

SAMS: Imagiologia tem
novos equipamentos
de alta precisão

Reforma laboral:
nova versão chega
ao Parlamento

Diretor: António Fonseca

Maio 2026 | 58
Publicação Mensal | Preço 1,5€

Sindicato do Sector Financeiro

Mais Bancário



Resposta ao Governo no 1.º de Maio

UGT diz NÃO ao pacote laboral

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



ANTÓNIO FONSECA

Da concertação social ao Parlamento. E agora?

A ministra do Trabalho é a autora do “Trabalho XXI”, projeto de reforma laboral que tem deixado o país – e sobretudo os trabalhadores – com uma enorme dor de cabeça. Maria do Rosário Palma Ramalho tem um percurso profissional impressionante como académica, tendo dedicado muito da sua carreira ao Direito do Trabalho. Professora Catedrática da Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa, coordena e rege as disciplinas de Direito do Trabalho e de Teoria Geral do Direito Civil, nos cursos de Licenciatura, Mestrado e Doutoramento.

Reconhecida entre os seus pares, era uma ilustre desconhecida da generalidade dos portugueses até entrar no Governo de Luís Montenegro como ministra do Trabalho. A senhora ministra entrou como um furacão na ânsia de deixar a sua marca. Infelizmente para os trabalhadores.

A sua visão do que devem ser as relações de trabalho não deixa peça sobre peça da atual legislação, na pressa de dismantelar a Agenda do Trabalho Digno.

Para a ministra, apoiada veementemente pelo Governo, a dignidade dos trabalhadores é palavra supérflua. Atacou as mulheres em geral e as mães em particular, atacou jovens e menos jovens, atacou as bases essenciais da defesa do emprego – com o fim das barreiras ao *outsourcing*, a não integração num despedimento ilícito, o prolongamento indefinido dos contratos a termo...

Sob o manto da modernização, quer entregar todo o poder ao empregador, da forma mais discricionária possível.

Sem verdadeira vontade – ninguém vai para negociações com traves-mestras intransponíveis – apresentou o seu anteprojeto aos parceiros sociais. Durante nove meses negociou-se alterações, mas mantendo intocável o essencial. No final, quando a UGT rejeitou o documento pondo um fim ao processo negocial, não faltaram as críticas à central sindical, dos patrões à ministra e ao Primeiro-Ministro. Centrando a responsabilidade na UGT por cumprir a sua função de defender os trabalhadores, os comentários de vários governantes foram violentos, alguns raiando mesmo a falta de educação.

E eis-nos aqui chegados. O projeto segue para o Parlamento (provavelmente destruindo todo o trabalho anteriormente feito com a UGT) e o Governo tem pela frente um longo caminho para encontrar entre os dois maiores partidos da oposição um parceiro de negociação: o PS já se mostrou indisponível para aprovar a reforma como está; o Chega exige contrapartidas demagógicas e difíceis de satisfazer, como a descida da idade da reforma.

Se ainda assim o Governo conseguir a aprovação na AR, terá ainda de passar pelo crivo do Presidente da República. Maria do Rosário Palma Ramalho já fez mira a António José Seguro, ao afirmar que “deu respaldo à UGT” para não celebrar o acordo em sede de concertação social. Os trabalhadores aguardam os próximos desenvolvimentos. Com enorme receio. ■

8

Sindical
Sindicatos da UGT
e Abanca debatem
problemas
de integração



Formação
Alunos expõem
trabalhos artísticos

15

Sindical

Grande Angular | 5

1.º de Maio: "Acordo só quando for bom para trabalhadores" | 6
Sindicatos da UGT e Abanca debatem problemas de integração | 8

Fundo de Pensões

BBVA: Sem responsabilidades por financiar | 10

Formação

A arte da imitação | 14

Inteligência Artificial: evolução ou perigo? | 15
Alunos expõem trabalhos artísticos | 15

Entrevista

Tânia Maltez

"Sócios procuram no Sindicato um meio para crescerem" | 16

SAMS

SAMS investe em novos equipamentos de imagiologia | 20
Imagens em tempo real nas cirurgias | 22

Questões Jurídicas

O futuro segundo a velha regressão | 13

Tempos Livres

King: Conhecidos os apurados para a final | 26

Snooker: Carlos Laranjo triunfa em Portalegre | 26

Pesca de Mar: Alberto Costa triunfa em Porto Covo | 27

Pesca de Alto Mar: Luís Ferreira vence primeira eliminatória | 27

Pesca de rio: Pedro Fernandes na liderança | 28

Noite de fados em Setúbal... | 29

... e almoço de reformados em Évora | 29

Talento à prova | 30

Passatempos | 34



16

Entrevista

Tânia Maltez

"Sócios procuram no Sindicato um meio para crescerem"

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: 32.662 exemplares (4.162 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

Grande Angular

ECO

Portugal já tem seis escolas entre melhores do mundo na formação executiva

Pela primeira vez, Portugal tem seis escolas de negócios entre as melhores do mundo, no que diz respeito à formação de executivos. Na edição deste ano do ranking do Financial Times, a Faculdade de Economia da Universidade Nova de Lisboa (Nova SBE) consolida a liderança nacional, tanto nos programas abertos, como nos customizados, mas é a ISCTE Business School que mais sobe nessas tabelas. Já a Católica Porto Business School faz a sua estreia entre os melhores do mundo.

Nos programas de inscrição aberta a todos, a Nova SBE alcançou, nesta edição, a posição 20, melhorando dez lugares face ao ranking do ano passado. "Reflete o reconhecimento crescente da qualidade e impacto da oferta formativa no mercado internacional", assinala a escola, numa nota enviada às redações.

Já a segunda mais bem classificada em Portugal é a Católica Lisbon School of Business and Economics, que aparece na 26.ª posição, subindo 11 lugares face a 2025 e alcançando, assim, a sua "melhor posição de sempre". "É ainda a melhor escola em Portugal nos critérios de corpo docente (17.ª mundial), métodos e materiais de ensino (24.ª mundial) e na qualidade e desenho dos programas (29.ª mundial), áreas consideradas fundamentais para o impacto da formação executiva. Estes dados indicam que a Católica-Lisbon tem o corpo docente mais forte e a melhor estrutura pedagógica entre as escolas de negócio portuguesas", sublinha a instituição em comunicado.

A fechar o pódio nacional na formação aberta está a Universidade do Porto (Faculdade de Economia e Porto Business School), que ocupa o lugar 35, melhorando oito posições face ao ano anterior e atingindo também a sua melhor classificação de sempre.

O Jornal Económico

Médio Oriente: Guerra já custou às empresas pelo menos 25 mil milhões de dólares

A guerra no Médio Oriente, que se iniciou em fevereiro, entre Estados Unidos, Israel e Irão já custou às empresas pelo menos 25 mil milhões de dólares (21,4 mil milhões de euros à taxa de câmbio atual), de acordo com as contas feitas pela agência noticiosa Reuters,



devido a fatores como a subida dos preços da energia, cadeias de abastecimento fragmentadas e rotas comerciais interrompidas pelo controlo do Irão sobre o Estreito de Ormuz. Este impacto, contudo, é inferior aos 35 mil milhões de dólares (30 mil milhões de euros) reportados pelas empresas, no ano passado, devido às tarifas.

A agência noticiosa referiu que pelo menos 279 empresas referiram que a guerra foi o motivo para adotarem ações que reduzissem o impacto financeiro causado pela guerra, como por exemplo aumentos de preços e cortes na produção. Contudo isso não impediu outras empresas de suspenderem dividendos ou recompras de ações, dispensarem funcionários, e avançarem com sobretaxas de combustível ou com pedidos de assistência de Governos.

Das empresas que sinalizaram um impacto financeiro devido à guerra a maioria estava sediada no Reino Unido e na Europa, que já sofria de custos energéticos elevados, e quase um terço era da Ásia, região que possui dependência de petróleo e combustíveis do Médio Oriente, revela a análise efetuada pela Reuters. As companhias aéreas sinalizaram um impacto de quase 15 mil milhões de dólares (12,9 mil milhões de euros), face a fatores como a duplicação dos preços do combustível. Quase 40 empresas das áreas industrial, química e de materiais admitiram subir os preços devido à dependência que possuem do fornecimento petroquímico do Médio Oriente.

A agência noticiosa salienta que o impacto, ao nível dos custos, causado pela guerra no Médio Oriente, às empresas, é inferior aos 35 mil milhões de dólares (30 mil milhões de euros), causados pelas tarifas, em 2025. ▀



UGT não cede

“Acordo só quando for bom pa

A garantia foi dada por Mário Mourão no 1.º de Maio e confirmou-se poucos dias depois, quando na concertação social a central sindical se manteve firme na sua oposição ao pacote laboral

INÊS F. NETO

O Dia do Trabalhador centrou-se este ano na luta contra o anteprojeto laboral do Governo – reforma que “chegou sem aviso”, da qual o país “não precisa” e “os trabalhadores recusam”.

Mário Mourão deixava assim antever a posição da UGT na reunião da concertação social que se realizaria alguns dias depois, a 7 de maio, e que a ministra Maria

do Rosário Palma Ramalho tinha já confirmado que seria a última.

Foi neste ambiente de alerta que os trabalhadores afetos aos Sindicatos da UGT se juntaram no Parque do Jamor, em Oeiras, para comemorar o 1.º de Maio. Apesar do bom tempo e dos espetáculos habituais, as expectativas estavam centradas nas intervenções sindicais, face à consciência coletiva do que estava em jogo agora mas, sobretudo, pelas eventuais repercussões, no futuro. Porque “aquilo que foi conquistado com luta está, novamente, ameaçado”, como frisou Mário Mourão.

Eventualmente por o momento ser particularmente difícil, este ano as comemorações da UGT contaram com a presença de mais trabalhadores do que habitualmente. Entre os sindicatos presentes no Jamor esteve o MAIS, integrado no espaço da FEBASE. ►



ra trabalhadores”

O fim previsível

A ministra do Trabalho já tinha anunciado que a reunião da concertação social de 7 de maio seria a última caso não houvesse desenvolvimentos – e assim foi.

Nas vésperas, a CIP encenou deixar cair os pontos controversos que impediam um acordo. Sem, no entanto, ter concertado essa “cedência” com as restantes confederações patronais ou com o Governo, deixava assim implícita, na opinião pública, a UGT como responsável pelo fracasso das negociações.

Como veio a público posteriormente, na reunião “ninguém falou das propostas da CIP”, nem “a própria CIP”, frisou Mário Mourão.

E como previsto, das confederações patronais à ministra do Trabalho e ao Primeiro-Ministro, todos se apressaram a “culpar” a UGT pela falta de um acordo. A central, por sua vez, refutou as críticas e responsabilizou Maria do Rosário Palma Ramalho, por desde o início ter condicionado a negociação e ter insistido até ao fim em manter as suas traves-mestras.

