

Banca precisa
de transparência
salarial

Sindicato avança
para a conciliação
no BCP

Diretor: António Fonseca

Junho 2026 | 59
Publicação Mensal | Preço 1,5€

Sindicato do Sector Financeiro

Mais Bancário



Saldo positivo em 2025

Boas contas protegem futuro do SAMS



SAMS



teleconsultapediátrica
URGÊNCIA



De segunda a sexta das 8 às 20 horas

213 811 555

Serviço exclusivo para beneficiários



JOÃO FERREIRA

Aquilo que os números não mostram

Os resultados alcançados em 2025 são, naturalmente, motivo de satisfação. Quer na atividade sindical, quer no SAMS, os números demonstram solidez, sustentabilidade e capacidade para enfrentar os desafios de um contexto cada vez mais exigente.

Mas os números, por si só, contam apenas uma parte da história.

Por detrás deles existe um trabalho contínuo, muitas vezes

discreto, feito com sentido de responsabilidade e compromisso.

Existe a dedicação de quem ajuda a definir o rumo da instituição, a

proximidade de quem acompanha diariamente os associados e o

profissionalismo de quem assegura o funcionamento dos serviços

e o apoio aos beneficiários. É esse esforço coletivo que permite

transformar objetivos em resultados e desafios em oportunidades.

Vivemos um período de profundas mudanças. O setor bancário

continua a evoluir, impulsionado pela digitalização, pela inteligência

artificial e por novas formas de organização do trabalho. Ao mesmo

tempo, a evolução demográfica e o aumento dos custos na área da

saúde colocam exigências acrescidas a instituições como o SAMS,

obrigando-nos a planear, inovar e agir com visão de longo prazo.

É precisamente por isso que os resultados agora alcançados devem

ser vistos não como um ponto de chegada, mas como uma base

sólida para continuar a construir o futuro. Um futuro que passa pela

modernização dos serviços, pela melhoria contínua da resposta aos

associados e beneficiários e pela capacidade de antecipar os desafios

que temos pela frente.

No caso do SAMS, esse futuro depende também de cada um de nós.

Ao longo de décadas, foi construído um património ímpar, assente

na solidariedade e no espírito mutualista que sempre caracterizaram

os bancários. Valorizar esse património passa também por conhecer,

utilizar e privilegiar a rede de serviços e prestadores do SAMS. Cada

beneficiário tem um papel importante na sua sustentabilidade e no seu

desenvolvimento.

Temos razões para encarar o futuro com confiança. Não porque

o caminho seja fácil, mas porque sabemos que dispomos da

experiência, da competência e da capacidade de adaptação

necessárias para continuar a servir os bancários, os reformados e as

suas famílias, hoje e nas próximas gerações. ▶

5

SindicalAR chumba
pacote laboral**Sindical**Sindicatos denunciam financiamento ilícito
das IC com reformas dos bancários

6

Sindical

AR chumba pacote laboral | 5

Sindicatos denunciam financiamento ilícito das IC com reformas dos bancários | 6

ACT: sem vergonha, banca insiste em 2% de aumento nas tabelas | 8

Fusão entre caixas agrícolas mantém todos os trabalhadores | 10

Banca deve aplicar já diretiva sobre transparência salarial | 11

BCP: Sindicatos da UGT avançam para a conciliação | 12

MAIS acompanha sócios na transferência da Imofundos para a Fundiestamo | 13

Conselho Geral

Conselho Geral aprova contas | 14

Relatório e Contas de 2025: Saldos positivos na Atividade Sindical e SAMS | 15

Atividade Sindical: Dinamismo na revisão de convenções | 16

SAMS: Sustentabilidade assegura inovação | 19

Fundo de Pensões

BPI: Plano totalmente financiado | 23

Juventude

Muita adrenalina e alegria no Dia da Criança | 25

Formação

Combater o stress: Curso adiado para setembro | 26

Tempos Livres

À (re)descoberta do interior | 27

Sócios do MAIS conheceram encantos da Galiza | 28

Convívio anual reúne meia centena de pessoas | 29

Karting: José Feliciano permanece na liderança | 29

Pesca de rio: António Grave termina em primeiro | 30

Pesca de Alto Mar: Camilo Baía sagra-se campeão | 31

Surfcasting: João Agualusa vence segunda prova | 31

Talento à prova | 32**Passatempos** | 34**Boas férias!**

Como sempre acontece no período estival, a revista Mais Bancário interrompe a sua publicação, retomando o contacto com os sócios e leitores no final de setembro.

A equipa da revista deseja a todos boas férias, no local de eleição: praia, campo ou em viagem.

O importante é usufruir deste tempo para descansar e conviver com a família e amigos e que o regresso à rotina quotidiana decorra da melhor forma.

Neste intervalo, os sócios não ficarão sem informação. O Mais Sindicato comunicará todas as novidades através dos seus outros meios de comunicação: site, ligue-se@nós e redes sociais.

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: 32.645 exemplares (4.145 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 greve geral foi um momento decisivo

AR chumba pacote laboral

Foi uma votação histórica. A proposta do Governo de alteração da legislação laboral foi rejeitada pela maioria dos deputados. Os trabalhadores e os seus sindicatos estão de parabéns, pela luta desencadeada contra o pacote laboral

INÊS. F. NETO

A reforma laboral do Governo morreu. Depois de rejeitada pelos trabalhadores e pela UGT na concertação social, foi chumbada na Assembleia da República, dia 19 de junho, com os votos contra do PS, do Chega, do Livre, do PCP, do Bloco de Esquerda, do PAN e do JPP. Votaram a favor o PSD, o CDS e a IL. Profundamente injusta pelo desequilíbrio que propunha a favor dos empregadores, o pacote laboral pretendia fragilizar ainda mais os trabalhadores.

Os trabalhadores e o movimento sindical rejeitaram esta reforma desde o início e lutaram contra ela, como se observou na greve geral de 11 de dezembro de 2025, convocada pelas duas centrais sindicais e cuja participação parou o país.

O MAIS esteve sempre na linha da frente contra o pacote laboral, unindo-se à UGT e aos seus sindicatos, e acionando o fundo de greve para que os bancários pudessem paralisar sem constrangimentos económicos.

Vitória

Face ao chumbo no Parlamento, a UGT emitiu um comunicado em que se congratula com o desfecho do pacote laboral. "Esta era uma reforma que visava reforçar o poder e a discricionariedade do empregador, que cortava direitos, que fragilizava trabalhadores, famílias e sindicatos."

Para a UGT, esta era "uma reforma que desregulava horários, que fomentava a precariedade, que atacava a negociação coletiva e a greve" e que "atentava contra a dignidade do trabalho e contra a Constituição".

A central sindical adianta ainda que esta "é uma vitória para aqueles que durante as negociações, durante a Greve Geral de 11 de dezembro e em todos os momentos de luta se mantiveram unidos e mostraram aos atores políticos que a rejeição desta via era a única solução".

Os trabalhadores e os seus sindicatos estão de parabéns. 



Sindicatos denunciam financeira das IC com reformas dos bancários

Sindicatos da UGT pedem posicionamento urgente da Segurança Social e do Governo sobre práticas abusivas da banca. Curiosamente, e apesar de estar em causa um comportamento lesivo dos interesses públicos, nem Maria do Rosário Palma Ramalho nem João Gonçalves responderam ainda

INÊS F. NETO

Os sindicatos bancários da UGT (SBN, SBC e MAIS) solicitaram formalmente ao Diretor-Geral da Segurança Social que se pronuncie sobre o benefício ilegítimo que as instituições de crédito (IC) estão a retirar das reformas pagas pela Segurança Social aos trabalhadores bancários. Em simultâneo, a estrutura federativa que agrega estes sindicatos, a FEBASE, solicitou à Ministra da tutela, Maria do Rosário Palma Ramalho, uma intervenção urgente sobre o atual modelo.

Propõe-se a convocação do Grupo de Trabalho Tripartido (Ministério, Associação Portuguesa de Bancos e FEBASE). Este mecanismo de acompanhamento foi previsto pelo acordo tripartido assinado em 2010, no contexto da intervenção da troika, e que integrou os pensionistas da banca no Regime Geral da Segurança Social (RGSS).

Os Sindicatos identificam três problemas centrais na situação atual e que são lesivos dos direitos de milhares de trabalhadores e pensionistas bancários.

“ Os bancos encontram-se a financiar-se por via das pensões de reforma pagas pela Segurança Social ”

Carreiras longas

O primeiro problema diz respeito às longas carreiras contributivas.

Os Sindicatos da UGT denunciaram situações em que trabalhadores com mais de 35 anos de descontos veem a

“As IC retiram benefícios ilegítimos dos valores pagos pela Segurança Social aos reformados”

”

de esses anos adicionais não serem considerados no cálculo da pensão bancária. Assim, “os bancos encontram-se a financiar-se por via das pensões de reforma pagas pela Segurança Social”, afirmam os Sindicatos na missiva dirigida ao Diretor-Geral da Segurança Social, João Gonçalves.

Absorção dos aumentos

O segundo problema prende-se com a absorção dos aumentos atribuídos pela Segurança Social. A banca está a diluir o aumento recente de 4% (acordado em sede de negociação coletiva para fazer face à inflação) no aumento pago pela Segurança Social.

Os bancos diminuem, deste modo, a componente da pensão que suportam, impedindo que os reformados beneficiem integralmente das atualizações legais destinadas à preservação do poder de compra.

“Só a aplicação de uma regra de cálculo que trace uma linha entre os aumentos bancários e os do RGSS, e que tenha como desiderato que o aumento dos reformados bancários é, efetivamente, real, separando-o dos aumentos previstos em cada ano, no RGSS, poderá devolver a legalidade”, propõem os Sindicatos.

Assimilação dos descontos

O terceiro ponto identificado relaciona-se com a absorção dos descontos efetuados sobre toda a matéria retributiva. Desde 2011, os trabalhadores bancários passaram a contribuir para o RGSS em todas as componentes do salário (retribuição base, diuturnidades, isenção de horário de trabalho, complementos retributivos de toda a espécie, fruição de veículo automóvel, prémios de produtividade, entre outros).

