

SAMS inaugura Unidade
de Reprocessamento
de dispositivos médicos

As cinco ilusões
do pacote
laboral

Diretor: António Fonseca

Abril 2026 | 57
Publicação Mensal | Preço 1,5€

Sindicato do Setor Financeiro

Mais Bancário



Começar pela
regulamentação legal

MAIS dá primeiro passo na valorização das reformas



SAMS



teleconsultapediátrica
URGÊNCIA



De segunda a sexta das 8 às 20 horas

213 811 555

Serviço exclusivo para beneficiários



JOÃO FERREIRA

Reformas e salários: é tempo de agir

A questão das reformas no setor bancário tem estado, há muito, no centro do debate sindical. O momento atual representa, porém, um passo em frente: a decisão de aprofundar o tema com maior rigor, transformando a reflexão acumulada em decisões concretas. Mais do que voltar a discutir diagnósticos conhecidos, importa agora construir soluções e apresentar propostas sólidas junto das instituições bancárias e das entidades competentes.

O trabalho desenvolvido pelo MAIS, em conjunto com o SBN e o SBC, foi decisivo nesse percurso. Ficou demonstrado que estamos perante um regime específico, marcado por fragilidades na articulação com o regime geral da Segurança Social. Essas fragilidades abriram espaço a interpretações indevidas e a distorções que já não podem ser ignoradas e que exigem correção urgente.

A opção pela regulamentação legal não surge como último recurso, mas como uma escolha consciente. Quando a negociação é recusada e a via judicial não assegura eficácia nem respostas em tempo útil, torna-se necessário avançar com uma solução que tenha força de lei. É esse o caminho assumido. E é também por essa razão que esta Direção está profundamente empenhada neste processo: para que o tema deixe de ser apenas debatido e passe, finalmente, a ser resolvido.

Se nas reformas o problema é estrutural, na negociação salarial o problema é, sobretudo, de atitude. A contraproposta apresentada pela banca para 2026, limitada a 2%, não suscita ambiguidades: é claramente insuficiente. Mais do que isso, revela uma desconexão entre os resultados do setor e o justo reconhecimento do trabalho dos seus profissionais. Não estamos perante uma questão técnica ou de margem negocial, mas perante uma opção.

Num setor que continua a registar resultados robustos, insistir em atualizações salariais mínimas é difícil de justificar. O MAIS rejeita essa lógica e não acompanha uma abordagem que desvaloriza o contributo diário dos trabalhadores.

Há um denominador comum entre reformas e salários: a necessidade de equilíbrio. Equilíbrio nas regras, no caso das reformas; equilíbrio no reconhecimento, no caso dos salários. Quando esse equilíbrio falha, não basta assinalá-lo, é necessário e imperativo agir.

E agir implica compromisso. Compromisso com os trabalhadores, com a defesa dos seus direitos e com a construção de soluções justas e duradouras. Foi esse o compromisso assumido. E é esse compromisso que continuará a orientar, sem ambiguidades, a ação destes Corpos Gerentes. ▶



8

Sindical

Aumentos salariais de 2,3% na Parvalorem e Imofundos



Juventude

Jovens debatem dificuldades no acesso à habitação

12

Sindical

A Palavra ao sócio | 5

Sindicatos optam pela via regulamentar para as reformas dos bancários | 6

Aumentos salariais de 2,3% na Parvalorem e Imofundos | 8

Formação

Técnica e paciência dão nova vida à madeira | 10

Juventude

Jovens debatem dificuldades no acesso à habitação | 12

Fundo de Pensões

Montepio Geral: Plano totalmente financiado | 13

Questões Jurídicas

As cinco ilusões da contrarreforma laboral | 16

Entrevista

Mónica Gomes

"É preciso dar sempre resposta aos sócios" | 18

SAMS

No Centro Clínico: SAMS inaugura a sua Unidade de reprocessamento para saúde oral | 22

Visto de Fora

Uma Europa impreparada para lidar com o novo imperialismo | 24

Tempos Livres

Surfcasting: Campeonato já arrancou | 28

Pesca de Alto Mar: Camilo Baía vence eliminatória | 28

Por terras francesas: Uma viagem inesquecível | 29

Bowling: Jorge Teixeira vence e ascende à liderança | 30

Regional de Setúbal: Sócios fazem caminhada à beira-Tejo | 30

Trabalhadores do ex-BFN/BFE realizam convívio | 30

Xadrez: Manuel Almeida vence fase de apuramento | 31

Recorde de dádivas de sangue em Évora | 31

Tiro: Duas contagens, dois vencedores | 31

Angra do Heroísmo acolheu Jogos de Sala dos Açores | 32

Talento à prova | 33

Passatempos | 34



18

Entrevista

Mónica Gomes

"É preciso dar sempre resposta aos sócios"

Propriedade: Sindicato da Banca, Seguros e Tecnologias – Mais Sindicato
NIF 500 825 556
Correio eletrónico: direccao@mais.pt
Diretor: António Fonseca
Diretor-adjunto: João Ferreira
Conselho editorial: António Fonseca, João Ferreira, Mónica Gomes e Vânia Ferreira
Editor: Elsa Andrade
Redação, Edição e Produção:
Rua de São José, 131 | 1169-046 Lisboa
Tels.: 213 216 100 | Fax: 213 216 180
Correio eletrónico: maisbancario@mais.pt
Grafismo: Ricardo Nogueira
Pré-impressão e Impressão: Xis e érre, xer@netcabo.pt
Rua José Afonso, 1, 2.º Dto. | 2810-237 Laranjeiro
Tiragem: 32.669 exemplares (4.169 enviados por correio eletrónico)
Periodicidade: Mensal
Depósito legal: 310954/10
Registado na ERC: n.º 109.009
www.mais.pt

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

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

A Palavra ao sócio



Agradecimentos ao SAMS

Quero expressar o meu mais profundo e sincero agradecimento por todo o cuidado que recebi no Hospital, onde fui submetido a uma intervenção cirúrgica no passado dia 26 de março de 2026.

No momento da minha alta clínica não me foi possível deixar o registo no Livro de Elogios, mas faço questão de garantir que esta mensagem chega aos respetivos departamentos, pois o tratamento que tive foi de excelência do primeiro ao último minuto.

Gostaria de destacar e agradecer de forma especial:

- Ao serviço de Acolhimento e Admissão: pela simpatia e eficiência no balcão de atendimento por parte de todas as colaboradoras, que me transmitiram tranquilidade logo à chegada;

- À equipa de Enfermagem e Auxiliares do piso 5: pelo cuidado diário, profissionalismo e atenção constante com que me trataram desde o momento de subida ao piso à estadia no meu quarto;

- À equipa Cirúrgica: Um agradecimento muito especial ao Prof. Dr. José Miguel Sousa, ao médico anestesista Dr. Tiago Duarte e a toda a equipa presente no bloco operatório, pelo trabalho inexcelável e por me terem transmitido tanta segurança, não só os enfermeiros presentes na sala, como, por exemplo, o Sr. Francisco e o Sr. Hugo, como também a Enf.^a Célia e a Enf.^a Catarina;

- Às equipas de Recobro e dos Cuidados Intermédios: Onde fui muito bem recebido e acabei por passar a noite antes de regressar ao quarto. O acompanhamento e a vigilância atenta destas equipas foram fundamentais para a minha recuperação imediata. Recordando o nome do Enf. Rui e da Enf.^a Teresa.

Gostaria de salientar que, embora mencione alguns nomes em particular, este elogio estende-se a todos os profissionais que cuidaram de mim. Peço desculpa por não conseguir mencionar todos os intervenientes, mas o vosso contributo coletivo foi essencial para o meu bem-estar e recuperação.

Sentir que estamos entregues a profissionais tão competentes e humanos faz toda a diferença. Peço, por favor, que façam chegar este meu agradecimento a todas as equipas envolvidas.

*António Cardoso
Sócio n.º 3010043*

Após cirurgia ao cancro da bexiga de alto grau, efetuada pelo Dr. Jorge Morales, fui encaminhado para a assistente social Dr.^a Catarina Raposo, que me acompanhou nesta situação, a quem estou muito grato. Seguiram-se os tratamentos de imunoterapia durante o ano de 2025 e princípios de 2026, na Unidade de Oncologia/Radioterapia, com as enfermeiras Carla Sousa, Pilar, Patrícia Marta e auxiliares Maria João e Fernanda.

A toda esta equipa, pelo apoio prestado, carinho, simpatia e profissionalismo durante o meu tratamento, o meu muito obrigado.

Bem hajam em bem servir o seu semelhante.

*Jorge Albino Teixeira,
Sócio n.º 7018*

É com enorme gratidão que, na qualidade de genro de Maria da Anunciação Mourato Antunes e marido de Sónia Marlene Mourato Antunes (filha da beneficiária), vimos expressar o nosso reconhecimento a todo o staff e corpo clínico do Hospital SAMS pelo cuidado, atenção e dedicação que prestaram à minha sogra durante a intervenção cirúrgica e internamento, realizado no passado dia 23 março.

Um agradecimento especial ao Dr. António Sousa Seco, que nos transmitiu muita confiança de que a operação seria bem-sucedida e que se ganharia uma grande qualidade de vida. E ao Dr. Carlos Martins, que foi sempre muito disponível e uma grande ajuda, dando a conhecer a rede de cuidados continuados o que nos permitiu visitar várias instituições.