Ao fim de nove meses de negociação entre parceiros sociais, eis alguns dos pontos essenciais que ditaram o não da UGT:

- Não reintegração de trabalhadores após despedimentos ilícitos;
- Banco de horas individual, ou seja, por acordo direto entre trabalhador e empregador;
- *Outsourcing* após despedimentos coletivos e por extinção do posto de trabalho;
- Formação contínua;
- Jornada contínua;
- Arbitragem em caso de denúncia de convenção coletiva.

Cumprindo a ameaça que usou para forçar a UGT, o Governo vai agora levar o pacote laboral ao Parlamento para tentar a negociação com os partidos. Sobre o projeto que será apresentado aos deputados, o Executivo pouco disse, mas avançou que seria o original, de julho de 2025, com algumas sugestões entretanto feitas.

Caso consiga aprovação na AR, a reforma laboral ainda terá de passar pelo Presidente da República, que pode vetá-la. 





Mitos e problemas

Ladeado por sindicalistas da UGT, entre os quais António Fonseca, presidente do MAIS, Mário Mourão iniciou a sua intervenção lembrando que o emprego está em níveis elevados, o desemprego em mínimos históricos, a economia a crescer e não há pressão externa da dívida ou do défice. Então, questionou, porquê a insistência na reforma laboral? "A verdade é simples: querem uma legislação que favorece quem tem mais poder e fragiliza quem vive do seu trabalho." Para a UGT isso não é "modernidade", "é exploração".

O líder da central desfez mitos que tentam impor como verdade, frisando que os trabalhadores portugueses trabalham mais do que a maior parte dos europeus e são produtivos "aqui e em qualquer parte do mundo".

"O problema é a má gestão. É a falta de formação. É a ausência de uma justa recompensa pelo trabalho. E estes são os problemas que não querem resolver...", reiterou Mourão, para questionar: "Alguém acredita que esta legislação vai resolver os problemas ou sequer melhorar a situação das empresas e dos trabalhadores?"

O que querem "é competir com salários baixos, competir com países onde o trabalho é explorado", enquanto a UGT "quer comparar Portugal com os melhores" – com melhores salários, melhores condições de trabalho, melhores projetos de vida para jovens e imigrantes, com uma negociação coletiva forte.

Sem cedências

Referindo-se às negociações do pacote laboral, Mário Mourão salientou que o processo "não foi equilibrado" e começou "com a mesa totalmente inclinada para o lado dos empregadores".

E durante os meses em que decorreram as negociações, "tentaram pressionar, dividir e fragilizar" a UGT, mas "falharam", porque a central sindical "é, e continuará a ser, uma instituição de sindicalistas, e não de militantes partidários, como querem fazer crer", reiterou o líder da central, deixando claro: "A nossa cor é a defesa dos direitos dos trabalhadores; a nossa ideologia é o bem-estar de quem trabalha".

Reforçando que a proposta de reforma laboral evoluiu nos últimos meses, mas não o suficiente – pois "continua a ser profundamente danosa para os trabalhadores" – Mário Mourão, salientou: "A UGT não cedeu. Não vai ceder perante as traves-mestras do Governo. Recusamos sempre esta conceção de diálogo e esta estratégia do Governo. A negociação verdadeira não é a cedência ou a capitulação de um lado."

Por fim, e já antecipando o crescendo de críticas que recairiam sobre a central sindical, o seu líder adiantou: "Recusamos ultimatos e a chantagem de quem afirma que a UGT será responsável pela apresentação deste anteprojeto ao Parlamento e pela sua negociação com quem quer que seja. A responsabilidade é do Governo." O desfecho antecipado chegaria seis dias depois, na reunião da concertação social (ver caixa). ▶

Seguro defende dignidade do trabalho

O Presidente da República (PR) não esqueceu a importância do 1.º de Maio. Na mensagem do Dia do Trabalhador garantiu não ficar indiferente às causas dos trabalhadores e frisou que a dignidade do trabalho é inseparável da dignidade humana. "Este ano, o Dia do Trabalhador encontra-nos num tempo de muitas inquietações", escreveu António José Seguro, referindo-se às "guerras na Europa e noutras regiões do mundo", à desaceleração económica e ao aumento do custo de vida. "A inflação corrói o salário antes de ele chegar ao fim do mês", sublinhou.

O PR deu conta da sua preocupação quanto à influência da tecnologia nas relações de trabalho, referindo que "a inteligência artificial e a robótica estão a transformar o mundo do trabalho a uma velocidade que nenhuma geração anterior conheceu", defendendo que a tecnologia deve ser regulada e os seus benefícios distribuídos. O Chefe de Estado alertou ainda para a precariedade, que, disse, "instalou-se em demasiados contratos, em demasiadas vidas, como se fosse uma inevitabilidade".

Recordando que os trabalhadores já enfrentaram outros momentos difíceis, António José Seguro sublinhou que, no entanto, a resposta "nunca foi a resignação", mas sim a "luta por direitos".

E para que não restem dúvidas sobre a sua posição, deixou uma garantia: nunca aceitará em silêncio que quem trabalha não consiga viver com dignidade.



Sindicatos da UGT e Abanca debatem problemas de integração

MAIS, SBN e SBC reportaram ao banco as dificuldades sentidas pelos trabalhadores. Abanca comprometeu-se a tomar medidas para a sua resolução

INÊS F. NETO

Os três Sindicatos dos Bancários da UGT reuniram-se com a Direção de Recursos Humanos do Abanca, no dia 18 de maio, para expor algumas situações que afetam os trabalhadores. No decorrer da reunião, realizada a pedido dos Sindicatos, foram transmitidas ao banco várias situações que atestam as dificuldades sentidas pelos trabalhadores no contexto do processo de integração.

Com base nas denúncias chegadas a estes Sindicatos, foram identificados vários constrangimentos, nomeadamente no que respeita a sobrecarga de procedimentos administrativos que afetam o desempenho da área comercial, ferramentas operacionais em língua espanhola, funções atribuídas a trabalhadores desenquadradas do nível remuneratório mínimo exigido e pressão constante e desajustada para o cumprimento de objetivos.

MAIS, SBN e SBC sublinharam a necessidade de reforço da formação e de acompanhamento aos trabalhadores.

Medidas

Os casos apresentados resultam de situações vividas no dia a dia por trabalhadores quer das áreas comerciais quer dos serviços centrais.

O Abanca registou os problemas, tendo informado que algumas das situações reportadas já foram identificadas e resolvidas, demonstrando a intenção de melhorar procedimentos e implementar medidas que melhorem as situações denunciadas.

MAIS, SBN e SBC frisaram a necessidade de que sejam salvaguardados os direitos, o bem-estar e a dignidade dos trabalhadores.

Retomada revisão do AE

Na ocasião, a Direção de Recursos Humanos do Abanca informou os Sindicatos de que estão reunidas as condições para ser retomada a revisão do Acordo de Empresa (AE) do EuroBic, de forma a obter-se um Instrumento de Regulamentação Coletiva de Trabalho que abranja todos os trabalhadores do banco. Recorde-se que neste momento os trabalhadores provenientes do EuroBic são regidos pelo AE em vigor, enquanto os trabalhadores provenientes da Sucursal Abanca são regidos pelo ACT do setor bancário.

Os Sindicatos aguardam a proposta do banco para procederem à sua análise e assim dar-se início às negociações, algo que será expectável ocorrer em junho. 

Sem responsabilidades



por financiar

A Comissão de Acompanhamento analisou o relatório do atuário responsável relativo ao Fundo de Pensões do Grupo BBVA Portugal, reportado a 31 de dezembro de 2025

PEDRO GABRIEL



O Fundo de Pensões BBVA é um fundo fechado cujo associado é o Banco Bilbao Vizcaya Argentaria S.A. - Sucursal em Portugal. O financiamento das responsabilidades descritas nos planos de pensões do Grupo BBVA (Portugal) e Credit (CLP) é efetuado através do Fundo de Pensões Grupo BBVA (Portugal). Analisando o **Quadro 1** referente à população Ativos – BBVA destacam-se 271 ativos, com uma idade média de 52,9 anos e uma antiguidade média de 27,3 anos. O salário médio anual é de 39.218 euros. Registam-se também 313 ex-empregados com direitos adquiridos, cuja idade média é de 55 anos e a antiguidade média de 14,3 anos. O salário médio anual é de 23.952 euros. O total de ativos e de ex-ativos – Credit ascende a 27. Verifica-se assim uma movimentação da população que resultou numa redução de 628 em 2024 para 611 ativos e ex-ativos em 2025. No caso dos pensionistas, no mesmo período, o número aumentou de 887 para 889.

Responsabilidades

O método utilizado para calcular as responsabilidades, bem como a contribuição normal, foi o Projected Unit Credit, sendo o método recomendado pela norma internacional de contabilidade (IAS 19), relativa aos benefícios pós reforma. ➔



Quadro 1 Estatísticas descritivas da população

Ativos - BBVA

Tipo	Número	Idade média	Antiguidade média	Salário médio anual
Ativos	271	52,9	27,3	39.218 €
Ex-empregados c/ direitos adquiridos	313	55,0	14,3	23.952 €

Ativos - CLP

Tipo	Número	Idade média	Antiguidade média	Salário médio anual
Ativos	3	60,8	38,2	41.666 €
Ex-empregados c/ direitos adquiridos	24	61,7	13,1	25.173 €

Pensionistas - BBVA

Tipo	Número	Idade média	Pensão média anual
Reformas antecipadas	345	71,0	32.203 €
Velhice	120	70,6	11.361 €
Invalidez	22	74,9	20.586 €
Viuvez	80	74,7	11.521 €
Orfandade	3	19,7	1.785 €

Pensionistas - CLP

Tipo	Número	Idade média	Pensão média anual
Reformas antecipadas	14	71,0	31.020 €
Velhice	56	73,1	6.259 €
Invalidez	162	79,8	19.698 €
Viuvez	86	80,8	11.216 €
Orfandade	1	23,4	12.180 €

O presente plano de pensões está sujeito às exigências estabelecidas pelo Banco de Portugal, nomeadamente, no Aviso n.º

12/2001 e posteriores atualizações, que conduzem a responsabilidades superiores às resultantes da aplicação das regras do nível mínimo

de solvência estabelecido pela ASF. Deste modo, o cenário mínimo de solvência coincide com o cenário de financiamento. As responsabilidades com os serviços passados, a 31 de dezembro de 2025, estão espelhadas no **Quadro 2**. De salientar o peso do subgrupo BBVA no total das responsabilidades. Ainda neste caso, pode constatar-se uma repartição das responsabilidades entre 34,5% para ativos e ex-ativos e 65,5% para pensionistas, relativamente ao valor total. No que toca ao CLP, a repartição é de 8,9% para ativos e ex-ativos e 91,1% para pensionistas. Relativamente a desvios, verifica-se um ganho atuarial de 19.288.974 euros relativo a alteração de pressupostos e uma perda de 4.134.255 euros relativa a alterações nas características da população.