No entanto, a pensão bancária continua a ser calculada com base em duas parcelas: nível de enquadramento bancário e diuturnidades.

MAIS, SBN e SBC consideram que esta situação permite aos bancos beneficiarem de contribuições efetuadas sobre parcelas remuneratórias que não reconhecem no cálculo das suas próprias responsabilidades sobre os pensionistas.

Os Sindicatos defendem que esta realidade contraria os princípios da justiça contributiva e da proporcionalidade entre descontos efetuados e benefícios atribuídos, alertando ainda que as instituições bancárias “retiram benefícios ilegítimos dos valores pagos pela Segurança Social aos reformados — financiando-se, assim, por via das dotações da Segurança Social.” ▶

mento ilícito rios



parcela adicional da pensão gerada pelos anos extra de contribuições para a Segurança Social ser utilizada para reduzir responsabilidades financeiras dos bancos, apesar

A photograph of a person's arm and hand in a blue pinstripe suit, pulling a thick, light-colored rope. The person is wearing a gold watch. The background is white.

ACT: sem vergonha em 2% de aumento

Ao fim de meses de negociação da revisão do ACT, os bancos continuam indecorosamente a apresentar argumentos falaciosos para persistirem em aumentos miseráveis para ativos e reformados. A paciência tem limites, e para os Sindicatos da UGT chegou ao fim

INÊS F. NETO

MAIS, SBN e SBC estão revoltados com a postura das Instituições de Crédito (IC) subscritoras do ACT do Setor Bancário. Apesar dos lucros do primeiro trimestre – depois do ano de 2025 ter sido excecionalmente bom – continuam irredutíveis na sua proposta de 2% de aumento, desprezando o contributo dos trabalhadores para os resultados alcançados e fazendo tábua rasa do aumento

da inflação, que corrói os rendimentos das famílias. Não há desculpa para tal insensibilidade e ganância.

Perante esta posição, na reunião de 21 de maio os Sindicatos transmitiram ao Grupo Negociador das IC (GNIC) que não estão disponíveis para arrastar este processo com reuniões infrutíferas.

Assim, caso não haja evolução na proposta dos bancos, terão de recorrer a outros mecanismos para garantir a valorização dos salários e pensões.

Recorde-se que os Sindicatos da UGT bem cedo apresentaram a sua proposta de revisão do ACT do Setor Bancário, que só teve resposta no final de setembro do ano passado e com a abertura da mesa negocial no início de outubro.

Da proposta apresentada pelos Sindicatos constava não só o aumento dos salários e pensões, mas também a atualização e melhoria de clausulado com impacto para bancários no ativo e reformados.

Valorização das pensões...

Conforme havia sido decidido previamente pelas três Direções, as negociações começaram com a discussão

a, banca insiste nas tabelas



sobre a melhoria das reformas, atendendo à necessidade urgente de valorizar as pensões e corrigir procedimentos resultantes da articulação de regimes (Segurança Social versus Fundos de Pensões).

Esta matéria foi aprofundadamente explanada pelos Sindicatos, que se fizeram acompanhar por técnicos especializados nos temas que envolvem esta problemática. No entanto, após quatro reuniões, as IC manifestaram a sua indisponibilidade para aceitar qualquer tipo de alteração ao regime em vigor no que concerne à forma de cálculo e valores das pensões de reforma.

... e dos salários

Como se não bastasse, na reunião de início de fevereiro o GNIC propôs aos Sindicatos o encerramento do processo negocial com a atualização de salários e pensões em 2%. Obviamente, face a esse miserável valor percentual, a proposta das IC foi imediatamente recusada pelos Sindicatos, que nas reuniões seguintes mantiveram o seu propósito de defender a necessidade de aumentar as reformas e remunerações em consonância com os lucros exponenciais que os Bancos têm vindo a apresentar.

Ações

Chegados a este momento, as IC mantiveram a sua posição, que justificam pela enorme incerteza mundial que se vive e que, argumentam, aconselha prudência – prudência essa que só se aplica aos salários e pensões.

MAIS, SBN e SBC defenderam que é exatamente pelo facto de trabalhadores e reformados estarem já a sofrer diariamente os impactos económicos das tensões no Médio Oriente, como o aumento dos preços, que é urgente chegar a acordo para o processamento de aumentos justos, que evidentemente não são de 2%. Por isso, na reunião de negociações de dia 21, os Sindicatos da UGT informaram não estarem disponíveis para arrastar este processo com reuniões infrutíferas e deixaram claro que se não houver evolução na proposta dos bancos irão recorrer a outros mecanismos para garantir a valorização dos salários e pensões. MAIS, SBN e SBC esperam que as IC ponderem seriamente e revejam a sua proposta, para que rapidamente se processem os aumentos. Os bancários merecem e precisam. 



Fusão entre caixas agrícolas mantém todos os trabalhadores

A fusão entre a Caixa Agrícola do Ribatejo Norte e Tramagal e a de Pernes e Alcanhões deverá estar concluída no final do ano. As administrações asseguram ao MAIS que não haverá despedimentos nem encerramento de balcões

INÊS F. NETO

O Mais Sindicato reuniu-se no dia 19 de maio com as administrações das Caixas Agrícolas do Ribatejo Norte e Tramagal e de Pernes e Alcanhões, para obter esclarecimentos sobre o processo de fusão entre ambas e as eventuais consequências para os trabalhadores. A reunião foi solicitada pelo Sindicato logo que tomou conhecimento da fusão, que não foi oficialmente comunicada.

As administrações informaram o MAIS de que ambas as Caixas se encontram em boa situação financeira, e que a fusão pretende solidificar e aproveitar sinergias. Ou seja, o objetivo é crescer em todas as vertentes.

Contratar

Nesse sentido, foi dada a garantia de que não haverá encerramento de balcões nem redução do quadro

de efetivos. Pelo contrário, são necessários mais trabalhadores, pelo que têm estado a contratar. Relativamente a eventuais alterações geográficas do local de trabalho, as duas Caixas afirmaram não terem intenção de fazê-lo, a menos que seja do interesse do trabalhador para ficar mais próximo da sua residência.

As administrações disseram ainda ao MAIS que tem sido prestada informação aos trabalhadores a cada passo do processo, e embora a sua conclusão esteja prevista apenas para o final do ano já foram realizadas três reuniões com os trabalhadores.

Não obstante, o MAIS está e continuará a acompanhar o processo a par e passo e aconselha os sócios a contactarem o Sindicato para esclarecer qualquer dúvida que lhes surja. ▀

Banca deve aplicar já

Diretiva sobre transparência salarial

A norma europeia deveria ter sido transporta para a lei portuguesa até dia 7, mas o atraso do Estado não suspende o direito dos trabalhadores. A Diretiva visa garantir regras claras, critérios conhecidos, informação adequada e mecanismos eficazes para detetar e corrigir discriminações remuneratórias

INÊS F. NETO

A Diretiva (UE) 2023/970, relativa à transparência remuneratória, deveria ser transposta para o direito português até 7 de junho de 2026.

Esta Diretiva não é uma mera recomendação. É um instrumento europeu destinado a tornar efetivo um princípio essencial: para trabalho igual ou de igual valor deve existir remuneração igual.

O que está em causa é simples:

- Os trabalhadores têm direito a conhecer os critérios que determinam a sua remuneração e a sua progressão salarial;
- Os candidatos a emprego têm direito a saber, antes da contratação, qual a remuneração ou o intervalo remuneratório associado ao posto de trabalho;
- As entidades empregadoras não devem poder perguntar quanto auferiam em empregos anteriores, perpetuando desigualdades antigas;
- As diferenças salariais têm de ser justificadas por critérios objetivos, transparentes e neutros em razão do género.

A transparência salarial não significa divulgar publicamente o salário individual de cada trabalhador. Significa garantir regras claras, critérios conhecidos, informação adequada e mecanismos eficazes para detetar e corrigir discriminações remuneratórias.

Empresas públicas e privadas

A Diretiva aplica-se às entidades empregadoras públicas e privadas. Por isso, também se aplica ao setor bancário. Os bancos, pela sua dimensão, organização interna, estruturas salariais complexas e responsabilidade social, não podem ignorar esta nova realidade.

Devem rever desde já as suas práticas remuneratórias, os seus procedimentos de recrutamento, os critérios de progressão, os sistemas de avaliação, os prémios, os complementos e todos os mecanismos que possam gerar ou esconder desigualdades salariais injustificadas.

Se o Estado português não transpôs a Diretiva dentro do prazo legal, não podem ser os trabalhadores a suportar as consequências dessa omissão.

Terminado o prazo de transposição, o Mais Sindicato defende que os direitos previstos na Diretiva devem ser



reconhecidos e aplicados diretamente pelas entidades patronais, incluindo pelos bancos, sem prejuízo da urgente aprovação da legislação nacional.

A falta de transposição não pode servir de desculpa para adiar direitos, recusar informação, manter práticas opacas ou impedir a correção de desigualdades remuneratórias.

Assumir fiscalização

O Mais Sindicato exige ao Estado português a aprovação imediata da legislação necessária, com respeito integral pelos objetivos da Diretiva e sem qualquer redução do nível de proteção dos trabalhadores.

Exige igualmente que a Autoridade para as Condições do Trabalho, a CITE e as demais entidades competentes assumam desde já a fiscalização desta matéria, garantindo que a igualdade salarial e a transparência remuneratória não ficam dependentes da inércia legislativa.

O MAIS continuará a acompanhar esta matéria, a apoiar os trabalhadores no exercício dos seus direitos e a intervir junto das entidades empregadoras, incluindo no setor bancário, sempre que a falta de transparência seja usada para esconder desigualdades salariais injustificadas. 



BCP: Sindicatos da UGT avançam para a conciliação

A recusa do banco em negociar a revisão da convenção coletiva obrigou MAIS, SBN e SBC a recorrerem à DGERT pedindo a conciliação

INÊS F. NETO

O processo de revisão do ACT do BCP para 2026 arrasta-se desde setembro do ano passado, com o banco a protelar a negociação ou mesmo a não responder aos consecutivos apelos dos Sindicatos da UGT.

