

Sindicatos travam
despedimento
no BST

João Carvalho em entrevista:
Defender a contratação,
apresentar alternativas

Diretor: António Fonseca

Mai. 2021 | 08
Publicação Mensal | Preço 1,5€

Mais Bancário



1º de Maio
DIA MUNDIAL DO TRABALHADOR



1.º de Maio da UGT

Em defesa da contratação coletiva



**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 Audiofonologia, 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 - Tavira
Tomar - Torres Vedras - Vendas Novas - Viana do Castelo - Vila Nova de Gaia - Viseu



ANTÓNIO FONSECA

Planear o futuro

Um ano de pandemia teve um resultado pernicioso nas contas do SAMS. Todo um sistema montado para atender beneficiários e utentes – com qualidade, excelentes profissionais e o mais moderno equipamento – ficou, na sua maior parte, inativo. Mas as despesas inerentes à sua manutenção mantiveram-se e tiveram de ser satisfeitas, sob pena de poder fazer colapsar um bem precioso para os bancários e seus familiares.

Depois de um infeliz surto de Covid-19 que contagiou dezenas dos nossos profissionais e levou ao encerramento da maioria dos serviços para evitar mais contágios, aplicámos todas as medidas – exigidas e aconselhadas – pela Direção-Geral de Saúde e colocámos o SAMS novamente à disposição de todos. Fomos mais longe, e nas especialidades em que isso era possível criámos as vídeo e teleconsultas, para evitar deslocações durante o confinamento. Mas à semelhança do que aconteceu noutros hospitais públicos e privados, os doentes, por receio da pandemia, evitaram consultar o seu médico – e muitos são os relatos, por todo o País, de como esse receio e negligência afetou o estado de saúde e debilitou milhares de pessoas. Já o disse e reafirmo: o SAMS é seguro. Os beneficiários e utentes podem consultar-se com os seus médicos e fazer os exames de diagnóstico que estes aconselharem.

E no primeiro trimestre deste ano temos já indicadores de que o comportamento passado está a ser invertido e as pessoas estão a voltar ao SAMS e a cuidar da sua saúde. É uma excelente notícia, pois temos um universo de idade avançada e qualquer descuido pode ter consequências graves.

Mas não chega. Com a redução do número de bancários e o envelhecimento dos beneficiários, é primordial encontrar novas fontes de recursos, de forma a travarmos o défice e mantermos a capacidade de renovação de equipamentos, contratação de especialistas... enfim, para que o SAMS continue a ser um sistema de saúde de excelência. Estamos a fazer por isso. Procuramos e estabelecemos protocolos com outras entidades, para que utilizem os serviços do SAMS.

O SAMS é preferencialmente dos bancários e serve prioritariamente os seus beneficiários. Mas não pode restringir-se ao seu universo, sob pena de futuramente ser uma pálida imagem do que é hoje. ■



11

Sindical

Contratação

MAIS insiste na revisão salarial



14

Sindical

Conselho Geral aprova Relatório e Contas



28

SAMS

Paulo Gonçalves Pedro:
Cardiologia centrada no paciente

Sindical

UGT comemora Dia do Trabalhador | 6

Dinamizar a negociação coletiva | 8

Menos bloqueios, mais oportunidades | 9

Revisão salarial para 2021 | 11

Despedimento coletivo no BST afastado para já | 12

Conselho Geral | 14

António Fonseca: "Sindicatos terão que reinventar-se" | 16

Entrevista

João Carvalho

"Portugal remunera muito mal os bancários" | 18

Pôr a tónica na receita | 23

Formação

Gestão da família foi o foco das ações online | 27

SAMS

Paulo Gonçalves Pedro: "Cardiologia centrada no paciente, não na doença" | 28

Mantenha-se saudável | 31

Tempos Livres

Parque de Campismo pronto para recebê-lo | 32

Passatempos | 34



Entrevista

João Carvalho
Vice-presidente da Direção

18

Propriedade: Sindicato da Banca, Seguros e Tecnologias – 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: maisebancario@mais.pt

Grafismo: Ricardo Nogueira

Pré-impressão e Impressão: Xis e ére, xer@netcabo.pt

Rua José Afonso, 1, 2.º Dto. | 2810-237 Laranjeiro

Tiragem: 35.903 exemplares (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



A Palavra ao sócio

Agradecimentos ao SAMS

Em meu nome, quero agradecer aos profissionais da equipa – enfermeiros Sérgio Pinto, Vanessa Varino, Sofia Bartolomeu e Carla Pombo – todo o profissionalismo, empatia e dedicação que colocam no tratamento dos doentes. Fica o meu testemunho pela

forma gentil e abnegada como fui tratado por essa equipa após a infeliz ocorrência do dia 9 de abril. Fico grato pela forma como fui tratado. O meu muito obrigado e a minha admiração.

Virgílio Matos
Sócio n.º 20.207

Grande Angular



Dinheiro Vivo

Segundo confinamento penalizou mais o emprego permanente

O impacto do novo confinamento do início deste ano, a partir de meados de janeiro, foi menos severo para o emprego que o da primavera de há um ano. Mas, se o primeiro embate da pandemia, em 2020, afetou sobretudo trabalhadores precários que não viram contratos renovados, desta vez foram os trabalhadores com contratos permanentes os mais penalizados.

Os dados do último inquérito ao emprego do INE indicam que no primeiro trimestre deste ano ter-se-ão perdido, em termos líquidos, 49 mil postos de trabalho, representando uma diminuição de 1% no

nível de emprego que se registava nos últimos três meses de 2020.

(...)

Se o efeito deste segundo confinamento foi menos destruidor, apresenta, porém, diferenças relativamente ao embate do ano passado. Os trabalhadores que dependem da renovação de contratos foram em 2020 os mais penalizados, não estando abrangidos pela proibição de despedimento nas empresas que acediam então ao lay-off simplificado. O segundo trimestre fechava com menos 10% de contratados a prazo (menos 64,1 mil pessoas).

Em contraste, os profissionais com os vínculos mais seguros foram desta vez os mais penalizados, recuando 1,5%, com uma perda líquida de 49 mil trabalhadores.



Tendo em conta os constrangimentos que ainda se fazem sentir devido à Covid-19, a UGT decidiu comemorar o 1.º de Maio com uma conferência em formato híbrido sobre negociação coletiva e que contou com a presença de vários oradores. Uma ideia “em nome do respeito pelos que sofreram, e ainda sofrem, as consequências da pandemia”, explicou Carlos Silva

PEDRO GABRIEL

A conferência “Os Desafios da Negociação Coletiva: bloqueios e oportunidades” teve lugar no Auditório Delmiro Carreira, na sede da UGT, tendo contado com dois painéis de dirigentes sindicais.

Segundo Carlos Silva, esta foi a forma “consciente e responsável” encontrada pela central sindical para comemorar o dia mais importante para o trabalhador. As primeiras palavras do secretário-geral foram para os

que perderam a batalha para a Covid-19, “muitos dos quais partiram em isolamento, sem um conforto ou um carinho dos seus familiares, sobretudo e de forma mais dolorosa, os mais velhos”.

Apoios

No tradicional discurso do 1.º de Maio, Carlos Silva referiu que “a UGT continua a insistir no apoio a mais de 86.000



UGT comemora Dia do Trabalhador com defesa da negociação coletiva

famílias que têm moratórias pendentes no crédito à habitação. Rejeitamos os despejos selvagens de quaisquer famílias que não consigam cumprir as suas obrigações contratuais ou fiscais”.

Carlos Silva deixou fortes críticas à TAP e ao Santander Totta, acusando-os de não terem “uma postura séria ou de responsabilidade social”. “Empresas que fazem recair sobre os trabalhadores as consequências da necessidade de reestruturar. E o Banco Santander esgotou a sua capacidade de negociação e diálogo? Porque hão de servir os trabalhadores de carne para canhão?”, questionou.

Salários

O Secretário-geral defendeu que Portugal tem de abandonar a política de baixos salários, desejando que o

Governo cumpra a ideia de aumento gradual do Salário Mínimo Nacional (SMN) que, ainda assim, merece, em cada ano, reflexão e discussão por parte dos parceiros sociais. “O aumento do SMN é um imperativo ético nacional, mas também económico e social”, disse, afirmando ainda que os empregadores devem apostar na inovação, na redução de custos de contexto em articulação com o Estado e na melhoria das qualificações dos trabalhadores.

Para o aumento do SMN, Carlos Silva defendeu que o Estado deve impor as regras “de um verdadeiro Estado Social, que protege e defende os trabalhadores na relação de trabalho dependente.”

O diálogo social deve também sair fortalecido. “É com o diálogo social e a intervenção dos parceiros sociais que é ▶



possível construir caminhos de convergência na reflexão sobre matérias que não podem deixar de contar com os nossos contributos”.

Teletrabalho

No que diz respeito ao teletrabalho, em voga nos dias de hoje, Carlos Silva explicou que a UGT não foge à discussão mas defende uma intervenção legislativa fora

deste “momento atípico e de incerteza”, que permita uma “reflexão mais clarividente”.

Ao invés, incitou o Parlamento a obrigar as empresas a cumprirem o estipulado no Código do Trabalho no que diz respeito ao subsídio de refeição. Mas o secretário-geral foi mais longe: “Legislem sobre os custos que os trabalhadores suportam em suas casas, nos consumos de energia, nos meios informáticos próprios e pelo facto de estarem em casa com outros membros do agregado familiar, sem controlo de horários e com desvios de atenção, sujeitos a acidentes de trabalho que não estão regulamentados”.

