

Mais Bancário

**Bancários têm
elevados níveis
de *burnout***



SOS

LABORAL



213 216 090



soslaboral@mais.pt

Colega,

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

Contacte imediatamente o Mais Sindicato através da recém-criada SOS Laboral, uma linha destinada exclusivamente a estas situações: Telefone | 213 210 090 ou e-mail | soslaboral@mais.pt

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

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

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

Mais
Sindicato do Sector Financeiro

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



JOÃO CARVALHO

O capital financeiro ignora os trabalhadores

O Banco de Portugal melhorou a projeção de crescimento da economia portuguesa para 4,8% em 2021.

Contudo, e segundo o Observatório sobre Crises e Alternativas, as empresas e famílias podem ter dificuldade em pagar os seus empréstimos quando terminarem as moratórias, em setembro, comprometendo o setor bancário nacional e a retoma económica. A análise salienta que os empréstimos concedidos pelas instituições bancárias a famílias concentram-se nos empréstimos à habitação, que constituem cerca de 80% do total dos empréstimos.

A pandemia destruiu o emprego de 13% dos trabalhadores domésticos em Portugal e reduziu as horas de trabalho a 47% deles, revela um relatório da Organização Internacional do Trabalho. De acordo com o relatório “Fazer do Trabalho Doméstico um trabalho decente”, entre o último trimestre de 2019 e o segundo de 2020, o número de trabalhadores domésticos caiu 59,9% na Sérvia, 15% no Reino Unido e 13% em Portugal e Itália.

No nosso setor, foi a crise económica, financeira, de confiança – sendo esta a última a recuperar, e basta ver o que se passou com os lesados de Bancos em Portugal. Todos nós sabemos quem são os responsáveis, mas quem dá a cara e recebe esse embate violento são sempre os mesmos, entre os quais os próprios trabalhadores Bancários.

Com o aproximar do fim das moratórias, concedidas para minimizar os efeitos da crise económica decorrente da pandemia, crescem as preocupações por parte de quem tem beneficiado da medida.

O Parlamento aprovou recentemente a prorrogação e alargamento das moratórias bancárias, que terminavam no final de setembro, até 31 de dezembro, na componente de reembolso de capital, para particulares e empresas de setores especialmente afetados pela pandemia de Covid-19.

Em cima de uma crise de dimensão social, compreendemos que o investidor tem de ter retorno, mas atribuir prémios chorudos a alguns gestores, enquanto os outros, os trabalhadores em geral, que também contribuíram para os resultados da empresa, recebem propostas de zero por cento de aumento e ainda propostas de rescisões (que são despedimentos encapotados) ou de reformas antecipadas com forte prejuízo na pensão, é inadmissível.

O Santander alega haver excesso de trabalhadores, decorrente da introdução de novas tecnologias, entre outros fundamentos. Isto era compreensível se não se fizessem milhares de horas extraordinárias sem remuneração – “doença crónica” do setor financeiro. O grupo espanhol exigiu e a negociação coletiva é cada vez mais desvalorizada. Mas no setor financeiro, desde mil novecentos e trinta e oito, há a tradição da concertação e do diálogo.

Cada vez mais os novos banqueiros, o capital financeiro, dá pouco valor aos seus recursos humanos.

No BCP anuncia-se uma redução até 1000 postos de trabalho, chegando mesmo a anunciar que poderá avançar para um despedimento coletivo inaceitável.

Um ano decorrido com a externalização dos pedidos de reembolso de participações do SAMS, conseguiu-se garantir o processamento em 72 horas, via online, e menos de duas semanas por correio físico. Apelamos a todos para que, dentro do possível, privilegiem o recurso à via online. ■



8

Sindical

Conselho Geral: Aprovadas contas do exercício de 2020



14

Homenagem
ao Dr. Joaquim Costa



26

SAMS

Jacques Pena:
"É preciso aprender a comer"

Sindical

Bancos centrais debatem efeitos da pandemia e da digitalização | 5

BCP inicia processo de rescisões | 6

Montepio: sindicatos atentos a nova fase de saídas | 6

BST: Sempre a atuar na defesa dos trabalhadores | 7

Conselho Geral: Pandemia prejudicou contas | 8

Questões Jurídicas

Supremo dá razão aos Sindicatos | 13

Homenagem

Homenagem ao Dr. Joaquim Costa | 14

Juventude

Dia da Criança | 16

Dossiê

Níveis de *burnout* na banca são mais elevados do que em outros setores | 28

SAMS

Hospital SAMS inova na artroscopia da anca | 25

Jacques Pena: "É preciso aprender a comer" | 26

Tempos Livres

Revista Férias já disponível | 30

Tiro marcou reinício das atividades | 31

Provas desportivas adiadas | 31

A imaginação é o limite | 32

Passatempos



Boas férias!

Como habitualmente, a revista Mais Bancário interrompe a sua publicação devido ao período estival, retomando o contacto com os leitores a 28 de setembro.

A equipa da revista deseja a todos boas férias, com o merecido descanso para retemperar forças e retomar em plena forma o último trimestre do ano.

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: 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: 35.884 exemplares (4.384 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/](https://www.mais.pt/atividadesindical/informacao/publicacoes/Pages/estatutoeditorial_bancario.aspx)

[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



Bancos centrais debatem

efeitos da pandemia e da digitalização

Sindicatos propõem novo modelo social e querem respostas sobre as implicações nas condições de trabalho da provável criação do euro digital

INÊS F. NETO

Na 53.^a reunião do diálogo social do SEBC, que decorreu remotamente a 5 de maio, à semelhança da edição anterior, dirigentes do BCE e sindicatos deram continuidade ao debate sobre as consequências e desafios com que os trabalhadores dos Bancos Centrais Nacionais (BCN) e do BCE se têm confrontado no contexto da pandemia. Rui Lavoura e Elizabeth Barreiros, membros do Secretariado Sindical do Mais, representaram o Banco de Portugal.

A presidente do BCE não pôde estar presente na sessão de abertura, tendo sido substituída pelo vice-presidente. Luis de Guindos abordou a situação económica no contexto da pandemia e algumas das medidas tomadas em prol da estabilidade financeira. Os representantes sindicais, não obstante considerarem as informações prestadas de grande utilidade, mostraram alguma surpresa pelo discurso, tendo em conta que, sendo este um fórum de diálogo entre parceiros sociais, a expectativa era a de obterem informações mais concretas sobre as consequências da pandemia nas condições de trabalho e eventuais medidas destinadas a minimizar o impacto da transição digital e da situação pandémica no modelo de trabalho futuro do SEBC.

Desafios

Por sua vez, o Presidente do Standing, Thierry Desanois, sublinhou o contexto de incerteza a nível económico que

atingiu os bancos centrais e a necessidade de definir uma visão de estabilidade a longo-prazo. “À semelhança do FED, o SEBC deverá refletir e focar a sua atenção nos enormes desafios que estão para vir”, referiu, “e para esse fim, tem quadros muito qualificados com as competências e o conhecimento necessários sobre os assuntos europeus”, acrescentou.

Como parceiros sociais do SEBC, as federações sindicais consideram que é preciso uma resposta mais unida, sólida e coerente na gestão da crise atual.

Nesse sentido, o BCE deverá aproveitar este período infeliz de pandemia para criar um novo modelo social de reconhecimento dos diferentes agentes e desenvolver uma política mais dinâmica de recursos humanos, através da defesa das atividades e de respeito pelos trabalhadores.

Futuro do euro

O futuro do euro foi outro dos temas abordados, pois trata-se de uma das grandes preocupações dos trabalhadores, tendo em conta as notícias veiculadas sobre a provável criação do euro digital, assim como as diferentes estratégias que vão sendo adotadas pelos BCN no que respeita à produção das notas, contribuindo para uma crescente competitividade entre estas instituições.

Os representantes sindicais solicitaram ainda ao BCE que tente travar a ameaça de despedimento coletivo no Banco Central da Letónia, devido à sua intenção de encerrar o departamento de segurança. 



BCP

inicia processo de rescisões

O banco informou os sindicatos de que vai implementar um plano de redimensionamento que levará à saída de cerca de mil trabalhadores, através de reformas e rescisões por mútuo acordo. O MAIS, o SBC e o SBN estão totalmente disponíveis para apoiar os sócios

INÊS F. NETO

Miguel Maya, CEO do Millennium bcp, reuniu-se a 9 de junho com o Mais Sindicato, o SBC e o SBN para comunicar-lhes a decisão de reduzir o quadro de pessoal até mil trabalhadores, informação transmitida no mesmo dia aos bancários da instituição. Embora considerando o programa de ajustamento "muito difícil", o CEO adiantou que esta decisão "é necessária para a sustentabilidade do banco" e para garantir a competitividade face aos seus pares. Os trabalhadores seriam contactados pelo banco rapidamente, departamento a departamento, sendo o tipo de proposta decorrente da situação de cada um. O plano terá maior impacto nos serviços centrais e justifica-se, segundo o CEO, pelo desenvolvimento tecnológico implantado, que reduziu a necessidade do atual número de trabalhadores. Na sequência do processo, o banco está igualmente a diminuir a utilização de serviços em *outsourcing*, mantendo somente aqueles em que a vantagem tecnológica é evidente.