A beneficiária e a família optaram pelo Instituto São João de Deus, em Carnaxide, onde acabou de ingressar no dia 27 de março e continuará a ser acompanhada, depositando-se confiança de que será merecedora dos melhores cuidados e assistência clínica, à semelhança do que aconteceu com o Hospital do SAMS.

O cuidado, dedicação e atenção demonstrados por todos fizeram uma diferença significativa para a nossa família, e deixamos aqui o nosso profundo reconhecimento.

*Gilberto Bonaparte Pinto e Sónia Antunes
Familiares de Maria da Anunciação Antunes,
Beneficiária n.º 58516370*



O empobrecimento dos bancários reformados e pensionistas é uma preocupação das Direções do MAIS, do SBN e do SBC, razão por que foi criado um grupo de trabalho com elementos dos três Sindicatos e assessorado por Paulo Pedroso, especialista em Segurança Social. O resultado da primeira análise do grupo foi apresentado pelo especialista numa reunião em que estiveram presentes os presidentes dos Sindicatos e elementos das três Secções de Reformados, realizada no dia 4 de março, na sede do MAIS.

A primeira constatação, como salientou António Fonseca, é que “não há uma forma mágica para resolver a questão”. Após amplo debate, as Direções sindicais escolheram a via da regulamentação legal, com um passo prévio, para avançar de imediato (ver caixa).

Regimes de reforma

Começando por salientar que a situação dos bancários “é específica e diferente de todos os outros ramos da

Segurança Social”, Paulo Pedroso fez uma abordagem sobre os diferentes grupos de beneficiários face ao regime substitutivo do setor bancário: os que estão integrados no regime geral de Segurança Social (bancários admitidos a partir de 3 de março de 2009) e os abrangidos pelo regime substitutivo em regime fechado (bancários admitidos até 2 de março de 2009, beneficiários da CAFEB).

Neste segundo grupo, há duas situações: reformados e pensionistas até 31 de dezembro de 2011 – com regras especiais de repartição de responsabilidades entre as IC e a Segurança Social; e reformados e pensionistas após 1 de janeiro de 2012 – com regras do regime geral de Segurança Social articuladas com as disposições dos ACT. O estudo concentrou-se, para já, nos problemas dos bancários que acederam à reforma a partir de 2012.

Três vias de ação

O grupo de trabalho identificou um erro que urge corrigir: uma omissão grave na articulação entre os IRCT e o

Envolver o Estado na solução

As Direções do MAIS, do SBN e do SBC decidiram avançar de imediato com uma das propostas apresentadas no Estudo assessorado por Paulo Pedroso: a via da regulamentação legal, em simultâneo com uma consulta à Segurança Social.

Assim, o passo prévio é a apresentação de um pedido formal de esclarecimento às entidades competentes da Segurança Social – a Direção-Geral da Segurança Social (DGSS) – com o objetivo de obter uma interpretação oficial sobre a forma como devem ser entendidas e aplicadas as

normas relativas à articulação entre o regime bancário substitutivo e o regime geral. O objetivo é revelar que a Segurança Social também é lesada pela situação atual. Simultaneamente, os Sindicatos agem solicitando ao Ministério do Trabalho a convocação do grupo de trabalho tripartido previsto no acordo de 2010 para acompanhamento do processo de integração dos bancários na Segurança social. Pretende-se, desta forma, envolver o Governo na questão e criar uma solução com força de lei.

Sindicatos optam pela via regulamentar para as reformas dos bancários

Paulo Pedroso, autor do estudo sobre a valorização da reforma dos bancários, identificou três vias de atuação possíveis. Todas têm vantagens e riscos, mas MAIS, SBN e SBC elegeram uma delas e já avançaram

INÊS F. NETO



regime geral da Segurança Social. Esta falha legislativa permite a apropriação indevida de montantes pelas IC, prejudicando financeiramente o trabalhador e o pensionista.

Face a este problema foram identificadas três vias possíveis de resolução, todas com vantagens e riscos específicos – o que exigiu aos Sindicatos uma escolha bastante ponderada.

Os três caminhos para corrigir a injustiça são:

- A via da regulamentação legal, cuja vantagem é criar uma solução segura e definitiva com força de lei, mas tem a desvantagem de estar dependente da vontade política do Governo;
- A via da negociação coletiva, que é a solução mais próxima do espírito do acordo tripartido, que previa expressamente a eventualidade de ajustar os IRCT,

mas tem o grande inconveniente de a banca resistir à negociação;

- A via da litigância judicial. Uma vitória imporá uma solução justa, mas tem como contrapartida o processo ser incerto, custoso e moroso.

Como se constata, decidir não foi fácil. Embora a via negocial seja a mais coerente – pois trata-se de corrigir uma injustiça e acabar com um ganho indevido por parte das IC –, a verdade é que não tem havido vontade da outra parte para resolver o problema.

Aliás, como salientou António Fonseca, esta questão foi a primeira a ser discutida pelos Sindicatos no âmbito dos processos negociais em curso. “A banca recusou completamente a discussão”, frisou o presidente do MAIS – facto que pesou na decisão de avançar, numa primeira fase, pela via da regulamentação legal. ■



Aumentos salariais de 2,3% na Parvalorem e Imofundos

Os aumentos decorrentes da revisão da tabela em 2026 serão processados este mês, com retroativos a janeiro

INÊS F. NETO

O Conselho de Administração da Parvalorem e da Imofundos informou os Sindicatos da UGT – MAIS, SBN e SBC – que no âmbito da revisão salarial de 2026 haverá um aumento da massa salarial que abrange as promoções obrigatórias, diuturnidades e atualização da tabela salarial em 2,3%. Recorde-se que a atualização salarial na Parvalorem e na Imofundos é feita no âmbito do regime aplicável ao Setor Empresarial do Estado, o que em anos anteriores levou ao protesto destes Sindicatos por considerarem que os aumentos ficaram aquém das diretrizes do Governo para este tipo de instituições.

Este ano, segundo a Administração das duas empresas, foram processadas adicionalmente remunerações complementares, com vista a um ajustamento do acréscimo remuneratório dos trabalhadores, até final do ano, em aproximação às orientações de remuneração mínima no Sector Empresarial do Estado. ■

Tabela salarial 2026

Nível	Valor	Nível	Valor
18	2 960,02€	9	1 336,01 €
17	2 702,74 €	8	1 210,31 €
16	2 514,54 €	7	1 120,02 €
15	2 316,55 €	6	1 059,06 €
14	2 114,21 €	5	937,12 €
13	1918,81 €	4	920,00 €
12	1 767,41 €	3	920,00 €
11	1 628,07 €	2	920,00 €
10	1 456,20 €	1	920,00 €

Seminário Anual

da Comissão de Igualdade



A ARTE DE CONCILIAR

Hotel Sana Caldas da Rainha
29 a 31 de maio | 2026

Preço:

Sócios – **45€**

Cônjuges e filhos de sócios a partir dos 18 anos – **50€**

Filhos de sócios dos 6 até aos 17 anos – **25€**

Filhos de sócios até 5 anos – **Gratuito**

Inscrições por email administrativa@mais.pt



Mais
Sindicato do Sector Financeiro

Técnica e paciência dão nova vida à madeira



Entre lixas, vernizes e memórias antigas, o curso de Iniciação ao Restauro de Madeira ensina os alunos a preservarem a autenticidade das peças e a prolongar a sua vida. Uma formação essencial para quem valoriza o património e pretende recuperar objetos com história

PEDRO GABRIEL

À frente do curso está Fátima Simoa, formadora experiente que guia, atualmente, um grupo de nove alunos. À Mais Bancário explica o que se pode aprender nas aulas. "Os alunos aprendem sobre a conservação da madeira, a fazer colagens (que é o que mais se faz em restauros), a dar cor, polimento

e a empalhar. Começamos muitas vezes com a lixa, depois vamos às anilinas para dar cor e consoante a cor e a peça usamos tintas, vernizes...", refere. São os próprios alunos que trazem as peças e depois de analisadas decide-



se os passos seguintes. "Há peças que por estarem muito danificadas já não compensam o trabalho". Outras, como mesas grandes, também não são restauradas na totalidade por uma questão de espaço, mas os formandos aprendem o essencial na aula e replicam os conhecimentos em casa.

Cuidados

A autenticidade é um dos pilares do restauro. Fátima Simoa refere que é importante, sempre que possível, manter-se o original, havendo intervenção apenas nas zonas danificadas. "Por vezes temos de reparar algumas partes, tentamos dar a cor que tinha antigamente e o tipo de polimento: se é encerado, envernizado ou tratado com goma laca".

Uma das vertentes do curso passa igualmente pelo tratamento de pragas, como o chamado "bicho da madeira", um problema comum em peças antigas. Os alunos adquirem competências para identificar e tratar estas situações, garantindo a durabilidade dos objetos.

Entre as peças mais restauradas contam-se caixas, guarda-joias, baús e molduras, estas com a particularidade de serem mais elaboradas por terem molde.

A formadora fez questão de deixar uma mensagem aos sócios do Mais Sindicato. "É preciso gostar disto e ter paciência, mas a paciência vai desenvolvendo-se consoante o gosto. Quem gostar das suas peças e as quiser conservar tem de ter um mínimo de conhecimento para saber lidar com a conservação das mesmas".