Igualdade

Carlos Silva fez questão de deixar uma palavra às mulheres, “para que mantenham as reivindicações de igualdade de oportunidades no trabalho, nos salários e na vida pública, associativa, política ou empresarial”, e também aos jovens, a quem é necessário dar esperança “para que encontrem no seu País o futuro que desejam e merecem, com trabalho decente e com direitos, mas sobretudo com salários que justifiquem o seu investimento nos estudos”.

A terminar, Carlos Silva referiu a marca que a UGT criou no País. “Portugal sabe que pode contar com uma central sindical que luta pelo progresso, pelo compromisso, pelo equilíbrio, que não vira a cara à luta, mas que trata os seus adversários com respeito e nunca negando o diálogo”. ▶

Dinamizar negociação coletiva



A abertura da conferência contou com a Presidente da UGT, Lucinda Dâmaso, e com Miguel Cabrita, Secretário de Estado Adjunto do Trabalho e da Formação Profissional.

Saudando a pluralidade do movimento sindical, “uma das grandes riquezas da UGT”, Lucinda Dâmaso referiu que a

conferência é também “uma forma muito significativa e simbólica de celebração do Dia do Trabalhador” e deixou a garantia de que a negociação coletiva nunca será abandonada pela UGT.

Resposta cabal

Já Miguel Cabrita afirmou que o tema da negociação coletiva é de extrema importância, “não só para o movimento sindical e para o mercado de trabalho, mas também para a sociedade em que queremos viver”. Explicando que os períodos de crise são sempre difíceis para quem negocia, Miguel Cabrita deixou a garantia de empenho do Governo numa resposta diferente da que foi dada na crise anterior, “uma resposta em que a qualidade do emprego é enfatizada”.

O secretário de Estado assentou a sua intervenção na promoção de um mercado inclusivo que sustente o crescimento económico e previna fenómenos de pobreza e de exclusão, reiterando uma dinamização da negociação coletiva com presença forte dos sindicatos. “Não há em nenhum sistema e país uma negociação coletiva sem um movimento sindical forte”.

Menos bloqueios, mais oportunidades



A conferência organizada pela UGT contou com dois painéis de oradores antecidos pelas intervenções dos ex-ministros do Trabalho José António Vieira da Silva e Paulo Pedroso. A opinião dos dois painéis foi unânime: os bloqueios à negociação coletiva agravaram-se com a pandemia, sendo urgente o seu reforço com uma presença mais forte dos sindicatos

O primeiro painel da conferência teve Vieira da Silva como conferencista e moderação de Sérgio Monte, secretário-geral adjunto da UGT. O antigo ministro do Trabalho afirmou que a negociação coletiva é, acima de tudo, um debate político. "Olhar para a negociação coletiva como uma espécie de função natural dos sindicatos e como algo que se tem que fazer quando é necessário por parte de outras organizações não é o caminho para a debater". Na sua opinião, a negociação coletiva deve ser vista como força produtiva e como fator de desenvolvimento económico e social de uma sociedade. "Os países que têm práticas mais intensas de negociação coletiva têm menores índices de desigualdade", frisou.

Importância

Em situações de crise seria de esperar que o apelo ao diálogo fosse mais forte, mas Vieira da Silva explicou que acontece precisamente o contrário. "Quando há uma crise económica há um recuo da negociação coletiva, que tende a acrescentar uma dimensão social e económica a essa crise. Quando a economia funciona bem e há alguma escassez da força de trabalho, a negociação coletiva tende a ser estimulada porque as empresas necessitam de ter quadros de negociação que atraiam força de trabalho". Vieira da Silva acredita que não haverá espaço para alterações ao quadro legal da negociação coletiva mas

coloca as fichas num reforço dos instrumentos de arbitragem na superação de conflitos.

No entanto, o antigo ministro deixa um apelo a uma das partes: "As empresas devem perceber a importância da negociação coletiva, envolverem-se nela e não a delegarem".

Em conclusão, Vieira da Silva referiu a incerteza do quadro europeu dada a fragmentação do sistema político e de representação da UE, bem como "o aparecimento de forças políticas disruptivas que não são adeptas da negociação".

Descrédito

Para Helena Rodrigues, presidente do Sindicato dos Quadros Técnicos do Estado (STE), a erosão dos sindicatos fragilizou o movimento sindical "porque é visto como menor em relação às associações dos empregadores", uma situação que atinge os trabalhadores que "não são vistos com o mesmo peso dos empregadores nem têm a proteção dos poderes públicos".

Também José Ricardo, Presidente do Sindicato dos Professores da Zona Centro (SPZC), é da opinião de que os sindicatos têm-se deparado com vários bloqueios e obstáculos que "não estão só relacionados com a existência de melhor ou pior regulação das condições de trabalho, mas com um desadequado equilíbrio entre as partes envolvidas na negociação coletiva". 



Já Osvaldo Pinho, do Sindicato das Indústrias e Afins (SINDEQ) explicou que a pandemia teve uma importância muito grande nos bloqueios à negociação coletiva, deixando críticas à caducidade dos acordos. "Quando temos uma associação que entrou no processo de caducidade e que não a justificou, tem de haver alguém com poder para dizer que não aceita um setor sem contrato coletivo".

O secretário-geral do SINDEQ quer que as leis em vigor sejam aplicadas e conste com clareza no contrato dos trabalhadores todos os seus direitos e as convenções que se aplicam.

Joaquim Venâncio começou a sua intervenção recordando Delmiro Carreira, Kalidás Barreto e Agostinho Roseta, "três expoentes máximos do sindicalismo".

Para o secretário-geral do Sindicato Nacional dos Trabalhadores da Agricultura, Floresta, Pesca, Turismo, Indústria Alimentar, Bebidas e Afins (SETAAB), hoje em dia a negociação coletiva dá cada vez mais trabalho na prática para se chegar a acordos sem bloqueios. "Os sindicatos são aqueles que pela Constituição têm o direito fundamental de fazê-lo, mas são os mal-amados".

Patrícia Caixinha fechou o painel da manhã com uma breve explicação da negociação coletiva feita pelo Sindicato dos Trabalhadores da Actividade Seguradora (STAS) em 2020. A secretária nacional explicou que o sindicato dos seguros tem sentido mais bloqueios na revisão salarial e na questão do teletrabalho, referindo que a digitalização será uma questão importante a debater no futuro.

Padrões

O segundo conferencista do dia, Paulo Pedroso, referiu que o debate político em torno da negociação coletiva está a ser perdido pelos sindicatos. "Não estamos num mundo adverso à negociação coletiva em Portugal, estamos numa evolução do capitalismo que se tornou menos amiga da negociação coletiva do que era há 40 anos".

Para o ex-ministro, existem três padrões na ligação entre negociação coletiva e densidade sindical. "Há um conjunto de países em que a elevada cobertura da negociação coletiva está ligada a elevada densidade sindical; outro conjunto em que há simultaneamente baixa densidade sindical e baixa cobertura da contratação coletiva; e depois, um conjunto de

países europeus onde se junta uma participação sindical baixa com uma cobertura de negociação coletiva relativamente alta – onde nos encontramos".

Futuro

E daqui a 20 anos que país será Portugal? Paulo Pedroso aponta dois cenários: "Temos um cenário que implica aumentar um pouco a densidade sindical, tendo a mesma cobertura elevada de negociação coletiva com maior densidade sindical.

E temos um cenário alternativo, de destruição dos mecanismos de extensão, baixa densidade e baixa cobertura pela contratação coletiva".

O antigo ministro do Trabalho e da Solidariedade apelou a uma reflexão sobre os novos tópicos na negociação coletiva. "Se quisermos falar sobre inovação da negociação coletiva não podemos esquecer as matérias que não se negociam. Temas abordados em menos de 20% das convenções coletivas publicadas em 2019 como o teletrabalho, o encerramento temporário de estabelecimentos ou o assédio moral".

No que diz respeito à caducidade dos acordos, Paulo Pedroso é contra a sua eliminação, mas defende um mecanismo legal que obrigue à sua fundamentação. "A caducidade tem de ser um processo regulado", rematou.

Reforço

Soraia Duarte, secretária nacional da UGT, moderou o segundo painel, que contou com a participação Mário Mourão (SBN), Clemente Pinho (SINAPE), Carlos Alves (UGT) e Paulo Manso (SITEMA).

O presidente do Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal (SBN) referiu que no setor bancário "sempre houve tradição de negociação de boa-fé, de diálogo e de concertação que permitiu alguma estabilidade social". Já Clemente Pinto afirmou que as sociedades justas e equilibradas existem devido a uma classe média criada pelos sindicatos e pela negociação coletiva.

O secretário-geral do Sindicato Nacional dos Profissionais da Educação (SINAPE) acredita que os bloqueios trazem também oportunidades pois "sabemos pelo que estamos a lutar".

Carlos Alves, Secretário-executivo da UGT, explicou que a negociação coletiva é construída em torno da figura do trabalhador por conta de outrem, mas novos fenómenos começam a entrar na equação, como os trabalhadores das plataformas digitais e o teletrabalho. "Vamos continuar a defender que o vínculo de trabalho típico será o de trabalhador por conta de outrem permanente, mas devemos olhar para um trabalhador de uma plataforma, por conta de outrem ou independente, e trazê-lo para a proteção que está inerente a essa categorização".

A última intervenção do painel coube a Paulo Manso, presidente do Sindicato dos Técnicos de Manutenção de Aeronaves (SITEMA), para quem o sindicalismo tem de se adaptar aos tempos modernos. "As pessoas querem perceber o que conseguem ter fazendo parte de um determinado sindicato" disse, revelando que o trabalho sindical é cada vez mais difícil. "Sinto cada vez mais que estamos isolados, é uma luta desigual", concluiu. ■



Revisão salarial para 2021

MAIS não desiste de atualização das tabelas

As instituições de crédito (IC) subscritoras do ACT, bem como a CGD, responderam com uma proposta de revisão salarial de... 0%. Desenganam-se se pensam que o MAIS e o SBC aceitarão esse insulto aos trabalhadores

INÊS F. NETO

Como lhes cumpria, o Mais Sindicato e o SBC apresentaram às IC subscritoras de convenções coletivas do setor uma proposta de revisão das tabelas salariais e cláusulas de expressão pecuniária.