Deste modo, em termos totais, verifica-se um ganho de 15.154.719 euros, que resulta essencialmente do aumento da taxa de desconto. O valor das responsabilidades com serviços passados em 31/12/2024 era de 215.099.728 euros. Um ano depois foi de 199.608.341 euros, o que representa um decréscimo de 7,20%. **(Quadro 3)**

Evolução

O **Quadro 4** apresenta a evolução das receitas e das despesas ao longo do período em análise. O valor do fundo apresentou uma diminuição durante o ano, tendo fechado com o valor de 198.319.939 euros. Durante este período foram efetuadas contribuições no valor de 273.097 euros pelos participantes, o fundo pagou em pensões o valor de 10.204.806 euros e obteve um rendimento efetivo dos ativos financeiros de -5.338.189 euros, que corresponde a uma taxa anual de rentabilidade de -2,6%. O BBVA financia uma parte do pagamento de pensões de reforma através de uma apólice de rendas. O valor de responsabilidade reportado ao fecho do exercício correspondente ao valor atual das



Quadro 2 Valor atual das responsabilidades com serviços passados

	Responsabilidade ativos e ex-ativos	Responsabilidade pensionistas	Responsabilidades totais
BBVA	58.501.166 €	111.076.790 €	169.577.956 €
CLP	2.681.318 €	27.349.066 €	30.030.384 €
Total	61.182.484 €	138.425.856 €	199.608.340 €

Quadro 3 Evolução detalhada das responsabilidades

Responsabilidades no início	215.099.728
Custo dos juros	7.473.316 €
Custo dos serviços correntes	255.722 €
Pagamento de benefícios	-10.204.806 €
Contribuições Participantes	273.097 €
Impacto de reformas antecipadas e cláusula 98ª	1.866.002 €
(Ganhos) e Perdas por alteração de pressupostos	-19.288.974 €
(Ganhos) e Perdas por experiência	4.134.255 €
Responsabilidades no fim	199.608.341 €

Quadro 4 Evolução do valor do Fundo

Saldo inicial	213.270.237
Pagamento de benefícios	-10.204.806 €
Contribuições Associado	-
Contribuições Participante	273.097 €
Pagamento de rendas GAN	319.600 €
Total movimentos	-9.612.109 €
Rendimento do fundo	-5.338.189 €
Saldo final	198.319.939 €

Quadro 5 Níveis de financiamento global

Valor do fundo	199.905.724 €
Responsabilidades pensionistas	138.425.856 €
Nível de financiamento pensionistas	100,0 %
Responsabilidades Ativos	61.182.485 €
Nível de financiamento ativos e pensionistas	100,0 %

pensões em pagamento, ascende a 1.585.785 euros, perfazendo assim um valor total do Fundo de 199.905.724 euros. Estando o financiamento do presente plano de pensões sujeito, em termos de financiamento mínimo, ao estabelecido pelo BdP, ou seja, a um financiamento integral das

responsabilidades com pensões em pagamento e de direitos adquiridos, e em 95% as responsabilidades por serviços passados da população ativa, verifica-se que o mesmo cumpre o estabelecido. Deste modo, não existem responsabilidades por financiar. **(Quadro 5)**





A arte da imitação

No curso de Restauro de Louça existe um lema sempre presente: respeitar a peça. E para a formadora Maria da Conceição Pereira não existe outro caminho que não seja preservar ao máximo a originalidade

PEDRO GABRIEL



Foi entre fragmentos, moldes, pincéis e muita precisão que encontramos os alunos do curso de Restauro de Louça, entre eles um que tem estado desde o primeiro dia, há mais de 20 anos, juntamente com Maria da Conceição Pereira, mestre em preservar objetos que contam histórias.

À Mais Bancário, a formadora explica que o processo de restauro contempla várias etapas e não consiste em "fazer de novo", mas antes devolver à peça a aparência original, preenchendo lacunas e reconstruindo elementos perdidos. "O restauro é dar a aparência onde faltam elementos. É reconstruir a peça como era o original. E conservá-la para futuras gerações".

Paciência

O processo exige método. Primeiro, enumerar as peças para perceber como encaixam entre si. Depois vêm as colagens, os preenchimentos e, em muitos casos, a reconstrução de elementos através de moldes. "Usamos sempre materiais epóxicos", explica.

Tudo é feito "a frio", uma técnica que garante que o restauro possa ser reversível. "Em qualquer altura, a peça pode voltar

à sua forma inicial. Não estamos a estragar a peça. Damos a beleza que a peça tinha inicialmente", resume.

A maior dificuldade varia consoante o aluno, sendo que para alguns é a pintura, onde encontrar a tonalidade certa exige sucessivas misturas.

No final, quando a peça recupera a forma, a cor e o equilíbrio, o objetivo nunca é fazê-la parecer nova. "Se a peça é antiga, não vamos pô-la como nova. É preciso respeitar a origem da peça e o artista que a fez", refere Maria da Conceição Pereira.

Bem-estar

Além da componente técnica, o curso funciona também como espaço de encontro e inclusão, garantindo que os 18 alunos se mantêm ativos. "Somos um grupo coeso. Há entreaajuda, partilha-se conhecimento, fala-se de tudo. É muito gratificante", refere a formadora.

O curso Restauro de Louça decorre todas as terças-feiras, entre as 11h00 e as 13h00 e entre as 14h30 e as 16h30. Saiba mais sobre este e outros cursos em www.mais.pt – Atividade Sindical – Serviços – Formação – Formação Artística. ▶

Inteligência Artificial: evolução ou perigo?



Tendo esgotado a primeira sessão – o que obrigou à realização de uma segunda –, o curso teve o condão de fomentar o debate, mas também de ensinar os alunos a lidar com as novas ferramentas do quotidiano

PEDRO GABRIEL

O curso “Inteligência Artificial: evolução ou perigo?” contou com uma lista de inscritos extensa, o que obrigou à abertura de uma segunda sessão, que se realizou no dia 16 de maio, na sede do Mais Sindicato. Com a presença de 19 sócios, o curso foi ministrado por Filipa Torrão, formadora na área comportamental e psicóloga clínica, que mais recentemente começou a incidir

sobre o tema da Inteligência Artificial (IA), que já usa na sua vida profissional. Os formandos tiveram oportunidade de debater sobre os perigos e vantagens da IA para o mercado de trabalho e de que forma podem usar a IA a seu favor. A teoria levou à prática, com os alunos a aprenderem a mexer em várias ferramentas úteis de IA que podem usar no dia-a-dia. 

Alunos expõem trabalhos artísticos

Os formandos dos cursos de valorização artística vão mostrar o resultado de um ano inteiro de aprendizagem numa exposição na sede do MAIS

PEDRO GABRIEL



Trabalhos da exposição de 2025

A habitual exposição de trabalhos realizados pelos alunos dos cursos de formação artística terá a sua inauguração oficial no dia 16 de junho, na Sala Cinzenta, na sede do Mais Sindicato, em Lisboa.

A partir deste dia, e até 18 de junho, entre as 10h00 e as 16h00, vai ser possível ver o resultado de muitas horas de trabalho e aprendizagem por parte dos alunos nos mais variados temas, desde a pintura em acrílico, ao

vital, ao restauro de madeira, louça ou livros.

O Pelouro da Formação convida desde já todos os sócios, familiares e amigos a marcarem presença no evento. 



“Sócios procuram no Sin um meio para crescerem”

As formações promovidas pelo Sindicato têm atraído cada vez mais participantes, ativos e reformados, numa procura contínua por conhecimento, atualização e partilha. O calendário para o segundo semestre do ano já está em marcha, procurando garantir um leque de ações formativas diversificadas, com especial enfoque na área da saúde, das novas tecnologias e da área comportamental, como explica Tânia Maltez, coordenadora do Pelouro da Formação

PEDRO GABRIEL



dicato

P - Quais são atualmente os cursos com maior procura?

Tânia Maltez – Se tivesse de nomear um curso com maior procura seria Programação Neurolinguística, já fizemos mais do que uma vez e as pessoas continuam a querer. Tudo o que seja a área comportamental – Inteligência Artificial (IA), gestão de stresse, gestão de equipas, gestão de reuniões –, tem tido uma excelente adesão.

E depois os cursos na área da saúde. Fizemos bastantes de Primeiros Socorros e de Suporte Básico de Vida e as pessoas também continuam a pedir.

P - Os sócios pedem outras formações específicas?

R - Têm-nos pedido os mais variados cursos, nomeadamente linguagem gestual, mecânica... O que temos feito é tentar perceber se é abrangente o suficiente para conseguir fazer uma turma. A linguagem gestual é realmente interessante, mas se calhar só o será para algumas pessoas que sintam essa necessidade.

“

Se tivesse de nomear um curso com maior procura seria Programação Neurolinguística, já fizemos mais do que uma vez e as pessoas continuam a querer. Tudo o que seja a área comportamental

– Inteligência Artificial (IA), gestão de stresse, gestão de equipas, gestão de reuniões –, tem tido uma excelente adesão

”

P – Qual tem sido o *feedback* dos participantes?

R – Tem sido maioritariamente bastante positivo. Há um grupo de pessoas que praticamente repete a vinda às formações. E todos os temas atraem pessoas novas. Além dos ativos, também participam muitos reformados, mesmo em formações sobre temas laborais. Quando pergunto qual o motivo de participarem respondem que é para manterem uma vida ativa, ou seja, continuam a procurar no Sindicato um meio para crescerem.

P – A formação em Inteligência Artificial é a mais importante atualmente?

R - Não sei se será a mais importante, mas desde que a lançámos tem sido das que têm maior procura. Quando surgiu recebemos inscrições para duas turmas e tivemos de fazer uma lista de espera, pois não convém que as turmas sejam muito grandes por uma questão de gestão da própria aula.

Mas a Inteligência Artificial é uma das competências que os bancários devem ter. E não só a nível do ChatGPT ou Gemini. Estamos até a pensar fazer uma formação específica para ferramentas de IA, mas numa ótica de apresentações. Sabendo utilizar as ferramentas, poupamos muito tempo de trabalho.

P - Como avaliam essas necessidades de formação dos associados?

R - Escutamos os sócios em cada formação que fazemos. Ouvimos as críticas positivas e negativas sobre determinada formação, quais os pontos onde podemos ►



melhorar e evoluir. Os sócios estão sempre a dar sugestões de novos temas. Quando temos vários sócios que falam sobre os mesmos temas procuramos seguir esse caminho.

E depois existem os temas inerentes ao próprio setor. A introdução das novas tecnologias, nomeadamente a IA, é algo a que não podemos deixar de dar a devida atenção.