O curso decorre todas as segundas-feiras, entre as 11h00 e as 13h00 e entre as 14h30 e as 16h30, destinando-se aos sócios do Sindicato e extensível aos seus familiares. ▀



23 de maio 2026
das 9h às 17h30

Sede Mais Sindicato - Lisboa

FORMAÇÃO

Mais Foco, Menos Stress

Preço:

Inscrição para sócios – 10€

Inscrição para acompanhantes – 40€

Os preços de inscrição incluem almoço

Mais
Sindicato do Sector Financeiro



Inscrições por email
administrativa@mais.pt

Esclarecimentos ou informações
formacao@mais.pt



Jovens debatem dificuldades no acesso à habitação

Os problemas do mercado de habitação, seja para arrendamento ou aquisição, atinge particularmente os trabalhadores jovens, o que levou a UGT a dedicar ao tema o seu Encontro. A Comissão de Juventude do MAIS participou com uma delegação muito ativa

INÊS F. NETO

Tendo a habitação como tema, o 14.º Encontro de Jovens da UGT decorreu de 27 a 29 de março, no Inatel de Albufeira. O Mais Sindicato esteve muito bem representado, com 16 sócios a participar ativamente no evento. No total, marcaram presença 60 jovens, entre os 18 e os 35 anos, de vários setores de atividade.

A maior parte dos participantes do MAIS partiram de Lisboa, juntando-se aos colegas algarvios já em Albufeira para o jantar-convívio que iniciou o Encontro na noite de dia 27. Os trabalhos começaram na manhã de sábado com a conferência "Habitação para a Juventude". O presidente da UGT Algarve, Daniel Santana, marcou a sessão de abertura.

Programas de apoio

O primeiro painel contou com a participação de Eduardo Brás, Coordenador do Gabinete de Apoio ao Arrendamento do Instituto da Habitação e da Reabilitação Urbana (IHRU), que enumerou todos os programas que existem no apoio à aquisição e ao arrendamento de habitação para jovens. Após a apresentação, foram muitas as dúvidas e questões colocadas pelos jovens, que ficaram elucidados sobre as ferramentas ao seu dispor para terem a sua habitação. Tomás Silva, presidente da Associação Académica da

Universidade do Algarve, participou no segundo painel, com a intervenção "Habitação para jovens estudantes – uma visão regional". Esta é uma questão particularmente sentida no Algarve, devido à quantidade de casas fechadas ao longo do ano, por serem segundas habitações ou destinadas a alojamento local, o que, afirmou, torna mais difícil a vida dos jovens que escolhem estudar nesta zona.

Exemplos e comparações

Patrícia Viegas, professora do 1º ciclo do ensino básico, deu um testemunho na primeira pessoa ao contar como foi a sua missão (im)possível na procura de Habitação para aquisição. "Os preços da habitação são bastante elevados, o que torna muito difícil, com os salários de Portugal, um jovem conseguir comprar a sua primeira casa", exteriorizou, e muitos jovens identificaram-se com o seu exemplo. A última intervenção coube à socióloga Ana Drago, que apresentou alguns dados estatísticos sobre habitação jovem em Portugal e em comparação com outros países europeus. A conferência foi uma oportunidade de debate sobre um tema de enorme importância, bem como de procura de soluções para tornar o mercado de habitação mais acessível aos jovens. No final, os participantes estavam apetrechados com mais conhecimento e mais ferramentas para iniciar a sua tentativa de conseguir habitação. ▶

Momentos de lazer

No Encontro da UGT não faltaram momentos de convívio e lazer. No domingo, o grupo passou a manhã no Aquashow Indoor, aproveitando a oportunidade para descontraír, conhecerem-se melhor e trocar experiências e contactos.





Fundo de Pensões Montepio Geral

Plano totalmente financiado

A Comissão de Acompanhamento analisou as responsabilidades dos planos de pensões relativos ao Fundo de Pensões Montepio Geral, através, essencialmente, do relatório do atuário responsável (AR), reportado a 31 de dezembro de 2025

PEDRO GABRIEL 

O Fundo de Pensões Montepio Geral é um fundo de pensões fechado, constituindo-se como associados a Caixa Económica Montepio Geral, o Montepio Crédito e o Montepio Gestão de Activos.

Além das contribuições do Associado, os trabalhadores admitidos entre janeiro de 1995 e fevereiro de 2009 contribuem para o Fundo de Pensões com 5% da sua remuneração pensionável, nos termos do Acordo Coletivo de Trabalho do Sector Bancário. Existem dois planos de pensões em vigor:

- Plano de Pensões dos trabalhadores, de benefício definido e fechado estando apenas abrangidos os participantes admitidos até 3 de março de 2009;
- Plano de Pensões dos Órgãos Sociais, definido em regulamento próprio e independente do regime público de Segurança Social.



População

Os ativos e ex-ativos reduziram-se de 2.845 em 2024 para 2.823 em

2025, sendo 28 pertencentes ao plano dos Órgãos Sociais. Quanto aos pensionistas, regista-se um

Quadro 1 População

Ativos

Tipo	Número	Idade média mensal	Antiguidade média	Massa salarial mensal	Salário médio mensal
Participantes	2.397	51,8	26,7	86.618.507 €	2.581 €
Órgãos sociais	28	58,9	3,5	7.066.500 €	18.027 €
Ex-Participantes	398	51,7	21,5	8.887.407 €	1.595 €

Pensionistas

Tipo	Número	Idade média	Pensão mensal	Pensão média mensal
Pensionistas	1.724	71,2	3.282.490 €	1.904 €
Pensionistas Órgãos Sociais	10	72,4	20.798 €	2.080 €

Quadro 2 Responsabilidades com serviços passados

Valor Atual das Responsabilidades com Serviços Passados

	Responsabilidade Ativos e Ex-Ativos	Responsabilidade Pensionistas	Responsabilidades Totais
Montepio Geral	302.814.869 €	427.190.758 €	730.005.627 €

Evolução das Responsabilidades

	31/12/2025	31/12/2024	Variação
Valor atual resp. com serviços passados	730.005.627 €	767.845.750 €	-4,93 %

acréscimo de três, sendo agora 1.734 e 10 pertencentes ao plano dos Órgãos Sociais. **(Quadro 1)** O método utilizado para calcular as responsabilidades, bem como a contribuição normal, e para o cenário do nível mínimo de solvência foi o Projected Unit Credit. O presente plano está sujeito às exigências estabelecidas pelo BdP, que conduzem a



responsabilidades superiores às resultantes da aplicação das regras do nível mínimo de solvência estabelecido pelo ASF. Deste modo, no que a este plano de pensões diz respeito, o cenário mínimo de solvência coincide com o cenário de financiamento.

Responsabilidades

No caso das responsabilidades com os serviços passados a 31 de dezembro de 2025 constata-se uma repartição das responsabilidades entre ativos e ex-ativos de 41,5% com pensionistas, no valor de 58,5%. O decréscimo das responsabilidades face ao ano anterior é de 4,93% e deve-se essencialmente ao aumento da taxa de desconto. **(Quadro 2)** Relativamente a desvios, no **Quadro 3** verifica-se um ganho atuarial de 40.212.694,00€. Este ganho resulta essencialmente do aumento da taxa de desconto atenuado pelos aumentos dos pressupostos referentes às taxas de crescimento salarial e pensões.

Evolução

A evolução das receitas e das despesas do Plano está espelhada no **Quadro 4**.

O valor do fundo apresentou uma diminuição durante o ano, tendo fechado com o valor de 802.746.230,00€. Durante ano de 2025, foram efetuadas contribuições pelos participantes no valor de 2.402.222,00€, o fundo pagou em pensões o valor de 33.141.696,00€ e obteve um rendimento efetivo dos ativos financeiros de 20.949.778,00€. De acordo com o método utilizado nesta avaliação, o valor atual

das responsabilidades, para o cenário de financiamento, ascende a 730.005.627€, sendo que 427.190.758€ corresponde ao valor atual com pensões em pagamento e 302.814.869€ a ativos e ex-ativos.

(Quadro 5)

Destaque ainda para a taxa de rendibilidade no exercício de 3,03%, semelhante ao benchmark definido de 2,96% e inferior à taxa utilizada para descontar os passivos (3,55%). 

Quadro 3 Evolução detalhada das responsabilidades

Responsabilidades no início	767.845.750 €
Custo dos serviços correntes	4.166.266 €
Custo dos juros	27.258.524 €
Custo com reformas antecipadas	2.944.205 €
Rescisão mútuo acordo	-852.881 €
Outras saídas	-321.573 €
Ganhos e Perdas Atuariais	-40.212.694 €
- Do período	2.833.474 €
- Crescimento salarial e das pensões	5.753.273 €
- Mortalidade	1.068.395 €
- Alteração tx desconto	-77.690.425 €
- Alteração tx crescimento salarial e pensões	27.822.589 €
Pagamento de pensões	-33.141.696 €
Transferências	-82.498 €
Contribuições dos participantes	2.402.222 €
Responsabilidades no fim	730.005.627 €

Quadro 4 Evolução do Fundo durante o ano de 2025

Saldo inicial	812.618.424 €
Contribuições para o fundo	2.402.222 €
Rendimento efetivos dos ativos	20.949.778 €
Pagamentos de pensões	-33.141.696 €
Transferências	-82.498 €
Saldo final	802.746.230 €

Quadro 5 Níveis de financiamento global

Valor do fundo	802.746.230 €
Responsabilidades pensionistas	427.190.758 €
Nível de financiamento pensionistas	100,0 %
Responsabilidades ativos	302.814.869 €
Nível de financiamento ativos e pensionistas	110,0 %



As cinco ilusões da contrarreforma

A reforma laboral do Governo contém cinco promessas: mais competitividade, melhores salários, maior conciliação entre trabalho e família, relações laborais mais estáveis e mais tranquilidade laboral. O problema é que não passam de ilusões

JOSÉ PEREIRA DA COSTA*

O Governo apresentou a reforma laboral “Trabalho XXI” como um instrumento de modernização económica. A fórmula é conhecida: mais flexibilidade, mais competitividade, mais produtividade, melhores salários, melhor conciliação entre trabalho e família e relações laborais mais estáveis. O problema é que, lida sem propaganda, a proposta não confirma nenhuma destas promessas.