Demonstrando mais uma vez a sua arrogância e desrespeito pelos trabalhadores, as IC responderam com a proposta de que “as tabelas remuneratórias e as cláusulas de expressão pecuniária permaneçam inalteradas face ao ano transato” – ou seja, sem aumentos salariais em 2021.

Para justificar o indefensável, as IC argumentam que os automatismos ainda existentes representam um aumento de massa salarial de 0,7%, embora com impactos distintos em cada banco, além das suas responsabilidades com os Fundos de Pensões.

Recorde-se que o ACT do setor bancário é subscrito pelas seguintes

IC: Banco BPI, BST, Novo Banco, BNP-Paribas, BBVA, Bankinter, Abanca, Caixabank, Haitong Bank, Banco do Brasil e Banco Credibom. Também a CGD, que tem um Acordo de Empresa (AE) próprio, respondeu à proposta sindical contrapondo 0% de aumento salarial.

Lutar

Em simultâneo à pretensão de não compensar os bancários pelo seu esforço, competência e empenho profissional, os bancos encerram balcões e pretendem reduzir os quadros de pessoal – apesar de registarem lucros.

A posição do MAIS e do SBC é clara: desenganam-se se pensam que a pretexto da pandemia desistirão de contribuir para melhorar as condições de vida dos bancários. Os trabalhadores não podem continuar a ser o alvo da redução de custos – existem outras formas de compensar o trabalho e os Sindicatos exigem-no.

Para o MAIS e o SBC, a garantia dos postos de trabalho e a manutenção da prestação de cuidados de saúde através do SAMS é cada vez mais premente e fundamental para os bancários – pelo que está na altura de as IC assumirem a sua quota-parte na responsabilidade de garantir a sustentabilidade do sistema.

A profissão de bancário é comprovadamente de desgaste rápido e o esforço de anos não pode ser ignorado, consideram.

Outras convenções

Além do ACT do setor bancário, os Sindicatos estão igualmente empenhados em negociar a revisão das tabelas de outras instituições que têm convenções próprias. Nesse sentido, foram já enviadas propostas para o Montepio, o BCP e a CCAM – que ainda não responderam. Nestas IC, a discussão salarial far-se-á durante o processo de revisão de clausulado que está em curso. 



Governo e banco sensíveis
às preocupações dos sindicatos

Despedimento coletivo no

A luta dos sindicatos contra o despedimento coletivo no Banco Santander Totta (BST) já teve resultados: o processo foi adiado e a instituição comprometeu-se a favorecer outras vias. Valeu a pena deitar mão a todas as formas de pressão

INÊS F. NETO

As medidas de repúdio à intenção do Banco Santander Totta (BST) de rescindir unilateralmente com 100 a 150 trabalhadores delineadas pelos sindicatos dos bancários da UGT já deu frutos: foram realizadas duas das reuniões solicitadas – com a ministra do Trabalho e com a administração da instituição.

No dia 4, UGT, Mais Sindicato, SBC e SBN reuniram-se via Zoom com Ana Mendes Godinho. Muito célere a responder ao pedido, a ministra do Trabalho mostrou-se sensível às preocupações transmitidas e comprometeu-

se a contactar a administração do Banco Santander. A ministra, que esteve acompanhada pelo secretário de Estado Miguel Cabrita, garantiu ainda manter um canal aberto com os Sindicatos para acompanhar a questão da redução de quadros de pessoal na banca. Os sindicatos aguardam agora a marcação de reuniões com os vários grupos parlamentares e com a Autoridade para as Condições de Trabalho (ACT).

Compromisso

A reunião com a administração do BST decorreu logo no dia seguinte, 5 de maio. Os Sindicatos da UGT



BST afastado para já

manifestaram as suas preocupações face às recentes declarações do banco e apresentaram alternativas. A administração foi sensível aos argumentos e à postura dos Sindicatos, que reiteraram estar dispostos a negociar e encontrar soluções.

Nesse sentido, o BST comprometeu-se a adiar a aplicação de qualquer medida unilateral, aceitando proceder em conformidade com o pedido dos Sindicatos, que insistem na necessidade de o banco:

- Negociar saídas por acordo e não por decisão unilateral do banco;
- Contactar todos os trabalhadores que pretendam aceitar a reforma e cumpram o requisito de terem 55 ou mais anos;
- Abrir o processo de candidaturas a rescisões por mútuo acordo (RMA);
- Requalificar os que querem continuar no banco, pois há muito trabalho e muitos trabalhadores estão a ser sobrecarregados.

Ao lado da solução

MAIS, SBC e SBN – os sindicatos mais importantes do setor – assumem a sua responsabilidade de tudo fazer para defender os trabalhadores.

E, conscientes do medo que se vive na instituição e da fragilidade da posição dos trabalhadores, optaram por protegê-los sem, por agora, os envolver ou expor. Muitos são os caminhos para resolver este processo, consideram. Mas se for necessário, e em última instância, chamá-los-ão para se juntarem à luta. E mantêm a sua posição: não embarcam em estratégias de guerrilha.

Estão e estarão ao lado dos trabalhadores – dão a cara por eles – e respeitarão qualquer que seja a sua decisão.

Os Sindicatos da UGT estão do lado da solução. Querem resolver o problema dos trabalhadores e acreditam que vão consegui-lo sem guerra e com paz social. 

Relatório e Contas **aprovado**

A maioria dos conselheiros votou favoravelmente o Relatório e Contas do ano transato. Na mesma sessão foram também votados de forma favorável a alteração ao Regimento do Conselho Geral, os regulamentos de Gestão do SAMS e da Prestação de Serviço de Saúde a Beneficiários, bem como a venda das instalações da Secção Regional de Setúbal. A análise do Relatório e Contas será publicada na próxima edição da revista



PEDRO GABRIEL

O Conselho Geral do Mais Sindicato realizou-se no dia 18 de maio, no Auditório Delmiro Carreira, na sede da UGT, em Lisboa.

O primeiro ponto a ser votado disse respeito à proposta de alteração do Regimento do Conselho Geral para o mandato 2019/2023, já que os novos estatutos aprovados na sessão anterior preveem que os membros dos secretariados de eventuais novas secções sindicais

criadas durante este mandato sejam conselheiros de plenos direitos.

Ainda neste ponto deliberou-se que o Conselho Geral poderá futuramente ser realizado presencialmente e/ou por videoconferência, por convocatória da MAG.

Estas alterações mereceram o voto favorável de uma larga maioria dos conselheiros, com 11 votos contra e sem abstenções.

Contexto

No ponto 2, Ricardo Dias, da Área de Estudos, Planeamento e Auditoria, fez a análise das contas relativas à USP e Atividade Sindical. Como habitualmente, as contas da USP têm como objetivo o resultado zero, uma vez que ao valor dos gastos corresponde igualmente o montante de receitas.

Na Atividade Sindical, Ricardo Dias explicou que o relatório foi elaborado num contexto de grande incerteza tendo em conta a pandemia de Covid-19. "A situação pandémica veio interromper o percurso de recuperação do sistema financeiro".

Coube a José Carlos Caiado, da Comissão Executiva, fazer a análise do relatório do SAMS, explicando em primeiro lugar o contexto em que este subsistema de saúde se insere. "A resposta deficitária do SNS tem permitido ao SAMS ter um conjunto de parcerias ao nível da radioterapia que permite otimizar o equipamento instalado no Centro Clínico".

Ouvidos os conselheiros que pediram a palavra e esclarecidas as dúvidas, o Relatório e Contas foi aprovado por uma larga maioria, com 11 votos contra e cinco abstenções.

Minuto **emotivo**



Minuto de silêncio em memória de Joaquim Barata Maurício

Antes do início dos trabalhos, a MAG deu conta do falecimento recente de Joaquim Barata Maurício, membro da Secção Sindical Regional de Beja. Todos os presentes na sala levantaram-se e cumpriram um minuto de silêncio em memória do sindicalista.



Regulamentos aprovados

No ponto 3 da Ordem de Trabalhos, as alterações aos regulamentos de Gestão do SAMS e do Regime Geral de Prestação de Serviços de Saúde a Beneficiários foram explicadas por Daniel Matos, do Conselho de Gerência. “Quando chegámos ao SAMS apercebemo-nos de que o modelo estava esgotado e planeámos um novo modelo”. Este ponto também mereceu intervenção por parte dos conselheiros, tendo as duas alíneas sido votadas separadamente.

O Regulamento de Gestão do SAMS foi aprovado por larga maioria, com 11 votos contra e três abstenções. O Regime Geral de Prestação de Serviços de Saúde a Beneficiários também obteve voto favorável da larga maioria dos conselheiros, com 11 votos contra e duas abstenções.

Venda autorizada

O quarto ponto foi destinado à apreciação e deliberação sobre a venda das instalações da Secção Regional de Setúbal.

António Fonseca explicou que as condições do edifício determinam que a melhor solução passa pela venda, mas que ela estava dependente de se encontrar um local alternativo que seja benéfico para o Secretariado e para os sócios, algo que já aconteceu.

A proposta da Direção mereceu os votos favoráveis de uma larga maioria, com 11 votos contra e 10 abstenções.