Ao fim de quase um ano, pouco ou nada se avançou desde a apresentação da proposta dos Sindicatos – que reivindica um aumento de 5,7% nas tabelas e cláusulas de expressão pecuniária – e a contraproposta do BCP, de um ridículo aumento de 1,8%.

Face a esta posição do banco, não restou aos Sindicatos outra via para uma solução consensual do que recorrerem ao pedido de conciliação junto da Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT).

Atrasos

O processo iniciou-se a 8 de setembro de 2025, quando o grupo de negociação sindical – composto pelo MAIS, pelo SBN e pelo SBC – dirigiu ao BCP a sua proposta de revisão do ACT.

A proposta sindical teve por fundamento as conclusões dos relatórios económicos e financeiros de análise da situação nacional e internacional divulgados por Instituições tão credenciadas como o Banco de Portugal e pelo próprio Millennium BCP, o desempenho financeiro do banco, o valor da inflação e do aumento do custo de vida e a especial responsabilidade social e de reputação corporativa.

Além disso, os Sindicatos procederam a uma apreciação sobre o impacto esperado da medida de tais atualizações remuneratórias, nas componentes de motivação e

retenção de talento, de reforço da coesão social interna e de contribuição para o equilíbrio social.

Todavia, o BCP não respondeu no prazo legal (os 30 dias subsequentes) mas apenas no dia 29 de janeiro – e somente após a carta de insistência dos Sindicatos, datada de 18 de dezembro de 2025.

A contraproposta de atualização salarial do BCP – 1,8% de aumento nas tabelas e cláusulas de expressão pecuniária – foi rejeitada pelos Sindicatos da UGT, considerando que tal valor percentual resultaria no agravamento da situação social e económica dos trabalhadores, por efeito da inflação que se registou e penaliza os trabalhadores desde 1 de janeiro.

Recusa

Perante tão significativa distância de posições negociais, era urgente proceder, nos termos da lei,

à abertura da mesa negocial para que as partes pudessem tentar chegar a acordo.

MAIS, SBN e SBC tentaram repetidamente, sem sucesso, o agendamento da indispensável reunião negocial – nomeadamente através de mails mensais – com o objetivo de alcançar um acordo de revisão sobre a vertente pecuniária do ACT.

Infelizmente, as respostas do banco teimavam em protelar o agendamento de reunião, até simplesmente deixar de responder. A gravidade desta atitude do BCP é inqualificável e revela uma total desconsideração pelos seus trabalhadores e pelos Sindicatos que os representam.

Assim, não restou ao MAIS, ao SBN e ao SBC outra via para uma solução consensual, como é sua pretensão, do que recorrerem ao pedido de conciliação junto da DGERT. 

MAIS acompanha sócios na transferência da Imofundos para a Fundiestamo

O processo de transmissão entre as duas empresas deverá ocorrer a 1 de setembro. O Sindicato recebeu garantias de que os trabalhadores não serão prejudicados, mas estará alerta



INÊS F. NETO

A Imofundos comunicou ao Mais Sindicato que está em curso o processo de transmissão para a Fundiestamo, sociedade gestora também pertencente ao Setor Empresarial do Estado.

Aos trabalhadores da empresa é dada a opção de continuar a trabalhar na nova entidade, que assumirá todos os direitos e obrigações de que hoje a Imofundos é titular.

Se o trabalhador não aceitar essa opção e se se opuser à transmissão – que deverá estar concluída a 1

de setembro de 2026 – ocorre a caducidade do contrato de trabalho, no final de 2027.

A empresa garantiu ao Sindicato que os trabalhadores não serão prejudicados. Nesse sentido, e para permitir uma decisão fundamentada sobre o seu futuro laboral, foi já apresentada a cada trabalhador uma proposta de compensação no caso de optarem pela caducidade do contrato.

Nesta fase, os trabalhadores estão a analisar as propostas apresentadas, a fim de decidirem qual a sua pretensão.

Como sempre, o MAIS assegura desde já aos associados todo o apoio necessário para garantir que os seus direitos estão salvaguardados, aconselhando o contacto com os Serviços Jurídicos do Sindicato para o esclarecimento de quaisquer dúvidas. 



Conselho Geral aprova contas

A maioria dos conselheiros votou favoravelmente as contas relativas a 2025. Outorga de acordos coletivos também esteve em discussão

PEDRO GABRIEL

O Conselho Geral do Mais Sindicato realizou-se no dia 26 de maio, no auditório Delmiro Carreira, na sede da UGT, em Lisboa, tendo como principal ponto a apreciação e deliberação sobre o Relatório e as Contas do exercício de 2025.

Da Ordem de Trabalhos (OT) constavam ainda a apreciação, discussão e deliberação sobre alterações ao regulamento das Secções Sindicais e a apreciação e deliberação sobre a outorga dos Acordos Coletivos de Trabalho (ACT) da Rightsquare e Square Asset Management e do Grupo Fomento.

Emoção a abrir

No início do Conselho Geral, foi lido um voto de pesar sobre duas figuras históricas do Mais Sindicato, recentemente falecidas: João Toscano e Manuel Camacho.

Visivelmente emocionada, Amália Varela referiu-se ao primeiro como um “verdadeiro pilar da organização, um grande senhor, sempre disponível, atento e empenhado”.

Sobre Manuel Camacho, fez alusão aos anos dedicados à Secção Regional de Setúbal, “onde granjeou o respeito e a admiração de todos” e nos Corpos Gerentes do MAIS, onde exerceu “com elevado sentido de responsabilidade as funções de Presidente da MAG e membro da Direção”.

“Ambos deixam um legado de dedicação, integridade e empenho que jamais será esquecido. A sua memória permanecerá viva no Sindicato e em todos os que tiveram o privilégio de com eles trabalhar e aprender”, leu.

A leitura terminou com um minuto de silêncio em homenagem aos dois sindicalistas.

Atividade Sindical e USP

Como habitualmente, a apresentação do Relatório esteve a cargo de Ricardo Dias, que incidiu sobre a Atividade Sindical e a USP, e José Carlos Caiado, que abordou o SAMS.

Começando pela USP, Ricardo Dias reforçou o objetivo de resultado líquido nulo, destacando o controlo e a contenção de gastos, o foco na maximização da eficiência através da especialização e da otimização de recursos, o aproveitamento das economias de escala e a eliminação de desperdício nas atividades de suporte. No caso da Atividade Sindical, o técnico referiu que 2025 “foi um ano

Relatório e Contas de 2025

Saldos positivos na Atividade Sindical e no SAMS

Os resultados líquidos da Atividade Sindical e do SAMS, respetivamente 2,7 milhões de euros e 20,1 milhões de euros, são expressão de uma estratégia de gestão racional e equilibrada. Os saldos permitem não só a sustentabilidade do subsistema de saúde, mas também olhar o futuro da instituição com um otimismo moderado e assegurar o investimento e a inovação para manter a qualidade de sempre



particularmente exigente e desafiante, marcado pela instabilidade internacional e pelas profundas transformações que continuam a ocorrer no setor bancário". Ricardo Dias explicou também a ideia de uma gestão racional e sustentável assente no rigoroso controlo de despesas e na otimização dos recursos disponíveis, a aposta contínua na utilização dos recursos humanos, técnicos e financeiros, promovendo a eficiência operacional, a eliminação de desperdícios e uma gestão mais sustentável e reforçou o compromisso de sustentabilidade do Mais Sindicato.

SAMS

Relativamente ao SAMS, José Carlos Caiado referiu a inversão da pirâmide etária do País, com uma população cada vez mais envelhecida que necessita de mais cuidados de saúde. Este facto, aliado a um contexto inflacionista devido a crises económicas e conflitos por todo o mundo, acabou por fazer subir os custos de produção. Este é, em sua opinião, um dos desafios para os próximos anos, a que se juntam as alterações

significativas nas tabelas de preço das seguradoras e de outros sistemas com os quais o SAMS trabalha enquanto prestador.

A inovação terapêutica, ao nível dos medicamentos e dispositivos médicos, mas também na medicina mais personalizada, vai fazer com que haja um aumento dos custos com os cuidados de saúde e um aumento da pressão sobre o SAMS enquanto financiador.

José Carlos Caiado referiu ainda que 2026 vai ficar marcado por três projetos fundamentais para o futuro do SAMS: a implementação de uma nova solução informática para a área clínica, a informatização de todo o processo logístico e o reforço dos mecanismos de auditoria e de implementação de manuais de procedimentos que, de alguma forma, possam ajudar a melhorar os mecanismos de controlo na instituição.

Futuro

Também António Fonseca falou sobre os resultados obtidos, tendo explicado que "dão esperança na continuidade e sustentabilidade do SAMS" e destacou o investimento

feito em equipamento de última geração.

O presidente do MAIS falou ainda sobre a área sindical, criticando a ausência de compreensão por parte dos bancos enquanto os lucros continuam a subir e alertou para a redução do número de efetivos, em grande parte devido à introdução da Inteligência Artificial.

Tema inevitável na sessão foi a questão da tabela única, com António Fonseca a garantir que os três Sindicatos Bancários da UGT estão a investir muito no tema e que a caminhada, apesar de muito difícil, é para continuar. "Vamos fazer o nosso caminho, tentar ver até onde podemos ir, que argumentos temos. O tema dos reformados não está esquecido", elucidou.

Ouvidos os conselheiros inscritos, procedeu-se à votação do relatório e contas, que mereceu o voto favorável de uma larga maioria, com apenas dois votos contra e três abstenções.

Designação

No Ponto 2 da Ordem de Trabalhos, relativo a alterações no regulamento das Secções Sindicais, António Fonseca explicou que a retificação ►

é praticamente cirúrgica e está relacionada com três situações: as alterações de nome do Eurobic para Abanca e da Caixa de Crédito Agrícola para Grupo ICAM e também a fusão da Secção Regional de Castelo Branco com a Secção Regional da

Covilhã. “Este é o regulamento que precisamos de aprovar para que o próximo processo eleitoral decorra com normalidade e dentro dos princípios”, explicou. A alteração foi aprovada por larga maioria, com três abstenções.

ao pagamento das pensões de sobrevivência nos Açores, Madeira e Continente, entre outras. Este ponto foi votado favoravelmente por larga maioria, com duas abstenções.