Novidades

P – Estão previstos mais cursos para o resto do ano?

R - Sim, estamos agora a planear o que será o segundo semestre de 2026. Vamos voltar a fazer cursos na área da saúde e estamos a pensar organizar uma formação de *amigurumi*, que é a elaboração de pequenas peças em crochê. E novos *workshops* de culinária.

P – Então os *workshops* são para continuar?

R – Decidimos fazer uma pequena pausa nestes primeiros meses de 2026, mas para o segundo semestre de 2026 já estamos a pensar em novos temas. As pessoas gostam e a adesão tem sido boa.

P – Também na área da culinária?

R - Sim, a nível de doçaria, padaria, pastelaria, pratos vegetarianos...

P – Já pensaram em fazer formações online?

R - Já pensámos em fazer em formato misto. Há pessoas que gostam de vir presencialmente à formação, convivem um pouco, já se conhecem das várias formações, e, portanto, acaba por ser um dia não só de formação, mas também de confraternização.

As formações práticas são mais difíceis de fazer em formato online. Em relação às restantes é uma hipótese que estamos a estudar, até porque existem questões técnicas que têm de ser asseguradas.

“ Quando temos vários sócios que falam sobre os mesmos temas procuramos seguir esse caminho.

E depois existem os temas inerentes ao próprio setor. A introdução das novas tecnologias, nomeadamente a IA, é algo a que não podemos deixar de dar a devida atenção.

Aprendizagem

P – Há planos para introduzir mais cursos de formação artística?

R – Estamos constantemente atentos a novas oportunidades de cursos de valorização artística. Em horário laboral, penso que temos uma oferta bastante completa, com uma boa adesão por parte dos nossos sócios reformados. Mas gostaríamos de disponibilizar cursos em horário pós-laboral, para que os nossos sócios no ativo tenham a oportunidade de participar. No entanto, como as nossas instalações encerram às 17h00, não tem sido possível. Estamos a estudar a possibilidade de procurar cursos de valorização artística que possam decorrer em instalações externas.

P – Vai haver exposição dos trabalhos artísticos?

R – Sim, a cerimónia de inauguração da exposição vai ser no dia 16 de junho, pelas 10h00, e estará aberta até 18 de junho, entre as 10h00 e as 16h00. Aproveito para convidar todos os sócios a virem à nossa Sala Cinzenta, na sede do Mais Sindicato, para verem os trabalhos que os colegas elaboraram ao longo do ano letivo e em que depositaram muitas horas de formação. ▶

14 de junho
(domingo)

Dia Internacional da Criança

Quantum Park
Aqualva Cacém

Trampolins
e Escalada

Data: 14 de junho (domingo)

Horário: Das 9h30h às 12h30

Atividades incluídas: Trampolins e Escalada

Destinatários: Filhos e netos de sócios do MAIS Sindicato com idades compreendidas entre os 4 e os 15 anos.

Custo de Inscrição: 15€ (inclui almoço – Pizza Margarita e Sumo ou Água)

Inscrições: por email para administrativa@mais.pt

Mais Sindicato do
Sector Financeiro

Data limite de inscrição: 4 de junho

Inscrições limitadas a 50 crianças.



SAMS investe em novos equipamentos de imagiologia

O SAMS deu mais um passo na modernização tecnológica com a aquisição de três novos equipamentos de última geração que reforçam a capacidade de diagnóstico na área da saúde óssea

INÊS F. NETO

As novas aquisições representam um elevado investimento por parte do SAMS, mas traduzem-se num aumento de qualidade no diagnóstico e tratamento. Trata-se de sistemas de osteodensitometria, de imagiologia intraoperatória e de tomografia computadorizada de feixe cónico. Os dois primeiros estão instalados no Centro Clínico, enquanto o terceiro está no Hospital.

Densitometria óssea

O novo sistema de osteodensitometria, o FDX Visionary-DR, é um equipamento avançado de densitometria óssea que permite avaliar de forma rápida e precisa a densidade mineral óssea e o risco de fratura, possibilitando assim o diagnóstico precoce de doenças como a osteoporose, uma condição que afeta milhões de pessoas. Baseado em tecnologia DXA (Dual-energy X-ray Absorptiometry) com sistema 2D Fan-Beam, o equipamento utiliza um detetor multi-matriz de elevada resolução que permite obter imagens detalhadas da estrutura óssea,

fundamentais para uma avaliação diagnóstica precisa. O sistema foi concebido para realizar exames rápidos — cerca de 15 segundos por região anatómica —, mantendo elevados padrões de qualidade de imagem e eficiência no fluxo de trabalho clínico.

Entre os principais exames que realiza encontram-se a avaliação da densidade mineral óssea da anca, coluna vertebral e antebraço, áreas fundamentais para o diagnóstico e monitorização da osteoporose e para a avaliação do risco de fraturas.

Diagnóstico precoce

O sistema inclui ainda tecnologias inovadoras como o 3D-DXA, que permite gerar modelos tridimensionais do fémur a partir de exames de densidade mineral óssea, fornecendo informação adicional sobre a estrutura e resistência do osso e contribuindo para uma avaliação mais detalhada do risco de fratura (ver caixa).

De acordo com o Serviço de Imagiologia do SAMS, a introdução deste equipamento representa um avanço importante na capacidade diagnóstica da instituição.

"A osteodensitometria tem um papel central no diagnóstico precoce da osteoporose e na avaliação do risco de fratura. A introdução deste novo sistema permite-nos realizar estudos mais rápidos, precisos e abrangentes, reforçando a capacidade de responder às necessidades clínicas da população", adianta Henrique Santos, chefe de Imagiologia do SAMS.

Além das suas capacidades diagnósticas, o sistema integra conectividade com os sistemas hospitalares de imagem e informação clínica, permitindo a integração com PACS e RIS, facilitando o acesso e partilha de exames entre diferentes profissionais de saúde, esclarece o técnico.

Imagens em 3D

Outra das recentes aquisições do SAMS é um novo sistema de tomografia computadorizada de feixe cónico, o NewTom HR Technology CBCT, um equipamento de elevada resolução destinado ao estudo detalhado de estruturas ósseas e anatómicas em três dimensões.

Igualmente instalado no Centro Clínico, este equipamento vem reforçar a capacidade diagnóstica em áreas que exigem imagem de elevada precisão, nomeadamente Estomatologia, Cirurgia maxilofacial, Implantologia e Otorrinolaringologia.

Por outro lado, a tecnologia CBCT (Cone Beam Computed Tomography) permite obter imagens tridimensionais de alta-definição com uma dose de radiação significativamente inferior à de exames de tomografia computadorizada convencional, mantendo simultaneamente uma elevada qualidade diagnóstica.

O novo sistema integra um gerador de alta frequência e sensores digitais de elevada sensibilidade que permitem adquirir volumes 3D com grande nível de detalhe e tempos de aquisição reduzidos, facilitando o trabalho clínico e proporcionando maior conforto ao doente durante o exame.

Capacidade

Entre as principais capacidades do equipamento destacam-se a aquisição de imagens 2D e 3D de alta

resolução, permitindo uma análise detalhada de estruturas ósseas e dentárias, bem como estudos volumétricos tridimensionais, fundamentais para o planeamento cirúrgico e implantológico.

Protocolos de baixa dose, que ajustam automaticamente a exposição radiológica de acordo com as características do doente; diversos campos de visão (FOV) adaptados a diferentes necessidades clínicas e software avançado de análise e reconstrução 3D, permitindo avaliação anatómica detalhada, e planeamento terapêutico, são outras das suas características.

A tecnologia inclui ainda soluções inovadoras de otimização de dose, como sistemas automáticos de adaptação da radiação emitida às características anatómicas do paciente, contribuindo para exames mais seguros e personalizados.

Novos estudos

Além das aplicações clínicas tradicionais, a evolução recente da tecnologia CBCT tem permitido o desenvolvimento de novos estudos e aplicações científicas. Investigações recentes demonstram que estes sistemas apresentam elevada precisão diagnóstica na identificação de fraturas dentárias e na avaliação tridimensional de estruturas ósseas complexas, contribuindo para melhorar o planeamento e a eficácia dos tratamentos.

"A tecnologia CBCT permite obter imagens tridimensionais com um nível de detalhe muito elevado, fundamentais para o planeamento de múltiplos procedimentos clínicos, salienta Henrique Santos.

"A aquisição deste sistema reforça a capacidade diagnóstica do Centro Clínico e permite apoiar as equipas clínicas com informação imagiológica cada vez mais precisa". Frisa o técnico.

Com estas aquisições, o SAMS disponibiliza aos seus profissionais ferramentas avançadas, que contribuem para diagnósticos mais rigorosos, melhor planeamento terapêutico, acompanhamento das doenças ósseas e metabólicas e cuidados de saúde cada vez mais diferenciados, conclui o chefe do Serviço de Imagiologia. ▶



Diagnosticar risco de fraturas

Além dos estudos clássicos de densitometria, o novo equipamento de osteodensitometria FDX Visionary-DR disponibiliza um conjunto alargado de aplicações clínicas avançadas, incluindo:

- Avaliação vertebral digital para identificação de fraturas vertebrais;
- Ferramentas de cálculo de risco de fratura, como o algoritmo FRAX;
- Morfometria vertebral, que permite analisar alterações estruturais das vértebras;
- Estudos de composição corporal, com avaliação da massa gorda e massa magra por região anatómica;
- Aplicações pediátricas e ortopédicas, incluindo acompanhamento do crescimento e análise da estrutura óssea.



Imagens em tempo real nas cirurgias

Utilizado diretamente no bloco operatório, o novo equipamento de arco em C permite apoiar os médicos durante os procedimentos

INÊS F. NETO

O SAMS adquiriu recentemente para o Hospital uma nova tecnologia de imagiologia que reforça o apoio às equipas cirúrgicas. Trata-se de um sistema de imagiologia intraoperatória, o Siemens Cios Alpha Neo, um equipamento de arco em C de última geração que permite obter imagens de elevada qualidade em tempo real enquanto decorre a cirurgia.

Utilizado diretamente no bloco operatório, o equipamento permite apoiar diversas especialidades que dependem

de orientação imagiológica durante os procedimentos, nomeadamente Ortopedia, Traumatologia, Neurocirurgia, Cirurgia Vascular e Urologia, entre outras.

A visualização em tempo real contribui para uma maior precisão técnica, maior segurança clínica e maior eficiência na execução dos atos cirúrgicos, explica Henrique Santos, chefe do Serviço de Imagiologia do SAMS.

Reforço da qualidade

Este investimento acompanha a evolução das necessidades clínicas e tecnológicas da medicina moderna, adianta o técnico.