Já o quinto ponto pretendeu autorizar a Direção a proceder à revisão da tabela salarial e cláusulas de expressão pecuniária de todos os outros Instrumentos de Regulamentação Coletiva de Trabalho em vigor (além do

Recurso **rejeitado**

O último ponto dizia respeito a um recurso apresentado pelo conselheiro Agnelo Furtado ao Conselho Geral relativamente à suspensão que lhe foi aplicada.

O conselheiro em questão teve oportunidade de fazer a sua defesa e em voto secreto 27 conselheiros votaram a favor do recurso, 58 votaram contra e houve um voto em branco.

Com este resultado, a sanção ao conselheiro Agnelo Furtado não foi retirada.



ACT do setor bancário) conforme explicação de Cristina Damião, coordenadora do Pelouro da Contratação.

Este ponto teve voto favorável da larga maioria dos conselheiros, com quatro votos contra e cinco abstenções. ▶

António Fonseca:

“Sindicatos terão de reinventar-se”

O presidente do MAIS participou num webinar promovido em conjunto pela FNE e pelo Canal 4 da AFIET, onde abordou as alterações no setor bancário alavancadas pela pandemia mas também pela perda de postos de trabalho e pela digitalização

PEDRO GABRIEL

O ciclo de webinários com dirigentes sindicais “Desafios aos Sindicatos na pós-pandemia”, organizado em conjunto pela Federação Nacional da Educação (FNE) e pelo Canal 4 da Associação para a Formação e Investigação em Educação e Trabalho (AFIET), contou com a participação do presidente do Mais Sindicato, António Fonseca, no dia 22 de abril.

A moderação esteve a cargo de José Ricardo Coelho, vice-secretário-geral da FNE, que numa breve introdução apresentou o percurso profissional do orador.

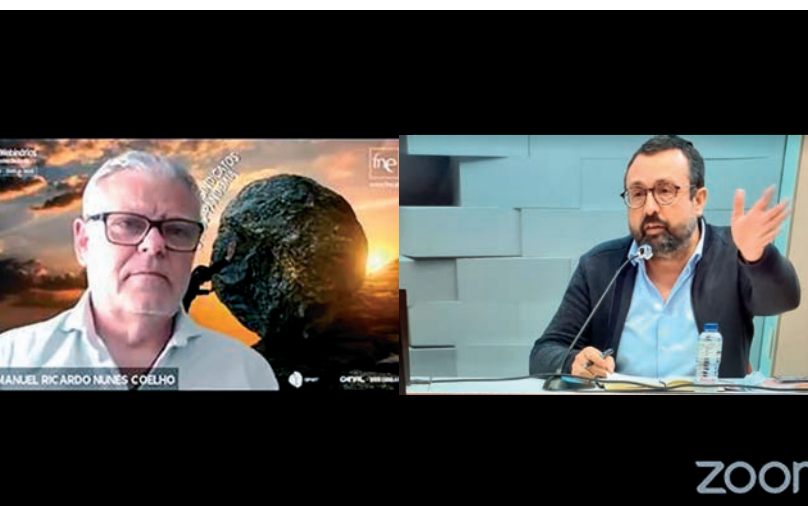
Erosão

Depois de uma breve introdução à história do MAIS e do SAMS, António Fonseca explicou que a situação da banca agravou-se com a pandemia, mas que anteriormente já existia deterioração no setor à conta das taxas negativas, dos spreads baixos e da digitalização. “A pandemia tem servido de justificação para a ausência de aumentos. Mas mesmo durante a pandemia nunca parámos a contratação, continuámos a fazê-la dentro das possibilidades.”

O tratamento dado à negociação coletiva por parte das instituições mereceu críticas de António Fonseca. “Antigamente, quem ia para estas negociações eram os administradores, alguns presidentes dos bancos; agora trata-se tudo com gabinetes de advogados, que estão ali para representar e que normalmente não têm qualquer poder negocial”, referiu.

Reinvenção

O momento atual merece uma reflexão por parte dos sindicatos e António Fonseca acredita que a banca precisa de um novo rumo. “Vamos ter de nos reinventar e encontrar não só uma outra forma de contratação, mas também de sindicalização”.





A chave pode passar pela comunicação. “Vamos ter de aprender a comunicar de forma diferente. Cada vez mais deixamos de encontrar as pessoas nos seus locais de trabalho, para encontrá-las em casa. E aí é difícil ir bater-lhes à porta”.

Neste campo, as novas tecnologias podem dar uma ajuda, aproximando os sócios ao Sindicato. “A virtualidade poderá ajudar-nos porque facilmente podemos fazer uma videoconferência, abrir a porta do Sindicato e estarmos sempre disponíveis para ouvirmos as pessoas.”

Atuar

O presidente do MAIS explicou que hoje em dia o trabalho na banca já não é para a vida inteira e o Sindicato vê-se constantemente confrontado com a saída de trabalhadores através de Rescisões por Mútuo Acordo (RMA). “Não estamos contra os nossos sócios quererem iniciar uma nova vida, mas também temos dito aos bancos que não podemos violentar os que querem continuar a ser bancários”, referiu, dando o exemplo da criação da Linha SOS Laboral, de apoio aos sócios neste tipo de situação.

Para António Fonseca, o MAIS pode trabalhar por vezes de forma silenciosa mas sempre ativa, algo que é benéfico para os trabalhadores. “Preferimos resolver os problemas das pessoas em vez de expô-las em manifestações que muitas vezes podem marcá-las. Hoje em dia existe um medo instalado e as pessoas não vão expor-se a esta situação”.

Deixando rasgados elogios ao papel da UGT no diálogo social, António Fonseca lamentou a falta de compreensão para com os sindicatos. “Ser sindicalista hoje em dia não é fácil, os sindicalistas são maltratados, mas acho que mais tarde ou mais cedo as pessoas vão valorizar o papel que os sindicatos têm na vida de um País democrático”, rematou.

Requalificar

Aproveitando para responder a algumas perguntas feitas por quem assistia ao webinar, António Fonseca explicou que a reinvenção dos sindicatos tem de passar pela juventude. “Implica chamar gente jovem, com novas formas de pensar. Não há segredo nenhum na sindicalização. O que há é um objetivo de chegar aos jovens nessa sindicalização. A nossa estrutura sindical está demasiado envelhecida e a forma de criarmos algo de novo é transportando gente nova para este seio”. Outra das vertentes para assegurar o futuro dos trabalhadores bancários passa, na opinião do dirigente, pela requalificação. “A banca provavelmente não vai voltar a fazer-se da maneira que se fazia. A ideia de ir ao balcão está cada vez mais ultrapassada e os bancos têm de encontrar espaços com condições para as pessoas poderem trabalhar, uma forma de teletrabalho à qual a banca tem resistido”.

“Tentámos regulamentar isso nos novos AE e no novo ACT, mas a banca está muito resistente, à espera do que sairá no Código do Trabalho”, lamentou. ■

“Portugal remunera muito mal os bancários”

ELSA ANDRADE

Ser bancário, hoje, não é fácil, com o proliferar de propostas de rescisão e até mesmo a ameaça de um despedimento coletivo – que o Mais Sindicato conseguiu, para já, adiar. O vice-presidente da Direção assume a importância de um sindicalismo responsável e aberto ao diálogo, postura em que se revê. No caso do BST, surtiu efeito a pressão exercida, os contactos com o Governo e a apresentação de alternativas, admite João Carvalho. Mas a vitória sindical será nenhum trabalhador ser despedido



P – Os bancários vivem uma situação difícil. Face à sua experiência profissional e sindical, considera a atualidade mais complexa?

R – Não querendo atribuir à pandemia toda a responsabilidade pela situação, a verdade é que foi o culminar de um processo. Há cerca de uma década que tem havido um decréscimo grande de trabalhadores. Em simultâneo com as fusões, o incremento das novas tecnologias e a digitalização dos serviços, os bancos foram libertando cada vez mais bancários e os números estão em cima da mesa: cerca de 10 mil nos últimos anos. Algumas instituições estiveram mais de 20 anos sem admitir colaboradores. Por outro lado, desde 2008, quando da primeira grande crise económica mundial, os bancários têm perdido regalias sociais que não estavam contratualizadas. Em alguns bancos, que pagavam remunerações variáveis pelo desempenho, a quebra chegou aos 14%, sem que os sindicatos conseguissem, junto das administrações, conter essa perda e contratualizar essas regalias, o que penaliza muito os trabalhadores na passagem à reforma. Temos atravessado vários momentos complicados e o horizonte é ainda, tenho consciência disso, de diminuição de bancários, embora já haja alguns sinais positivos, como o facto de algumas instituições terem começado a admitir. Acredito que no futuro a classe bancária estará melhor.

“

É inédito um despedimento coletivo na banca. Os sindicatos verticais – o Mais Sindicato, o SBC e o SBN – têm estado totalmente sobre o problema, para evitar qualquer despedimento

”

P – Neste momento os bancários enfrentam uma grande vaga de propostas de saída, seja por reforma ou RMA. Já houve outras vagas, mas esta parece ser mais intensa. É assim?

R – Exato, temos vários casos preocupantes. No passado recente foi o do Montepio Geral, que foi resolvido dentro do possível, não como desejávamos – ou seja, que o banco abrangesse reformas na sua plenitude, de forma a evitar as rescisões por mútuo acordo (RMA), com exceção dos voluntários. Há sempre pessoas que têm um projeto de vida diferente do banco e por isso enquadra-se na sua disponibilidade um acordo amigável com o banco. Para ajudar estes bancários, o Mais Sindicato permitiu que ficassem com direito vitalício ao SAMS. Mas temos de ser muito cuidadosos, para que o SAMS não seja utilizado como uma alavanca para facilitar as RMA.

E neste momento temos a situação do Banco Santander Totta (BST), um banco com uma população muito grande.