No caso do Grupo Fomento, Cristina Damião explicou a dificuldade de todo o processo, que remonta a 2020 e envolve cinco entidades distintas “cada uma delas a atribuir benefícios diferentes para qualquer um dos trabalhadores existentes”.

Aqui destacou o horário de trabalho, que passa a ser de sete horas diárias e 35 semanais para todos os trabalhadores, as isenções do horário de trabalho que passam a ser remuneradas em 25% até cinco horas semanais a mais e em 50% até 10 horas.

Contratualizou-se também regras do teletrabalho, regimes de prevenção e subsídios de refeição, de nascimento e de estudo, entre outros.

Este ponto mereceu a unanimidade dos conselheiros presentes. ■

CFC dá parecer positivo

O Conselho Fiscalizador de Contas (CFC) deu parecer positivo às contas apresentadas, destacando as fontes de receita extraordinárias que contribuíram para o resultado obtido e também às responsabilidades devidamente acauteladas que permitem um investimento nas infraestruturas e no equipamento médico do SAMS.

Falando aos conselheiros, Fernando Martins alertou para a necessária cautela no futuro devido à situação política internacional e às perspetivas de provocar efeitos na economia.

Contratação coletiva

Coube a Cristina Damião falar sobre o Ponto 3, relativo à outorga dos ACT da Rightsquare e Square Asset Management e do Grupo Fomento. Falando sobre a Right Square, a responsável pelo Pelouro da Contratação referiu que a principal preocupação residia no facto de não haver publicação no Boletim de Trabalho e Emprego, elencando as principais alterações conseguidas à mesa das negociações: horário especial para os bancários com responsabilidades familiares, uma cláusula relativa às faltas, nomeadamente dias de nojo em caso de falecimento, a cláusula de não absorção ou a cláusula relativa



Dinamismo na revisão de convenções

O ano de 2025 ficou marcado por uma intensa atividade sindical, quer na atualização salarial quer na revisão de diversos clausulados. Na movimentação de sócios, refira-se o aumento de 5% nas admissões e readmissões, com destaque para o crescimento de 9% de sócios jovens, uma esperança de futuro para o MAIS. Já em termos financeiros, o saldo foi positivo em 2,7 milhões de euros, uma garantia de que é possível reforçar a ação sindical

INÊS F. NETO

O setor bancário está a passar por profundas e rápidas transformações, quer por força do mercado quer pela crescente utilização da robotização e da inteligência artificial (IA) em muitos processos e funções anteriormente desempenhadas por trabalhadores. Estas questões colocam novos problemas aos bancários e aos sindicatos, obrigando-os a encontrar soluções inovadoras.

A contratação coletiva tem, pois, o duplo papel de responder à legítima exigência de aumento de rendimentos e de proteger os trabalhadores face aos novos desafios.

Nesse sentido, em 2025 registou-se por parte do MAIS um crescente dinamismo na revisão de todos os IRCT em vigor, garantindo-se a atualização de salários e pensões com aumentos no mínimo de 2,5% em todas as tabelas e cláusulas de expressão pecuniária – valor superior à inflação, que foi de 2,3%. Ponto alto da luta sindical foi a participação na greve geral de 11 de dezembro contra o pacote laboral, na qual o MAIS se empenhou ativamente. Para que os sócios não deixassem de defender os seus direitos por motivos económicos, o Sindicato decidiu acionar o seu fundo de greve.



Convenções

Mas não só: em diversos IRCT o Sindicato conseguiu alterações em algumas matérias de clausulado, tornando-os mais concernentes com a realidade. E “este é um propósito que continua nas negociações em curso”, lê-se no Relatório de Atividades.

Por outro lado, e em linha com o objetivo traçado anteriormente, “mantém-se a estratégia de negociar Acordos de Empresa (AE) com instituições ainda sem convenções celebradas com o MAIS”. Exemplo disso são os casos bem-sucedidos dos ACT da Rightsquare e Square Asset Management e do Grupo Fomento e da “manifestação de interesse por parte da NATIXIS e REVOLUT para iniciar os respetivos processos de negociação.”

Menos sucesso foi obtido relativamente ao Banco CTT, “que

apesar de todos os esforços continua a resistir à abertura de negociações, não restando alternativa ao recurso à Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT) para que o processo decorra no seu âmbito”, como frisa o documento. Destaque-se ainda o trabalho desenvolvido pelo Sindicato em diversos processos, como a venda de parte do negócio da Unicre ao NB, sem despedimentos de trabalhadores; o início da liquidação da Parvalorem, que deverá estar concluído em 2027; o processo de rescisões e pré-reformas no grupo EuroBic/Abanca, e o fim da devolução dos 125 euros aos reformados, no âmbito da meia-pensão, tendo sido o BCP a última instituição a regularizar a situação.

Pensões de reforma

Também as questões relativas ao cálculo dos valores da pensão de ►

Quadro 1 Movimento de sócios | Mais homens e mais velhos

SEXO GRUPO ETÁRIO	2025		2024 N.º	2023 N.º	Variação (%)	
	N.º	(%)			25/24	24/23
Género	32 412	100%	33 023	33 524	-2%	-1%
Homens	19 574	60%	20 086	20 499	-3%	-2%
Mulheres	12 838	40%	12 937	13 025	-1%	-1%
Situação	32 412	100%	33 023	33 524	-2%	-1%
Ativos	11 125	34%	11 381	11 481	-2%	-1%
Reformados	21 287	66%	21 642	22 043	-2%	-2%
Grupo Etário	32 412	100%	33 023	33 524	-2%	-1%
<29 anos	877	3%	808	697	9%	16%
30 - 39 anos	1 273	4%	1 279	1 329	0%	-4%
40 - 49 anos	2 902	9%	3 348	3 684	-13%	-9%
50 - 59 anos	5 271	16%	5 323	5 381	-1%	-1%
>60 anos	22 089	68%	22 265	22 433	-1%	-1%

Quadro 3 Aumento das quotizações

CONTAS	2025		2024	2023	Variação (%)	
	Valor	(%)	Valor	Valor	25/24	24/23
Rendimentos	9 658 651 €	100%	9 512 540 €	8 609 515 €	2%	10%
Prestação de Serviços	2 356 418 €	24%	2 375 334 €	2 149 090 €	-1%	11%
Quotiz./Contrib.	6 010 984 €	62%	5 915 209 €	5 825 666 €	2%	2%
Reversões	395 321 €	4%	278 900 €	97 102 €	42%	>100%
Outros Rendimentos	451 954 €	5%	362 785 €	301 363 €	25%	20%
Juros e Outros Rend. Similares	443 973 €	5%	580 312 €	236 293 €	-23%	>100%

Quadro 2 Boas contas

CONTAS	2025		2024	2023	Variação (%)	
	Valor	(%)	Valor	Valor	25/24	24/23
GASTOS	6 982 314 €	100%	7 348 715 €	7 319 400 €	5%	0%
Custo Merc. Vendidas e Mat. C.	10 488 €	0%	18 238 €	16 076 €	-42%	13%
Fornecimentos e Serviços Ext.	3 492 362 €	50%	3 520 359 €	3 490 964 €	-1%	1%
Gastos com o Pessoal	2 556 712 €	37%	2 505 277 €	2 417 865 €	2%	4%
Gastos de Deprec. e Amort.	434 921 €	6%	445 945 €	437 612 €	-2%	2%
Perdas por Imparidade	0 €	0%	0 €	2 112 €	-	-100%
Provisões do Período	0 €	0%	117 232 €	128 202 €	-100%	-9%
Outros Gastos	462 592 €	7%	716 143 €	803 037 €	-35%	-11%
Gastos de Financiamento	25 238 €	0%	25 521 €	23 531 €	-1%	8%
Rendimentos	9 658 651 €	100%	9 512 540 €	8 609 515 €	2%	10%
Prestações de Serviços	2 356 418 €	24%	2 375 334 €	2 149 090 €	-1%	11%
Quotiz./Contrib./Subs. Explor.	6 010 984 €	62%	5 915 209 €	5 825 666 €	2%	2%
Reversões	395 321 €	4%	278 900 €	97 102 €	42%>	100%
Outros Rendimentos	451 954 €	5%	362 785 €	301 363 €	25%	20%
Juros e Outros Rend. Similares	443 973 €	5%	580 312 €	236 293 €	-23%	146%
Resultado Antes de Imposto	2 676 337 €	-	2 163 824 €	1 290 114 €	24%	68%
Imposto Sobre o Rendimento	132 €	-	12 €	15 €	>100%	-22%
Resultado Líquido Do Exercício	2 676 206 €	-	2 163 813 €	1 290 099 €	24%	68%

reforma continuaram a colocar-se cada vez com mais pertinência, em resultado da articulação entre o regime de reformas do ACT e o regime de reformas da Segurança Social, com o MAIS a criar um grupo de trabalho sobre a questão que, com recurso a especialistas, elaborou um estudo que permite avançar na luta pelos direitos dos reformados bancários. As primeiras ações realizaram-se já em 2026.

Mais sócios jovens

No final de 2025 o MAIS tinha 32.412 sócios, o que representa uma diminuição de 611 face a 2024 (-2%). As duas principais razões para a redução de inscrições foram o

falecimento (659, representando 44% do total) e o abandono do setor (233, ou seja, 16%) representando, respetivamente, menos 1% e menos 15% em relação ao ano anterior.

Em sentido positivo, registem-se as 870 admissões e readmissões – um aumento de 41 (+5%) comparativamente a 2024 – e o crescimento, em 9%, do escalão de sócios com menos de 29 anos, continuando a tendência positiva observada em 2024.

Refira-se ainda que os sócios ativos representavam 34% do total, uma variação negativa de 2% face a 2024, enquanto os reformados mantiveram a tendência de crescimento, sendo 66% do total de sócios.