"A introdução deste novo arco em C representa um reforço muito importante na capacidade de apoio imagiológico às equipas cirúrgicas", explicou Henrique Santos, destacando: "Trata-se de um equipamento tecnologicamente

avanzado que permite melhorar a qualidade da imagem intraoperatória, contribuindo para procedimentos mais precisos, seguros e eficientes."

Além da elevada qualidade de imagem, o sistema integra soluções avançadas de processamento e ergonomia, facilitando a utilização pelas equipas clínicas e a sua integração no ambiente do bloco operatório.

Para o Hospital, esta aquisição traduz-se num reforço da capacidade de resposta aos desafios atuais da medicina, apostando em tecnologia que permite melhorar a qualidade dos cuidados de saúde prestados aos pacientes e apoiar a prática clínica com ferramentas cada vez mais avançadas.

Este investimento insere-se numa estratégia contínua de atualização de equipamentos e infraestruturas, garantindo que profissionais e doentes beneficiam das mais recentes inovações tecnológicas aplicadas à área da saúde. ■





O futuro segundo a velha regressão

A proposta de lei a que o Governo chamou “Trabalho XXI” chega ao Parlamento envolta numa linguagem cuidadosamente escolhida: competitividade, produtividade, salários, conciliação familiar, modernização, economia digital. A proposta é nova, o léxico é novo, mas a lógica é antiga

José Pereira da Costa*

O léxico é novo, mas a lógica é antiga. Basta, na verdade, olhar para o núcleo do diploma para perceber que a operação política é menos ambiciosa do que parece: não

se trata de reorganizar o mercado de trabalho português a partir da qualificação, do investimento, da inovação ou do reforço da negociação coletiva; trata-se, uma vez mais, de tornar o trabalho mais disponível, o vínculo mais maleável e o despedimento mais administrável. ▶



A proposta de lei que o Governo leva à AR é diferente de todas as que a ministra do Trabalho já apresentou

A proposta aprovada pelo Governo apresenta, entre outros pontos, banco de horas por acordo, possibilidade de contratação a termo para jovens desempregados, desempregados de longa duração e seniores, valorização do *outsourcing*, alargamento da não reintegração após despedimento ilícito com indemnização majorada, abertura de novas matérias à negociação coletiva e serviços mínimos mais amplos em certos setores.

Opção política**

É por isso que a primeira desconfiança que o diploma suscita não é técnica, mas política. Isto porque o Governo parte da ideia de que Portugal precisa de “flexibilizar para crescer”. Ora, esta tese, repetida há décadas, continua por demonstrar – sendo, aliás, indemonstrável: os nossos bloqueios estruturais nunca estiveram no excesso de proteção do trabalho, mas antes na persistência de uma economia de baixo valor acrescentado, na reduzida dimensão média das empresas, na fraca intensidade tecnológica e numa cultura empresarial excessivamente habituada a procurar competitividade pelo lado mais fácil, o da compressão do custo do trabalho.

Quando a resposta a problemas de produtividade consiste em facilitar horários, prolongar a precariedade e ampliar mecanismos de gestão patronal, o que se está realmente a dizer é que o país continua sem querer discutir o essencial: não se moderniza a economia tornando o trabalho mais barato no seu valor efetivo e mais fraco na sua posição jurídica; apenas se perpetua o velho vício nacional de corrigir debilidades estruturais à custa de quem trabalha.

A proposta tenta equilibrar-se com medidas de recorte socialmente apelativo.

Fala-se em reforço de licenças parentais, proteção em caso de interrupção da gravidez, jornada contínua para pais e avós, mais dois dias de férias. Tudo isso existe e seria intelectualmente pouco sério fingir que não existe.

Mas também seria ingénuo tomar esses elementos pelo centro material do diploma. O seu eixo está noutro lado! Está no banco de horas por acordo, isto é, numa forma juridicamente polida de aumentar a disponibilidade do trabalhador; está no regresso da contratação a termo em segmentos especialmente frágeis; está na normalização do *outsourcing* como forma de organização empresarial que a própria proposta faz questão de “valorizar”; e está, sobretudo, na erosão da tutela do emprego perante o despedimento.

O verniz social não altera a estrutura de fundo: mais margem para a empresa, menos densidade protetora para o trabalhador.

Despedimentos

É justamente no despedimento que a filosofia do diploma se mostra sem disfarce. O Governo inclui o despedimento coletivo entre as matérias de “aumento das compensações”, mas ao mesmo tempo valoriza o *outsourcing* e admite a não reintegração após despedimento ilícito com indemnização majorada. Esta combinação é tudo menos inocente.

Quando o centro da resposta jurídica deixa de estar na preservação do vínculo e passa a deslocar-se para o preço da sua destruição, o despedimento aproxima-se perigosamente de uma variável de gestão.

A empresa deixa de olhar para o posto de trabalho como realidade juridicamente estável e passa a vê-lo como posição rescindível mediante custo calculável. E, no momento em que o ilícito se converte em indemnização acrescida, o sistema já não está verdadeiramente orientado para impedir o despedimento injustificado; está apenas a tarifá-lo.

Ora, num Estado constitucional, isto não é indiferente. O artigo 53.º da Constituição da República Portuguesa garante aos trabalhadores a segurança no emprego e proíbe os despedimentos sem justa causa. Esta norma

não é decorativa, nem pode ser tratada como um resíduo retórico de um constitucionalismo social ultrapassado. Ela exprime uma ideia muito precisa de civilização jurídica: a de que a relação laboral, por envolver dependência económica e desigualdade estrutural entre as partes, exige uma tutela reforçada contra a disponibilidade unilateral do empregador. Sempre que a lei enfraquece a reintegração, torna mais suportável o despedimento ilícito e abre caminho a mecanismos de substituição de trabalhadores dispensados por formas externas de prestação, o que está em causa não é apenas uma opção conjuntural de política legislativa. É a compressão do núcleo material da proteção constitucional do trabalho.

Salários e contratação

Também por isso não convence a promessa de melhores salários. Salários não sobem porque o trabalhador fica mais exposto, mais disponível ou mais facilmente substituível.

Sobem quando a produtividade cresce e é repartida, quando a negociação coletiva tem densidade, quando a lei corrige assimetrias e quando a economia deixa de assentar na vantagem fácil do trabalho barato.

em empresas sem sindicalizados, mas, ao mesmo tempo, alarga serviços mínimos em áreas sensíveis e reinscreve no espaço da negociação temas que, pela sua importância para a posição do trabalhador, mereceriam prudência acrescida.

A experiência mostra, aliás, que nem toda a “abertura” negocial é emancipadora. Em contextos de desigualdade, abrir mais matérias à contratação nem sempre significa fortalecer a autonomia coletiva; pode significar, isso sim, deslocar para a mesa negocial aquilo que a lei antes garantia como patamar de proteção. E quando o pano de fundo é um reforço geral do poder organizativo da empresa, até a retórica da negociação pode servir para disfarçar uma regressão.

Visão antiga do trabalho

No fim, o problema desta proposta não está apenas em cada uma das suas soluções isoladas, mas na visão do trabalho que a percorre.

Sob o nome “Trabalho XXI”, regressa uma conceção antiga: a de que a empresa é o centro natural do sistema e a de que o trabalhador deve ajustar-se, com o menor atrito possível, às exigências da gestão. Mas uma democracia social digna desse nome mede-se



O “Trabalho XXI” de Maria do Rosário Palma Ramalho pretende tornar o trabalho mais barato

Uma proposta que amplia a margem patronal sobre o tempo, reabre a contratação a termo e fragiliza a tutela do vínculo não é uma proposta de valorização do trabalho; é uma proposta de adaptação do trabalho às conveniências de um determinado modelo económico. E esse modelo, já o conhecemos bem: promete modernidade, entrega precariedade.

Nem é menos problemático o capítulo da contratação coletiva. A proposta fala em dinamização, em abertura de matérias e em clarificação do regime de atividade sindical

também pela forma como protege o trabalho quando o mercado pede o contrário. E é por isso que esta proposta, apesar do título futurista e da embalagem tecnocrática, não aponta para o futuro. O que ela faz, no essencial, é reabilitar com linguagem nova a velha tentação de sempre: a de resolver as insuficiências da economia portuguesa diminuindo o poder de quem trabalha.

**Advogado do Mais Sindicato*

***Subtítulos da responsabilidade da Redação*

King

Conhecidos os apurados para a final

A quarta e última prova do apuramento de Lisboa determinou os onze jogadores que transitaram para a final do Mais Sindicato

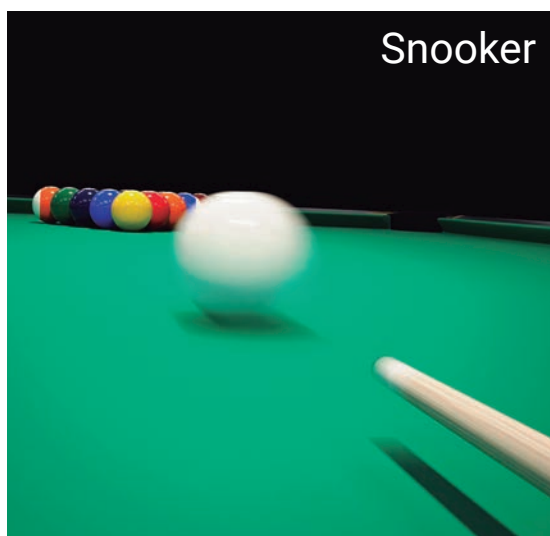
PEDRO GABRIEL

A derradeira jornada teve lugar no dia 18 de abril e o resultado ajudou a fechar a classificação geral e os apurados para a final do MAIS. António Rafael (Santander) venceu a jornada, com 17 pontos de mesa e 1205 pontos king, mas foi Caetano Moço (Unicre) que terminou na frente da classificação geral, com um total de 68 pontos mesa e 3145 pontos king. A vitória na última prova ajudou António Rafael a terminar no segundo posto, com 55 pontos mesa e 1590 pontos king. José Miguéns (Millennium bcp) ficou em terceiro, com 55 pontos mesa e 1445 pontos king. Os restantes apurados foram os seguintes: 4.º - David Mina (Millennium bcp); 5.º - António Araújo



(BPI); 6.º - Alfredo Cóias (Santander); 7.º - Orlando China (Santander); 8.º - Américo Pereira (Millennium bcp); 9.º - Maurício Faria (BPI); 10.º - Manuel Duarte (BPI); 11.º - Pedro Fonte Santa (BdP).

A final do Mais Sindicato realizou-se nos dias 16 e 17 de maio, nas Caldas da Rainha, já depois do fecho desta edição. Daremos conta dos resultados na próxima edição da revista. ▶



Snooker

Carlos Laranjo triunfa em Portalegre

O apuramento regional terminou com a vitória do concorrente do Banco BPI

PEDRO GABRIEL

A prova teve lugar no dia 17 de abril, tendo em vista o apuramento para a final do Mais Sindicato.