Condições

Apenas os trabalhadores com 57 ou mais anos serão elegíveis para reforma, mas podem, também, ser contactados para uma rescisão por mútuo acordo (RMA).

No caso das RMA, o BCP propõe 1,4 da remuneração mensal efetiva (RME). Os trabalhadores que ponderem esta possibilidade, devem saber desde já que não terão direito a subsídio de desemprego.

Se o processo correr bem do ponto de vista do banco, poderá não ser necessário chegar às mil saídas.

Apoio

Face a esta situação, o Mais Sindicato, o SBC e o SBN garantem aos respetivos sócios que dirigentes sindicais e serviços jurídicos estão totalmente disponíveis para o acompanhamento de tudo e de cada um dos afetados. O BCP prometeu manter uma linha aberta aos sindicatos, para que o processo se desenvolva e conclua da melhor forma possível. ▶



Como têm feito desde o início do processo, Mais Sindicato e SBC acompanham atentamente as novas medidas para saídas voluntárias do Montepio. Aos trabalhadores garantem todo o apoio, não admitindo qualquer tipo de pressão ou ameaça

Montepio

Sindicatos atentos a nova fase de saídas

O Montepio Geral comunicou aos Sindicatos que "na prossecução do plano" iniciariam, em junho, as "novas medidas de ajustamento no quadro de pessoal, com condições especiais para qualquer colaborador que entenda voluntariamente fazer um acordo com o Banco", prosseguindo assim "a otimização da nossa rede e dos serviços centrais".



Banco Santander Totta

Sempre a atuar na defesa dos trabalhadores

Mais Sindicato, SBC e SBN continuam fortemente empenhados na defesa intransigente de todos os trabalhadores do Banco Santander Totta (BST) e têm atuado na resolução de problemas

INÊS F. NETO

Os Sindicatos dos Bancários da UGT têm acompanhado diariamente muitas situações relatadas pelos trabalhadores do BST, o que permite atuar imediata e eficazmente na resolução de várias questões, nomeadamente na correção de valores de indemnizações mal calculadas ou na transformação de propostas de RMA em propostas efetivas de reforma antecipada, bem como na recolocação de trabalhadores de balcões encerrados noutras unidades orgânicas, entre outras. Relativamente ao Plano + 55, chegou aos Sindicatos a informação de que os bancários abrangidos não foram ainda contactados na sua totalidade, pelo que esta situação mantém-se em aberto. Reiterando que não permitirão qualquer tipo de pressão ou imposição para aceitação de propostas contrárias aos anseios e expectativas dos trabalhadores, MAIS, SBC e

SBN apelam a todos os sócios para que contactem os respetivos Sindicatos, de forma a que em conjunto seja possível encontrar a melhor solução para todos e cada um.

Empenho

MAIS, SBC e SBN mantêm a firme convicção de que qualquer processo de despedimento coletivo é completamente errado, desajustado e inadequado à realidade do Banco Santander Totta, pelo que a Administração terá de continuar a discutir com os Sindicatos a melhor solução para os trabalhadores. Esta posição tem sido repetida aos interlocutores do banco nas diversas reuniões conjuntas. Todo o empenho colocado em cada negociação e reunião com o BST levará a uma evolução positiva e à proteção dos trabalhadores, consideram os Sindicatos. MAIS, SBC e SBN continuarão, como sempre, na linha da frente na defesa de todos os trabalhadores. 

Ou seja, o Montepio dá continuidade ao processo, anunciando novas medidas.

Sem pressões

MAIS e SBC garantem aos seus sócios estar na posse de toda a informação necessária sobre o processo e, como sempre, facultar-lhes-ão todo o apoio jurídico e sindical. Os sindicatos estão atentos para que nada se faça sem o acordo dos trabalhadores, assegurando que não admitirão qualquer tipo de pressão ou ameaças. O MAIS lembra aos seus associados que têm ao dispor a linha SOS Laboral, para dúvidas, esclarecimentos ou denúncias. Basta ligar para o n.º 213 216 090 ou enviar um mail: soslaboral@mais.pt

Sempre presentes

Recorde-se que os Sindicatos têm vindo a acompanhar o processo do Montepio desde o início, há quase um ano.

“O Mais Sindicato e o SBC solicitaram já à Administração do banco o agendamento de uma reunião com caráter de urgência, com o objetivo de esclarecer e analisar a situação laboral e informar os seus sócios”, anunciaram em comunicado, a 24 de junho de 2020, sobre a eventual redução dos quadros de pessoal.

Desde então, realizaram-se várias reuniões entre os Sindicatos e o banco.

Ao longo dos meses, os serviços jurídicos foram sendo contactados pelos sócios que pretendiam negociar com o banco reformas antecipadas ou rescisões por mútuo acordo (RMA), sendo-lhes prestado todo o apoio. MAIS e SBC acompanharam cada um, garantindo a tomada de decisões livres e esclarecidas, de forma a salvaguardar o futuro de todos os que quisessem seguir um novo rumo na sua vida profissional.

Nesta nova fase, os Sindicatos continuarão ao lado dos seus sócios, disponíveis para o apoio de que necessitem. 

Conselho Geral

Pandemia prejudicou contas



No Conselho Geral, as contas do MAIS foram escrutinadas e votadas favoravelmente pela maioria dos conselheiros. O exercício de 2020 foi fortemente afetado por uma pandemia como nunca se tinha vivido. “O setor da saúde foi muito penalizado”, confirmou António Fonseca

PEDRO GABRIEL

Como habitualmente, o Relatório e Contas foi apresentado e votado em Conselho Geral, este ano mais tarde do que o habitual por força da pandemia de Covid-19, como referido pelo presidente do MAIS.

António Fonseca adiantou como o ano de 2020 foi mau para todo o setor da saúde, mas deixou uma mensagem de esperança para o futuro. “As pessoas não iam ao médico com receio, mas

o comportamento tem mudado e estamos confiantes numa melhoria dos números”, explicou António Fonseca.

Saldo positivo

Ricardo Dias, chefe de divisão da Área de Estudos, Planeamento e Auditoria do Mais, começou a intervenção pela análise às contas da Unidade de Serviços Partilhados (USP), organismo de apoio instrumental às unidades de prestação de serviços, SAMS e Atividade Sindical, referindo

que o objetivo da USP passa pela obtenção do resultado zero em que os gastos correspondem na íntegra aos rendimentos.

De seguida, apresentou as contas da Atividade Sindical, que obteve um resultado positivo de 1,3 milhões de euros, superior ao alcançado no ano transato em 628 mil euros e que foi originado, fundamentalmente, pela redução dos gastos em 26% e pela diminuição de rendimentos em 17%. Nos gastos, a maior fatia corresponde aos Fornecimentos e Serviços



Externos, com 45% do total, enquanto as Quotizações e Contribuições representam 79% dos rendimentos. (quadro Exercício da Atividade Sindical)

SAMS

As contas relativas ao SAMS foram apresentadas por José Carlos Caiado, que explicou o resultado líquido negativo de 8,8 milhões de euros, em grande parte devido à pandemia de Covid-19.

O resultado de 2020 corresponde a uma diminuição em cerca de 4,6 milhões de euros em relação ao ano anterior, em resultado da diminuição dos rendimentos em 16,5 milhões de euros e do decréscimo inferior dos gastos em 11,9 milhões de euros. Nos gastos, que totalizam 123,3 milhões de euros, destacam-se as rubricas Fornecimentos e Serviços, no montante de 34,9 milhões de euros; os Gastos com Pessoal, no valor

Exercício da Atividade Sindical

CONTAS	2020 Valor	(%)	2019 Valor	2018 Valor	Variação 20/19 19/18	
GASTOS	6.255.893 €	100%	8.456.528 €	8.428.973 €	-26%	0%
Custo Merc. Vend. Mat. Cons.	13.757 €	0%	28.644 €	23.652 €	-52%	21%
Fornec. e Serv. Externos	2.816.634 €	45%	4.442.292 €	4.488.098 €	-37%	-1%
Gastos com o Pessoal	2.403.038 €	38%	2.648.621 €	2.693.355 €	-9%	-2%
Gastos de Deprec. e Amort.	454.525 €	7%	441.903 €	428.583 €	3%	3%
Provisões do Período	38.179 €	1%	184.206 €	192.106 €	-79%	-4%
Outros Gastos	513.800 €	8%	692.405 €	583.867 €	-26%	19%
Gastos de Financiamento	15.959 €	0%	18.457 €	19.311 €	-14%	-4%
Rendimentos	7.513.007 €	100%	9.084.994 €	9.389.765 €	-17%	-3%
Prestações de Serviços	1.263.946 €	17%	2.596.367 €	2.809.458 €	-51%	-8%
Quotiz./Contrib./Subs. Explor.	5.915.833 €	79%	6.068.046 €	6.193.892 €	-3%	-2%
Subsidios, doações e legados à expl.	39.920 €	1%	0 €	0 €	-	-
Reversões	7.100 €	0%	5.336 €	3.583 €	33%	49%
Outros Rendimentos	251.895 €	3%	371.449 €	344.506 €	-32%	8%
Juros e Outros Rend. Similares	34.313 €	0%	43.795 €	38.326 €	-22%	14%
Resultado Antes de Imposto	1.257.114 €	-	628.466 €	960.792 €	100%	-35%
Imposto Sobre o Rendimento	117 €	-	447 €	546 €	-74%	-18%
RESULTADO LÍQUIDO DO EXERCÍCIO	1.256.996 €	-	628.019 €	960.246 €	100%	-35%

de 33,9 milhões de euros, e o valor de 31,4 milhões referentes a Outros Gastos.