P – Um banco que ameaça fazer um despedimento coletivo, uma situação incomum na banca...

R – É inédito um despedimento coletivo na banca. Os sindicatos verticais – o Mais Sindicato, o SBC e o SBN – têm estado totalmente sobre o problema, para evitar qualquer despedimento: tivemos muitas reuniões ao mais alto nível, com instâncias governamentais e com o presidente do BST. Os sindicatos verticais estão unidos, a lutar, e conseguiram já convencer a administração do BST a adiar o processo de despedimento coletivo. Do outro lado, o que existe? Manifestações, com dois sindicatos da concorrência e algumas Comissões de Trabalhadores (CT) – que se recusaram a ir para um anfiteatro fazer uma reunião geral de trabalhadores – a irem para a rua, preferindo o alarmismo público da situação.

Apresentar alternativas

P – Formas de agir diferentes?

R – Sim, temos maneiras diferentes de trabalhar: defender sempre a contratação, zelar pela apresentação de alternativas e de sugestões que contrariem decisões desastrosas para as pessoas. Há casos de colegas que estão há um ano em casa, outros são supranumerários em agências, e reconhecemos que o banco tem de resolver a situação. Mas não queremos sequer ouvir falar em despedimentos na banca. Os bancos têm possibilidade de pré-reformar algumas pessoas e de reformar outras de idade mais avançada, mantendo sempre em aberto a possibilidade de RMA voluntárias, nunca unilaterais. Defendemos o diálogo e a concertação pelos interesses bancários. Mas também temos consciência de que só há trabalhadores se houver bancos. Não fazemos a defesa dos trabalhadores com política de terra queimada, indo para a rua, fazendo barulho. Temos a certeza de que esse não é o melhor caminho. Assumimos outra postura e hoje estamos já mais tranquilos, porque conseguimos convencer a administração do BST a protelar o prazo do processo para o fim do verão.

P – Considera que obtiveram uma vitória?

R – Vitória é um termo muito forte. Mas fomos bem recebidos, ouvidos, e há respeito pelos sindicatos verticais e pela UGT, que tem sido nossa parceira neste processo. Consideramos que demos um passo positivo em frente, mas vitória será nenhum trabalhador ser despedido. Essa será, de facto, a nossa coroa de glória.

Perigo de contágio

P – Foi importante a reunião com a ministra do Trabalho?

R – Foi muito importante. A ministra Ana Mendes Godinho revelou-se muito aberta ao diálogo, objetiva, percebeu qual era o problema dos sindicatos verticais e



a situação dos bancários, que têm sobre si a espada do despedimento. A ministra e o secretário de Estado Miguel Cabrita foram muito sensíveis e estamos convictos de que irão fazer o que lhes for possível, embora esta seja uma instituição espanhola.

O bom relacionamento institucional ajudou-nos a abrir uma porta e a administração do BST informou-nos de que ela estará sempre aberta para dialogar com os sindicatos verticais e com a UGT, agradecendo-nos a forma responsável como estamos a conduzir este processo.

P – Foi importante levar a situação que se vive na banca ao Governo? Porque fala-se muito de outros setores, mas a banca passa despercebida.

R – Acreditamos que sim. Neste setor, um problema num banco facilmente se contagia a outros. E temos

“

Neste setor, um problema num banco facilmente se contagia a outros. E temos consciência de dificuldades em mais duas ou três IC importantes, que poderão vir a ter processos semelhantes.

”

consciência de dificuldades em mais duas ou três IC importantes, que poderão vir a ter processos semelhantes. Se os sindicatos verticais não fizessem todo o possível para evitar o despedimento no BST, não temos dúvidas de que daqui a algumas semanas teríamos ►



outros flagelos em cima da mesa. Por isso tivemos de recorrer a todos os meios: pressão sobre o Governo, pedido de ajuda à UGT e determinação dos presidentes e vice-presidentes dos sindicatos verticais.

Salários

P – Mas a digitalização da banca é um processo incontornável e destrói postos de trabalho.

R – A digitalização é um problema gravíssimo. Os jovens não vão ao balcão e nem conhecem os balcões do seu banco, e isso é muito complicado. Com a pandemia, os bancos começaram a trabalhar à porta fechada, por marcação, aprofundando o recurso dos clientes aos meios digitais. Consequentemente, os postos de trabalho vão ser cada vez menos, o que contribui para um futuro não muito risonho para os trabalhadores bancários. De facto, hoje já estamos reduzidos a cerca de 60 mil trabalhadores ativos, enquanto há mais de 100 mil reformados.

Os bancários que vão continuar terão uma vida diferente, sendo-lhes exigida mais capacidade profissional, qualidade e conhecimentos técnicos. Mas para os sindicatos falta a contrapartida: a retribuição, que não tem nada a ver com o que se pratica na vizinha Espanha ou em outros países da União Europeia. Portugal remunera muito mal os bancários.

P – Mas os salários são atualizados apenas algumas décimas.

R – É verdade. Na última tabela foi 0,3%, nas anteriores 0,8% e 0,75% – e este ano a Associação Portuguesa

“este ano a Associação Portuguesa de Bancos (APB) teve o descaramento de fazer uma proposta de aumento salarial de zero por cento!”

de Bancos (APB) teve o descaramento de fazer uma proposta de aumento salarial de zero por cento! É óbvio que os sindicatos jamais poderão aceitar, mas estamos conscientes de que a situação não é fácil e o futuro também não, dada a mentalidade de gestão de alguns bancos e da própria APB. E porque o País, infelizmente, tem um salário mínimo praticamente de subsistência, o que não empurra a área dos serviços, em que os bancários estão inseridos. E os bancos têm consciência disso, ou não teriam criado as tais remunerações variáveis para segurar trabalhadores. Portanto, os sindicatos têm de ter um papel persistente e de argumentação construtiva junto das entidades empregadoras, por forma a que os bancários sejam melhor remunerados.

P – Estamos a falar da banca, um dos sectores mais rentáveis do País, não de sectores de mão-de-obra intensiva com salário mínimo...

R - A banca recomeçou a ter lucros consideráveis, a limpar os seus balanços e deixando, de certa forma, os passivos mais transparentes, para com isso aumentar a confiança no setor – mas descurando a sua classe trabalhadora. Fico estupefacto quando administradores da banca dizem que o seu maior património são os trabalhadores: são apenas afirmações, pois se assim fosse haveria uma distribuição mais equitativa da riqueza. Há justificação para remunerar os bancários de forma diferente, porque eles contribuem muito para os resultados dos bancos.

P – O comportamento da banca poderá ser resultado da falta de ação dos sindicatos?

R – O movimento sindical em Portugal, nos últimos anos, não tem tido um grande incremento. A classe bancária habituou-se a que sejam os sindicatos a lutar pelos meus interesses e demonstrou, mais de uma vez, que não está conquistada para lutas de rua ou outras, ao contrário que que aconteceu no passado. Assim, é nas reuniões de contratação que procuramos desempenhar o nosso papel, lutando o mais possível e tendo sempre a pretensão de estar um passo mais à frente.

Mas tem sido muito difícil. Os sindicatos deviam provavelmente agrupar-se para terem mais força, à semelhança do que o setor bancário faz, apresentando-se como uma frente unida. ▀



Pôr a tônica na receita

P – Falemos agora no plano interno. A situação da banca está a pôr em causa o futuro do sindicato?

R – Obviamente tem havido uma redução de sócios e também um incremento do número de sócios reformados, que são hoje 62% do total. Se são reformados têm mais idade e, portanto, mais necessidade de apoio na área da saúde; por outro lado, passando-se à situação de reformado, a quotização tem uma quebra de 50%. São duas frentes que têm contribuído para que seja mais difícil a nossa atividade enquanto dirigentes sindicais.

Mas o MAIS tem neste momento recursos suficientes para manter esta grande instituição no cenário de uma década, se tudo continuar assim. Mas o cenário mudou.

P – Mudou em que sentido?

R – Pusemos a tônica na área da receita e começámos, setor a setor, área a área, incluindo o SAMS, a procurar

uma rentabilidade superior, de forma a tornar positivos os nossos balanços.

O ano de 2020 é histórico pela negativa: vamos encerrar com sete milhões e meio de saldo negativo devido ao SAMS – mas, à semelhança dos bancos, limpámos os balanços. Ou seja, fizemos as cativações e as provisões necessárias de tudo o que os auditores consideraram. Com muita transparência, o MAIS foi auditado internamente pela Comissão Fiscalizadora de Contas e externamente pela Deloitte.

Indicadores positivos

P – Há sinais de melhoria este ano?

R – Neste momento temos já indicadores de que no primeiro trimestre de 2021 a situação, de certa forma, está a ser invertida. Isto é, estamos numa curva ascendente de produção e venda de serviços, por forma a ►



Espírito de missão

João Carvalho, 66 anos, 44 dos quais como trabalhador do Banco de Portugal, esteve na Direção do Sindicato de 2000 a 2003, tendo regressado em 2011.

“O meu objetivo e espírito de missão é contribuir positivamente para esta casa. Sempre crítico quando entendo que devo ser, mas dentro de portas”, assume.

Institucionalmente, encara essa postura como uma obrigação, por várias razões: ser vice-presidente, representante dos social-democratas, e parceiro de Direção no Mais,

“

O meu objetivo e espírito de missão é contribuir positivamente para esta casa

”

onde desempenhou diversas funções. Agora, e devido à sua idade, admite que é tempo de terminar, quer a carreira no banco, quer a sua vida sindical. “Estou na fase de passar para o outro lado e dar lugar aos novos.”

que a coluna de receitas continue a crescer até chegar ao equilíbrio, às contas positivas – o que é a nossa grande meta.