O seu centro de gravidade não está na inovação, na qualificação, no investimento ou na valorização do trabalho. Está, antes, na deslocação do risco para o trabalhador e no reforço do poder empresarial sobre o tempo, o vínculo e a cessação da relação laboral. É por isso que estamos menos perante uma reforma do que perante uma contrarreforma.

No essencial, a proposta governativa, desde o seu primeiro momento até à estipulação da “proposta final”, assenta em cinco ilusões que não podem deixar de ser referidas.

A ilusão da competitividade

A primeira ilusão é a da competitividade. Há décadas que Portugal conhece os seus bloqueios estruturais: produtividade débil, tecido empresarial excessivamente fragmentado, fraca incorporação tecnológica, baixa intensidade de capital e persistência de um modelo económico demasiado assente em salários contidos. Nada disto se resolve facilitando despedimentos, alargando formas precárias de organização do trabalho ou reabrindo caminhos para a externalização de funções anteriormente asseguradas por trabalhadores da empresa. Isso não aumenta competitividade; reduz custos imediatos. E reduzir custos imediatos, à custa da posição de quem trabalha, é quase sempre o substituto pobre da verdadeira modernização.

A ilusão dos salários

A segunda ilusão é a dos salários. Em Portugal, o problema salarial não decorre de uma suposta proteção excessiva do emprego, mas de um desequilíbrio persistente na repartição do rendimento, da fragilidade da negociação



ma laboral

coletiva e da tolerância política perante setores económicos que continuam a assentar a sua rentabilidade em mão-de-obra barata.

Ora, uma reforma que amplia a margem patronal sobre o tempo de trabalho, flexibiliza vínculos e enfraquece a posição contratual do trabalhador não cria, por si, qualquer dinâmica de valorização salarial. Pelo contrário: tende a reforçar a ideia de que a competitividade se obtém comprimindo o custo do trabalho, e não qualificando-o nem remunerando-o melhor.

A ilusão da conciliação

A terceira ilusão é a da conciliação entre vida profissional e vida familiar. Sempre que a lei aumenta a disponibilidade do trabalhador sem reforçar, em paralelo, o seu poder negocial e a sua esfera de proteção, o resultado é previsível: mais tempo capturado pela empresa e menos tempo verdadeiramente disponível para a vida pessoal. A retórica da flexibilidade costuma ocultar essa realidade elementar. Flexível não é, em regra, a vida do trabalhador; flexível passa a ser o modo como o empregador dispõe dela.

E essa disponibilidade acrescida, seja através da reorganização do tempo de trabalho, seja através da erosão de garantias associadas ao descanso e à previsibilidade do horário, tem um preço familiar, social e humano que não aparece na exposição de motivos de nenhuma reforma.

A ilusão da segurança laboral

A quarta ilusão é a da segurança laboral. E aqui a expressão deve ser tomada em toda a sua extensão. Segurança no emprego, desde logo, porque a Constituição não protege apenas o direito ao trabalho em abstrato: protege a estabilidade da relação laboral e proíbe despedimentos sem justa causa. Essa opção constitucional não é um detalhe semântico; é uma escolha civilizacional. Significa que o emprego não pode ficar sujeito a uma lógica de disponibilidade patronal quase discricionária.

Ora, quando se facilita a substituição de trabalhadores despedidos por formas externalizadas de prestação, quando se alarga a margem de conformação empresarial sobre a cessação do contrato e quando se enfraquece a tutela reintegratória em caso de despedimento ilícito, o que se faz é corroer esse núcleo protetor.

Mas também segurança no trabalho em sentido material, porque uma organização laboral mais instável, mais pressionante e mais intensiva não é apenas mais precária; é também, muitas vezes, mais insegura.

A ilusão da tranquilidade laboral

A quinta ilusão é a da tranquilidade laboral. Nenhuma sociedade constrói paz social duradoura fragilizando a parte estruturalmente mais fraca da relação de trabalho. Pode construir silêncio, pode construir conformismo, pode até construir medo. Mas isso não é tranquilidade laboral; é uma aparente ausência de conflito obtida à custa do desequilíbrio.

Relações laborais saudáveis não nascem da compressão de direitos, mas da existência de regras compreensíveis, de vínculos estáveis, de proteção efetiva contra o despedimento arbitrário e de negociação coletiva robusta. Sempre que o legislador desequilibra o sistema a favor do lado mais forte, não pacifica: adia e agrava o conflito.

Modernização não é repressão

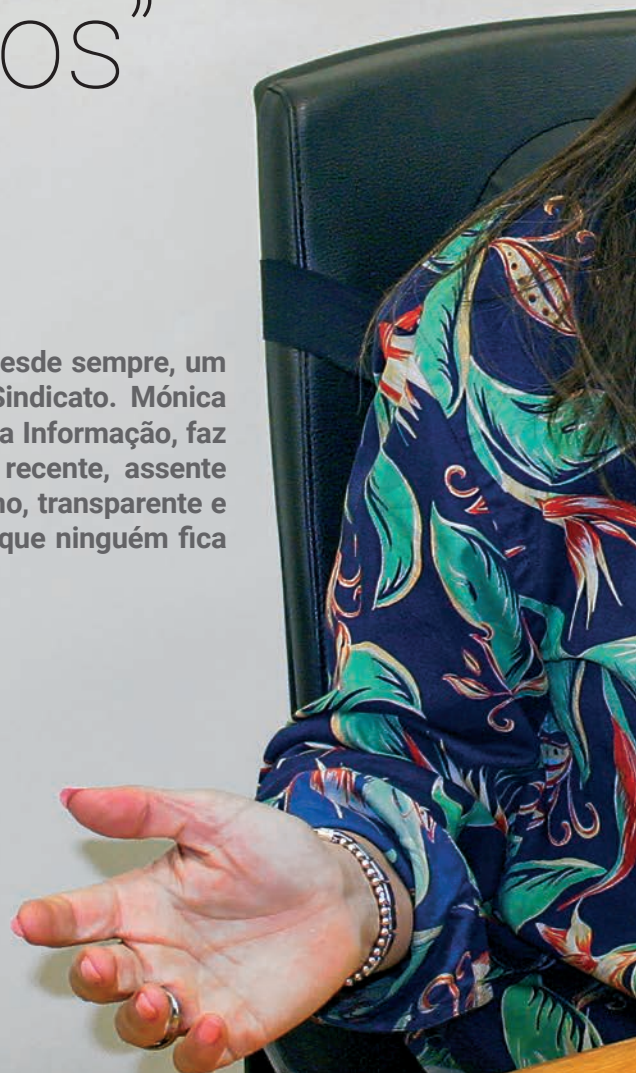
No fundo, estas cinco ilusões reconduzem-se a uma só. A ideia de que enfraquecer o trabalho é uma condição necessária para fortalecer a economia. Não é.

Uma economia moderna e competitiva não se constrói banalizando o despedimento, tornando a reintegração mais remota, dissolvendo o tempo da família no tempo da empresa ou convertendo a estabilidade do emprego numa variável residual. Constrói-se com investimento, inovação, qualificação, produtividade e respeito por quem trabalha. Tudo o resto é regressão social apresentada com a linguagem sedutora da modernização.

**Advogado do Mais Sindicato*

“É preciso dar sempre resposta aos sócios”

A comunicação com os sócios é, desde sempre, um dos pilares da atuação do Mais Sindicato. Mónica Gomes, coordenadora do Pelouro da Informação, faz um balanço positivo do percurso recente, assente num trabalho cada vez mais próximo, transparente e eficaz. O objetivo é claro: garantir que ninguém fica sem acesso à informação



PEDRO GABRIEL

Pergunta - Qual o balanço que faz da atividade do Pelouro da Informação?

Mónica Gomes - A atividade do Pelouro tem vindo a melhorar, temos sido mais comunicativos com os nossos sócios e tentado criar uma imagem que faça com que eles se identifiquem mais connosco. O balanço tem sido positivo, assim como o *feedback*.

P - Costumam receber muito *feedback*?

R - Sim, através do endereço mais.info@mais.pt, das redes sociais e do contacto direto com os sócios nos locais de trabalho. Os e-mails de agradecimento enchem-nos de

orgulho. É claro que aqui a comunicação é sempre um espelho do que os outros pelouros fazem.

P - Os sócios solicitam algum tipo de conteúdo específico?

R - Perguntam essencialmente sobre matérias relativas à Contratação. Temos incidido muito sobre isso, sendo uma matéria que merece sempre destaque na revista Mais Bancário.

Objetivos

P - Quais são as prioridades atuais do Pelouro?

R - É continuar o trabalho que tem vindo a ser feito. Queremos garantir que a informação continua a chegar



nas melhores condições aos nossos sócios e que estamos aqui para esclarecer o que for necessário.

P – Qual é o maior desafio para a comunicação do Mais Sindicato?