Em relação aos rendimentos, no total de 114,5 milhões de euros, destacam-se os provenientes das Contribuições para o SAMS, no montante de 84,6 milhões de euros – uma diminuição de 1,5 milhões de euros.

Os referentes à Prestação Interna de Serviços a Beneficiários e Outros Utentes, no valor global de 27,1 milhões de euros, constituem 24% do total dos rendimentos, traduzindo-se numa diminuição de cerca de 16,2 milhões de euros.

Já o valor referente a Outros Rendimentos, no montante de 1,4 milhões de euros, apresenta uma diminuição de 68 mil euros.

Resultados consolidados

No documento consolidado, pode observar-se que o ano de 2020 terminou com um resultado líquido negativo de 7,5 milhões de euros, uma diminuição do volume de gastos de 10% face a 2019, sendo que os rendimentos tiveram uma evolução negativa de 13%. Os gastos



José Carlos Caiado apresentou as contas do SAMS

Balanço relativo ao SAMS

CONTAS	2020		2019	2018	Variação	
	Valor	(%)	Valor	Valor	20/19	19/18
GASTOS	123.261.429 €	100%	135.144.562 €	135.073.766 €	-9%	0%
Custo Merc. Vend. Mat. Cons.	12.970.363 €	11%	16.208.421 €	14.931.755 €	-20%	9%
Fornec. e Serv. Externos	34.845.026 €	28%	42.388.423 €	44.174.366 €	-18%	-4%
Gastos com o Pessoal	33.927.307 €	28%	37.056.490 €	37.480.057 €	-8%	-1%
Gastos de Deprec. e Amort.	4.016.009 €	3%	4.006.608 €	3.805.695 €	0%	5%
Perdas por Imparidade	3.246.515 €	3%	1.199.976 €	617.281 €	>100%	94%
Provisões do Período	2.722.263 €	2%	0 €	605.736 €	-	-100%
Outros Gastos	31.376.777 €	25%	34.097.449 €	33.266.838 €	-8%	2%
Gastos de Financiamento	157.169 €	0%	187.195 €	192.039 €	-16%	-3%
RENDIMENTOS	114.460.049 €	100%	130.966.682 €	133.630.069 €	-13%	-2%
Vendas	3.580.686 €	3%	5.543.322 €	5.555.575 €	-35%	-0%
Serviços Prestados	23.557.800 €	21%	37.771.795 €	40.091.137 €	-38%	-6%
Quotiz./Contrib.	84.623.237 €	74%	86.122.470 €	85.901.931 €	-2%	0%
Subsídios, doações e legados à expl.	1.112.934 €	1%	0 €	0 €	-	-
Reversões	130.057 €	0%	0 €	0 €	-	-
Outros Rendimentos	1.401.718 €	1%	1.469.770 €	2.001.983 €	-5%	-27%
Juros e Outros Rend. Similares	53.617 €	0%	59.324 €	79.443 €	-10%	-25%
Resultado Antes de Impostos	-8.801.380 €	-	-4.177.880 €	-1.443.698 €	>-100%	>-100%
Imposto Sobre o Rendimento	13 €	-	17 €	30 €	-23%	-43%
RESULTADO LÍQUIDO DO EXERCÍCIO	-8.801.393 €	-	-4.177.897 €	-1.443.728 €	>-100%	>-100%

Tipo de beneficiário SAMS

TIPO DE BENEFICIÁRIO	2020		2019	2018	Variação	
	N.º	(%)	N.º	N.º	20/19	19/18
TITULARES	47.005	52%	47.550	48.043	-1%	-1%
Efetivos	17.757	20%	18.067	18.662	-2%	-3%
Eventuais	387	0%	436	430	-11%	1%
Reformados	23.045	26%	23.241	23.312	-1%	0%
Pensionistas	5.494	6%	5.432	5.282	-1%	3%
Outros	322	0%	374	357	-14%	5%
FAMILIARES	43.122	48%	44.376	45.853	-3%	-3%
Cônjuges/Companheiros	25.175	28%	25.686	26.272	-2%	-2%
Descendentes	17.910	20%	18.647	19.529	-4%	-5%
Ascendentes	37	0%	43	52	-14%	-17%
TOTAL	90.127	100%	91.926	93.896	-2%	-2%

Os reformados representam 26% do total de beneficiários titulares

Taxa de benefícios SAMS

VALOR DOS BENEFÍCIOS	2020		2019	2018	Variação	
	N.º	(%)	N.º	N.º	20/19	19/18
Benef. atribuídos aos beneficiários [1]	63.900.417 €	-	88.000.486 €	87.300.075 €	-27%	1%
Contribuições [2]	84.623.237 €	-	86.113.466 €	85.893.670 €	-2%	0%
Tx. de Transf. em Benef.-SAMS ([1]/[2])	75,5%	-	102,2%	101,6%	-27 p.%	1 p.%

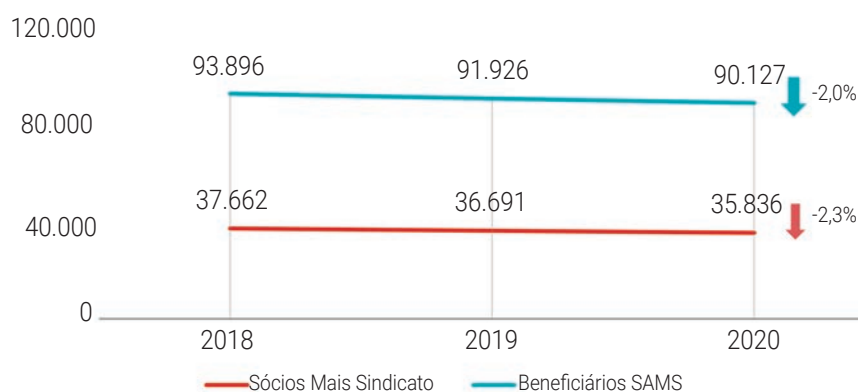
A taxa de transformação em benefícios cifrou-se em 2020 nos 75,5%

totalizaram 129.612.069 euros, menos 14 milhões do que no ano anterior, enquanto os rendimentos cifraram-se em 122.067.802 euros, menos 18 milhões do que em 2019. Na estrutura de gastos destacam-se as despesas com Pessoal no



Ricardo Dias expôs aos conselheiros os resultados da Atividade Sindical

Evolução dos Sócios e Beneficiários



montante de 39,4 milhões de euros, uma diminuição de 3,9 milhões de euros em relação a 2019 e que representa 30% dos gastos. A rubrica Fornecimentos e Serviços contabilizou 34,2 milhões de euros, um decréscimo de 8,5 milhões de

euros, e o valor referente a Outros Gastos e Perdas, no montante de 32 milhões de euros, apresentou uma diminuição de 2,8 milhões de euros. Neste ponto, 29,8 milhões de euros respeitam à atribuição de participações. ▶

Balanço do exercício

CONTAS	2020		2019	2018	Variação	
	Valor	(%)	Valor	Valor	20/19	19/18
GASTOS	129.612.069 €	100%	143.639.821 €	143.543.150 €	-10%	0%
Custo Merc. Vend. Mat. Cons.	13.054.952 €	10%	16.322.306 €	15.045.855 €	-20%	8%
Fornec. e Serv. Externos	34.161.936 €	26%	42.653.060 €	43.992.303 €	-20%	-3%
Gastos com o Pessoal	39.427.009 €	30%	43.313.581 €	44.219.465 €	-9%	-2%
Gastos de Deprec. e Amort.	4.834.995 €	4%	4.834.402 €	4.655.264 €	0%	4%
Perdas por Imparidade	3.246.515 €	3%	1.199.976 €	617.281 €	>100%	94%
Provisões do Período	2.760.442 €	2%	316.102 €	942.097 €	>100%	-66%
Outros Gastos	31.952.631 €	25%	34.794.064 €	33.858.733 €	-8%	3%
Gastos de Financiamento	173.588 €	0%	206.330 €	212.152 €	-16%	-3%
RENDIMENTOS	122.067.802 €	100%	140.090.406 €	143.060.244 €	-13%	-2%
Vendas	3.580.686 €	3%	5.543.322 €	5.555.575 €	-35%	-0%
Serviços Prestados	24.780.213 €	20%	40.315.123 €	42.849.366 €	-39%	-6%
Quotiz./Contrib.	90.539.070 €	74%	92.190.516 €	92.095.823 €	-2%	0%
Subsídios, doações e legados à expl.	1.204.319 €	1%	0 €	0 €	0%	0%
Reversões	137.157 €	0%	5.336 €	3.583 €	>100%	49%
Outros Rendimentos	1.738.427 €	1%	1.932.989 €	2.438.129 €	-10%	-21%
Juros e Outros Rend. Similares	87.930 €	0%	103.119 €	117.769 €	-15%	-12%
Resultado Antes de Impostos	-7.544.267 €	-	-3.549.415 €	-482.905 €	>100%	>100%
Imposto Sobre o Rendimento	130 €	-	464 €	577 €	-72%	-20%
RESULTADO LÍQUIDO DO EXERCÍCIO	-7.544.397 €	-	-3.549.879 €	-483.482 €	>100%	>100%

Rendimentos

No que diz respeito aos rendimentos, as Quotizações e Contribuições continuam a representar a maior fatia, totalizando 90,5 milhões de euros, uma diminuição de 1,7 milhões de euros face a 2019.