Em termos de género, a representatividade das mulheres na estrutura de sócios do Mais Sindicato era de 40% do total no final de 2025.

Saldo positivo

O Sindicato registou em 2025 um resultado positivo de 2,7 milhões de euros – mais 24% relativamente ao ano anterior –, graças a uma gestão rigorosa que permitiu uma diminuição dos gastos em 5% e um acréscimo dos rendimentos em 2%. Ou seja, o exercício de 2025 terminou com um total de gastos de 6.982.314 euros, contra um total de rendimentos de 9.658.651 euros, sendo o resultado líquido de 2.676.206 euros. ▶



SAMS

Sustentabilidade assegura inovação

O saldo muito positivo nas contas do SAMS – 20,1 milhões de euros – permite não só olhar o futuro do subsistema dos bancários com otimismo, mas também garantir um investimento contínuo em inovação tecnológica e continuar a proporcionar aos beneficiários o acesso a cuidados de saúde de qualidade. No entanto, o envelhecimento da população, a diminuição das contribuições e o aumento dos custos da saúde exigem uma gestão rigorosa

INÊS F. NETO

O ano de 2025 foi marcado por um contexto desafiante para o setor da saúde em Portugal. A nível económico, mantiveram-se as pressões inflacionistas e um aumento generalizado dos custos operacionais, enquanto em termos sociais destacou-se o envelhecimento acentuado da população e, consequentemente, o crescimento da prevalência de doenças crónicas, colocando desafios estruturais ao nível da capacidade de resposta, da sustentabilidade financeira e da necessária modernização dos serviços – a que acresce a escassez de profissionais de saúde. Como se lê no Relatório e Contas, “a estabilidade macroeconómica relativa, conjugada com transformações estruturais ao nível demográfico,

tecnológico e institucional, exige das organizações do setor da saúde uma capacidade acrescida de adaptação, inovação e gestão eficiente dos recursos, de forma a garantir a sustentabilidade e a qualidade dos serviços prestados”.

O SAMS não é imune ao contexto nacional. E embora o resultado do exercício tenha sido francamente positivo – com um saldo de 20.119.477 euros – muitos dos desafios a ultrapassar foram os mesmos.

Enfrentar o envelhecimento

O SAMS enfrenta atualmente um conjunto de desafios estruturais, decorrentes da evolução do contexto económico e demográfico. “A diminuição do número de beneficiários ativos tem vindo a traduzir-se numa redução das

contribuições, comprometendo a base de financiamento do sistema”, lê-se no documento, que acrescenta:

“Esta tendência é agravada pelo aumento do peso relativo dos beneficiários reformados, cuja capacidade contributiva é inferior.” Refira-se que cerca de 40% dos beneficiários do SAMS têm mais de 65 anos, o que se reflete “num aumento significativo da procura por cuidados de saúde e, consequentemente, num acréscimo da despesa, associado à maior incidência de doenças crónicas e à complexidade dos cuidados necessários”.

Nesse sentido, o subsistema tem adotado uma estratégia que passa, nomeadamente, pelo reforço do recurso a financiamento externo, de forma a rentabilizar a capacidade instalada e assegurar a sustentabilidade. ➤



Por outro lado, o SAMS procura captar novos beneficiários, reforçar a integração de cuidados, diminuir o peso dos prestadores externos e expandir as parcerias.

Inovação e estratégia

Numa aposta na sustentabilidade, a transformação digital assume um papel central na estratégia de desenvolvimento do SAMS.

Ou seja, a adoção de sistemas integrados de informação, o desenvolvimento de soluções de telemedicina, a automatização de processos administrativos e a implementação de ferramentas de apoio à decisão clínica “permitirão não só otimizar a utilização de recursos, mas também melhorar significativamente a experiência dos beneficiários e reforçar a capacidade

de resposta da organização”, salienta o Relatório.

A estratégia assenta ainda na internalização progressiva de cuidados atualmente prestados por entidades externas – que canalizam cerca de 40% das contribuições; – no desenvolvimento de áreas clínicas de excelência e diferenciação; na rentabilização da capacidade instalada e na atualização das tabelas de preços, em linha com a evolução do contexto económico.

Mulheres são maioria

No final de 2025, o SAMS tinha 84.915 beneficiários, dos quais 47.420 titulares e 37.495 familiares. A distribuição por género manteve-se estável, com 46% de homens e 54% de mulheres.

Em termos etários, prosseguiu o aumento do grupo etário mais avançado, o que acentuou ainda mais a tendência de envelhecimento da população beneficiária. O escalão dos que têm mais de 65 anos representava 43% do total, ou seja, 36.092 beneficiários.

Quadro 1 Análise Global | Resultado positivo

CONTAS	2025		2024 Valor	2023 Valor	Variação (%)	
	Valor	(%)			25/24	24/23
Gastos	133 702 612 €	100%	137 854 836 €	137 835 481 €	-3%	0%
Custo Merc. Vend. Mat. Cons.	15 900 190 €	12%	16 304 567 €	16 086 452 €	-2%	1%
Fornec. e Serv. Externos	45 056 134 €	34%	43 838 414 €	40 282 644 €	3%	9%
Gastos com o Pessoal	34 825 084 €	26%	36 715 143 €	35 378 397 €	-5%	4%
Gastos de Deprec. e Amort.	2 206 273 €	2%	2 295 551 €	2 544 467 €	-4%	-10%
Perdas por Imparidade	529 889 €	0%	1 153 659 €	1 187 413 €	54%	-3%
Provisões do Período	782 974 €	1%	73 127 €	360 163 €	>100%	-80%
Gastos c/ Participações	31 426 003 €	24%	35 071 977 €	37 043 466 €	-10%	-5%
Outros Gastos	2 856 884 €	2%	2 267 242 €	4 811 451 €	26%	-53%
Gastos de Financiamento	119 180 €	0%	135 158 €	141 029 €	-12%	-4%
Rendimentos	153 822 364 €	100%	142 415 402 €	138 033 963 €	8%	3%
Vendas	4 725 939 €	3%	4 529 239 €	4 416 889 €	4%	3%
Serviços Prestados	46 348 679 €	30%	43 726 219 €	38 295 123 €	6%	14%
Quotiz./Contrib.	95 711 585 €	62%	91 486 814 €	89 153 505 €	5%	3%
Reversões	1 787 001 €	1%	536 878 €	3 270 279 €	>100%	-84%
Outros Rendimentos	4 231 378 €	3%	1 724 257 €	2 757 166 €	>100%	-37%
Juros e Outros Rend. Similares	1 017 782 €	1%	411 996 €	141 001 €	>100%	>100%
Resultado Antes de Impostos	20 119 752 €	-	4 560 565 €	198 482 €	>100%	>100%
Imposto Sobre o Rendimento do Exercício	275 €	-	122 €	20 €	-	>100%
Resultado Líquido do Exercício	20 119 477 €	-	4 560 443 €	198 462 €	>100%	>100%

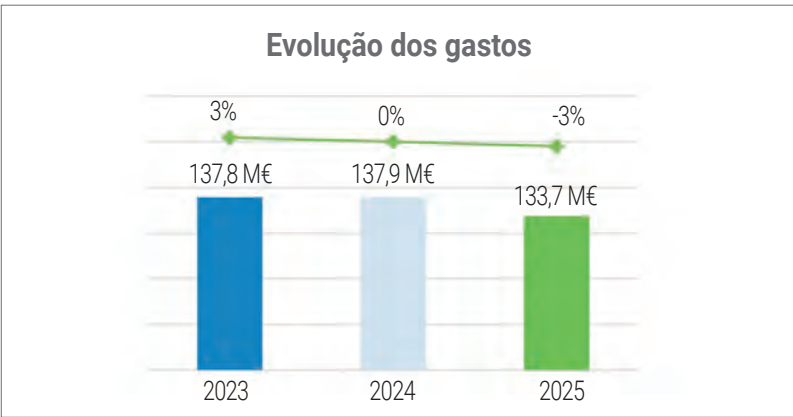
Quadro 2 Retrato dos beneficiários

ESCALÃO ETÁRIO	2025		2024 N.º	2023 N.º	Variação (%)	
	N.º	(%)			25/24	24/23
GÉNERO	84 915	100%	86 303	87 094	-2%	-1%
Homens	39 309	46%	40 005	40 490	-2%	-1%
Mulheres	45 606	54%	46 298	46 604	-1%	-1%
ESCALÃO ETÁRIO	84 915	100%	86 303	87 094	-2%	-1%
< 19 Anos	10 079	12%	10 621	11 063	-5%	-4%
19 - 35 Anos	11 090	13%	11 022	10 767	1%	2%
36 - 50 Anos	10 974	13%	11 729	12 347	-6%	-5%
51 - 65 Anos	16 680	20%	17 037	17 325	-2%	-2%
> 65 Anos	36 092	43%	35 894	35 592	1%	1%

Quadro 3 Quotizações e contribuições

ESCALÃO ETÁRIO	2025		2024 Valor	2023 Valor	Variação (%)	
	Valor	(%)			25/24	24/23
Quotiz./Contrib.	95 711 585 €	100%	91 486 814 €	89 153 505 €	5%	3%
Instituições - Regime Geral	74 206 491 €	78%	70 277 696 €	68 461 914 €	6%	3%
Trabalhadores - Regime Geral	17 717 830 €	19%	17 453 078 €	16 925 004 €	2%	3%
Outras - Regime Geral	7 679 €	0%	6 921 €	6 435 €	11%	8%
Trabalhadores - Regime Especial	3 779 585 €	4%	3 749 120 €	3 760 152 €	1%	0%

Já em termos de atividade, registou-se um aumento dos Meios Complementares de Diagnóstico (+7.799), das intervenções (+1.035) e das diárias (+3.556). Pelo contrário, diminuíram as consultas (-6.562), os tratamentos (-6.047), os exames de imagiologia (-2.680) e as próteses (-1.555). De salientar que o Centro Clínico de Lisboa concentra o maior volume de consultas. Relativamente às restantes unidades prestadoras de cuidados de saúde, observou-se um aumento de 6% de consultas no Hospital, mas uma diminuição nas Clínicas SAMS (-6%), nas Clínicas das Secções Regionais (-7%) e no Lar de Idosos (-6%). Destaque-se ainda que o valor realizado em contribuições ascendeu a 95,7 milhões de euros, acompanhado por uma redução na atribuição de benefícios face a 2024. “Esta diferença permitiu assegurar a cobertura de investimentos realizados, bem como fazer face ao aumento dos custos de estrutura e



ao impacto da inflação, contribuindo assim para a sustentabilidade financeira da atividade”, frisa o Relatório.