Carlos Laranjo (BBPI) foi o vencedor da prova, levando a melhor sobre os restantes concorrentes, ordenados da seguinte maneira: 2.º - Marco Oliveira (novobanco); 3.º - José Cobra (Millennium bcp); 4.º - José Silva (Millennium bcp); 5.º - Joaquim Rovisco (BST); 6.º - Nélson Evaristo (CGD). ▶

Classificados

Vende-se

Mesa de apoio com 50 anos remodelada, com tampo de pedra em mármore, tamanho 90x50cms. Preço – 110 euros.
Contactos - 96 604 24 42.



Pesca de Mar

Vitória de Alberto Costa em Porto Covo

A prestação do concorrente do novobanco valeu-lhe não só o triunfo na prova como também a liderança isolada da classificação geral

PEDRO GABRIEL

A icónica aldeia de Porto Covo acolheu a segunda prova dos Campeonatos Interbancários de Pesca de Mar 2026, que contou com a presença de 22 concorrentes. Alberto Costa (novobanco) foi o vencedor da prova, ao capturar 5,320 gramas que renderam 26.600 pontos. José Dias (BST) foi segundo, com 4,780 gramas e 21.420 pontos.

O último lugar do pódio ficou para Fernando Antão (CGD), com 3,940 gramas e 19.160 pontos. A classificação dos sócios José Dias, Pedro Faria, João Cabrita e Sérgio Panela entregou a vitória à equipa GD BST. O GD BPI (David Franco, Artur Silva, Carlos Silva e José Duarte) foi segundo, enquanto o MBCP-A (João Varão, António Marques, Joaquim Ferreira e Vítor Carvalho) ficou em terceiro.

Novo líder

Com a soma das duas provas já realizadas, Alberto Costa ascendeu à liderança da classificação geral, agora com um total de 40.420 pontos. José Dias é segundo, com 31.020 pontos. e João Varão (MBCP) terceiro, com 31.340 pontos.

Na vertente coletiva, o GDBPI segue em primeiro, seguido do GDBST e do MBCP-A. 

Pesca de Alto Mar

Luís Ferreira vence primeira eliminatória

O concorrente do Santander não deu hipóteses à concorrência e triunfou numa prova que tinha sido adiada devido às condições climáticas

PEDRO GABRIEL

A embarcação Behur serviu mais uma vez como meio de transporte para a realização da 1.ª eliminatória do XXXVIII Campeonato Interbancário de Pesca de Alto Mar. De recordar que esta eliminatória tinha sido adiada devido às condições climáticas. Assim, no dia 2 de maio, ao largo

de Setúbal, Luís Ferreira capturou 61 exemplares que renderam 1640 pontos. Fernando Pereira (Unicre) ficou em segundo, com 31 exemplares e 1190 pontos, enquanto António Alípio (IFAP) foi terceiro, com 48 exemplares e 1120 pontos.

Destaque ainda para o maior exemplar da prova, uma bica de 34 centímetros capturada por Luís Cruz, do Montepio Geral. A final do Mais Sindicato realizou-se no dia 24 de maio, em Setúbal, pelo que daremos conta dos resultados em futuras publicações. 





Pesca de rio

Pedro Fernandes na liderança

Após duas provas, o concorrente do novobanco lidera a classificação geral individual. N-Banco A faz o mesmo na coletiva

PEDRO GABRIEL

O XLVI Campeonato de Pesca de Rio conta já com duas provas realizadas. A primeira decorreu no dia 25 de abril, na Barragem dos Patudos, e a segunda no dia 9 de maio, na Barragem de Coruche.

Na primeira prova, Pedro Fernandes (novobanco) foi o mais pontuado, ao alcançar 12,750 gramas na zona B. Alberto Costa (novobanco) ficou logo atrás, com 12,530 gramas na zona C.

António Grave (novobanco) foi terceiro, com 11,515 gramas na zona A. Em quarto ficou Carlos Laranjeira (CA), com 10,465 gramas na zona D. A prestação dos concorrentes do novobanco permitiu à equipa NBANCO-A (António Grave, Pedro Fernandes, Alberto Costa, Fortunato Valentim e Fernando Ferreira) vencer a prova na vertente coletiva.

Na segunda prova, a vitória foi para António Grave, com 2,440 gramas na zona A. Pedro Fernandes foi

segundo, com 1,910 gramas na zona B, e Alberto Costa terceiro, com 1,310 gramas na zona C. Na zona D, o melhor foi João Agualusa (GDST), com 1,265 gramas.

Também nesta prova a equipa NBANCO-A foi a mais pontuada.

Domínio

A classificação geral individual é assim liderada por Pedro Fernandes, com um total de 14,660 gramas, seguido de António Grave, com 13,955, e de Alberto Costa, com 13,840 gramas.

O NBANCO-A lidera coletivamente com a CA-TEAM (António Ferreira, João Candeias, Luís Costa, Carlos Laranjeira e Pedro Diogo) a seguir em segundo. No terceiro posto está o BPI (David Franco, Carlos Silva, Fernando Custódio, José Duarte e Luís Mota).

A terceira jornada realizou-se no dia 23 de maio, novamente na Barragem dos Patudos. Daremos conta dos resultados em futuras edições da revista. ▀



Noite de fados em Setúbal...

“Silêncio... que se vai cantar o fado.” Assim começou mais uma memorável noite de fados promovida pela Secção Regional de Setúbal

INÊS F. NETO

Num ambiente acolhedor e de boa disposição, mais de 40 convivas entre sócios, familiares e amigos reuniram-se a 18 de abril, num restaurante na Amora, para ouvir e cantar fado. Amália Varela, da MAG, acompanhou a iniciativa.

Ao longo da noite, a guitarra portuguesa e a viola fizeram-se ouvir e deram o mote a momentos de grande emoção, e também de divertimento, protagonizados por seis fadistas e músicos.

Mas a noite guardava ainda uma surpresa especial: a participação de sócios que subiram ao “palco” para cantar o fado. Verdadeiros talentos escondidos durante o dia a dia profissional. As surpresas não ficaram por aqui, pois o restaurante brindou os presentes com o sorteio de uma futura noite de fados, gesto recebido



com entusiasmo e que reforçou o espírito da confraternização. A noite teve de tudo um pouco, do fado tradicional à poesia e até uma animada desgarrada que encerrou a noite em beleza. Entre vozes sentidas, aplausos sinceros e boa disposição, viveu-

se muito mais do que um simples espetáculo — foi um verdadeiro momento de convívio, partilha e celebração da cultura e da vivacidade do Mais Sindicato.

No final e perante os pedidos de “bis”, ficou a promessa de repetir a iniciativa. 

... e almoço de reformados em Évora



“Mesa de Memórias” foi o mote para um almoço-convívio de reformados de Évora, que decorreu no dia 19 de abril e prolongou-se tarde fora, com histórias partilhadas

INÊS F. NETO

Há lugares que não esquecemos. Há colegas que ficam para sempre. E há momentos que, mais do que recordações, continuam vivos à mesa — em partilha, em conversa, em amizade. Foi com esse espírito que a Secção Regional de Évora promoveu o almoço-convívio dedicado a bancários reformados, que reuniu 45

participantes, entre sócios e cônjuges. Num ambiente marcado pela proximidade e boa disposição fez-se jus ao lema “Mesa de Memórias”: não faltaram histórias, reencontros e sorrisos, num verdadeiro celebrar de percursos partilhados. O convívio proporcionou também um momento de maior proximidade com a nova coordenadora da Secção Regional, Nélia Mourato, permitindo aos presentes conhecê-la melhor e reforçar laços com a estrutura local, bem como com o Sindicato, que esteve representado por Luís Roque, da Direção.

No final, o sentimento foi unânime: satisfação pela iniciativa e vontade de repetir estes encontros, que mantêm vivo o elo entre colegas e reforçam o espírito de comunidade.

Porque, no fundo, há memórias que não se guardam apenas — continuam a ser vividas. 

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

Liberdade é 25 de Abril!

Canta o poeta cantor "... só há liberdade a sério quando houver: a paz, o pão, habitação, saúde, educação, liberdade de mudar e de decidir, quando ao povo for dado o que o povo produzir";
Liberdade é aceitar de 3 salazares a ressurreição, com um André Ventura pela mão, a exaltarem a ditadura, com a fateixa arreganhada a ver-se a dentadura;
Liberdade, como diz José Régio, é o poder desprezar "piedosas intenções" ou não dar "definições" e, ainda, ir ou não por e para onde nos apetece;
Liberdade, é romper todos os "grilhões da servidão" e lutar pela "igualdade humana", como dizia o "nosso" Mestre Beirão;
Liberdade é o não aceitar a opressão, dita cívica, vinda do poder;
Liberdade é levantar voo quando nos querem obrigar a rastejar;
Liberdade é o ser-se o próprio e único árbitro das nossas ações;
Liberdade existe quando todos os nossos atos concordam com os nossos pensamentos (Agostinho da Silva);
A liberdade é o sol que esparge os raios de luz que penetram e rasgam a escuridão de onde emerge a inteligência dos homens;
A liberdade não permite a imolação dos mensageiros da luz pela obtusa e profusa escuridão que a ignorância atrevida de políticos prostitutos tenta obscurecer;
A Liberdade permite-nos esperar que os políticos, mesmo que trauliteiros, e aqueles de quem o 25 de Abril não gosta, que não pensam que a seriedade é uma doença!
A liberdade é arma de todos e uma arma para todos!

José M. S. Caria
Sócio n.º 17496

Páscoa é mistério da salvação!

Penso, e quando estou a pensar
Que pensar o que eu penso
É sempre salutar
Nada faço, sem pensar,
Pensar me deixa tranquilo
E alegre para trabalhar

Pensar no que vou fazer
Sorrindo vou cumprimentar
Colegas e amigos
Mas sempre a pensar
Na resposta que vou dar
Para um dia feliz eu ter
E pensar que o dia
Logo, logo vai acabar

De manhã logo penso
Tenho saúde e vou trabalhar
Nada é mais útil na vida
Do que com lógica pensar
Mas pensar e ficar parado
É um desperdício na vida

Penso que fazer o melhor
É pensar com saudade
Naquilo que construímos
Que nos deu felicidade
A meta que atingimos

Mas torno a pensar
Pensando com tristeza
Que a vida é tão curta
De que valeu tanto pensar
Que logo...logo tudo acaba
E nada posso levar

Mário Gonçalves Abreu
Sócio n.º 1742

Pedido

Pediste-me hoje sorrindo
Que te fizesse um poema
E na tua voz sentindo
Como se fosse um dilema

Tua alma perguntava
Quanto amor tinha por ti
Acho mesmo que te amava
Já no dia em que nasci

Mas isso já tu sentias
Deste amor que é tão intenso
É um amor forte e profundo

Acho que tu já sabias
Deste meu amor imenso
Que vai pr'além deste mundo

Nelson Alves
Sócio n.º 14552





PROTOCOLO SERVILUSA

CONDIÇÕES ESPECIAIS

PARA SÓCIOS DO SINDICATO E FAMILIARES

PLANO FUNERAL EM VIDA | SERVIÇO FUNERÁRIO



**ESCOLHEMOS
COMO VIVER A VIDA**

Agora podemos escolher como nos despedimos dela.