Os rendimentos referentes a Vendas e Prestação de Serviços, no valor global

de 28,4 milhões de euros, traduzem-se numa diminuição de cerca de 17,5 milhões de euros, enquanto o valor referente a Outros Rendimentos, no montante de 1,7 milhões de euros, apresenta uma diminuição de 195 mil euros.

Desta forma, o resultado de 2020 corresponde a uma diminuição em

cerca de 4 milhões de euros em relação ao ano anterior, explicada, entre outros, pela diminuição da prestação de serviços (-17,5 milhões de euros), pelo decréscimo das quotizações e contribuições (-1,7 milhões de euros) e pela redução dos custos com pessoal (-3,9 milhões de euros). ▶



Parecer **favorável**

O parecer favorável à aprovação foi emitido pela Comissão Fiscalizadora de Contas (CFC) e lido durante a sessão do Conselho Geral. No documento pode ler-se que “face à quebra muito significativa da atividade clínica do SAMS no ano de 2020, da qual resultou um resultado líquido negativo de 8,8 milhões de euros, é indispensável implementar, desde já, as medidas de gestão adequadas e aprofundar as já em curso, designadamente no âmbito do controlo interno, de modo a proporcionar uma efetiva redução de custos e otimização dos proveitos, sem perda de qualidade dos serviços prestados”.



Acórdão sobre repartição da pensão de reforma da Segurança Social reconhece tese do MAIS e do SBN

Supremo dá razão aos Sindicatos

JOSÉ PEREIRA DA COSTA*
RICARDO CLARA**

Por Acórdão proferido pelo Supremo Tribunal de Justiça, em processo movido por um bancário contra o BPI, a tese que o Mais Sindicato e o SBN sempre defenderam, quanto à repartição da pensão de reforma da Segurança Social, no caso de descontos efetuados dentro e fora do setor, foi reconhecida!

A saber, aplica-se a proporcionalidade direta ou, se preferirem, a regra de 3 simples.

É o quarto Acórdão do Supremo Tribunal de Justiça quanto a este tema, todos eles no mesmo sentido, a que se juntam, já, mais de duas dezenas de Acórdãos das Relações e dezenas de sentenças da Primeira Instância! Embora os outros Acórdãos fossem relativos a processos mais antigos, reiteramos que a questão não tem qualquer controvérsia jurídica, pelo que os Sindicatos esperam que agora, definitivamente, os Bancos que continuam a aplicar outras fórmulas que não a que defendemos (BPI, Montepio, Santander e Novo Banco), que são ilegais e ilícitas, como

é por demais evidente, alterem o método de pagamento, seguindo o comando jurisprudencial.

De todo o modo, correm nos Tribunais mais de seis dezenas de processos sobre este tema, considerando que até hoje não foi corrigida essa prática ilegal e violadora da Constituição.

Insistimos, por fim: o Supremo Tribunal de Justiça, num Acórdão duríssimo para a posição dos referenciados Bancos, por sinal, considerou que não se coloca, no presente, qualquer dúvida interpretativa, pelo que não lhes assiste qualquer razão. Pelo que os Sindicatos continuarão a interpor tantas ações quantas as necessárias para a efetivação dos direitos dos nossos sócios, não sem antes deixar a seguinte nota: após este Acórdão, que já é do conhecimento dos Bancos, não sobra qualquer dúvida que a prática ilícita deve ser corrigida de imediato, sob pena de se verificar apropriação ilegítima de dinheiro dos reformados. 

**Advogado do Mais Sindicato*

***Advogado do SBN*



Homenagem ao Dr.

“Perdi um amigo” ...

Foi o que mais ouvimos ao transmitir a notícia da perda física do nosso companheiro Dr. Joaquim Costa. E esta singela frase é a melhor síntese do imenso e inesquecível manancial de experiências de vida que partilhámos com o Dr. Joaquim Costa e do que ele representou para nós.



Homenagem do Sindicato por altura da reforma

Sempre disponível, atento, capaz de esquecer-se de si e das suas tarefas para ajudar e dar a sua “dica”, defender e estar ao nosso lado. Fosse em que circunstância fosse! Quanto maior era a nossa dúvida, incerteza ou desânimo, o nosso problema – humano, pessoal ou jurídico – maior era a sua atenção, a preocupação, o empenho em ajudar a resolver, a sanar, a encorajar, a animar. Só visto e vivido!

Não o esqueceremos!

Homem íntegro, forte, duro, terno, justo, franco! Se tinha algo a dizer... dizia sem rodeios, fosse a quem fosse! Mas nobre e leal, sempre!

Não o esqueceremos!

Foram décadas vibrantes que mantivemos de duras, acesas e árduas discussões, mas sempre aliadas a ricos, instrutivos e inesquecíveis momentos de partilha, convívio, riqueza afetiva e grande nobreza.

Não o esqueceremos!

Pleiteou nos tribunais plenários. Foi condecorado e homenageado por diversas entidades públicas. Reconhecido e querido pelos pares, foi condecorado pela Ordem dos Advogados, onde esteve inscrito mais de 50 anos ininterruptos. Defendeu e aconselhou com competência, brio e carinho milhares de bancários, de



Em cima: Joaquim Costa com colegas dos Serviços Jurídicos
Em baixo: Joaquim Costa, ladeado por Delmiro Carreira e Barbosa de Oliveira, os últimos presidentes do Sindicato com quem trabalhou

Joaquim Costa

Norte a Sul do País, a quem se dedicava de corpo e alma e a quem abraçava com fraternidade como se de família se tratassem.
Não o esqueceremos!



Homenagem da Ordem dos Advogados, quando foi condecorado pelos seus 50 anos de advocacia

Coordenou e dirigiu com primor, sucesso e integridade, ao longo de quase duas décadas, os serviços jurídicos do maior sindicato português. Um exemplo como ser humano. Homem de família, causas e convicções. Deixou amigos, lágrimas e memórias em todos os lugares por onde passou.
Não o esqueceremos!

Interessado, informado e ponderado. Sabedor e conhecedor. Estratega. Cortês. Cúmplice e devoto. À camaradagem. Ao outro. Aos seus. À advocacia, dos princípios, da excelência e do respeito. Sem vergar. Combatente, resistente. Sempre quis ser, mais do que ter. Estamos-lhe gratos.
Não o esqueceremos!

Os que com ele trabalharam, conviveram e aprenderam tê-lo-ão, para sempre, na memória, certos de que tudo farão para preservar, honrar e prestigiar o legado de um Homem cuja obra, percurso e sucessos deve encher de orgulho e alegria toda a sua família, a quem, de forma sentida, cumprimos e abraçamos com imensa Amizade.
Em memória! 

Os amigos



Dia da Criança comemorado ao ar livre

A Comissão da Juventude organizou uma atividade de arborismo para assinalar o Dia da Criança. Os filhos e netos dos sócios do Mais desconfinaram em grande estilo e com a adrenalina no máximo

PEDRO GABRIEL

O Dia Internacional da Criança comemora-se anualmente a 1 de junho. Este ano, como calhou a um dia de semana, a Comissão da Juventude assinalou a efeméride no sábado seguinte, dia 5, com uma atividade de arborismo no Adventure Park, no Complexo Desportivo do Jamor. Depois de um longo período de confinamento, as crianças estavam desejosas de voltar às atividades ao ar livre. Não é de admirar que o turno da manhã tenha esgotado as inscrições em apenas dois dias, com 19 crianças a marcarem presença. À tarde, foi a vez de outras 16 crianças se divertirem com as atividades. Ao criar estes dois turnos, a Comissão da Juventude evitou grandes aglomeramentos e garantiu a segurança de todos no evento.

Divertimento

Equipados com um arnês que permite andar com segurança de árvore em árvore, os jovens realizaram o circuito Pequena Floresta, uma atividade com 14 obstáculos "nas alturas" e que terminou num slide de 50 metros, sem dúvida o ponto alto do percurso. Mesmo os mais pequenos concluíram o percurso com distinção e qualquer receio inicial foi rapidamente ultrapassado.

Já os mais crescidos aventuraram-se no Mega Circuito, um dos maiores circuitos de arborismo da Península Ibérica e uma autêntica viagem de duas horas pelo topo das árvores da floresta. Neste percurso, alguns obstáculos chegam a estar a 14 metros de altura.

Os jovens sentiram a emoção nas travessias entre árvores, com quatro baterias de obstáculos e um slide de 200m. Mas o divertimento não ficou por aqui. Concluídos os circuitos houve tempo para os jovens aproveitarem o parque natural, com muita dança à mistura e até uma partida de futebol.