Resultado positivo

O SAMS registou em 2025 um resultado líquido positivo de 20,1 milhões de euros, contra os 4,5 milhões de euros de 2024. Isso corresponde a uma diminuição no volume de gastos e a uma evolução bastante positiva dos

rendimentos, na ordem dos 8%. Ou seja, o resultado corresponde a um aumento de cerca de 15,6 milhões de euros em relação ao ano anterior, em resultado do aumento dos rendimentos em 11,4 milhões de euros e da diminuição dos gastos em 4,2 milhões de euros. Mas, mais importante do que o deve haver anual, estes valores significam encarar com um moderado otimismo o futuro e, com uma gestão rigorosa, assegurar a sustentabilidade do subsistema dos bancários. ▶

Fundo de Pensões Banco BPI

Plano totalmente financiado

A Comissão de Acompanhamento analisou o relatório do atuário responsável reportado a 31 de dezembro de 2025 relativo ao Fundo de Pensões do Banco BPI

PEDRO GABRIEL

O Banco BPI, S.A. constitui-se como único associado deste fundo de pensões de benefício definido.

O enquadramento contratual e regulamentar dos planos de pensões do Banco BPI é definido, entre outros diplomas legais, avisos do Banco de Portugal (BdP) e acordos de empresa, pelos seguintes instrumentos:

- Acordo Coletivo de Trabalho (ACT) do Setor Bancário;
- Contrato Constitutivo do Fundo de Pensões Banco BPI;
- Contrato das Adesões Coletivas n.º 5, n.º 51 e n.º 52 ao Fundo de Pensões Aberto BPI Valorização, n.º 1 ao Fundo de Pensões Aberto BPI Ações e n.º 1 ao Fundo de Pensões Aberto BPI Garantia;
- Aviso do BdP n.º 1/2026 (3 de março) que revogou o Aviso n.º 12/2001, relativo, entre outras disposições, à determinação do valor mínimo de responsabilidades.

População

Os dados relativos à população reportam a novembro de 2025 e podem ser consultados no

Quadro 1.

A população ativa tem uma idade média de 46,6 anos, uma antiguidade média de 25,4 e um salário médio anual de 29.368 euros.

De salientar o peso na população relativa a ex-empregados c/ direitos adquiridos (3.445) face à população ativa (4.551).

A população de pensionistas representa 66,9% da população total. Relativamente ao ano anterior, verifica-se, em termos líquidos, um acréscimo de 295 participantes, de 7.701 para 7.996, e o decréscimo de 123 pensionistas, de 9.338 para 9.215.

Métodos

O método utilizado para calcular as responsabilidades, bem como a contribuição normal, foi o

Projected Unit Credit. Este método é recomendado pela norma internacional de contabilidade (IAS 19), relativa aos benefícios pós reforma.

O presente plano de pensões está sujeito às exigências estabelecidas pelo BdP, 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, no que a este plano de pensões diz respeito, o cenário mínimo de solvência coincide com o cenário de financiamento.

No cálculo das responsabilidades com ex-trabalhadores ao abrigo do disposto nas Cláusulas 98.ª e 99.ª do ACT, é referido que foi considerado que apenas 50% dos trabalhadores que saíram do setor bancário antes de 2008 irão solicitar uma pensão ao Banco BPI, ou seja, considerou-



Quadro 1 Estatísticas descritivas da população

Ativos

Tipo	Número	Idade média	Antiguidade média	Salário médio anual
Ativos	4.551	46,6	25,4	29.368
Ex-empregados c/ direitos adquiridos	3.445	50,5	5,7	9.723

Pensionistas

Tipo	Número	Idade média	Pensão média anual
Total	9.215	75,5	18.777
Velhice	6.376	77,2	20.384
Invalidez	88	56,2	16.923
Vuvez / Orfandade	2.002	76,6	11.149
Pré-reforma / reforma antecipada	749	60,5	25.706

se que 50% dos trabalhadores que saíram do banco antes de 2008 se reformam ao serviço de uma instituição abrangida pelo ACT do Setor Bancário e que os trabalhadores que saíram após 2008 não se reformariam ao serviço de uma instituição abrangida pelo ACT do Setor Bancário.

Responsabilidades

De acordo com a informação constante do relatório do atuário responsável, as responsabilidades com os serviços passados, a 31 de dezembro de 2025, estão espelhadas no **Quadro 2**.

Constata-se uma repartição das responsabilidades de 399.033.254

euros (23,3%) para ativos e ex-ativos e de 1.312.656.346 euros (76,7%) para pensionistas. O valor total ascende a 1.711.689.610 euros.

O custo anual para os benefícios de sobrevivência imediata, calculado a prémios únicos sucessivos, é de 1.618.148 euros. ►



Não é apresentada a evolução das responsabilidades face ao ano anterior, apenas o decréscimo de responsabilidades de 409.198 de euros resultante da alteração da taxa de desconto (-114.914.938 euros), alteração da taxa de crescimento de salários e pensões

para 2026 e 2027 (38.824.041 euros) e no longo prazo (59.925.460 euros), e alteração do salário mínimo nacional, no valor de 15.945.028 euros.

Evolução

O **Quadro 3** apresenta a evolução das receitas e das despesas ao

longo do período em análise. O valor do fundo apresentou um decréscimo durante o ano, tendo fechado com o valor de 1.692.058.038 euros. Durante o ano foram efetuadas contribuições pelos participantes no valor de 3.805.589 euros e pelo Associado no valor de 39.000.000 euros. O Fundo pagou em pensões o valor de 91.571.437 euros e obteve um rendimento líquido dos ativos financeiros de 7.134.759 euros.

De salientar que a taxa de rendibilidade, em 2025, do Fundo de Pensões BPI foi de 0,4%, sendo inferior à taxa utilizada para descontar os passivos. A quota-parte deste fundo, a 31 de dezembro de 2025, relativo ao plano de pensões em análise, é de 1.644.848.031 euros, representando 97,2%.

Estando o financiamento do presente plano de pensões sujeito, em termos de financiamento mínimo, ao estabelecido pelo BdP, ou seja, o 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 4**) ▶

Quadro 2 Responsabilidades com serviços passados

	Responsabilidades ativos e ex-ativos	Responsabilidades pensionistas	Responsabilidades totais
Total	399.033.264	1.312.656.346	1.711.689.610

Quadro 3 Evolução do valor do Fundo

	Valor Fundo	Data valor
Saldo inicial	1.733.689.127	31/12/2024
Pensões	-91.57	1.437
Contribuições Associado	39.000.000	
Contribuições Participantes	3.805.589	
Total movimentos	-48.765.848	
Rendimento líquido do fundo	7.134.759	
Saldo final	1.692.058.038	31/12/2025

Quadro 4 Níveis de financiamento global

Valor do Fundo	1.692.058.038
Responsabilidade pensionistas	1.312.656.346
Nível financiamento pensionistas	100%
Responsabilidade ativos	399.033.264
Nível financiamento ativos e pensionistas	98,9%



Muita adrenalina e alegria no Dia da Criança

Entre saltos desafiantes e subidas vertiginosas, quase seis dezenas de crianças viveram um dia absolutamente memorável proporcionado pela Comissão de Juventude

PEDRO GABRIEL

A manhã de dia 14 de junho ficou marcada pela imensa diversão para 58 crianças, filhos e netos dos sócios do Mais Sindicato, na comemoração de mais um Dia Internacional da Criança.

No Quantum Park, em Agualva-Cacém, a organização dividiu o grupo em dois. A primeira metade inaugurou a área dos trampolins e logo começou nos saltos sincronizados e nos mergulhos em piscinas de blocos. A outra metade assumiu o desafio vertical na zona de escalada, com os jovens a testarem o equilíbrio, a destreza e a



autoconfiança ao escalarem paredes com diferentes graus de dificuldade. A meio da manhã, conforme planeado, os grupos trocaram de cenário.

Convívio

No fim das atividades, os nossos jovens, cansados e com o estômago a dar horas, repuseram a energia

com pizzas Margarita, sumos e água para hidratar.

A refeição decorreu num ambiente de enorme festa, onde se partilharam as histórias dos saltos mais altos e das paredes de escalada conquistadas. A Comissão de Juventude esteve representada pelos seus três membros: Tânia Maltez, Luís Roque e Tomás Teixeira. 

Combater o stresse

Curso adiado para setembro



Aquela que seria uma das últimas ações de formação antes da pausa para as férias grandes teve de ser adiada. Mas a nova data já está marcada para setembro

PEDRO GABRIEL

O curso “Mais foco, menos stresse”, inicialmente agendado para acontecer antes do período estival, teve de sofrer um adiamento.

Assim, a nova data para esta ação será o dia 19 de setembro, como habitualmente na sede do Mais Sindicato, em Lisboa, entre as 9h00 e as 17h30.

Esta é mais uma oportunidade para os sócios fazerem parte de um ambiente dinâmico de aprendizagem,

partilha de experiências e desenvolvimento de novas competências.

Bem-estar

Neste caso a premissa é simples: melhorar resultados sem sacrificar o bem-estar.

O curso pretende ajudar os sócios a trabalharem com mais clareza mental e menos sobrecarga emocional. O foco está na concentração, na prioridade e na capacidade de manter a atenção no que realmente importa, reduzindo a ansiedade e encontrando formas saudáveis de lidar com exigências do dia-a-dia.

De recordar que os preços são de 10€ para sócios e 40€ para acompanhantes, com direito a almoço.