Os que nos deixaram no 1.º sem

Banco BPI

Adelino Costa Ventura
Américo Antunes Conde
António Bernardo Tristão Ferreira
António Fernando da Costa Silva
António Maria Oliveira Lanca
Arlindo Pereira Sampaio
Armando Dias da Costa
Ataíde José Vieira dos Santos
Carlos José da Silva Pereira Santos
Diogo Manuel Nascimento
Eleutério Esteves de Barros
Eusébio de Jesus Dias
Fernando Noronha Teodoro
Fernando Teles da Silva
Flávio José Rodrigues de Freitas
Francisco Castanheira Pereira
Francisco José Sardinha David
Francisco Manuel Mourao
Franklin de Sousa Paramés
Gilberto Jacinto Pacheco
Graciano Mendes Hilário
Henrique Marques Lopes Sapeta
Ismael Esteves Nunes
João Cordeiro Claro
João Maria Sirgado Rodrigues
João Monteiro Penedo
Joaquim da Conceição
Joaquim Fernandes da Silva
Joaquim Garcia Leitão
Jorge Silva Abrantes
José Campos Moreira
José Carlos Ferreira da Costa
José Francisco Gomes Júnior
José Joaquim Santos Caeiro
José Maria Oliveira da Silva Relvas
José Pereira Loureiro
Leonel Rosa Vieira
Lídia Francisca Correia
Lino Manuel dos Santos Pinheiro
Luís António Carvalho Moraes
Manuel Bessa
Manuel Jorge G. Guerra de Aguiar
Manuel Justino Garcia Ferreira
Manuel Martins Antunes dos Reis
Manuel Maurício Tavares Ogeia
Maria da Luz dos Santos

Maria Fernandes Orfão
Maria Helena Pereira Marques
Maria Leocádia Guerreiro
Maria Odete Brandão V. Duarte
Paula Alexandra Santos Oliveira
Paulo José Freire P. Rodrigues Brito
Rodolfo Eugénio Valente Silva
Silvina Quintela de Almeida Marques
Vitor Dias Pereira Nina
Vitor Manuel Abreu Abrantes

Banco de Portugal

Alfredo Fonseca da Silva
Anabela M. Elias Conceição Correia
António Agnelo Saldanha
António Cavaleiro Curral
António Joaquim Lourenço Branco
António Manuel Lopes F. Henriques
Fernando Fausto de Sousa Martins
Fernando Freitas Costa Segadães
Jorge Alberto de Melo
Jorge M. Batista Monarca Nunes
José Luís Martinho da Mouta Liz
José Maria Rodrigues
Leonel Soares Paiva
Manuel Leite Mendes
Manuel Neves Antunes David
Maria Conceição Jesus Silva
Maria Conceição R. C. Santos Vieira
Maria Emília do Carmo F. Bexiga
Maria Fernanda F. Godinho Henriques
Maria Gabriela A. Pereira Ribeiro
Maria João Alvoeiro Tomé
Maria Julieta Enes Silva Santos Freire
Maria Manuela P. Pestana de Gouveia
Nair Pereira Vasconcelos Costa
Orlando Antunes Salvador
Orlando Manuel T. Henriques Soares
Violeta Pereira Calçarão da Silva
Zilda Carmo Coimbra da Graça
Geraldês Chaves

Banco Millennium BCP

Abílio Estrela
Adelino Maria Ferreira
Adelino Martins Inácio
Adriano António Dias Cordeiro

Aires de Sá Seixas
Aissa Abá Issá
Alberto Jordão Bragança
Antero Marmelo Antunes
António Alberto de Azevedo Fonseca
António Alves da Fonseca
António Brito Aparício
António Eduardo Vieira Catarino
António Fernandes Ribeiro
António Manuel Mendes Marques
António Manuel Munoz Lage
António Martins Henriques
António Nunes Ladeira
António Rodrigo Corado Coutinho
António Sérgio Veríssimo Iglésias
Carlos Alberto Dias Gomes
Carlos Alberto Viegas Costa
Carlos da Câmara Pestana
Carlos Justino Luz Margarido
Celestino de Melo
Clementina Mendes Rodrigues Ramos
Davide José Cruz Saloio
Delfim Barros Martins
Edmundo Manuel A. Venceslau
Emílio Jorge Reis Leitao
Ermelinda Monteiro Marques
Eurico José Grade Correia
Fernanda Conceição R. Leal Ribeiro
Fernando Norberto Moniz Costa
Filomena Carlota R. B. Vago Barbosa
Gilberto Silva Soares
Hermano António M. Pedro Nave
João Carlos da Fonseca Pires
João de Jesus Armando Brioso
João Domingos Ferro
João Mateus Castanheira
Joaquim Alexandre Santos Marujo
Joaquim Brito Gonçalves
Joaquim Ramos Silva
Jorge Alves Gomes Martinho
Jorge Eduardo Barreto Alves Oliveira
Jorge Fernando Castro Patricio Paul
Jorge Ulisses Pereira Trabulo
José Fernandes Pereira da Silva
José Firmino Aguiar Fernandes
José Gaspar Ribeiro
José Lages Caçapo

José Lopes Ribeiro
José Luís Elias de Carvalho
José Manuel Beites Martins
José Manuel Faustino Ribeiro
José Manuel Neves Arco
José Moreira Anica
Júlio da Silva Borges
Júlio Ferreira Ventura
Manuel Joaquim Gatilho Santos
Manuel Marques Abadesso
Maria de Jesus Silva Cipriano
Corceiro Clemente
Maria do Rosario Gloria Martins
Maria Fernanda D. Gaspar Queiróz
Maria Helena A. F. Sampaio Osório
Maria João O. Sangreman Monteiro
Maria Joel Viana S. Pereira Moutinho
Maria Madalena Silva
Maria Manuela Ribeiro de Seabra
Araújo Gonçalves Rodrigues
Maria Odete Lavrador Insua Costa
Maria Odette R. F. Sousa Mendes
Maria Teresa Franco Pereira
Marilena Andrade Gustavo
Mário Manuel C. de Oliveira e Silva
Ofélia Assunção Torres
Orlando Ferreira Dantas
Quirino Manuel Martins Rodrigues
Quitéria Fátima C. A. Oliveira Santos
Rogério Waldemar C. Rodrigues
Rosa Gonçalves Nabais Soares
Rosária Belchiorinho T. R. Badalo
Rosária Ramos
Valdemar de Jesus Martins

Banco Santander

Alfredo Augusto Pinto Carvalho
António Conceição Pires
António Duarte Baptista
António Manuel C. Estevens Lança
António Rodrigues Cabeleira
Carlos Alberto Mota Moraes
Carlos José Quaresma dos Santos
Carlos Manuel de Sousa Duarte
Cesário Henriques Monteiro
Cristina Maria A. S. Gomes da Costa
Daniel Isidro Figueiras Cabrita

estre de 2025

Eduardo Santos Cabral
Exaltina Maria P. Q. Tavares Silva
Fernando Antunes Ingrez
Fernando Grácio Chambel
Fernando Jesus Louro
Fernando Luis Castro Abreu
Fernando Monteiro
Francisco Mário Soares Guerreiro
Francisco Sanches Mateus
Gil Manuel Estrela Cosme
Idalina Custódia Marques
João Carlos Pires Joaquim
João Manuel Serra Duarte
Joaquim Manuel Neto Galrito
Joaquim Rodrigues Morgado
Jorge Cruz Figueira Sousa
Jorge Manuel Rosário Vieira
Jorge Manuel Vinagre Graça
José Agostinho Simão
José Alberto Melo Quadros
José Alexandre Ferreira Susano
José António dos Santos Messias
José Eduardo C. Almeida Trindade
José Encarnação Tenório Diogo
José Ferreira Silva Coelho
José Manuel Rodrigues Rosado
José Maria da Silva Pedrosa
Leopoldo Baião Nunes
Lizete Nunes Coutinho Carreto
Lúis Marques Monteiro Carmo
Maria Adelaide R. Almeida Costa
Maria Conceição Dunhão
Maria de Jesus Gomes Graça
Maria Isabel Mendes Lopes Garcia
Maria José Ornelas Freitas
Norberto Ricardo Rocha Gil
Orlando Aquino dos Santos
Palmira Maria S. Pinto Reis Lopes
Rafael Francisco Rodrigues Gomes
Ramiro Costa Fernandes
Roldão Cardoso Luís Ferreira
Rui Jorge Machado de Sousa
Rui Manuel Melo Monteiro
Sérgio Alexandre Lusitano Pamplona
Sérgio Augusto Pinto Costa
Susana Mónica J. Silva Ferreira

Utelinda Cândida R. Neves Cunha
Vitoria Rodrigues S. Pinto Almeida

BNP Paribas

Lorenzo Sgarallino

CCAM da Azambuja

António de Sousa Fernandes

CCAM do Algarve

Rui Pereira Gonçalves

Cx. Econ. Misericórdia de Angra do

Heroísmo

Evaristo Jorge Melo Vieira
Raimundo Aguiar de Sousa

Caixa Geral de Depósitos

Abel Eurico Pires Ferreira
Albano Alves Lucio
Aldina Rodrigues Ramos dos Santos
Silveira de Oliveira
Alfredo Pedro
Álvaro Pinheiro Calhau
Américo José Cabeleira Marques
Aníbal Neiva Barros
António Diniz
António João Muacho Pinheiro
Antonio Pereira Velada Nunes
António Xavier dos Reis e Sousa
Carlos Alberto Leite dos Santos
Carlos Artur Nogueira de Paiva
Casimiro Marques Gomes
Celso Mendes Correia Paiva
Eduardo Santana Vaz
Eurico Miguel Gomes Cardoso
Fernando Alberto Santos Fernandes
Fernando Pinto Almeida Lopes
Florido Das Neves Augusto
Gertrudes P. Guedes Mendonça
Gonçalo Fezas Vital Trocado
Gregório Mascarenhas
João Cabrito Saborro Cabaco
João do Nascimento Claro Eduardo
Joaquim Guilherme Lourenço
Joaquim Manuel L. Neves Branco
Jordão Conceição Ferreira Sousa

Jorge Henrique Mesquita Canadas
Jorge Manuel Vital de Matos
José da Conceição Ferreira
José Feiteiro Silvestre
José Luís Figueira Monteiro
José Manuel Amaral Pereira
José Manuel Gomes Morais
Luís Jorge Mendes Henriques
Luis Manuel Giao Varela
Manuel de Castro Oliveira
Manuel Fernandes António
Manuel Gomes Alves
Maria da Fátima H. Renda Pico
Maria de Lourdes Sousa D. Martins
Maria Herminia F. Candelaria Alves
Mário Manuel Martins de Barros
Mário Matos Garcia
Mário Simões Delfino
Ricardo Florindo Lopes de Oliveira
Valentim Antunes Rosa
Zacarias António Lourenço

BBVA

António Cardoso Guerra
António Faria Freire
António Matias Madeira
Fernando Augusto Pateira
Francisco Albano Fernandes Duarte
Francisco António Martins Ferreira
João Lopes Robalo
João Sena Lopes
José João Lucas de Vasconcelos
Maria Leonila Florêncio Teixeira
Olinda Duarte Caldeira Oliveira

I.F.A.P. / I.N.G.A.