Para que todos pudessem retemperar forças, o evento terminou com um lanche. ▶





Níveis são mais elevados

A UGT e os seus três Sindicatos dos Bancários – Mais Sindicato, SBC e SBN – encomendaram um estudo para avaliar os índices de *burnout* e de riscos psicossociais neste setor de atividade. Os resultados são claros: os níveis nos bancários são superiores à média da população portuguesa

SAMUEL ANTUNES*



de *burnout* na banca do que em outros setores

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA, 2007) considera que os riscos psicossociais são, hoje, um dos maiores desafios para a segurança e saúde no trabalho na Europa, pela ameaça que representam para a saúde física e mental dos trabalhadores.

O reconhecimento dos riscos psicossociais como um dos desafios para a segurança e saúde no trabalho implica que se perceba qual o peso desses riscos na saúde dos trabalhadores, qual a abordagem mais eficaz desta temática e de que forma se pode intervir nas situações de trabalho para criar condições que permitam a sua gestão, ►

com vista a uma melhor saúde, segurança e bem-estar. A redução dos riscos psicossociais no local de trabalho é benéfico não só para os trabalhadores, mas também para a organização, devendo ser uma prioridade em todas as Organizações e constituindo-se como uma obrigação legal (EU-OSHA, 2014).

Riscos**

A Organização Internacional do Trabalho (OIT), em 1986, definia “os riscos psicossociais como o conjunto de fatores que podem afetar a integridade física e mental das pessoas”. Estes riscos prendem-se com o contexto e organização do trabalho, com a carga e as exigências (físicas, cognitivas e emocionais) das tarefas, com o equilíbrio vida profissional-vida familiar e pessoal e com a comunicação e as relações entre lideranças e colaboradores e as relações destes entre si.

Sintomas

A exposição prolongada a riscos psicossociais está associada a vários problemas de saúde mental e física, incluindo ansiedade, depressão, *burnout*, tentativas de suicídio, perturbações do sono, lombalgias, fadiga crónica, problemas digestivos, doenças autoimunes, imunodeficiência, problemas dermatológicos, perturbações alimentares, adição a substâncias (incluindo álcool), doenças cardiovasculares, hipertensão arterial e úlceras gastrointestinais (Antunes, 2021).

Stresse prolongado

A investigação tem mostrado que o stresse prolongado, resultante da exposição aos riscos psicossociais, tende a evoluir para um quadro de *burnout*. O *burnout* pode ser definido como “uma síndrome



O que **fazer**

As medidas corretivas que propomos passam por:

- Criação de um programa de prevenção de *burnout* em todas as instituições bancárias, de modo a permitir aos trabalhadores que o desejarem terem apoio psicológico para fazerem face a esta situação crítica de *burnout*;
- Criação de um programa de formação de líderes, centrado na criação de locais de trabalho saudáveis e na promoção do bem-estar e qualidade de vida laboral;
- Criação, em cada instituição, de um programa orientado para a construção de locais de trabalho saudáveis;
- Promoção de ações de formação que permitam aos trabalhadores adquirirem competências para fazer face ao stresse e ao *burnout*;
- Criação de programas, nos locais de trabalho, que estimulem estilos de vida saudável, higiene do sono e equilíbrio vida profissional/vida pessoal e familiar;
- Avaliação periódica dos riscos psicossociais em cada instituição bancária.



psicológica, caracterizada por elevada exaustão emocional, elevada despersonalização e baixa realização profissional, que conduz à erosão dos valores pessoais, profissionais e de saúde” (Mâroco et. al., 2016).

Esta síndrome psicológica passou a ser apresentada como um quadro clínico, especificamente associado ao contexto de trabalho (Schaufeli & Buunk, 2003) e que para além da exaustão, apresenta sintomas de cinismo/despersonalização e perda de eficácia/realização (Schaufeli & Enzmann, 1998; Marques Pinto et al., 2008). Isto é, pessoas com indicadores de *burnout* poderão apresentar um elevado distanciamento do trabalho, diminuição do seu desempenho e exaustão física e psicológica.

Hoje é consensual, entre os vários autores, que o *burnout* surge como uma resposta complexa ao stress profissional prolongado ou crónico (Gil-Monte & Peiró, 1997). Alguns autores consideram esta síndrome um problema de saúde pública, dadas as suas implicações na saúde física e mental dos trabalhadores, e o sério

compromisso negativo visível na qualidade de vida (Gil-Monte, 2009).

Pressões intensas na banca

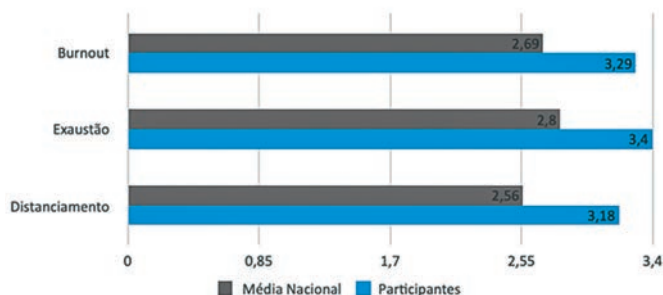
Os trabalhadores e trabalhadoras do Setor Bancário encontram-se sujeitos a pressões intensas e particulares, resultantes da natureza da atividade profissional, nomeadamente sobrecarga e pulverização de tarefas, redução de efetivos, instabilidade e incerteza quanto ao futuro profissional, entre outras.

A constatação desta realidade levou a UGT e o Sindicatos dos Bancários a querer conhecer a perceção dos profissionais do setor bancário, quanto à sua exposição a fatores de risco psicossociais e a identificação de potenciais indicadores de *burnout*.

A Think People foi a empresa selecionada em concurso público, pela UGT, para avaliar os índices de *burnout* e de riscos psicossociais neste setor de atividades. A divulgação do questionário foi feita através dos Sindicatos representativos do Setor Bancário. ▶

Níveis de *burnout*

dos profissionais bancários



Os questionários utilizados para o presente estudo foram o Copenhagen Psychosocial Questionnaire, a versão média (COPSOQ II) aferida para a população portuguesa, por uma equipa de investigadores da Universidade de Aveiro (Silva et al., 2012) e que avalia 29 subdimensões de fatores psicossociais e o Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) que avalia o *burnout* e é constituído por 2 subescalas que avaliam a exaustão e o distanciamento (disengagement). A versão utilizada foi a aferida para a população portuguesa por Sinval, et al., (2019). A amostra é constituída por 2460 trabalhadores de todo o País (1256 do sexo feminino e 1204 do sexo masculino), dos quais 1964 não chefias, 423 chefias e 73 quadros diretivos. A participação foi superior nos distritos de Lisboa, Porto e Setúbal.

Níveis de *burnout*

Os resultados obtidos com o OLBI, confirmam que estes profissionais apresentam níveis de *burnout* (*burnout* dos participantes = 3,29) superiores à média da população portuguesa (2,69).

Os trabalhadores e as trabalhadoras do setor bancário apresentam níveis de exaustão física, cognitiva e emocional elevados (3,4), claramente superiores à média da população portuguesa (2,8), que se traduzem em distanciamento (3,18), isto é, desligamento relativamente ao trabalho e comportamentos e atitudes negativas e cínicas face ao trabalho, valores claramente superiores à média nacional (2,56).

Quando comparamos as categorias profissionais, são os que não têm funções de chefia que apresentam níveis mais elevados de *burnout* (*burnout*: não chefias=3,32; chefia=3,25; função diretiva=2,92). Na comparação entre sexos, verifica-se que são as mulheres as que apresentam níveis mais elevados de *burnout* (*burnout*: mulheres=3,35; homens=3,24).

Sem violência

Relativamente aos resultados do COPSOQ II, os resultados encontrados permitem concluir que 60,5% dos profissionais do sector bancário atribuem um significado positivo ao seu trabalho e 57,4% veem a



sua atual atividade profissional como promotora de oportunidades de desenvolvimento e de aquisição de novas competências.

Para 65,4% dos profissionais a natureza do trabalho proposto, os objetivos a alcançar e as expectativas relativamente ao desempenho são claras e percebidas de forma positiva e com naturalidade por estes profissionais. É de realçar o facto de que 96,8% dos participantes consideram que não há violência física nem psicológica na sua atividade profissional.

Exigências elevadas

Os resultados da avaliação dos riscos psicossociais com o COPSOQ II, corroboram os resultados do questionário de *burnout* e em parte explicam-nos. Evidenciam a existência de risco elevado ao nível das exigências laborais (48,3% de risco elevado na subescala Exigências Quantitativas; 66,4% de risco elevado na subescala Ritmo de Trabalho; 71,7% de risco elevado na subescala Exigências Cognitivas e 70,1% de risco elevado na subescala Exigências Emocionais).

A ausência de equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal e familiar é outro dos riscos psicossociais apontado por estes profissionais (50,9% de risco elevado na subescala Conflito Trabalho/Família). São significativos os resultados da subescala Insegurança Laboral (43,5% de risco elevado),



apontando para a existência de insegurança e incerteza quanto ao futuro profissional destes profissionais. A maioria dos participantes, percecionou a qualidade da liderança como um fator de risco moderado (45,7%) ou elevado (28%).