R – Tentar chegar às pessoas que não pretendem receber qualquer tipo de comunicação e que nos transmitem isso. Tentamos explicar que ao fazerem esse bloqueio de comunicações deixam de receber e-mails relativos ao SAMS, à marcação ou cancelamento de consultas, entre outros.

Depois, muitas vezes as pessoas estão dentro da empresa e não se apercebem do que está a acontecer ao colega do lado. E é isso que temos de mudar, para que essas pessoas

possam dedicar dois minutos do seu tempo a ouvir-nos porque na maior parte das vezes será importante para elas.

P – As instituições bancárias podem ser um entrave a uma comunicação mais eficaz com os sócios?

R – Os bancos não têm de ter uma relação hostil com o Sindicato nem tão pouco com a sua comunicação. Gostávamos de ter o apoio dos bancos para que nos ajudassem a chegar mais aos nossos sócios.

P - O site e a revista ganham aí uma importância maior...

R – Sim, sem dúvida. O facto de a maioria dos nossos sócios ter o e-mail do trabalho registado na nossa base de dados faz com que, por alguma razão, os nossos e-mails não consigam 



entrar nas caixas de correio dos bancos. Nesse sentido, além de termos uma forma fácil de, no site, fazer uma série de alterações pessoais, também temos todas as informações sobre o que vai acontecendo no sector.

A revista, por ser periódica, quer seja em papel ou formato digital, permite, por uma segunda vez, chamar a atenção e passar as últimas informações em destaque.

Na comunicação tudo se complementa, nada é individual. Temos de encontrar o melhor equilíbrio possível na gestão das ferramentas que temos ao nosso dispor.

Eficácia

P - Que papel têm as redes sociais na estratégia de comunicação?

R - Sentimos que têm importância no sentido de divulgação da informação. Mas o "Ligue-se a nós" leva a mais reações por parte do sócio do que as redes sociais.

P - Não são tão eficazes como os meios tradicionais?

R - São boas para divulgar informação, para que os sócios possam saber o que se está a passar. Mas se há um comunicado ou a divulgação de uma atividade com inscrições, notamos mais reações quando enviamos pelo "Ligue-se a nós". Tem sido uma ferramenta importante e a revista também complementa esse trabalho. Há muitas pessoas que ainda gostam de receber a revista em papel, o que compreendo, eu também prefiro ler em papel.

P - Que medidas estão a ser implementadas para que a informação chegue de forma mais eficiente aos sócios?

R - Queremos potenciar ao máximo o "Ligue-se a nós" porque é uma ferramenta que alcança um grande número de pessoas e para que elas possam ter acesso a toda a informação sobre o Sindicato.

Estamos a trabalhar também para tornar a revista cada vez mais apelativa, com matérias que sejam do interesse dos sócios e a tentar encontrar maneiras de tornar o nosso site mais *user-friendly*.

Neste caso específico, os pelouros da Informação e da Formação estão a trabalhar em ofertas formativas para que os sócios consigam dominar as ferramentas que o Sindicato coloca ao seu dispor. Sabemos que há muitas pessoas que não conseguem navegar no site e têm alguma dificuldade em encontrar o que pretendem. O que é preciso é manter a comunicação e dar sempre resposta aos sócios.

P - Já sentiu que houve situações em que a mensagem do Sindicato foi distorcida?

R - Não. Sabemos que há outros sindicatos que vão atrás de algumas alterações que fazemos e que comunicamos aos nossos sócios e que, obviamente, têm acesso à mesma. Mas distorção na mensagem não. Cabe-nos também comunicar de maneira eficiente, pegando na informação e resumindo-a numa linguagem que não seja muito técnica.

P - Em relação à comunicação com os não-sócios, o que tem sido feito para os ajudar a sindicalizarem-se?

R - Vamos lançar um programa juntamente com o Pelouro da Sindicalização que consiste em oferecer às pessoas uma caneta com a tecnologia NFC. As pessoas encostam a caneta a um dispositivo com essa tecnologia e são direcionadas para uma página com todas as informações que um trabalhador necessita para se sindicalizar. Como aderir ao Sindicato, quais as vantagens de ser sócio. Acreditamos que é um plano que pode correr bem. ■

ATUALIZE OS SEUS DADOS PESSOAIS
E DO SEU AGREGADO

Ligue-se @ Nós

01

Número de
Utente do Serviço
Nacional de Saúde
(SNS ou SRS)

02

Número de
Identificação
Fiscal (NIF)

03



Morada

04



Email

05



Telefone



1. www.mais.pt
2. Ligue-se @ Nós
3. Alteração de dados pessoais
Em alternativa | socios.beneficiarios@mais.pt

Mais Sindicato do
Sector Financeiro

No Centro Clínico

SAMS inaugura a sua Unidade de reprocessamento para saúde oral

O SAMS trocou a externalização do reprocessamento de dispositivos médicos pela criação de uma unidade própria. Uma necessidade face ao aumento para mais de 60 mil atos clínicos anuais da saúde oral

INÊS F. NETO



Inaugurada em março, a Unidade de Reprocessamento de Dispositivos Médicos (URDM) funciona no Centro Clínico, garantindo níveis máximos de segurança e eficiência à Unidade de Saúde Oral.

"O reprocessamento inclui a limpeza, desinfeção, inspeção, embalamento

e esterilização dos instrumentos médicos empregados na Unidade de Saúde Oral, para que possam ser utilizados com segurança", explica o enfermeiro Sérgio Pinto.

Anteriormente à criação da URDM, o SAMS geria as necessidades da saúde oral nesta matéria através da

externalização da totalidade destes serviços junto de um parceiro externo. No entanto, como refere Sérgio Pinto, "a evolução das normas de segurança, o volume, a complexidade da atividade e o controlo direto sobre todo o ciclo de vida do dispositivo médico justificaram agora uma



O Presidente do SAMS e os responsáveis da STERIS



A nova Unidade



unidade centralizada e dedicada". Recorde-se que a Unidade de Saúde Oral, certificada pela norma ISO 9001, tem uma operação diária vasta e complexa, cuja soma ultrapassa os 60.000 gestos clínicos anuais, exigindo níveis máximos de segurança e eficiência.

Parceria

Para a criação da nova Unidade, o SAMS celebrou uma parceria com a STERIS, uma multinacional líder no setor.

A parceria "surge numa base sólida de confiança mútua que integra o conhecimento especializado e a inovação tecnológica, mas também garante que a Unidade segue os padrões internacionais das boas práticas do reprocessamento de dispositivos médicos", salienta o enfermeiro do Centro Clínico. A presença da STERIS é o reflexo de uma parceria estratégica que tem sido fundamental para o crescimento do SAMS nesta área. "A nossa estratégia assenta na prestação de cuidados



António Fonseca, Humberto Cabral, Teresa Mcguire e Sérgio Pinto durante a inauguração

de saúde com o compromisso da excelência, onde a qualidade, a segurança e a eficiência são valores determinantes para garantir melhores resultados em saúde e melhorar o nosso trabalho", afiança Sérgio Pinto. O compromisso do SAMS com a excelência obriga a procurar constantemente a otimização de processos, garantindo que "cada

paciente que entra num dos nossos 25 gabinetes clínicos recebe um tratamento seguro", afirma o responsável, concluindo: "A parceria entre o SAMS e a STERIS é mais do que uma colaboração institucional, é uma oportunidade de continuarmos a elevar estes padrões, a melhorar processos e criar soluções que beneficiem todos os envolvidos." ■



Uma Europa impre para lidar com o no

A crescente rivalidade entre potências e a disputa por recursos estão a redesenhar o sistema internacional, colocando a União Europeia perante um desafio decisivo num cenário cada vez mais dominado pela força. Poderá um novo federalismo europeu combater o enfraquecimento do direito internacional e o regresso à lógica do poder imperial?

*ÉTIENNE BALIBAR, JUSTINE LACROIX, DOMINIQUE MÉDA, THOMAS PIKETTY, KATHARINA PISTOR, GUILLAUME SACRISTE, ANTOINE VAUCHEZ AND JONATHAN WHITE



parada no imperialismo

Entrámos numa nova era. É claro que é difícil prever como será o mundo que emergirá. Mas certas tendências são inegáveis. O sequestro de Nicolás Maduro e o desejo de Donald Trump de se apoderar dos recursos petrolíferos da Venezuela, assim como a ameaça dirigida à Gronelândia, não são atos isolados. Já fazem parte de uma série de ações e declarações que parecem marcar uma transformação profunda e duradoura do nosso sistema mundial.

Estamos, sem dúvida, a entrar numa nova fase de conquista imperial e aquilo a que o economista Arnaud Orain apelidou de "capitalismo da finitude", marcada pela crescente rivalidade entre as potências pela apropriação de recursos (financeiros, naturais, mão-de-obra, etc.). Por quanto tempo?
O que já podemos vislumbrar deste mundo emergente é que o comércio pacífico e o direito internacional já não ►

têm relevância. Este novo regime capitalista caracteriza-se, em vez disso, pela apropriação de recursos e pela captura de valor, pautadas pelo interesse nacional e pela lei do mais forte. Sacrifica as “zonas vulneráveis”, relegadas política e economicamente à condição de vassalos ou colônias nas periferias dos centros imperiais. Nesse mundo emergente, a União Europeia (UE) surge como um cordeiro entre lobos.