José Manuel Aresta B. Bragança
José Maria Costa Gomes
Leontino Raimundo Aleixo
Maria José Silva Cativo

Millennium BCP Serviços

João Francisco Carvalho Páscoa

Montepio

Alfredo da Silva Soares
António Joaquim Santos Garraio

José Manuel Fernandes Gomes
José Manuel Silva Constantino
Júlio Almeida Durão
Júlio Cruz Maduro
Máximo Jesus Bernardo

Novo Banco

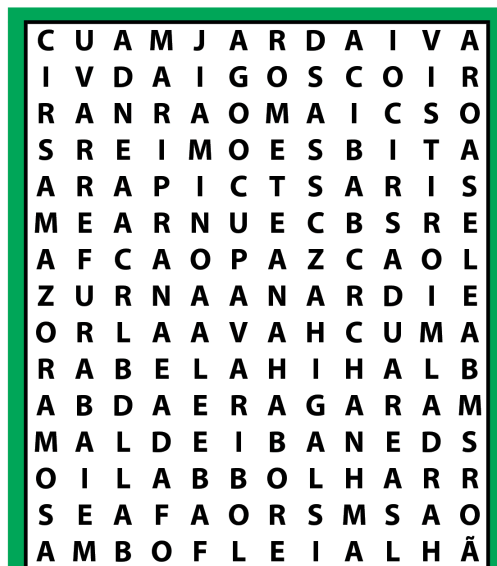
Adelino Antunes Tavares Correia
Aníbal Jorge Baptista Rendas
António Adolfo Barreto Brandao
António Luís Bebianio Carreiras
António Manuel da Silva Ferreira
António Manuel G. Morgado Silva
Armando Ramos de Olival
Carlos Alberto C. Matos Barata
Carlos Alberto F. Pina do Nascimento
Carlos Manuel Fernandes Fonseca
Domingos António Dias Alinho
Edmundo Ataíde da Silva
Eduardo José Freire Sousa Firmino
Fernando Alberto Azevedo Mendes
Fernando Elói Ferreira
Francisca Martins Soares do Rego
Francisco José dos Santos Aleixo
Francisco Varandas Martins
Isabel Maria Almeida Silva e Sousa
Ivone Ascensão C. Marques Peixoto
Joaquim Monteiro
José Cunha Neto
José Lança Silva
José Luís dos Santos
José Luis Garraia
José Maria Gonçalves Lopes
José Tiago Oliveira
Luís António da Encarnação Dias
Manuel do Rosário Lúcio
Manuel Jorge Henriques
Maria Clara Martins Pereira
Maria Conceição Baptista
Maria Odete G. Carvalho Goncalves
Miguel José Santos Villas Boas
Miguel Luís Santos Fernandes
Pompílio Assunção Ferreira
Vitor José da Silva Ramos

Unicre

Maria José de Melo e Vaz Teixeira

Danças em U

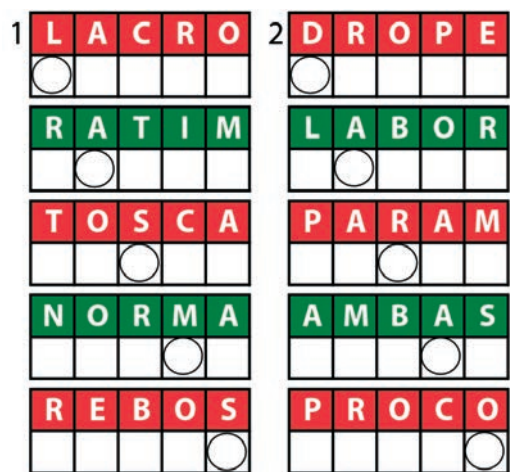
São 23 danças. Uma letra pode ser comum a 2 palavras. As 34 letras sobranes formam um provérbio. Indique-o.



A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Anagramas

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



A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Palavras-cruzadas

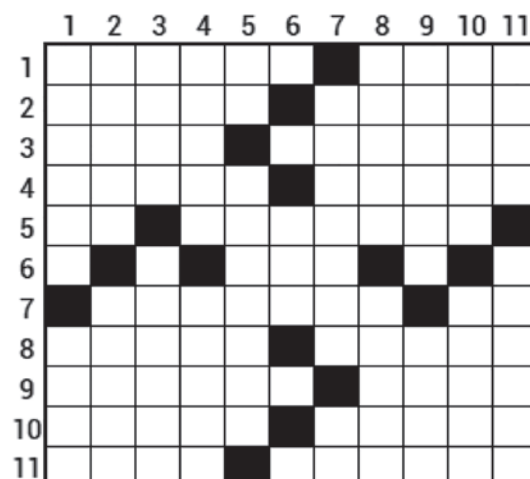
Problema 472

HORIZONTAIS:

1 - Banco de tanoeiro. Aventura.
2 - Olvidei. Apoie. 3 - Diviso.
Amantes. 4 - Mata. Tímido [fig].
5 - Prep. que designa meio.
Recebido [fig]. 6 - Período.
7 - Cabeçada. O mais [ant.]. 8 - Ter
cuidado com. Idiota. 9 - Troca-
tintas [regionalismo]. Verdadeiras.
10 - Balbuciar. Patamar de uma
escada. 11 - Rebocar (uma
embarcação). Provida de pelos.

VERTICAIS:

1 - Alimento. Abertura num fruto
para ver se está maduro.
2 - Acarinhe. Relativo a parede. 3 - Emborco [coloquial]. Música e dança de roda
medieval difundida na França e na Inglaterra. 4 - Mete em atoleiro. Consumir [fig].
5 - Medida itinerária chinesa [= 576 m]. Engatilhar. 6 - Altar cristão. 7 - Cheio de água.
Parque Industrial. 8 - Entra. Que cresce na areia. 9 - Esfarelado. Ato solene. 10 - Falado
em público. Sujeitais. 11 - Completo [fig.]. Babuja.



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



Cassandra

Filha de Príamo
e de Hécuba

Os poetas contam que Apolo, namorado dela, para abrandar o seu rigor, lhe concedeu o conhecimento do futuro, revelando-lhe os mistérios mais ocultos, mas que o mesmo Apolo, irritado de a não poder fazer sensível e não podendo tirar-lhe o dom que lhe havia dado, fez com que nunca mais se acreditassem nas suas predições. O que deu lugar a esta ficção foi, sem dúvida, ter algum dos sacerdotes de Apolo ensinado a Cassandra a arte de adivinhar, ou pela magia ou pela ciência dos Arúspices, e, não podendo depois alcançar dela o reconhecimento de que ele se lisonjeava, a difamou, fazendo-a passar por uma louca. Com efeito, dela zombava quando anunciava as desgraças de que o roubo de Helena seria a causa. Por mais que despersuadisse os Troianos do desígnio de fazer entrar na cidade o cavalo de madeira, não lhe deram crédito; as mesmas tristes predições, que ela fez, lhe foram funestas, como se vê da afronta que lhe fez Ajax, a quem ela anunciara infortúnios. Agamémnon, a quem ela coube em sorte depois da guerra de Tróia, não a acreditou quando o advertiu da conspiração que Clitemnestra, sua mulher, e Egisto formavam contra a sua vida; pelo contrário, estes avisos causaram a sua morte e a de Agamémnon pouco depois.

(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 446

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

Médio 446

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

Difícil 446

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

Fácil 447

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

Médio 447

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

Difícil 447

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

Enigma Figurado

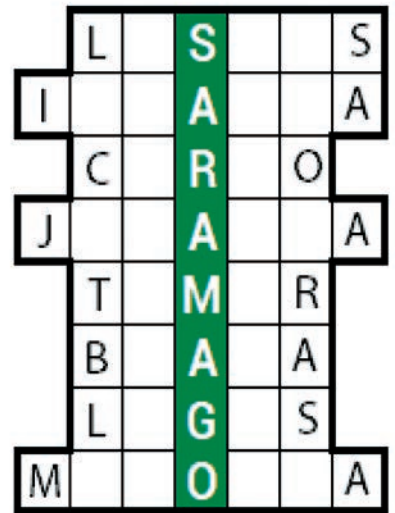
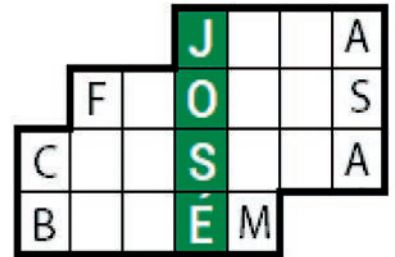
(Expressão corrente)



A sortear: Prémio MAIS

Hoje há Ilhas

(Complete os seus nomes)



A sortear: Prémio PORTO EDITORA

Resultados do «Tempo Livre» 470

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

Palavras-Cruzadas: Premiado: Afonso José Moreira Ramalho (Estremoz).

Anagramas: GOIVO, CRAVO. Premiado: Maria Conceição Matos (Lisboa)

Criptograma: «Ano mau tem dias largos». Premiado: Maria do Carmo Bilro Gaspar (Évora).

Danças: Czardas, Carola, Raspa, Canária, Malhão, Chica, Ciranda, Foxtrot, Bolero, Saias,

Xote, Vareira, Cativa, Morna, Romaica. Premiado: Horácio de Abreu Gomes (Funchal).

Enigma Figurado: Lobo não mata lobo. Premiado: Pedro Gaspar Sardoal (Évora).

Soluções

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

Difícil 447

Médio 447

Fácil 447

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

Difícil 446

Médio 446

Fácil 446

«Tempo Livre» 472

Ano XXXI

Respostas até 30. junho. 2026



CONFIANÇA QUE SE OUVI.

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

Marque já a sua consulta gratuita



**CONDIÇÕES EXCLUSIVAS PARA
SÓCIOS DO MAIS SINDICATO**

LINHA DE APOIO SAMS

210 499 999

widex.pt