Saúde e bem-estar afetados

Os dados obtidos relativamente à saúde e bem-estar destes profissionais revelam resultados preocupantes ao nível do stresse (43,3% de risco elevado na subescala Stresse), ao nível de sono (36,1% de risco elevado na subescala Problemas em Dormir), dos sintomas depressivos (34,3% de risco elevado na subescala Sintomas Depressivos) e dos níveis de *burnout* (47,3% de risco elevado na subescala *Burnout*).

Os resultados deste estudo demonstram a necessidade de revisão das condições em que estes profissionais exercem a sua atividade profissional (exigências quantitativas, de ritmo, emocionais e cognitivas) e que se traduzem numa sobrecarga mental, emocional e física. É fundamental a implementação de uma cultura organizacional mais orientada para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida no trabalho.

*Managing Partner da THINK PEOPLE

**Subtítulos da responsabilidade da Redação

Bibliografia

- Antunes, S. (2021). Psicologia da Saúde Ocupacional in Manual de Psicologia da Saúde, Isabel Leal & J., Pais Ribeiro (Coord.). Lisboa: Pactor Editora.
- EU-OSHA (2007). Expert forecast on emerging psychosocial risks related to occupational safety and health. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.
- EU OSHA (2014). Guia eletrónico para a gestão do stress e dos riscos psicossociais. [online]. Disponível em: <https://www.healthyworkplaces.eu/pt/tools and resources/a guide to psychosocial risks>.
- Gil-Monte, P. & Peiró, J. M^a. (1997). Desgaste psíquico en el trabajo: El Síndrome de Quemarse. Madrid: Editorial Síntesis
- Gil-Monte, P. R. (2009). Algunas razones para considerar los riesgos psicosociales en el trabajo y sus consecuencias en la salud pública. Rev Esp Salud Pública, 83 (2), 169-173.
- International Labour Organization (1986). Psychosocial Factors at Work: Recognition and Control. Occupational Safety and Health Series, 56
- Marôco, J., Marôco, A. L., Leite, E., Bastos, C., Vazão, M. J., Campos, J. (2016). Burnout em Profissionais de Saúde Portugueses: Uma Análise a Nível Nacional, Acta Médica Portuguesa, 29(1):24-30.
- Marques Pinto, A., Lima, M. L., & Lopes da Silva, A., (2008). Delimitação do conceito de burnout. In Marques Pinto, A., & Chambel, M. J. (Eds.). Burnout e engagement em contexto organizacional. Estudos com amostras portuguesas. Lisboa, Portugal: Livros Horizonte.
- Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). The burnout companion to study and practice: A critical analysis. Philadelphia, USA: Taylor & Francis
- Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2003). Burnout: an overview of 25 years of research in theorizing. In M.J. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.) The hand book of work and health psychology (pp.383-425). Chichester, UK: Wiley.
- Silva, C., Amaral, V., Pereira, A., Bem-Haja, P., Pereira, A., Rodrigues, V., ... Nossa, P. (2012). Copenhagen Psychosocial Questionnaire - COPSQ - Portugal e países africanos de língua oficial portuguesa. (C. Fernandes da Silva, Ed.) (1st ed.). Universidade de Aveiro.
- Sinval, J., Queirós, C., Pasian, S., Marôco, J. (2019). Transcultural Adaptation of the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) for Brazil and Portugal. Frontiers in Psychology 10:338.



SAMS



teleconsultapediátrica
URGÊNCIA



De segunda a sexta das 8 às 20 horas

213 811 555

Serviço exclusivo para beneficiários

Hospital do SAMS inova na artroscopia da anca



O Departamento de Ortopedia é pioneiro a nível nacional em várias técnicas de tratamento artroscópico da anca. Os resultados têm sido encorajadores e resultam da abordagem multidisciplinar da ortopedia e da medicina física e de reabilitação

A artroscopia da anca é uma técnica minimamente invasiva (com pequenas incisões de cerca de 8mm) indicada na cirurgia conservadora (não protésica) da anca, com o seu grande desenvolvimento nos últimos 15-20 anos. Tem uma taxa de sucesso com resultados clínicos superiores e uma taxa de complicações inferior à cirurgia aberta convencional.

A descrição de novas patologias ou causas para a dor articular ou periarticular da anca, bem como o desenvolvimento tecnológico e de novas técnicas cirúrgicas, permitiu um alargamento das indicações para este tratamento.



Os objetivos principais destas cirurgias são o tratamento da dor, aumento da mobilidade e qualidade de vida e prevenção da artrose da anca, adiando ou estagnando a degeneração articular, protelando a eventual necessidade de realização de próteses totais da anca.

Realizamos rotineiramente artroscopia da anca para tratamento de patologias mais frequentes como o conflito femuroacetabular e displasias, artroses ligeiras ou incipientes, bem como patologia mais rara como tratamento do conflito isquiofemoral, artrite séptica, artroscopia da sínfise púbica, reparação/reinserção de rotura dos isquiotibiais, desbridamento de aderências do ciático, etc...

Temos sido pioneiros a nível nacional em várias técnicas de tratamento artroscópico da anca, nomeadamente a utilização de mesas de tração sem poste (em oposição ao uso clássico de poste), prevenindo possíveis complicações na região perineal, e ainda no tratamento da trocanterite/tendinopatia dos glúteos, com reparação tendinosa com reforço com membrana biológica de colagénio tipo I. Os resultados têm sido encorajadores e resultam da abordagem multidisciplinar da ortopedia e da medicina física e de reabilitação. 

*Diretora clínica: Dr.^a Anabela Barros
Departamento de Ortopedia: Dr. Carlos Ferreira (Coordenador),
Dr. António Seco (Responsável da Unidade da Anca)*



Nada de dietas rápidas, que jogam o corpo num constante io-iô de perde-engorda. Pelo contrário, um programa de reeducação alimentar levemente hipocalórico mantém o peso à distância, explica Jacques Pena, reconhecido endocrinologista do SAMS

Elsa Andrade

É preciso **aprender**

Jacques Pena

a comer



Com os quilos ganhos no inverno – e especialmente num inverno confinado – o desejo de retornar a um corpo saudável e uma imagem mais leve “empurra” muitas pessoas para a tentação das “dietas de verão” de rápido emagrecimento. Mas atenção: não é uma opção saudável nem o resultado perdura. Nesta entrevista realizada por email, o Dr. Jacques Pena, com o humor que o caracteriza, explica porquê.

P – Depois dos excessos do inverno e da chegada do calor, muitas pessoas procuram as consultas nesta época?

R – Sim. Apesar dos excessos do inverno, a variação ponderal fisiológica é de 2 quilos. Mais 2 quilos no inverno, menos 2 quilos no verão. Aumentos superiores a 2 quilos são para vigiar. Recordo que com o confinamento o aumento médio foi de 5 a 6 quilos.

P – É possível perder os quilos a mais rapidamente e de forma saudável?

R – Possível é! Desejável não. É mais vantajoso entrar num programa para aprender a comer e não correr o risco de entrar em io-iô permanente.

P – Muitos chamam-lhes “dietas de verão”. A dieta aconselhada está realmente relacionada com a época? Ou seja, noutra estação seria diferente?

R – Nesta época todas as revistas cor-de-rosa propõem modelos de dietas de verão, já chamadas dietas relâmpago, com alimentos sofisticados fora dos nossos hábitos alimentares, de sucesso reduzido. É óbvio que com menos roupa haja a preocupação da aparência.

Padrão alimentar constante

P – Perder peso pode não ser apenas uma questão estética, mas de saúde. As dietas são diferentes em ambas as situações?

R – Perder peso quando se tem em demasia é uma questão de saúde. O padrão alimentar deve ser constante todo o ano, para evitar períodos de restrição.

P – Uma dieta alimentar destina-se unicamente a uma pessoa determinada ou há uma “fórmula” geral?

R – É claro que cada programa alimentar tem de ser personalizado, tendo em conta o sexo, idade, gostos e desgostos alimentares do paciente.

P – A alimentação de homens e mulheres deve ser diferente? E as dietas?

R – Não. Mas no caso de um casal que inicia um programa hipocalórico em conjunto, ele acaba por perder mais peso do que a mulher. Isto tem a ver com o metabolismo basal, que é mais elevado nos homens.

Sem passar fome

P – A palavra “dieta” tem conotações negativas, associada à proibição de alimentos, como doces por exemplo, e quantidades reduzidas – há quem se queixe de “passar fome”. É realmente assim?

R – Emile Littré, no século XIX fala pela primeira vez de dieta com o sentido de regime de vida. Contudo, foi adquirindo a conotação de privação, restrição, proibição, enfim um cortejo de fome. Mais recentemente a expressão popular de “fechar a boca” também entra neste contexto.

P – Que alimentos estão, de facto, proibidos?

R – Nada é proibido (atenção à carga negativa), mas sim desaconselhado.

É desaconselhado comer com a ponta dos dedos, engorda muito, é mais saudável comer de garfo e faca. Todos os alimentos que contenham açúcar e gordura em demasia são desaconselhados.

P – E quais são recomendados?

R – Proteínas, hidratos de carbono de absorção lenta e lípidos q.b. são aconselhados.