**Desafio

A guinada dos Estados Unidos em direção ao campo das potências autocráticas russa e chinesa expôs a farsa: “o imperador europeu vai nu”. E mais, ele parece imóvel, ou quase – porque, paradoxalmente, a UE carece da maleabilidade que a estrutura de uma longa história confere aos impérios. Embora tenha aparentado reagir durante a recente pandemia e as crises financeiras, fê-lo sem alterar os seus fundamentos, forjados durante a era do “capitalismo liberal”, que sabemos ter organizado legalmente uma forma de impotência pública. De um modo geral, a UE foi construída gradualmente

Coloca em risco a sua liberdade política – isto é, a sua capacidade de decidir coletivamente o seu próprio destino – e, portanto, a sua própria existência como democracias. Por outro lado, as autocracias, valendo-se dos seus poderes públicos, parecem capazes de regimentar as suas sociedades e economias na prossecução dos seus interesses nacionais predatórios.

Proteção adicional

O “novo federalismo” que defendemos deve, portanto, ir além da fase “liberal-federalista” e conceber a associação das democracias europeias como uma espécie de “banco central” democrático, garantindo a todas as sociedades europeias as condições concretas para o exercício de modos de vida democráticos – tanto contra os impérios como contra as forças nacionalistas que atuam como seus auxiliares dentro dos Estados-membros. Para desempenhar o seu papel como garante democrático de última instância, essa nova lógica “social-federal” deve estabelecer, como defendeu Altiero Spinelli, um verdadeiro poder público europeu capaz



Donald Trump é responsável pelo emergir de uma nova era internacional

sobre uma lógica “liberal-federalista”: um mercado único liberal, concorrência livre e sem distorções, livre circulação de capitais, um Banco Central Europeu independente, acordos de livre comércio, um orçamento muito reduzido e negligência da indústria e da soberania em nome da proteção americana. A mudança global que estamos a testemunhar torna todo este aparato liberal-federalista obsoleto.

Neste contexto, a questão é simples: será a Europa capaz de se adaptar a esta nova era? A questão aqui não é salvar as instituições “liberais-federalistas” de Bruxelas, uma vez que esta não é uma das crises de adaptação que marcaram a história da UE.

O desafio é mais profundo. Tem uma escala continental e civilizacional, e diz respeito não apenas à UE, mas à Europa e às sociedades europeias como um todo.

de fornecer proteção e soberania adicionais, apoiando as democracias nacionais (em vez de impedi-las de se protegerem).

Este novo federalismo social ainda está em grande parte por inventar – não como um projeto de engenharia institucional supranacional, mas como resposta dos Estados democráticos ao desafio imposto pelos impérios e como condição para relações internacionais, particularmente com o Sul Global, que ultrapassem as relações de dominação herdadas do passado.

Esse novo espírito social-federalista deve tornar-se a alavanca para uma remobilização das sociedades europeias, pois é precisamente a sua fragilidade que permite que regimes autocráticos – como a Hungria de Viktor Orbán – aprisionem os seus povos no nacionalismo e os arrastem para pactos fáusticos com impérios.



Tudo indica que os povos europeus só podem contar consigo mesmos, pois os seus líderes políticos mostram uma capacidade limitada para enfrentar os desafios

Limites

Este “novo federalismo social” deve, portanto, reconectar-se com a determinação do pós-guerra que, no Congresso de Haia, viu um amplo espectro de movimentos políticos, sindicais, empresariais e cívicos participar na revitalização da ideia federal europeia.

Tudo indica que os povos europeus só podem contar consigo mesmos, visto que os seus líderes políticos, económicos e de outras áreas têm demonstrado, desde a chegada de Trump, uma capacidade limitada para enfrentar o desafio.

O recente apelo das associações históricas do movimento federalista europeu para a criação de assembleias parlamentares, reunindo representantes nacionais e europeus para refletir e implementar as transformações exigidas por este momento decisivo na Europa, pode

constituir um primeiro passo. Devem ser criadas sem demora, dada a urgência imposta pelos impérios. Mas para alcançar um objetivo tão utópico quanto os grandes congressos federalistas do pós-guerra, é necessário construir uma nova aliança social transnacional, partindo desse interesse comum na sobrevivência das nossas democracias e reunindo, assim, todas as forças favoráveis a tal projeto – forças que hoje estão fragmentadas, tanto no âmbito europeu como nos âmbitos nacionais.

Somente um projeto como esse, e a sua preparação em torno de um novo Congresso de Haia, inspirado naquele que lançou a primeira onda de unificação europeia em 1948, poderá orientar e inspirar as inúmeras mobilizações necessárias para finalmente construir o partido da Europa. 



A versão francesa deste artigo foi publicada originalmente pelo *Le Monde*.

*Étienne Balibar é um filósofo francês;

Justine Lacroix é professora do Departamento de Ciência Política da Universidade Livre de Bruxelas;

Dominique Méda é professora de Sociologia na Universidade Paris-Dauphine e diretora do Instituto de Investigação Interdisciplinar em Ciências Sociais;

Thomas Piketty é professor de economia na Escola de Economia de Paris e autor de *Capital e Ideologia* e *Capital no Século XXI* (ambos publicados pela Belknap Press);

Katharina Pistor é professora de Direito Comparado na Faculdade de Direito de Columbia. É autora de *"O Código do Capital: Como a Lei Cria Riqueza e Desigualdade"*;

Guillaume Sacriste é professor de Ciência Política na Universidade Paris 1 - Panthéon-Sorbonne;

Antoine Vauchez é professor investigador em Sociologia Política no Centro Nacional de Investigação Científica na Universidade Paris 1 – Sorbonne;

Jonathan White é professor de Ciência Política na London School of Economics. Entre os seus livros estão *Politics of Last Resort: Governing by Emergency in the European Union* (Oxford University Press, 2019), *The Meaning of Partisanship* (com Lea Ypi, Oxford University Press, 2016) e *Political Allegiance after European Integration* (Palgrave Macmillan, 2011);

**Subtítulos da responsabilidade da Redação.

Surfcasting

Campeonato já arrancou

A primeira prova de mais um interbancário de surfcasting terminou com a vitória de João Sousa, concorrente dos SSCGD, que também lideram coletivamente

PEDRO GABRIEL

Os Campeonatos Interbancários de Pesca Desportiva de Surfcasting tiveram início no dia 14 de março, na praia Soltróia.

João Sousa (SSCGD) é o primeiro líder de 2026, com um total de 894 pontos. João Sousa Feira (GDST) foi segundo, com 718 pontos, e José Lopes (SSCGD) terceiro, com 186 pontos.

A nível coletivo, os SSCGD (João Sousa, José Lopes, Luís Esteves e Fernando Antão) lideram a classificação geral, seguidos do GDST (João Sousa Feira, João Agualusa e Silvério Velez) e do CMBGP-A, de Vítor Carvalho, Rui Santos, António Marques e João Varão. ▶



Pesca de Alto Mar

Camilo Baía vence eliminatória

O concorrente do Santander foi o mais pontuado, mercê dos 27 exemplares que conseguiu capturar



PEDRO GABRIEL

A 2.ª eliminatória do XXXVIII Campeonato Interbancário de Pesca de Alto Mar teve lugar no dia 28 de março, ao largo de Setúbal, com a presença de sete concorrentes.

De referir que a 1.ª eliminatória foi adiada para o dia 2 de maio, no mesmo local.

A bordo da embarcação Behur, Camilo Baía (GDST-A) alcançou 1030 pontos graças aos 27 exemplares capturados.

Ana Paula D'Ajuda (CGD) foi segunda, igualmente com 27 exemplares, mas que renderam 935 pontos. Camilo Santos (Montepio) foi terceiro, com 900 pontos e 23 capturas, ele que conseguiu ainda o maior exemplar do dia, uma choupa com 28 centímetros. ▶



Por terras francesas

Uma viagem inesquecível

Há viagens que nunca se esquecem, por combinarem um misto de História, cultura, património, paisagens e gastronomia, proporcionando experiências inesquecíveis. Vale do Loire, Bretanha e Normandia é um desses destinos e merece uma nova oportunidade. Não hesite, restam pouquíssimas vagas

INÊS F. NETO

Eventualmente, ao consultar a lista de viagens que o Sindicato promove este ano, passou pela que tem como destino o Vale do Loire, Bretanha e Normandia sem lhe prestar a devida atenção. Olhe novamente, pois vale a pena. Esta é uma das mais bonitas regiões de França, com uma herança cultural que influenciou não só o país, mas também a Europa. Por exemplo, Normandia: o que lhe lembra? Pois é, o Dia D, quando as forças aliadas desembarcaram nas suas praias e deram início à libertação dos territórios europeus ocupados, mudando o rumo da II Guerra Mundial. Atualmente um museu narra a História.

Entre castelos e vinhedos

Mas não só. O Vale do Loire é famoso pelos seus castelos,

símbolos arquitetónicos de uma paisagem cultural de grande beleza, com as suas cidades, vilas e aldeias históricas e vinhedos de renome mundial. Durante a viagem diversos destes castelos serão visitados, muitos deles antigas residências de reis, bem como os seus magníficos jardins, sem esquecer o Monte Saint-Michel, ilha rochosa na foz do Rio Couesnon, onde foi construída no séc. XIII uma abadia e santuário em honra do Arcanjo São Miguel.

Histórias e heróis

A região acolheu também importantes figuras, como a heroína na Guerra dos Cem Anos Joana d'Arc (mais tarde canonizada pela Igreja Católica) ou o génio renascentista Leonardo Da Vinci, que viveu no castelo de Amboise e está sepultado na igreja anexa. Referência ainda ao

escritor Honoré de Balzac, autor da monumental obra "A Comédia Humana".