Continuamos com a previsão de novos investimentos no SAMS, escalonados no tempo. Não deixaremos que a “máquina” fique inoperacional, pelo contrário: temos cada vez mais capacidade de resposta na hora, e com os contratos firmados ultimamente – com hospitais do SNS e com algumas seguradoras – estamos a aumentar bastante a produção e a procura pelos nossos serviços. É óbvio que os sócios estão sempre em primeiro lugar, sem sofrerem qualquer prejuízo, mesmo com a abertura ao exterior. Com uma maior “máquina”, com mais técnicos de saúde, com mais horas de trabalho, alargando o atendimento ao sábado em algumas consultas, estamos convencidos de que vamos aumentar bastante a produção e servir todos, contribuindo assim para que os resultados financeiros passem a ser positivos.

P – Os prejuízos devem-se ao encerramento do SAMS em 2020?

R – Em grande parte sim. Mas a sua totalidade deveu-se ao facto de que tínhamos uma máquina montada e de um momento para o outro as pessoas deixaram de poder utilizar os serviços. Como se sabe, infelizmente houve um surto pandémico que contaminou dezenas de médicos e enfermeiros, e foi necessário contê-lo. Foi uma decisão muito arrojada, que tinha de ser tomada ou era o caos total. A nosso pedido, a Direção-Geral de Saúde acompanhou-nos de perto, em todas as áreas. Mesmo assim, fomos “premiados” com muitas reclamações e denúncias anónimas, que depois as entidades reguladoras da saúde e a Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) verificaram não corresponder à realidade.

De qualquer modo, não queremos, nunca, contribuir para a falta de segurança, tanto dos beneficiários e sócios do Sindicato, como dos nossos colaboradores.

Colaboração

P – Como vice-presidente, que análise faz das mudanças internas e do resultado dessas mudanças?

R – Sendo eu uma pessoa positiva, pró-ativa e responsável, tenho de ter uma postura que vá ao encontro daquilo que defendo, e foi o que fiz nas horas difíceis que antecederam a mudança na Direção do Mais Sindicato. E de facto houve algumas situações menos agradáveis que não podíamos varrer para debaixo do tapete: tínhamos de enfrentá-las e inverter o estado de gestão que o Sindicato seguia. E como membros social-democratas da Direção, manteremos a mesma postura construtiva de colaboração, de melhor fazer o que sabemos, e esforçando-nos permanentemente. A tendência socialista, e neste caso o presidente António Fonseca, tem e terá da nossa parte toda a colaboração institucional, todo o apoio, toda a retaguarda. Esperamos que seja até ao último dia deste mandato e eventualmente outros se seguirão, com estas ou outras pessoas ■



5 | 06 | 2021
Adventure Park
(Complexo Desportivo do Jamor)

Filhos e netos de sócios
do MAIS Sindicato,
com altura mínima
de 1,10m e até
aos 12 anos

Arborismo

Dia Internacional da Criança

Turno da manhã **ESGOTADO** sem vagas disponíveis

Turno da tarde com vagas disponíveis

15 às 15,30 horas | Receção das crianças

15,30 às 17,30 horas | Circuito de Arborismo

17,30 às 18,30 horas | Lanche e atividades livres

18,30 horas | Entrega das crianças

Inscrições abertas e limitadas
a 20 participantes
em juventude@mais.pt

8€

- A realização do evento estará sempre dependente
da situação pandémica no momento da sua realização.

Gestão da família

foi o foco das
ações online



O Pelouro da Formação adaptou-se aos constrangimentos provocados pela pandemia e realizou duas ações exclusivamente online. As próximas, em formato a determinar, serão divulgadas oportunamente

PEDRO GABRIEL

A ação formativa “Produtividade e Eficácia Pessoal: aplicação dos princípios de gestão do tempo à dinâmica familiar” teve lugar no dia 24 de abril, enquanto a ação “Gestão de Conflitos Geracionais em Família” realizou-se no dia 8 de maio, ambas exclusivamente através da plataforma Zoom Meetings.

Esta foi a resposta do Pelouro da Formação para salvaguardar a saúde dos seus associados, agora que entrámos num processo de desconfinamento gradual mas em que a pandemia de Covid-19 ainda obriga a cautelas.

Gestão do tempo...

O primeiro curso pretendeu oferecer aos formandos as ferramentas necessárias para conseguirem gerir o seu tempo de trabalho e, em simultâneo, aplicarem o mesmo conceito na sua vida familiar. Este tema foi particularmente importante numa altura em que os trabalhadores ainda se encontram em situação de teletrabalho, muitos com crianças ao seu cuidado. Assim, conseguem melhorar a produtividade e a eficácia das suas tarefas.

e da ação...

O aumento da esperança média de vida acelerou a convivência entre gerações totalmente distintas nos contextos laborais e familiares, colocando os nativos digitais que não sabem viver sem tecnologia a coexistir com uma geração que nasceu, cresceu e viveu a larga maioria da sua vida sem acesso à mesma.

Para preparar as gerações para interagirem e relacionarem-se entre si, gerindo conflitos e divergências, o Pelouro da Formação organizou o curso “Gestão de Conflitos Geracionais em Família”. Os formandos tiveram a oportunidade de aprender sobre as características, necessidades e prioridades das diferentes gerações, como comunicarem entre si e como gerir as variáveis geradoras de conflitos. O Pelouro divulgará as próximas ações formativas bem como o respetivo formato proximamente. Fique a par das novidades no sítio do Mais Sindicato em www.mais.pt > Serviços > Formação. 



CARDIOLOGIA

centrada no paciente, não

Paulo Gonçalves Pedro

A Unidade de Cardiologia do SAMS tem capacidade para tratar todo o tipo de doenças cardíacas, tendo uma maior diferenciação nas patologias mais frequentes, acentua o seu responsável, Paulo Gonçalves Pedro. Na entrevista, realizada por email, o cardiologista destaca a dedicação e experiência dos profissionais e a excelência de instalações e equipamentos

ELSA ANDRADE

P – “Maio, mês do coração” é já uma tradição. O SAMS tem alguma iniciativa nesse sentido?

R – O SAMS costuma associar-se à Fundação e à Sociedade Portuguesa de Cardiologia, que habitualmente comemoram este mês com iniciativas de atividades ao ar livre, de grupos de pacientes em programas de reabilitação cardíaca. Em anos transatos também realizámos rastreios aos fatores de risco cardiovascular. Infelizmente, nestes dois últimos anos estas iniciativas foram suspensas devido à pandemia.

P – Detetam-se problemas em rastreios sumários?

R – Esses rastreios sumários de base populacional permitem sobretudo identificar os fatores de risco para desenvolvimento de doença cardiovascular. Estes são bem conhecidos desde há vários anos e dividem-se em fatores de risco não-modificáveis (idade, sexo masculino e hereditariedade) e modificáveis (hipertensão arterial, tabagismo, colesterol elevado, diabetes, sedentarismo). Os rastreios podem ser mais ou menos aprofundados e podem incluir, além da observação clínica, a realização de análises e exames mais ou menos detalhados mediante a recomendação do médico assistente.

Hoje em dia há algum consenso de que, em pacientes com risco intermédio de doença cardiovascular (tipicamente entre os 45-50 e os 65-70 anos), caso coexistam fatores de risco modificáveis, se deva recorrer a rastreios com base em exames imagiológicos.

P – Que tipo de exames?

R – O exame mais aceite é a avaliação do score de cálcio nas artérias coronárias, através de um TAC cardíaco sem contraste, um exame rápido, não invasivo e com muito baixa dose de radiação. Aí, é possível estimar o risco cardiovascular de uma forma mais individualizada e atuar mais precocemente na prevenção, numa perspetiva de medicina de precisão.

Fator idade

P – As doenças do coração, falando de uma forma comum, continuam a ser uma das principais preocupações das 

na doença

sociedades desenvolvidas, Portugal incluído. O mesmo é verdade na população beneficiária do SAMS?

R – Sem dúvida, e a população do SAMS não é exceção. As doenças cardiovasculares resultam de três grandes causas essenciais: fatores hereditários, estilos de vida inadequados e, por fim, o envelhecimento. A hereditariedade ainda é um campo em que temos pouca capacidade de atuação, embora no futuro a terapêutica genética possa trazer alguma esperança. Os estilos de vida inadequados (tabagismo, alimentação errada, stress psicossocial e sedentarismo) são a área onde mais podemos atuar, minorando ou eliminando os fatores de risco.

O envelhecimento da população é outro problema inevitável, com grande importância sobretudo no universo SAMS, atualmente com uma percentagem elevada de beneficiários acima dos 65 anos (cerca de 40%, contra 21% na população geral), pois o aumento da esperança de vida traz-nos uma prevalência muito significativa de certas doenças cardiovasculares típicas da terceira e quarta idades, como a estenose da válvula aórtica, a fibrilhação auricular e a insuficiência cardíaca.

P – Mas atualmente as doenças cardíacas atingem grupos etários mais jovens e não só idosos. Quais as explicações para essa tendência?

R – As doenças cardiovasculares de grupos etários mais jovens resultam essencialmente de estilos de vida inadequados (tabagismo, alimentação errada, sedentarismo e stress psicossocial), que num ambiente genético propício pode ocasionar acidentes cardiovasculares agudos em indivíduos jovens. Existem também outras causas mais raras, por exemplo de acidente vascular cerebral (AVC) no jovem, como a presença de *foramen ovale* patente (um pequeno orifício entre as aurículas que persiste após o nascimento) e que mais tarde pode originar embolias cerebrais.

P – Ou seja, uma vida sem “pecados” como o álcool, o sal, o tabaco e o sedentarismo garante um coração saudável?

R – Não garante, mas ajuda muito. Como em tudo na vida, há sempre a exceção que confirma a regra.