A bela e a bola

P – Pessoas que seguiram dietas médicas voltaram ao peso anterior quando terminaram. É uma consequência habitual e inevitável?

R – Não. Isso acontece porque, ao abandonarem o programa restritivo, retomam o padrão habitual de sempre e recuperam o peso perdido. Quando é prescrito um programa de reeducação alimentar levemente hipocalórico, mantém o peso à distância.

P – Todos conhecemos casos de pessoas que entram e saem de dietas com frequência. Por que acontece?

R – Porque essas pessoas estão sempre em “dieta” e sempre gordas. Vivem em culpa e arrependimento permanentes e vergonha. É trágico! Aos 20 anos têm 50/55 quilos e aos 60 anos, após uma vida de restrição, estão nos 90/100 quilos e sempre em io-iô. Têm duas fases, a de Bela e a fase Bola. No total perderam 400 quilos e aumentaram outros 400 quilos. Curiosamente, têm grande relutância em comer “comida” como o resto da população.

P – As recomendações alimentares enquanto se tenta perder peso são diferentes de quando o objetivo é atingido? Ou seja, há dietas de manutenção?

R – Claro que há dietas de manutenção. Na nossa adolescência ao comer em casa dos pais fazemos um programa de manutenção: refeições a horas, todos à mesa, sopa, prato do dia e fruta. Desapareceram estes hábitos e temos uma obesidade infantil a aumentar. Costumo dizer que o que é verdadeiramente saudável era o que comíamos em casa dos nossos pais e avós.

Comer “comida”

P – Uma dieta alimentar deve tornar-se uma norma de vida?

R – Littré, ao definir dieta como regime de vida, contempla a parte alimentar, o bem-estar físico e psicológico. Procurar comer as refeições como nos ensinaram, a horas certas, não saltando refeições, e evitar entrar em modas alimentares. Numa palavra comer “comida”.

P – Além da alimentação, que outros cuidados devem ser tidos?

R – Além dos conselhos médicos gerais que todos sabem, manter uma vida ativa é fundamental: caminhar, nadar, dançar. Evitar o sedentarismo. 



Um dia ideal

P – Como seriam as refeições de um dia de dieta saudável ideal? Ou seja, o que se deveria comer em cada refeição?

R – Não há fórmulas mágicas, mas aprendi com a sabedoria popular, que diz:

Pequeno-almoço de Rei

Almoço de Príncipe

Jantar de pobre

Um exemplo:

Pequeno-almoço: pão, ovo, queijo, presunto, chá, café ou leite;

Almoço: sopa, prato do dia e fruta, doce duas vezes por semana;

Lanche ou merenda: leite, fruta, pão com queijo;

Jantar: sopa, fruta e fatia de queijo; ou sopa, prato do dia (mais frugal) e fruta;

Ceia: leite ou chá calmante.



Revista de Férias já disponível

O Mais Sindicato lançou uma versão mais reduzida da sua revista de tempos livres, tendo em conta os constrangimentos provocados pela pandemia. A edição deste ano está disponível em duas versões digitais

Em formato exclusivamente online, a Revista de Férias de 2021 é mais pequena, mas ainda assim rica em ofertas para que os sócios desfrutem de uns merecidos dias de descanso.

A Covid-19 cancelou a maior parte das atividades, mas ainda assim as propostas são muitas. Estão disponíveis apartamentos no Algarve, a Colónia de

Férias para os mais novos, o Parque de Campismo em Olhão e o Centro de Férias e Formação de Ferreira do Zêzere.

Os sócios do Mais Sindicato podem consultar a revista de duas formas: em versão folhear ou em versão PDF, ambas presentes no sítio do Sindicato em <http://www.mais.pt>.

Passe férias com o Mais Sindicato! ▶

Classificados

Vende-se

- Clássico Renault 4L de 1985, com 106.000 kms, em excelente estado de mecânica, chapa e pintura. Viatura sempre em garagem. Contacto: 918 566 486
- iPad mini com 16 GB como novo. 100€ negociáveis. Contacto: 918 413 694
- Estirador para desenhadores ou para atelier com medidas de 1,20m por 72 cm, regulável para subir ou descer. 100€. Contacto: 918 413 694

Tiro marcou reinício das atividades



As atividades de tempos livres têm vindo a ser retomadas gradualmente e o campeonato de tiro foi o primeiro a arrancar

PEDRO GABRIEL

A primeira contagem do Campeonato Interbancário de Tiro realizou-se no dia 22 de maio, no campo de tiro de Pegões.

No regresso dos sócios às atividades desportivas, José Cardoso (SSCGD) acertou num total de 72 pratos em

três pranchadas (24-23-25).

Em segundo terminou António Galrito (GDST), com 67 pratos atingidos (23-20-24), enquanto Agnelo Santos (GDST) completou o pódio, também atingindo 67 pratos (23-21-23). 



Provas desportivas adiadas

A final de karting e duas contagens do campeonato de tiro tiveram de ser adiadas face às novas regras impostas para a Área Metropolitana de Lisboa

O Pelouro dos Tempos Livres foi forçado a adiar as provas que iriam realizar-se no sábado, dia 19 de junho. O motivo prende-se com a resolução do Governo após a reunião do Conselho de Ministros de dia 17, que decidiu aplicar uma medida extraordinária na Área Metropolitana

de Lisboa (AML) proibindo a circulação de e para dentro da área desde as 15h00 de sexta-feira, dia 18, até às 6h00 de segunda-feira, dia 21.

Adiamento

Assim, a final do 23.º Campeonato de Karting, marcado para o

kartódromo do Campera, e a segunda contagem do Campeonato Interbancário de Tiro, nos Rolos, que iriam realizar-se no dia 19, tiveram de ser adiadas.

Também a terceira contagem, agendada para o dia 27 de junho, em Pegões, foi adiada.

As novas datas para estas provas serão divulgadas no sítio do Mais Sindicato assim que forem conhecidas. 



A imaginação é o limite

Os associados do MAIS têm nesta página oportunidade de publicar poemas, pequenos contos e desenhos da sua autoria. A seleção das obras enviadas rege-se por critérios editoriais. Os textos para publicação não podem exceder os dois mil caracteres

Livro

Saudades de ti
Sem fim..
Quero ver-te,
Folhear-te,
Com carinho.

Há tanto tempo
Que esperas
Sozinho nessa prateleira.
É o teu toque
Que me envolve.

Por vezes,
Reveste-te de um tom
Alvo
Amarelado
Pelo decurso do tempo.

Mas, eu Sinto-te.
E tu, acenas-me
Ao virar a folha.
Volto atrás e releio
É especial.

Sonho duradouro
Cheiro inolvidável
Visão colorida
Ou cinzenta
É a mensagem
O conteúdo
Que importa!

A palavra sussurrada
No meu ouvido
Toca o meu ser
Inevitavelmente.

E ele abana como uma
filigrana
Reluz
Acende-se
Faz-se Luz
É este,
que eu preciso.

Ofereces
À minha alma
Viagens inéditas
Palavras soltas
Brilhantes
Recheadas de sentimentos

Sempre repleto
De um tudo
Sempre novo
Um novo solitário
Sei,
Um rosário...

Forte companheiro
Quero dar-te
A vida que mereces
Ser lido,
Tocado,
Abraçado.
Meu querido
E Ilustre
Livro

Margarida Dias Silva
Sócia n.º 30916

Velhice

Da velhice
As minhas cãs
Os meus traços
Cansados
Mas não vãs.

Da velhice
Abraços e amores
Vícios e rancores...

Esta velhice
Que me deu prazer,
Que me dá lazer,
Solidão pr'a pensar
Como tirar ao tempo
Muito menos que fazer
Muito pouco a penar.

Esta velhice
Que me dá
Tempo pr'a falar,
Outro pr'a contar
Odes para o óbice,
Refeições e manjares
Regadas com tintas
Em telas, papéis
Ou outros materiais,
Que dão vida aos meus
olhares
Aos quadros por pintar
E àqueles que já pintei

Abençoada velhice
Que ao tempo me obriguei!

Carlos Alberto Chagas Ramos
Sócio n.º 12367

Olhos

Na pandemia destes dias
Os teus olhos são guias
Com a boca e o nariz tapados
São os teus olhos que
sobressaem
Que falam e te representam

Nesse foco que entra por mim
dentro
Que me iluminam a todo o
momento
Olhos da luz do firmamento
Que me embalam noite dentro

Baloços do tempo
Que adivinham o meu
pensamento
Que são a minha luz e o meu
sustento
São tão lindos os teus olhos!

No escuro desta pandemia,
ainda brilham mais
A máscara veio-lhes dar, ainda,
mais realce
No triste confinamento
São as mais belas flores ao
vento
Livres como pássaros que
pousam em todo o lado
O seu encandeamento é o um
fado

José Silva Costa
Sócio n.º 17296



funeralvida.servilusa.pt

800 204 222

PLANEAR FAZ PARTE DA VIDA

Liberte a sua família de qualquer encargo
ou preocupação.