Apenas levantámos a ponta do véu dos muitos encantos que vai descobrir nesta viagem.

Despertou-lhe a atenção? Então apresse-se, as vagas estão quase esgotadas. 

Informações úteis

Data: de 16 a 23 de junho

Preço por pessoa: € 2.910 (quarto duplo); € 3.505 (quarto individual), inclui viagens, hotéis, pensão completa, circuitos e visitas

Inscrição: administrativa@mais.pt

Mais informações disponíveis em www.mais.pt.



Bowling

Jorge Teixeira vence e ascende à liderança

Nova jornada, novo líder. O campeonato de bowling está ao rubro com muito equilíbrio na luta pelo topo da classificação geral

PEDRO GABRIEL

A 3.ª jornada do Campeonato Interbancário de Bowling teve lugar no dia 21 de março e ditou alterações na liderança da tabela classificativa. Jorge Teixeira (BBPI) venceu a prova com um total de 754 pontos.

Eduardo Ribeiro (Unicre) foi segundo, com 743 pontos, enquanto a terceira posição ficou para Pedro Pela (BdP), com 719. Com esta vitória, Jorge Teixeira é o novo líder com um acumulado de 2272 pontos, seguido de muito perto

por Pedro Pela, com 2260 pontos. Nuno Moreira (BdP) é terceiro, com 2219 pontos.

A 4.ª jornada terá lugar no dia 18 de abril, posterior ao fecho desta edição, pelo que daremos conta dos resultados em futuras publicações. ▶

Regional de Setúbal

Sócios fazem caminhada à beira-Tejo

O estuário do rio, entre a vila da Moita e o Gaio-Rosário, foi o cenário perfeito para um percurso pedestre de observação da natureza

INÊS F. NETO

O Secretariado Regional de Setúbal promoveu uma caminhada no estuário do Tejo, no dia 14 de março, que mereceu o aplauso dos participantes. Ficou a promessa de repetição. O bom tempo acompanhou os sócios de Setúbal do MAIS e seus familiares durante a caminhada pela zona ribeirinha da Moita, uma área que oferece percursos pedestres planos e cenários belíssimos, ideais para caminhadas e observação de avifauna.



O passeio entre Moita-Gaio-Rosário, com partida e chegada junto ao cais da Moita, teve como itinerário a marginal da Moita, entrando em trilhos para o Sítio das Marinhas, passando por praias fluviais, zonas históricas e sapais, permitindo avistar flamingos,

borrelhos, maçaricos, tarambolas e pilritos.

Para a Regional de Setúbal esta foi mais uma atividade bem-sucedida, a julgar pela opinião muito positiva dos participantes, e deixou uma certeza: a iniciativa é para repetir. ▶

Trabalhadores do ex-BFN/BFE realizam convívio

O almoço-convívio dos trabalhadores do ex-BFN/BFE regressa este ano.

A iniciativa está marcada para o dia 16 de maio, às 13h00, no Restaurante Pano de Boca, situado na Rua Ramalho Ortigão – Edifício do Teatro Aberto, em Lisboa (próximo do SAMS e da Mesquita de Lisboa).

A organização está a cargo de António Silva, que centraliza a marcação de presenças, através do telefone: 919 746 091.



Xadrez

Manuel Almeida vence fase de apuramento

O concorrente do novobanco foi o mais pontuado no final das cinco rondas realizadas

PEDRO GABRIEL

A fase de apuramento à Final Nacional do XXXIX Torneio Interbancário de Xadrez teve lugar no dia 11 de abril, na sede do Mais Sindicato, em Lisboa. Ao cabo das cinco rondas jogadas no sistema de todos contra todos, Manuel Almeida terminou na primeira posição, com quatro pontos, seguido de José Neves (BST), com três pontos. Otelo Galinha (BBPI) foi terceiro, com dois pontos, e Bruno Jivan (novobanco) quarto, com um ponto. Na quinta posição ficou Jorge Nunes (BBPI), com zero pontos.

A data e o local da Final Nacional serão divulgados oportunamente. 

Recorde de dádivas de sangue em Évora

A recolha de abril foi a maior desde o início da iniciativa, em 2013

INÊS F. NETO

Os sócios da Secção Regional de Évora do MAIS provaram novamente a sua solidariedade e compromisso com a máxima "dar sangue é dar vida". A ação de recolha de sangue decorreu no dia 11 de abril nas instalações da Secção Regional e revelou-se um enorme sucesso, registando um total de 37 dádivas – o maior número de sempre desde o início desta iniciativa. O crescente envolvimento dos



participantes demonstra o espírito de solidariedade e compromisso com a comunidade que caracteriza os bancários da região.

Promovida desde 2013, esta ação solidária tem vindo a afirmar-se como um momento de grande importância e participação, realizando-se anualmente nos meses de abril e outubro. A próxima recolha já está agendada para o dia 3 de outubro.

Sensibilizado com a solidariedade dos sócios, o Secretariado de Évora fez questão de deixar um "profundo agradecimento" a todos os dadores e a todos os que tornaram possível a iniciativa. "O gesto de dar sangue é um ato de generosidade que salva-vidas e reflete o melhor de nós enquanto comunidade", concluiu. 

Tiro

Duas contagens, dois vencedores

O XXVIII Campeonato de Tiro já leva duas jornadas realizadas e dois vencedores distintos, o que prova o enorme equilíbrio que tem pautado os últimos anos

PEDRO GABRIEL

Moita, no dia 28 de março, e Pegões, a 11 de abril, foram as localidades escolhidas para as

duas primeiras contagens de mais um interbancário de tiro do Mais Sindicato.

A primeira terminou com a vitória de Pedro Borralho (GDNB), que acertou em 72 pratos divididos nas habituais três pranchadas (24-25-23). José Cardoso (SSCGD) acertou em 70 pratos (22-23-25), enquanto Paulo Vaz (GDST) acertou em 69 pratos (22-22-25), o mesmo número alcançado por Mira dos Reis (24-22-23), dos SSCDD.

Pontaria

Na prova realizada no Campo de Tiro de Pegões, o destaque vai para João Gouveia (GDST), que atingiu um total de 68 pratos (21-24-23), seguido de Salvador Ribeirinha (CMBGP) com 65 (21-22-22). Carlos Coelho (CMBGP) foi terceiro, com 64 pratos (23-20-21), com Ventura Ferreira (GDBP) a terminar em quarto, também com 64 pratos (21-23-20). As próximas provas estão agendadas para 9 e 30 de maio, na Moita e em Pegões, respetivamente. 



Angra do Heroísmo acolheu Jogos de Sala dos Açores

A 41.^a edição contou com a participação de quatro dezenas de participantes oriundos das três Secções Regionais do arquipélago. Destaque para a prestação dos concorrentes da Horta

PEDRO GABRIEL

O evento realizou-se no dia 14 de março e caracterizou-se essencialmente pelo espírito de convívio e camaradagem entre todos os associados.

As provas abrangeram as modalidades de king, xadrez, snooker, sueca, dominó e ténis de mesa, depois de cada Secção Regional ter promovido os respetivos apuramentos para encontrar os finalistas.

O encontro começou na véspera, com um jantar-convívio que reuniu grande

parte dos participantes, seguindo-se o sorteio das competições, realizado nas instalações da Secção Regional de Angra do Heroísmo.

Homenagem

A manhã de sábado começou de forma emocionante, com uma sentida homenagem a Paulo Jorge Bettencourt, histórico campeão açoriano de snooker, recentemente falecido. A cerimónia contou com a presença da esposa e dos filhos e culminou com a atribuição do seu nome à sala de snooker da secção, agora designada "Sala Paulo Jorge Bettencourt".

Após a homenagem, iniciaram-se as competições, que decorreram ao longo do dia num ambiente de fair play e amizade. Entre partidas e momentos de pausa, os participantes ainda aproveitaram o bom tempo para um breve passeio pela cidade.

O jantar e a cerimónia de entrega de prémios tiveram lugar no ginásio da Secção, que foi transformado para o efeito. O esforço logístico foi amplamente recompensado pelos elogios dos participantes, que consideraram este "o melhor jantar de sempre" dos Jogos de Sala.

Histórico

Os troféus atribuídos este ano tiveram como inspiração "A Memória", monumento emblemático de Angra do Heroísmo.

Esta edição também fica para a história. Pela primeira vez, uma equipa feminina competiu na categoria de sueca e logo com a vitória final. A maior ovação da noite foi assim para a dupla composta por Maria Gabriela Garcia e Ângela Oliveira, oriundas da Secção Regional da Horta.

Os restantes vencedores foram os seguintes:

Snooker – André Cordeiro (Angra do Heroísmo);

King – João Melo (Horta);

Ténis de Mesa – Edgar Vieira (Horta);

Dominó – Rui Madruga/Francisco Goulart (Horta).

Xadrez – Paulo Henriques (Horta)
Cristina Trony marcou presença no evento em representação da Direção do Mais Sindicato. 📌



Homenagem ao sócio Paulo Jorge Bettencourt, campeão de snooker, recentemente falecido



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

Páscoa é mistério da salvação!

Páscoa é verdade, é contrição,
É martírio, é doçura, é Paixão,
É abraço de fraterno enleio,
Cristo retornou ao nosso meio
Páscoa, são vivas chamadas
De aleluias, e alegres hossanas.

É o fascínio o mistério da comunhão
Em Cristo Senhor, nosso irmão!
Páscoa é gesto de gratidão
De saber ao outro perdoar,
Mesmo sem ele pedir perdão
Páscoa, é verdade é libertação,
É o voltar à vida, do mal despida,
Páscoa é vitória, e do amor a RESSURREIÇÃO.