Faça a sua inscrição através do endereço administrativa@mais.pt. Para esclarecimentos e outras informações utilize o endereço formação@mais.pt. ▶



Paisagem e História

Depois de uma noite em Viseu, o dia seguinte incluiu a visita a Canas de Senhorim e ao monumento megalítico Orca das Pramelas, descoberto apenas em 1985. Trata-se de um Dólmen de câmara poligonal de planta trapezoidal, com nove esteios e um corredor curto, com dois metros de comprimento. O chão da câmara era pavimentado com lajes em granito, sobre o qual foi colocada uma fina camada de areia muito fina e o corredor pavimentado com um empedrado de cascalho miúdo. Julga-se que o monumento terá sido utilizado pela população romana, pois foram encontrados vestígios romanos no interior da câmara – que poderão, eventualmente, corresponder a uma reutilização como sepultura no século IV. Já o espólio exumado no monumento encontra-se exposto na Sala-Museu de Canas de Senhorim. A Quinta da Boiça foi a paragem seguinte, onde o grupo almoçou e confraternizou ao som de música ao

À (re)descoberta do interior

Foi um fim de semana em cheio para o grupo de sócios que se aventurou pelo Centro do País para reviver ou recordar a região da Lousã a Canas de Senhorim, com um salto às aldeias de xisto e à Quinta da Boiça

INÊS F. NETO

Um grupo de 42 pessoas, entre sócios e familiares, respondeu ao repto do Sindicato e fez-se à estrada no fim de semana de 18 e 19 de abril para uma viagem por alguns dos locais emblemáticos do Centro do País. Os participantes, embora maioritariamente reformados demonstraram uma juventude invejável.

O primeiro local de visita foi a Lousã, com um passeio pelas ruas da vila e pelo seu património arquitetónico, com destaque para a Catedral e várias casas senhoriais.

O grupo seguiu então para as Aldeias de Xisto, cuja designação vem da utilização da pedra das montanhas envolventes na construção das



casas. Quando a identidade destas terras e gentes parecia esquecida, em 2001 começou um programa de recuperação das casas e da zona envolvente, trazendo de volta o seu antigo esplendor e dando origem a um território de enorme beleza, já premiado enquanto destino turístico.

vivo antes do regresso a Lisboa. O fim de semana teve um enorme sucesso, com o grupo a demonstrar grande satisfação e a pedir a realização de outras iniciativas semelhantes. Daniel Matos, da Direção do MAIS, acompanhou toda a viagem. 



chegaram a Pontevedra, onde ficaram hospedados.

O segundo dia foi dedicado à descoberta de Santiago de Compostela, um dos mais importantes destinos de peregrinação do mundo cristão. Com direito a guia local, os viajantes percorreram as históricas ruas da cidade, visitaram a Praça do Obradoiro, admiraram a imponência da Catedral e tiveram oportunidade de conhecer o célebre Pórtico da Glória e o histórico Hostal dos Reis Católicos.

Ao final da tarde, o grupo seguiu para O Grove, localidade costeira conhecida pela sua forte ligação ao mar e à gastronomia.

Após um passeio pela Ilha da Toja, os participantes embarcaram num barco com fundo de cristal para navegar pelas águas da Ria de Arousa. A bordo, foi servida uma mariscada galega composta por diversas especialidades da região, num ambiente de confraternização que ficará certamente na memória de todos.

História

No último dia, antes do regresso a Portugal, houve ainda tempo para uma visita a pé pela cidade e para conhecer algumas das histórias e lendas locais, como a do Papagaio Ravachol.

Sócios do MAIS conheceram encantos da Galiza

Entre Santiago de Compostela, Pontevedra e O Grove, três dias de partilha, património e gastronomia reforçaram os laços entre os participantes. A viagem foi um sucesso

PEDRO GABRIEL

Quatro dezenas de pessoas, entre sócios e respetivos familiares, participaram, entre os dias 9 e 11 de maio, numa viagem à Galiza que aliou cultura, património, convívio e descoberta das tradições galegas. A partida teve lugar às primeiras

horas da manhã, com destino à região galega de Pontevedra. Após uma breve passagem pela cidade do Porto e pela sua emblemática zona ribeirinha, o grupo prosseguiu viagem para Espanha, atravessando a Ponte de Rande e desfrutando das primeiras paisagens da Galiza. Ao final da tarde, os participantes

Já em Portugal, o almoço aconteceu em Viana do Castelo, a que se seguiu o regresso a Lisboa.

A elevada participação e o entusiasmo demonstrado ao longo dos três dias confirmaram o sucesso de mais uma iniciativa promovida pelo Mais Sindicato, que esteve representado por Luís Roque. ▶



Convívio anual reúne meia centena de pessoas

Um museu e um safari foram os pontos altos de mais um convívio proporcionado pela Secção Regional de Beja

PEDRO GABRIEL

O convívio teve lugar no dia 22 de abril e reuniu cerca de meia centena de pessoas, entre sócios e familiares.

O dia foi preenchido e como o grupo ainda era extenso houve necessidade de o dividir em dois. O primeiro grupo começou por fazer uma visita ao Museu do Medronho, com direito a prova de gin e aguardente produzidos a partir daquele fruto. O segundo fez um safari selvagem no Montado. No final trocaram.

Os dois grupos reuniram-se novamente para um almoço no

restaurante o Aficionado, na aldeia de Amieira, onde tiveram a oportunidade de degustar o melhor da gastronomia regional e ainda dar um pezinho de dança graças à animação musical. Para a história fica mais um excelente dia de convívio e camaradagem comprovados pela opinião unânime dos presentes. Tânia Maltez representou a Direção do Mais Sindicato neste evento. 



Karting

José Feliciano permanece na liderança

Ao fim de três provas realizadas, o concorrente da SGCE é o mais pontuado, mas duas provas de grande nível por parte de João Corte-Real deixou a classificação geral muito equilibrada

PEDRO GABRIEL

O "Troféu João Toscano", referente ao Campeonato Interbancário de Karting, conheceu mais duas corridas durante o mês de maio: no dia 9 em Alcanede e no dia 24 em Leiria.

Na primeira, a vitória pertenceu a João Corte-Real (SIBS), com 13,5 pontos, ele que partiu da *pole-position*. José Feliciano (SGCE) foi segundo, com

13 pontos, enquanto Nuno Rosa (Millennium bcp) e Luís Sequeira (Santander) conseguiram ambos 8,5 pontos, com Sequeira a garantir a volta mais rápida em pista.

João Corte-Real repetiu a proeza em Leiria, ao conseguir 10,5 pontos e a volta mais rápida. Domingos Coragem (CCAM) foi o *pole-sitter* e terminou com 9 pontos, tendo o último lugar do pódio ficado para Luís Mendes

(Bankinter), também com 9 pontos. Nas contas do campeonato, José Feliciano lidera com 25 pontos, apenas mais um que João Corte-Real. Octávio Rodrigues é terceiro, com 21 pontos.

A primeira fase conta com mais duas provas, a primeira no dia 20 de junho, na Batalha (já após o fecho desta edição), e a 20 de setembro, em Évora. 



Pesca de Rio

António Grave termina em primeiro

O concorrente do novobanco teve uma prestação imparável vencendo a última prova, o que lhe garantiu o título regional

PEDRO GABRIEL

A terceira e última prova dos Encontros Interbancários de Pesca Desportiva de Rio 2026 teve lugar no dia 23 de maio, na Barragem dos Patudos.

António Grave (novobanco) foi o vencedor da prova ao capturar 35,540 gramas na zona A, com Pedro Fernandes (novobanco) a terminar em segundo, com 25,090 gramas, na zona B.

Carlos Laranjeira (CA) foi terceiro, com 21,640 gramas na zona D e Alberto Costa (novobanco) quarto, com 18,550 gramas na zona C.

Equipa vencedora

Na vertente coletiva, o C NBANCO-A (António Grave, Pedro Fernandes, Alberto Costa, Fortunato Valentim e Fernando Ferreira) venceu a prova. No pódio seguiram-se a CA-TEAM (João Candeias, António Ferreira, Luís Costa, Carlos Laranjeira e Pedro Diogo) e o GDBPI, de David Franco, Carlos Silva, Fernando Custódio, José Duarte e Luís Mota.



A equipa vencedora

Novos campeões

No somatório das três provas realizadas, António Grave conseguiu um total de 49,495 gramas, o que valeu o primeiro lugar da classificação geral. Pedro Fernandes ficou em

segundo, com 39,750 gramas, e Alberto Costa em terceiro, com 32,390 gramas.

Coletivamente, a classificação geral foi a mesma da última prova, com a vitória para o C NBANCO-A, seguido da CA-TEAM e do GDBPI. ▶

Pesca de Alto Mar

Camilo Baía sagra-se campeão

A derradeira prova teve um pormenor curioso. Dois Camilos, Baía e Santos, terminaram taco a taco, com apenas 10 pontos de diferença

PEDRO GABRIEL

A final regional do XXXVIII Campeonato Interbancário de Pesca de Alto Mar realizou-se no dia 24 de maio, em Setúbal, com a presença de 11 concorrentes.

A bordo da embarcação Behur, Camilo Baía (Santander) venceu a prova, com 1150 pontos, apenas mais 10 que o segundo classificado, Camilo Santos (Montepio), mas suficiente para arrecadar o título.

Rui Costa (A. Heroísmo) terminou no último lugar do pódio, com 1020 pontos.



Os vencedores

Por equipas, o GDST-A finalizou no primeiro lugar, seguido do GDST-B e da Unicre.

Fernando Pereira (Unicre) conseguiu capturar o maior

exemplar do dia, um pargo com 29,5 centímetros.

A final nacional da competição está agendada para 24 de outubro, também em Setúbal. 

Surfcasting

João Agualusa vence segunda prova



Grande prestação do concorrente do GDST, que foi o único a ultrapassar a barreira dos 400 pontos. Mas na classificação geral a liderança pertence a João Sousa Feira

PEDRO GABRIEL

A segunda prova dos Campeonatos Interbancários de Pesca Desportiva de Surfcasting teve lugar no dia 30 de maio, na praia Soltróia Rio.