Consultas regularizadas

P – A pandemia de Covid-19 afastou os doentes dos seus médicos. Notaram-se consequências? Quais?

R – Sem dúvida! Durante a pandemia os doentes evitaram ir ao médico com receio do contágio, ou viram as suas consultas adiadas. No caso concreto da cardiologia, no pico da pandemia assistiu-se, a nível nacional, a uma redução de cerca de 50% das admissões por enfarte do miocárdio. Isso significa que os pacientes ou faleceram em casa, ou arrastaram a situação e apareceram mais tarde, inevitavelmente numa situação mais grave, quando se sabe que o socorro rápido é fundamental.

P – A regularidade nas consultas já está assegurada?

R – A nível da cardiologia, a regularidade de consultas, exames e tratamentos está plenamente regularizada. Resta-nos a reabilitação cardíaca, pelas reduzidas dimensões do nosso ginásio.

Excelência

P – O SAMS tem uma Unidade do Coração considerada de excelência e com equipamento de ponta. O que assegura essa consideração?

R – Acima de tudo a dedicação dos seus profissionais. Temos uma equipa de médicos cardiologistas bastante experiente, de vários grupos etários, com diferentes diferenciações – como sejam a imagiologia cardíaca, a cardiologia de intervenção, a eletrofisiologia/*pacing* e a cirurgia cardíaca –, apoiados por uma dinâmica equipa de técnicos de cardiopneumologia, enfermeiros especialistas, assistentes clínicos e auxiliares de ação médica.

As instalações e os equipamentos também são excelentes, sendo regularmente atualizados. Procuramos praticar uma medicina humanizada, centrada no paciente e não na doença.

P – Há capacidade para diagnosticar e tratar todo o tipo de doenças do coração?



R – Tratamos todo o tipo de doenças cardíacas, tendo uma maior diferenciação nas patologias mais frequentes, como seja a cardiopatia isquémica, a hipertensão arterial, a insuficiência cardíaca, as doenças valvulares e as arritmias. Nalgumas situações mais agudas ou complexas, temos excelentes colaborações com centros nacionais de referência no SNS, como por exemplo o Hospital de St.ª Marta.

Novas técnicas

P – O SAMS faz todo o tipo de exames de diagnóstico e tratamentos?

R – Sim, exceto a cardiologia nuclear e (por enquanto) a ressonância magnética cardíaca. A nossa carteira de serviços é bastante completa, podendo ser consultada no nosso microsite (<https://www.sams.pt/Servicos/Paginas/ClinicaCardioVascularPulmao.aspx>).

A angioplastia coronária, a eletrofisiologia/*pacing* e a cirurgia cardíaca são casos de sucesso da nossa instituição, com excelentes resultados casuísticos. Recentemente introduzimos novas técnicas de cardiologia de intervenção estrutural, como seja o encerramento percutâneo do *foramen ovale* patente (FOP), ou a substituição percutânea da válvula aórtica (TAVI). Também adotámos novas técnicas no tratamento da fibrilhação auricular (crio-ablação).

P – Em muitas instituições de saúde há uma forte interligação entre as unidades de coração e pulmão. Como é no SAMS?

R – Na Clínica Cardiovascular e do Pulmão do Centro Clínico de Lisboa partilhamos o mesmo espaço com a pneumologia/alergologia e a cirurgia vascular. Isto acarreta uma ligação muito próxima entre colegas, da qual os últimos beneficiários são os doentes, que muitas vezes padecem de patologias comuns a estas especialidades.

Já no hospital, em que lidamos sobretudo com os doentes internados, os nossos principais parceiros de trabalho são a especialidade de Medicina Interna e dos Cuidados Intensivos, com quem partilhamos a responsabilidade pelos nossos pacientes, e também a Imagiologia, onde se localiza o laboratório de angiografia e onde se realizam as técnicas cardiológicas invasivas (cardiologia de intervenção e eletrofisiologia/*pacemakers*), bem como o angio-TAC cardíaco.

P – O que eventualmente faz falta à Unidade?

R – Precisamos de mais médicos cardiologistas e técnicos de cardio-pneumologia, para renovar as equipas e para assegurar o aumento de procura pós-pandemia. Necessitamos também de maior apoio de assistentes clínicos, nomeadamente no hospital, para libertar os médicos e os técnicos da carga burocrático-administrativa a que estão sujeitos.

Quanto a equipamentos, seria útil no hospital um novo ecógrafo de tipo portátil, para poder realizar mais facilmente exames a doentes internados. 



Mantenha-se **saudável**

P – Que cuidados aconselha para um coração saudável?

R – Esses conselhos estão bem identificados, são recomendados pela nossa DGS e Sociedade Portuguesa da Cardiologia e emanam das recomendações das suas congéneres internacionais:

- Evitar todas as formas de tabagismo;
- Consumo de sal inferior a 5 gr/dia;
- Alimentação de base mediterrânica, composta por vegetais, peixe, fruta, azeite, frutos secos, leguminosas (feijão, grão) e pobre em gorduras saturadas (carnes e laticínios gordos), alimentos processados e fastfood. O consumo de álcool deve ser apenas ocasional e ligeiro;
- Exercício físico regular (150 minutos por semana de exercício moderado, ou 75 de exercício intenso);
- Controlo do peso: índice de massa corporal (peso/altura) inferior a 25 e do perímetro abdominal (menor que 94 cm os homens e 80 cm nas mulheres). Sabe-se hoje que a gordura abdominal é a mais prejudicial ao coração;
- Controlo adequado da tensão arterial, de acordo com as indicações do seu médico – em regra inferior a 140/90 mmHg;
- Controlo do colesterol, triglicéridos e açúcar no sangue (glicémia), de acordo com as indicações do seu médico;
- Gestão adequada do stress psicossocial.



Parque de Campismo

disponível para recebê-lo

Gosta de acordar e ouvir cantar os pássaros? Sentir-se rodeado pela natureza e apreciar por uns dias uma vida mais simples? O Parque de Campismo de Olhão proporciona-lhe isso e muito mais, com todas as condições de segurança face à Covid-19

Os sócios do Mais Sindicato sabem como o Parque de Campismo de Olhão, no Algarve, é um dos espaços do género mais bem equipados do País, merecendo anualmente a preferência de portugueses e estrangeiros.

Numa tenda ou autocaravana, ou optando pelas residências disponíveis para alugar, estão garantidos uns

dias bem passados, com todas as comodidades e serviços necessários. Tal como nos restantes equipamentos do Mais Sindicato, também o Parque de Campismo de Olhão cumpre estritamente as normas das autoridades de saúde, minimizando os riscos da pandemia e assegurando-lhe uma estadia tranquila.

Se tem uns dias de lazer disponíveis, ou até mesmo um fim-de-semana, venha aproveitar o bom tempo entre a praia e o campo.

Faça já a reserva!

Parque de Campismo:
parque.campismo@mais.pt;
telefone: 289 700 300.

Vantagens aos sócios

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



Farmácia Andrade, com sede em Lisboa, na Rua do Alecrim, n.º125,

concede 10% de desconto no valor final a pagar pelo utente nos medicamentos sujeitos a receita médica (MSRM), exceto nos PVP's entre 50€ e 100€ em que o desconto será de 5%. Os produtos abrangidos pelo protocolo da diabetes, as papas e os leites não apresentam desconto.

Nos produtos sem comparticipação, o desconto será de 10% sobre o preço de venda ao público (PVP).



Colégio Bernardette Romeira, com sede em Olhão, na Rua Dâmaso de Encarnação, n.º 29, concede desconto de 10% sobre o preço da propina do plano de estudos curricular de acordo com o preçário referente ao ano letivo em curso.

Classificados

Vendo Vendo VW Polo do ano 2003. Motor 1200 gasolina, 5 portas, 164.000 Km. Direção assistida e vidros elétricos à frente.
Tel: 912 003 935



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.



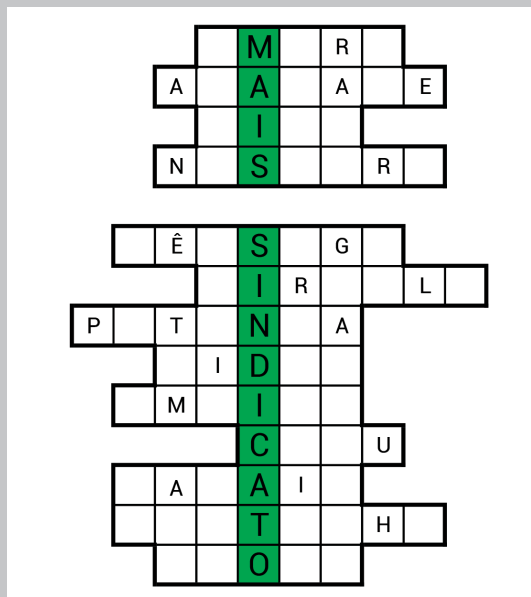
Servilusa
AGÊNCIAS FUNERÁRIAS

Sempre do seu lado

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

Frugal

Complete as treze quadrículas horizontais com nomes de frutos.