José M. S. Caria
Sócio n.º 17496

O sonhador

Queria de volta a casa amarela,
não a de João César Monteiro,
não queria ser película
nem rodar no projetor
escondido atrás de uma
pequena abertura
na sala de cinema.

Queria de volta a casa amarela,
aquela onde quase nasceu,
cresceu.
Onde andou de triciclo no quintal,
para onde fugiu,
no dia em que disse merda,
para não levar pimenta na língua.

Queria de volta a casa amarela,
não a de João César Monteiro,
aquela onde sonhou
ser o herói das aventuras.
do Cavaleiro Andante.
onde lia Enid Blyton,
O Mundo Ri e o Júlio Vilhena
e às escondidas
A Freira no Subterrâneo
de Camilo
ou O Crime do Padre Amaro
de Eça.

Queria de volta a casa amarela,
não a de João César Monteiro,
aquela onde namoriscou,
dançou, riu.
Aquela onde beijou
pela primeira vez
a sua primeira namorada
e tremeu.
E todas as outras
que também foram
namoradas da adolescência,
beijou-as
mas não tremeu.

Queria de volta a casa amarela,
não a de João César Monteiro,
onde ao serão se discutia
o rumo do país, da guerra,
da não liberdade,
da censura,
do medo de falar.

Queria de volta a casa amarela,
não a de João César Monteiro,
aquela onde falava
de Cohn Bendit,
de Sartre, Beauvoir
Ionesco,
de Beckett
sempre à espera
que Godot
tocasse à campainha
a altas horas
da noite
e viesse
interromper
o jogo de damas.

Queria de volta a casa amarela,
não a de João César Monteiro,
onde ouvia Chopin, Gershwin, Baez,
Mahalia Jackson. Dylan,
Zeca Afonso.

Queria de volta a casa amarela,
não a de João César Monteiro,
a da Nina, a cadela do protesto
e do papagaio
que o chamava pelo nome.

Queria de volta a casa amarela,
não a de João César Monteiro,
aquela em que a mãe
lhe ajeitava
a roupa da cama
e ele fingia que dormia.

Queria de volta a casa amarela,
não a de João César Monteiro,
aquela que sonhava
que era eterna,
parada no tempo,
onde as rosas
de Santa Teresinha
floresciam
no quintal.

Queria de volta a casa amarela,
não aquela em que se partiu
a película
no dia em que levou
a mãe de vestido amarelo
para o hospital

Queria de volta a casa amarela
onde o inverno
era primavera.

João Magalhães | Sócio n.º 17714

Sinónimos & Antónimos

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

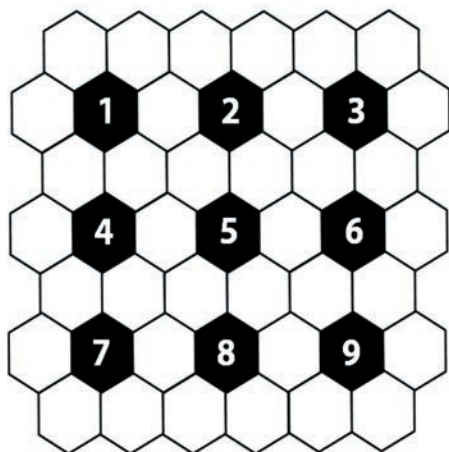
ENTRADA	SINÓNIMO	ANTÓNIMO
1 AGORA	BREVE	A ACERTAR
2 CURTO	DUVIDA	B ANTES
3 DÉBIL	FALHAR	C APROVAR
4 ERRAR	FRACO	D CALMA
5 FÚRIA	HOJE	E DECIDE
6 GUERRA	LUTA	F DURO
7 HESITA	NOVO	G ESPERTO
8 IDIOTA	OBSTAR	H FORTE
9 JOVEM	PATETA	I LENTO
10 MOLE	RAIVA	J LONGO
11 PROIBIR	TENRO	L PAZ
12 RÁPIDO	VELOZ	M VELHO

A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Corolas Geminadas

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

1 - Ajuda. 2 - Decorara. 3 - Disparatar. 4 - Deixar de cumprir. 5 - Demorar a. 6 - Moeda de prata da antiga Grécia. 7 - Goles. 8 - Caligrafia. 9 - Muito bom.



A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Palavras-cruzadas

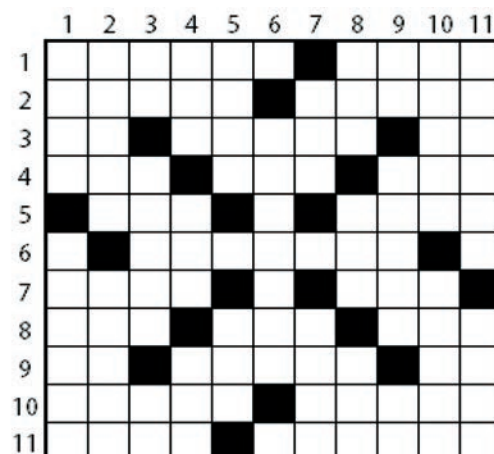
Problema 471

HORIZONTAIS:

1 - Entusiasta. Estímulo. 2 - Mentira [fig.]. Dispara. 3 - Símbolo de *bário*. Amante [coloq.]. Doença súbita. 4 - Aclama. Goste de. Serre (madeira) longitudinalmente. 5 - Naquele lugar. Lar. 6 - Olvidavas. 7 - Que não está maduro. Adivinhar. 8 - Indivisível. Jornada. Ponto cardeal... 9 - Denominação de Origem. Tramoia [fig.]. Pron. pess. que designa a primeira pessoa do singular... 10 - Previne. Matam. 11 - Corrige [fig.]. Ressoara.

VERTICAIS:

1 - Fim. Colas. 2 - Navegava [fig.]. Inventa. 3 - Símbolo de *rádio*. Deposita. Circular. 4 - Pois bem. Íntimo. Ala. 5 - Sacerdote budista tibetano. Fúria. 6 - Copiado. 7 - Procede. Rebocar (uma embarcação). 8 - Trabalho executado por um órgão. Nome vulgar do óxido de cálcio (cal viva). Insignificância [fig.]. 9 - Medida itinerária chinesa... Variações na superfície visível de alguns planetas. Imposto Automóvel. 10 - Rogais. Tomar direção. 11 - Apresentar lacunas. Sentença.



A sortear: Prémio PORTO EDITORA

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

"A fortuna nunca iguala os desejos dos homens."

António Vieira (1608-1697), prosador e religioso português



Fortuna

Homero foi o primeiro a falar desta divindade

Diz ser filha do Oceano e era uma das Ninfas que colhiam flores com Prosérpia quando esta foi roubada. Os que seguiram a opinião de Homero atribuíram à Fortuna tudo, porque a consideravam como a divindade mais soberana. A mais antiga das imagens da Fortuna via-se em Esmirna e era obra de Búpalo, famoso escultor. Era representada tendo o céu sobre a cabeça e numa das mãos o corno de Amalteia. Arquíloco pintava-a em forma de velha, com o fogo na mão direita e água na esquerda, para mostrar que ela repartia os bens e os males a seu capricho. Os poetas, uns pintavam-na cega, em pé, com asas nos pés, um sobre uma bola e o outro no ar; outros a representam voltando-se incessantemente sobre uma roda ou sobre um arado puxado por cavalos cegos; outras a fizeram calva, tendo um topete de cabelos sobre a testa, como a Ocasião.

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

Sudoku

As casas vazias devem ser preenchidas com os algarismos de 1 a 9 mas de forma a que cada um dos algarismos surja somente uma vez em cada linha, em cada coluna e em cada quadrado.

Fácil 444

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

Médio 444

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

Difícil 444

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

Fácil 445

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

Médio 445

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

Difícil 445

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

Enigma Figurado

(Provérbio)



A sortear: Prémio MAIS

Países

(Complete os seus nomes)

I			A			A
F					A	
Á						A
E			O			A
	C					Á
	C					E
A			O			A

I			L			A
C						S
	L				A	
A			O			A

E			A			A
	M					O
	B					
N						A
	P					Á
S						L
B						

A sortear: Prémio PORTO EDITORA

Resultados do «Tempo Livre» 469

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

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

Dizer a bem dizer...: 1A, 2B, 3A, 4A, 5B, 6B, 7B, 8B. Premiado: António José Caeiro Pimentel (Venda do Pinheiro).

Jogos: BIGODE. Premiado: Ana Cristina Fernandes Mendes Madeira (Odivelas).

Vilas de Portugal: Calheta, Caneças, Velas, Parede, Avintes, Cadaval, Palmela, Ribamar,

Sobreda ou Sabrosa, Darque, Coruche, Bucelas, Lousada. Premiado: Maria Júlia da Silva Faria Marcelino (Marmeleira).

Enigma Figurado: O belo sexo (as mulheres; o sexo feminino). Premiado: Isabel Maria Madeira Pombo Monteiro (Feijó).

Soluções

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

Difícil 445

Médio 445

Fácil 445

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

Difícil 444

Médio 444

Fácil 444



CONFIANÇA QUE SE OUVI.

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

Marque já a sua consulta gratuita



**CONDIÇÕES EXCLUSIVAS PARA
SÓCIOS DO MAIS SINDICATO**

LINHA DE APOIO SAMS

210 499 999

widex.pt