João Agualusa (GDST) foi o vencedor da prova, ao conseguir 415 pontos na Zona A. Fernando Antão (SSCGD) foi segundo, com 392 pontos na Zona B, enquanto António Teixeira (GDBP) finalizou na terceira posição, com 307 pontos na zona D.

A Zona C foi liderada por Joaquim Fernandes (GDBP), com 256 pontos. João Agualusa, juntamente com João Sousa Feira e Silvério Velez, ajudou a equipa GDST a vencer a

prova, relegando o GDBP-2 (Joaquim Fernandes, Mário Bebiano, João Rosa e Abílio Bento) para segundo e os SSCGD (Fernando Antão, Luís Esteves, João Sousa e José Lopes) para terceiro.

Líder destacado

A classificação geral é liderada por João Sousa Feira, que soma agora 966 pontos após duas provas realizadas. João Agualusa segue no segundo lugar, com 415 pontos. O pódio fica completo com Fernando Antão, que tem agora 392 pontos. O GDST segue na frente da classificação por equipas, seguido dos SSCGD e do GDBP-2. 

A guerra

Agarrou na guerra com a mão
Fechou-a dentro dela com tanta força
que as unhas cravaram-se na palma.

Guardava dentro da mão
Todos os malefícios da guerra,
Os soldados mortos,
Os civis assassinados,
Homens, mulheres, crianças.

Quando morreu,
No velório veio
O dono da fábrica do armamento,
O presidente,
O político,
O general,
O coronel,
O major,
O capitão,
O tenente,
O alferes,
O sargento.

Todos tentaram
Abrir-lhe a mão
Para libertarem a guerra.
A mão estava hirta,
Os dedos estavam colados
À palma da mão
Com um produto desconhecido.
Não conseguiram abrir a mão
A guerra ficou presa.

Nas suas últimas disposições
Queria ser enterrado numa cova
Funda, muito funda,
Tão funda que ficasse
Perto do núcleo da Terra.

Baixavam o féretro
Até bem ao fundo
Seguidamente depositavam
Pedregulhos por cima,
Argamassa
Deixavam secar.

Voltavam a fazer o mesmo
Repetidamente
Até chegar ao topo da cova.
Por fim uma camada
De terra solta,
Um vaso com um cravo vermelho.

Queria que a guerra
Fosse enterrada nas profundezas
E nunca, nunca mais
Se libertasse.

João Magalhães
Sócio n.º 17714

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

Verão

Verão, a estação em que a esperança, todos os anos, renovada, de umas férias, de um encontro com amigos, de visitas a outros países, de entrada no mar, de a lua adorar Calor, areias douradas, o sol a aquecer-nos os ossos, o perfume das rosas a vibrar nos sentidos, o romantismo numa sombra perdida, numa serra esquecida, onde agradecemos a vida

Reencontrar o mágico lugar, onde o nosso perfume encantou o luar, com os nossos sorrisos a embalar o mar, momentos inesquecíveis de que nunca nos vão abandonar
Cada verão é pretexto de reunião, de arraial, festas e romarias, que engolem os dias das mordomas, de garridos vestidos, carregadas de ouro, mostrando o esplendor, que herdaram das suas antepassadas

São dias passados, na esplanada, na descontração de que os ponteiros do relógio não nos arranharão, não nos sufocarão, não nos arrancarão dos sonhos, para nos atirarem contra a multidão
Saborosos momentos de confraternização, com amigos e desconhecidos, minutos e horas, sem controlos, sem pressas, a desfrutar o doce ar de quem não precisa correr, para respirar

Quente verão, de searas douradas, de espigas inchadas, de ceifeiras trigueiras a sonharem com o dia da adiafa, para dançarem à volta dos mastros
Verão, tempo de encontros, reencontros, beijos, abraços, de dias felizes e alegres, para passarmos o ano a desejar que cheguem as férias.

José Silva Costa
Sócio n.º 17296



Amor-próprio ou egoísmo próprio

Livra-te de ti mesmo
Amarrado que estás na tua teia.
O amor-próprio é egoísmo sem termo,
Uma prisão em tua própria cadeia.

Livra-te de ti mesmo
Construindo uma extensa ponte
Transforma o amor-próprio num ermo
E o amor ao próximo numa fonte.

O amor-próprio que teu ego criou
Ele próprio te jogou na solidão
Foi um vento que em ti soprou
Sem te pedir ordem ou permissão.

Ter esse amor, que não vai além de ti,
Impede-te de buscar a voz do além.
Não queiras ir sozinho, caminhar por aí,
Arrasta quem por ti muito amor tem.

Parte em busca da verdadeira
identidade
E tudo ganharás alimentando a
partilha.
A tua disponibilidade leva-te à liberdade
No amor ao próximo verás uma
maravilha.

José M. S. Caria
Sócio n.º 17296



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.

Nomes & Pseudónimos

Faça a ligação dos Nomes com os respectivos Pseudónimos.

	NOME	PSEUDÓNIMO	
1	Adolfo C. Rocha	Alberto Caeiro	A
2	António J. Almeida	Almeida Garrett	B
3	D. Pedro I	António Gedeão	C
4	Elmano Sadino	Aristaco	D
5	Fernando Pessoa	Bocage	E
6	Irene Lisboa	Diógenes	F
7	João Silva Leitão	Eugénio Andrade	G
8	Joaquim Coelho	João Falco	H
9	José Fontinhas	Júlio Dinis	I
10	José Mateus Graça	Luandino Vieira	J
11	Rómulo Carvalho	Miguel Torga	L

A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Criptograma

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

1	5	2	6	1		7	8	9	1	6
10	11	6	1	12	3		6	3	13	11
3	12	1	14	1		15	1	6	16	3
17	11	18	11		13	1	5	11		17
11	8		4		8	16	5	11		19
4		5	1		18	11		20	16	6
	11	7	6	1		A	G	E	S	
6	16	1		21	3		6	8		1
3	18		14	8	18	2	1		1	18
1		13	11	17	11		5	3	6	11
18	16	1	13	1		14	3	5	17	16
15	22	16	14		23	8	16	12	11	5
3	4	4	1	4		4	11	3	6	1

A sortear: PRÉMIO PORTO EDITORA

Palavras-cruzadas

Problema 473

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

HORIZONTAIS:

2 - Publicai. Ciumento. Símbolo de seno. 3 - Difícil. Geme [pop.]. Parte traseira. 4 - Superfície inferior do pão. Obrigação. 5 - Azeitona. Agradais. Escuta. 6 - Costume. Mata inculta. Símbolo de actínio. Continuar. 7 - Fatigada. Reunião Geral de Alunos. Preferidos. 8 - Ala. Segue. Anel. Designação muçulmana de Deus. 9 - Visitei. Símbolo de cobalto. Tolher. 10 - Estilo musical em que a letra é dita rápida e ritmadamente. Chupa. Debate. 11 - Mandar. Superfície. Embuçado.

VERTICAIS:

1 2 - Lega. Fase. Atingiam. 3 - Nota musical. Cordel vertical no tear ordinário. Parque Industrial. 4 - Cruza. 5 - Inteligência Artificial. Símbolo de rádio. Alcoólicos Anónimos. Sim [ant.]. 6 - Pois. Disfarce [fig.]. 7 - Âmagio [fig.]. 8 - Fedor. Belga. Siga. 9 - Símbolo de níquel. Chama. Existir. 10 - Dança. 11 - Carta de jogar... Ides. Brisa. Símbolo de lantânio. 12 - Grande quantidade [pop.]. Chefe. 13 - Era. Uno. 14 - Aqueles. Doses [fig.]. 15 - Violeta.

A sortear: Prémio PORTO EDITORA

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

"Quando os ricos fazem a guerra, são sempre os pobres que morrem."

Jean-Paul Sartre (1905-1980) filósofo e escritor francês



ALCESTE

Filha de Pélias, esposa de Admeto, rei da Tessália

A fábula dá-nos Alceste como um dos maiores exemplos de amor conjugal. Seu marido estava muito doente e ela teve o ânimo de se sacrificar à morte, se os deuses lhe quisessem dar a vida por este preço. Hércules chegou ao palácio deste rei no dia em que Alceste havia sido sacrificada; tocado de tão sublime virtude, empreendeu combater a morte e foi tirar aos Infernos esta ilustre vítima, que restituiu ao marido. Esta fábula serviu de assunto para uma bela tragédia de Eurípedes, para uma ópera de Quinault e sobretudo para a admirável ópera de Gluck.

(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 448

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

Médio 448

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

Difícil 448

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

Fácil 449

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

Médio 449

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

Difícil 449

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

Enigma Figurado

(Expressão corrente)



A sortear: Prémio MAIS

Cidades Nossas

(Complete os seus nomes)

P			E			S
Q			L		Z	
	L		S			A
S			A			M

A			A		A
	F		N		O
A			D		A
	H		R		A
	B		A		A
T			D		A
V			E		A

A sortear: Prémio PORTO EDITORA

Resultados do «Tempo Livre» 471

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

Palavras-Cruzadas: Premiado: António Canas Garcia Couto Cabral (Queluz).

Sinónimos & Antónimos: 1EO, 2AX, 3DU, 4CN, 5JQ, 6FY, 7BR, 8IT, 9GZ, 10LS, 11HP, 12MV. Premiado: Isabel Maria Pombo Monteiro (Feijó-Almada).

Corolas Geminadas: 1-Esmola, 2-Ornara, 3-Asnear, 4-Faltar, 5-Tardar, 6-Dracma, 7-Tragos, 8-Grafia, 9-Famoso. Premiado: Arménia Batista (Lisboa).

Países: Irlanda, França, Áustria, Estónia, Canadá, Chipre, Andorra, Itália, Comores, Líbia, Angola, Espanha, Mónaco, Butão, Noruega, Panamá, Senegal, Brasil. Premiado: Manuel André Marques Garro (Barrancos).

Enigma Figurado: Ir no balão. Premiado: Sílvia Lourenço Almeida (Bobadela-Loures).

Soluções

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

Difícil 449

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

Difícil 448

Médio 448

Fácil 448



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