERRAR	LENTO	E ESPERTO
6 GUERRA	MUITO	F FALTAR
7 IDIOTA	NOVO	G FORTE
8 JOVEM	OBSTAR	H LONGO
9 MOLE	PATETA	I PAZ
10 PROIBIR	RÁPIDO	J POUCO
11 RESTAR	SOBRAR	L RÁPIDO
12 TARDIO	TENRO	M VELHO

A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

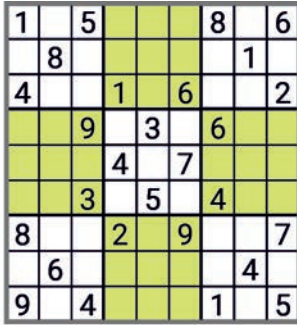
Sudoku

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 346



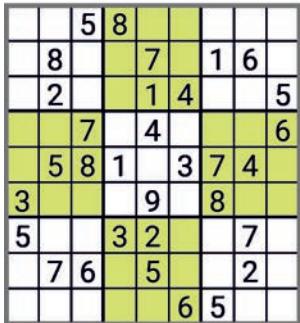
Médio 346



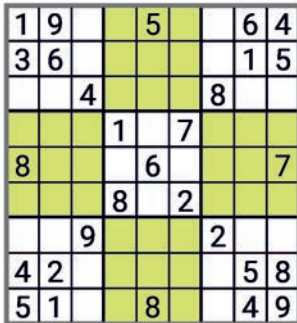
Difícil 346



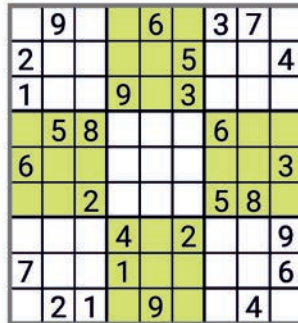
Fácil 347



Médio 347

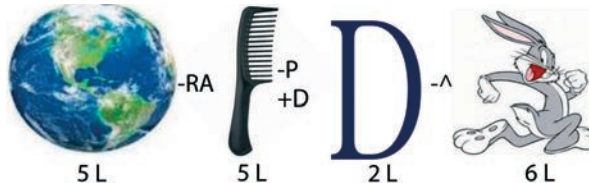


Difícil 347



Enigma Figurado

(expressão corrente)



A sortear: PRÉMIO MAIS

Nomes & Profissões

Para descobrir as profissões, utilize todas as letras de cada um dos dez nomes.

1	EMA N. FREIRE
2	OLGA RITA DIOS
3	MARIA TÊ F. CUCA
4	TITO LEMOS A. REGO
5	NERO C. MEIRA
6	AIRES R. RELHO
7	NIRO DE RIJA
8	NERI R. PITOCA
9	ARLETE T. FISGA
10	ALICE RABIERE

A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Resultados do «Tempo Livre» 419



Palavras-Cruzadas: Premiado: José Luiz Fartaria Gonçalves (Chamusca).

Cruzadas-Mistas: "Livros e amigos, poucos e bons". Premiado: José Farinha Gonçalves Vinhas (Cruz de Pau - Amora).

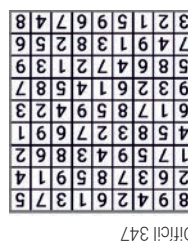
Dizer a bem dizer...: 1A, 2B, 3B, 4A, 5B, 6B, 7B, 8A. Premiado: Margarida Maria Oliveira Gouveia (Lisboa).

Sétima Arte: Horizontais: SHE, IMPERADOR, AVATAR, AVALON, MAMA, EVITA, TROIA, ZAMA, LOGAN, NERO, OTELO, ET, SHAME. Verticais: MATRIX, EVA, ORFEU, TITANIC, JUNO, MIRAGEM, CABARET, PARIS, DIANA, NIAGARA, REDS, PATTON. Premiado: Ana Cristina Fernandes Mendes Madeira (Odivelas).

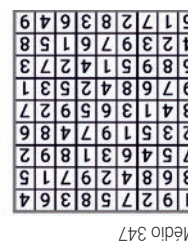
Enigma Figurado: "Falar de ronca" (bazofiar, fanfarronar). Premiado: António Molarinho (Lisboa).

Aritmogramas: A - 9x2-6; 3x1+7; 4+8+5. B - 6x3-2; 9-5x4; 1x8+7. Premiado: Luísa Pereira Valente Almeida Rodrigues (Amadora).

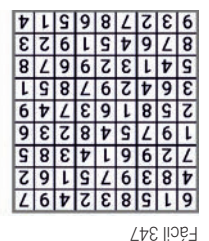
Soluções



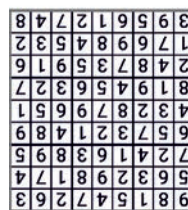
Difícil 347



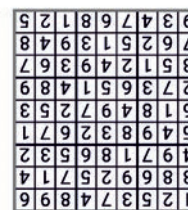
Médio 347



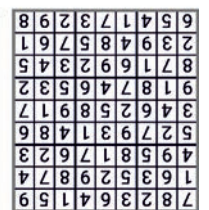
Fácil 347



Difícil 346



Médio 346



Fácil 346

Ligue-se @ Nós



NÚMERO DE
UTENTE DO SERVIÇO
NACIONAL DE SAÚDE
(SNS OU SRS)

01

NÚMERO DE
IDENTIFICAÇÃO
FISCAL (NIF)

02

ATUALIZE
OS SEUS DADOS
PESSOAIS E DO
SEU AGREGADO



TELEFONE

05



E-MAIL

04



MORADA

03