Plano Funeral em Vida

Simple | Flexível | Vantajoso | Seguro

CONDIÇÕES ESPECIAIS
PARA SÓCIOS DO SINDICATO E FAMILIARES



Servilusa
AGÊNCIAS FUNERÁRIAS

Sempre do seu lado

Literatura

Preencha as casas em branco com as 24 sílabas da grelha inferior, de forma a descobrir 8 obras de José Régio.

VI		SÃO		DAS.		CHA
	DO		DO.		SAL	
ÇÃO		MUN		HIS		RI
	DE		LHE		JO	
DA		BRA		GA.		LHO
	HO		CÂN		CO	
GRO.		COB		O		JO.

	A	A	AN	AS	CA	
CE	DAS	DO	DO	DO.	E	FI
GA	GO	JA	LA	MEM.	MU	NE
	RES.	TI	TÓ	VA	VI	

A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Dizer a bem dizer...

(Quais as definições certas?)

1	...Ter névoas nos olhos?	1
A	Desconhecer	B
2	...Dar uma volta?	2
A	Passear	B
3	...Cheirar a esturro?	3
A	Ser muito caro	B
4	...Cabecear com sono?	4
A	Pesar figos	B
5	...Olhar como boi para palácio?	5
A	Não dar apreço	B
6	...Meter a pata na poça?	6
A	Molhar os pés	B
7	...Sacudir os arreios?	7
A	Reclamar	B
8	...Andar aos sarambeques?	8
A	Andar aos esses	B
9	...Ficar André?	9
A	Ficar parvo	B

A sortear: PRÉMIO MAIS

Palavras-cruzadas

Problema 423

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	T					★										A
2	E						★						★			N
3	M		■		■			■	■		■	■		■	■	I
4	P	■				■		■				■		■	■	V
5	O					■						■				E
6	★				■							■		■		R
7	L			■						■						S
8	I		■						■							Á
9	V	■		■	■	■		■					★			R
10	R								★						★	I
11	E						★					★				O

HORIZONTAIS: 1 – Manias [coloq.]. Confusão. 2 – O que há de melhor numa sociedade (pl.). Berrai. Sindicato dos Enfermeiros do Norte. 3 – Mim [arc.]. Existes. 4 – Graça [fig.]. Peixe teleosteo da família dos Escombrídeos. 5 – Que não é transparente. Alegrias. Encubra. 6 – Grito [Brasil]. Penhor. Símbolo de *pascal*. Andar. 7 – Canção. Escavais. Couros. 8 – Ides. Vaso com asas. Conjunto de comentários críticos ao texto do Velho Testamento, feito por um grupo de doutores judeus. 9 – Refere-se a. Pátria. 10 – Consertara. Bravia. 11 – Colocai em mala. Filtrar. Seio de mulher [poét.].

VERTICAIS: 2 – Naquele lugar. Ferrões. Prep. que designa *lugar*. 3 – Graceja. Elemento de formação de palavras que exprime a ideia de *sal*. Pinote. 4 – Dou atracões a. O mais [ant.]. 5 – Desde que. Variante do pronome *o*. Aqueles. Símbolo de *rádio*. 6 – Catedral. Fedor. Grito de dor 7 – Que serra. 8 – Símbolo de *ruténio*. Matizo. Símbolo de *actínio*. 9 – Brisa. Utilizas. 10 – Custos. Amima. 11 – Lava áspera e escoriácea constituída por fragmentos irregulares. Carta de jogar, com uma pinta. Combinar [fig.]. 12 – Ali. Servir de modelo. 13 – Buscais. República Portuguesa. 14 – Aquelas. Ralé [regionalismo] [pej.]. 15 – Prep. que designa *origem*. Agrava.

A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

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

“É duro cair, mas ainda é pior nunca ter tentado subir”
Theodore Roosevelt (1858-1919), estadista norte-americano

Aritmograma

Coloque em cada quadrado os números de 1 a 9. As somas têm que estar certas, tanto na horizontal como na vertical.

A				13
				16
				16
	7	16	22	

B				19
				6
				20
	11	15	19	

C				15
				14
				16
	24	15	6	

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 352

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

Médio 352

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

Difícil 352

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

Fácil 353

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

Médio 353

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

Difícil 353

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

Enigma Figurado

(expressão corrente)

A sortear: PRÉMIO MAIS



4 L



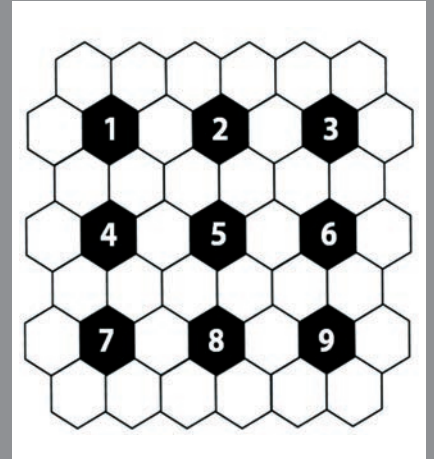
4 L



4 L

Corolas Geminadas

Começando sempre na casa à esquerda do número e rodando no sentido do movimento dos ponteiros do relógio, forme palavras de 6 letras de acordo com o enunciado seguinte:



- 1 – Grande quantidade. 2 – Perdera o juízo. 3 – Cauterizar a fogo.
- 4 – Falar sem sentido. 5 – Apresentar lacunas. 6 – Mostrar-se agressivo. 7 – Reconhecidas.
- 8 – Vestidos velhos.
- 9 – Contentamento.

Maria Adriana, Funchal

A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Resultados do «Tempo Livre» 421

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

Palavras-Cruzadas: Premiado: Paulos S. Carvalheiros (Corroios).

Pela Tangente: "A arte de saber descer até aos mais pequenos é o mais seguro meio para se igualar com os grandes." Premiado: Maria Eduarda Salvador (Mafra).

Autores & Terras: 1-D, 2-E, 3-B, 4-H, 5-M, 6-C, 7-A, 8-F, 9-G, 10-I, 11-N, 12-J, 13-L. Premiado: Mário Pires Machado (Lisboa).

Danças em U: "São os seus actos que tornam velho o homem." – Ovídio. Premiado: Luís Tecedeiro (Lisboa).

Enigma Figurado: "Ter dente de coelho" (Ser de resolução fácil). Premiado: Patrícia Pinto (Torres Novas).

Palavras Encadeadas: 1 – BRAGANTE. 2 – Assar/Sarna. 3 – Libra/Brasa. 4 – Trago/ Agora. 5 – Vagar/Garra. 6 – Crina/Inato. 7 – Prata/Atado. 8 – Pares/Resta. Premiado: Gilda Vicente Marques (Torres Vedras).

Soluções

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

Difícil 353

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

Médio 353

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

Fácil 353

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

Difícil 352

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

Médio 352

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

Fácil 352

«Tempo Livre» 423

Ano XXVII

Prazo para respostas: 31 . julho . 2021

**Nº 1
EM SCOOTERS
DE MOBILIDADE**

Scooters de mobilidade elétricas

Para pessoas com dificuldades em andar, as scooters de mobilidade são a parceira ideal nas deslocações necessárias de forma independente: compras, idas à farmácia ou compromissos inadiáveis no seu dia a dia.

Elétricas e amigas do ambiente

Fáceis de manobrar

Não necessitam de carta de condução

**EXPERIMENTE
GRÁTIS EM CASA!**



Elevadores de escadas

Os simples, seguros e modernos elevadores de escadas são a sua oportunidade de desfrutar do seu lar novamente!

Suba e desça as escadas em qualquer esforço.

Eliminam o risco de queda nas escadas.

Muito fáceis de utilizar

Fixados diretamente às escadas, sem obras!

**LÍDERES
MUNDIAIS
EM ELEVADORES
DE ESCADAS**



**INSTALAÇÃO
EM 1 DIA***

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

OFERTA

AR CONDICIONADO PORTÁTIL

Na compra de um equipamento de mobilidade Stannah.



As campanhas apresentadas nesta comunicação têm validade de um mês a partir da sua publicação e não são acumuláveis com outros descontos ou campanhas em vigor. Campanha válida para compras a pronto-pagamento.

GRÁTIS

- Avaliação da sua mobilidade e local envolvente.

**Assistência
há mais de
um século**



Ligue já:

custo da chamada local

808 918 388

AES3ACP10521

Plataforma Elevatória Smart

**A mais estreita
do mercado**

**Capacidade de
carga até 300kg**

**Tecnologicamente
avanzada**

**GARANTE O TRANSPORTE DE
PESSOAS E CARGAS DIVERSAS.**

**PODE
SER OPERADA
POR TELEMÓVEL
OU TABLET**



**INSTALAÇÃO
NUM DIA***



AQUALUXE

**Cabine de duche
por medida.**

Soluções de banho

**Cómoda para entrar
Fácil de limpar
Espçosa no interior
Segura na utilização**

- Pedra de remate antibacteriana
- Limiar de acesso muito baixo
- Barra de apoio
- Cadeira ortopédica
- Base antiderrapante e antibacteriana
- Vidros temperados resistentes à quebra e tratamento anticalcário com garantia de 10 anos.

**PERFEITA PARA BANHO
ASSISTIDO OU DE
CADEIRA DE RODAS.**

**INSTALAÇÃO
EM 2 DIAS***

* Baseado numa instalação em condições normais.