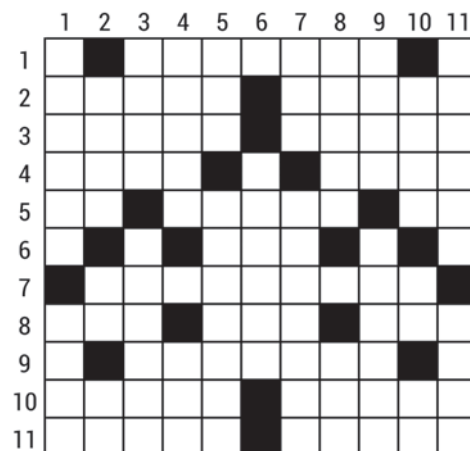


A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Palavras-cruzadas

Problema 422

HORIZONTAIS: 1 – Pequeno barco que leva água aos navios [Açores]. 2 – Feitos. Vaca muito magra [pop.]. 3 – Conta. Praia. 4 – Região do intestino posterior de alguns insetos. Frade. 5 – Do que [arc.]. Associação [fig.]. Símbolo de ástato. 6 – Abreviatura de Senhora. 7 – Terreno de lava esponjosa, coberto de musgo e ervas [Açores]. 8 – Repetição. Mesmo. Considerar. 9 – Garrara o ferro no fundo. 10 – Assimila [fig.]. Enganos. 11 – Estado de espírito. Barco de pesca usado em Setúbal.



VERTICAIS: 1 – Nêspira [Açores]. Tecido forte de linho ou algodão. 2 – Pedido de dinheiro. Meu [arc.]. Vértebra caudal dos animais [pop.]. 3 – Interj. usada para fazer as bestas andar. Fechar um pouco (os olhos). 4 – Ralos. Mune de asas. 5 – Ala. Olival novo [regionalismo]. Peixe pequeno que se usa muito como isca, nos anzóis [Açores]. 7 – Interj. que exprime espanto. Apresentar lacunas. 8 – Suave. Figura principal [fig.]. 9 – Feito de cobre. Confissão geral, pela Semana Santa [regionalismo]. 10 – Cachaça. Caso. O [arc.]. 11 – Caixa de madeira onde são embalados os ananases para exportação [Açores]. Vergonha.

A sortear: PRÉMIO MAIS

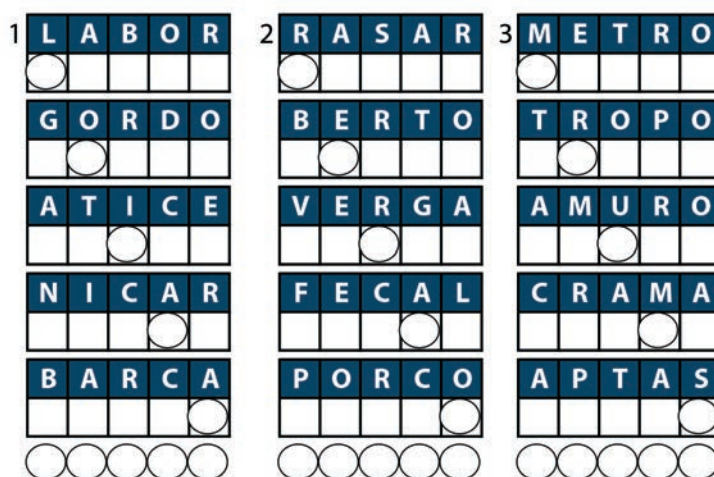
Dicionários adotados: da Língua Portuguesa e dos Verbos Portugueses, da Porto Editora.

"A arte é um resumo da natureza feito pela imaginação"

Eça de Queirós (1845-1900), escritor e diplomata português

Acessórios de vestuário

Sem usar a mesma inicial ou plurais – verbos só no infinito –, faça anagramas das palavras de cada grupo. No final, as letras que caírem nos círculos formam nomes de acessórios de vestuário.

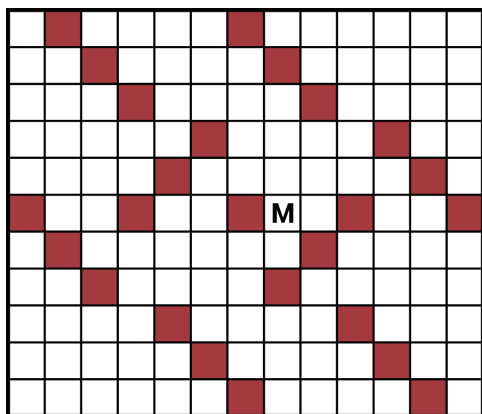


A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Cruzadas-Mistas

A partir da letra ínsita, complete o diagrama. Indique a citação do Dalai Lama inclusa.

• 11, 2G, 3H, 57, 81, 8O, 99, C8, E4, H3, M2, O2, R8, U9 • 299, 347, 463, 4O6, 835, 9O2, A65, B25 • 156O, 158A, 1A54, 21A3, 21A4, 2346, 35B6, 42A2, 51G4, 578H, 694R, 86A1, 7L95, 91D6, 98O4, L345, O472, O522 • 1P934, 3O17E, 4O983, 4P658, 5A66R, 61O32, 6C78O, 6L6M9, 6O843, 7O259, 7U123, 84R72, 8928C, 9D84C, 9H465, N146E • 3N3919, 426O87, 6142L8, 935E87



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 350

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

Médio 350

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

Difícil 350

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

Fácil 351

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

Médio 351

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

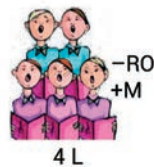
Difícil 351

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

Enigma Figurado

(expressão corrente)

A sortear: PRÉMIO MAIS



Mastermind Especial

Nas respostas (R), um pino preto significa letra e respectiva posição certas. Do mesmo modo, um pino branco refere letra certa em posição errada.

Como no Master Mind clássico. Descubra a palavra-chave e inscreva-a no respectivo lugar, à esquerda do R. Essa chave terá de satisfazer as condições exigidas pelas respostas (R), consideradas uma a uma e na sua simultânea compatibilidade.

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

●	●				
○	○				
●	●				
○	○				
●	●				
○	○				

A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Soluções

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

Difícil 351

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

Médio 351

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

Fácil 351

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

Difícil 350

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

Médio 350

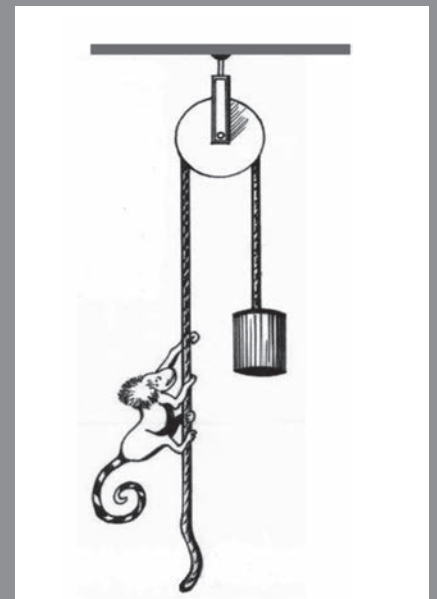
1	5	9	1	3	8	6	7	2	4
6	3	2	7	1	4	5	8	9	3
2	4	8	5	6	3	1	7	9	5
7	9	3	6	2	1	4	5	8	7
3	1	7	4	9	8	5	2	6	1
8	6	4	1	3	7	2	5	9	4
5	2	1	9	6	3	8	4	7	2
4	7	8	3	5	2	6	1	9	3
9	5	6	2	4	1	3	7	8	5
2	8	7	9	5	3	1	4	6	8

Fácil 350

Macaquices da Física

Um macaco, com o peso de 50 kg, sobe por uma corda que, depois de passar por uma roldana, sustenta um peso de 50 kg. Presa a um ponto fixo, a roldana gira sem fricção. Com a corda fixa, o macaco consegue subir 40 cm por segundo.

Na realidade, o macaco sobe, desce ou permanece no mesmo sítio?



A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

GRANDE CAMPANHA DE MOBILIDADE

Stannah

Conosco a vida é mais fácil.



Suba e desça
as escadas
sem esforço.

ELEVADORES DE ESCADAS

**A melhor solução para evitar
as quedas nas escadas!**

- ★ Elétricos e de baixo consumo.
- ★ Fáceis de operar.
- ★ Sempre ativos, mesmo em caso de falha energética.
- ★ Sem obras, instalado diretamente nos degraus.
- ★ Rebatíveis, não obstruem a passagem.



* Consulte um especialista de mobilidade Stannah. Condições válidas para elevadores de escadas.

**LÍDERES MUNDIAIS
EM ELEVADORES DE ESCADAS**

Instalação em 1 dia! **



Experimente grátis
em sua casa.

SCOOTER DE MOBILIDADE

SPORT

Design desportivo e inovador

- ★ 40 km autonomia.
- ★ Rodas pneumáticas
- ★ Iluminação led completa
- ★ Velocidade até 15 km/h
- ★ Motor elétrico de 700 watts
- ★ Fácil de conduzir e não necessita de carta de condução, seguro ou imposto de circulação.

**Nº1 EM
SCOOTERS DE
MOBILIDADE**



Cadeira
ortopédica
incluída

CABINE DE DUCHE - AQUALUXE

**Desfrute de um banho
relaxante em segurança!**

- ★ Perfis em alumínio cromado e painéis em vidro temperado.
- ★ Vidros com tratamento anticalcário, dispensa o recurso a detergentes na limpeza, muito fáceis de limpar - vidros com 10 anos de garantia.
- ★ Coluna de duche com chuveiro de mão e bica.
- ★ Limiar de acesso muito baixo.
- ★ Base antiderrapante.
- ★ Barra de apoio.

Instalação em 2 dias! **



Assistência há mais
de um século

**CATÁLOGO
GRÁTIS**



** Baseado numa instalação em condições normais.

OFERTA EXCLUSIVA PARA SI

Oferta TV led HD na
compra de um Equipamento
de Mobilidade Stannah.



Oferta limitada ao stock existente.

Ligue e fale connosco:

808 918 388

Custo de chamada local

A campanha apresentada nesta comunicação têm validade de um mês a partir da sua publicação. Não é acumulável com outros descontos ou campanhas em vigor. Válida para compras a pronto-pagamento. Campanha sem efeitos retroativos. Imagens meramente ilustrativas.