

**JURÍDICO**

Tribunais dão razão  
ao SBN

**CONTRATAÇÃO**

BCP irredutível

**SOCIAL**

Pinheiro Manso

# NORTADA



REVISTA DO SINDICATO DOS BANCÁRIOS DO NORTE

DIRETOR: FIRMINO MARQUES | DIRETORES ADJUNTOS: GUERRA DA FONSECA E PAULO COUTINHO - N.º 82 - SÉRIE IV - 0,75 EUROS

Junho / Julho / Agosto 2019

**Banca**

**D  
O  
S  
C  
O  
R  
T  
I**

**ACT**

ACORDO COLETIVO DE TRABALHO  
DO SETOR BANCÁRIO

**BANCÁRIOS  
EMPURRADOS  
PARA A GREVE?**



**7 CONTRATAÇÃO**



**12 SOCIAL**  
PINHEIRO MANSO



**18 SAMS**  
DIETAS



**19 ÓRGÃOS CONSULTIVOS**  
GRAM E QUADROS

**3 EDITORIAL**

Todos juntos, porque a união faz a força

**4/5 JURÍDICO**

**5/6 SINDICAL**

Fundo de Pensões do Novo Banco

**7/10 CONTRATAÇÃO**

**11/14 SOCIAL**

O que é o MODERP

**15/17 DESPORTO**

**18 SAMS**

**19/25 ÓRGÃOS CONSULTIVOS**

**26/29 COMISSÕES SINDICAIS**

**30 RECREATIVO E CULTURAL**

Exposições de fotografia e pintura

**30 VOZ AOS BANCÁRIOS**

**31 LAZER E TEMPOS LIVRES**

Caminhada na Serra d'Agra

**32/35 DOSSIÉ**

**FICHA TÉCNICA**

**Propriedade, Edição e Redação**  
SBN – Sindicato dos Bancários do Norte  
Rua Cândido dos Reis, 130, 1.º, 4050-151 Porto  
E-mail: [sbn@sbn.pt](mailto:sbn@sbn.pt)  
[www.sbn.pt](http://www.sbn.pt)

**Diretor**  
Firmino Marques

**Diretores adjuntos**  
Guerra da Fonseca  
Paulo Coutinho

**Coordenação Redatorial e Revisão**  
Francisco Oliveira

**Fotografia**  
SBN

**Reportagem**  
Francisco Oliveira

**Grafismo e Impressão**  
Essência Completa  
Marketing, Comunicação e Media, Lda.  
Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, 100, Lote 9, Fração B, 4445-102 Alfena  
Tel.: 220 963 285/9 | Fax: 220 963 290  
E-mail: [comunicacao@essenciaCompleta.pt](mailto:comunicacao@essenciaCompleta.pt)  
[www.essenciaCompleta.pt](http://www.essenciaCompleta.pt)

**Registo no ICS**  
1222051

**Depósito Legal**  
197325/03

**Tiragem**  
14 000 Exemplares

Distribuição gratuita aos sócios



Guerra da Fonseca

## Todos juntos, porque a união faz a força

*“Os bancários e os seus sindicatos querem apenas que as instituições de crédito demonstrem alguma compreensão pelos direitos dos trabalhadores, o que até ao momento não se tem verificado!”*

### Os sindicatos pretendem também reverter direitos perdidos – ou suspensos – por imposição da Tróica

Porque o contexto e o ambiente político e económico mudaram, o SBN propôs às ICs, que, para além da atualização da tabela salarial e das cláusulas de expressão pecuniária, fosse revisto algum clausulado do ACT, que permitisse a recuperação de alguns dos direitos perdidos.

Porque é de toda a pertinência a revisão do clausulado, o SBN preparou e entregou às ICs um documento com propostas para negociação de 39 das cláusulas do atual ACT, onze das quais com expressão pecuniária, num documento com quase trinta páginas. Mas... apesar das muitas sessões de negociação, nada de bom foi concluído, já que os sindicatos se têm confrontado com a mais lúgubre intransigência do grupo negociador patronal, que se tem mantido numa teimosa negação impeditiva da concretização dos direitos almejados pelos trabalhadores, que tudo têm feito para a recuperação da banca portuguesa.

Algumas das propostas sindicais traduzem-se mesmo por questões de âmbito social e moral, como por exemplo aquelas que se referem à proibição de assédio, quer moral quer sexual... constantemente recusadas.

A identificação e a explanação das cláusulas apresentadas, quer sociais quer de expressão pecuniária, estão expressas e divulgadas nas páginas 8 a 10 desta edição, onde poderão ser consultadas.

“Recusado” tem sido a palavra mais utilizada por parte das ICs.

Por aqui se vê que as instituições de crédito, além do miserável aumento salarial de 0,75% contraproposto, se recusam a rever as cláusulas do ACT, mormente as decorrentes das nossas exigências na reposição dos prémios de antiguidade, na atualização salarial que não ser absorvida por complementos ou afins, no alargamen-

to do número e dos níveis de promoção obrigatórios, na cláusula de apreciação especial para quem não tenha sido promovido nos últimos cinco anos e nas promoções por antiguidade, entre as novas cláusulas por nós propostas, como a do assédio laboral!

Apesar desta atitude prepotente das instituições de crédito, os sindicatos não romperam as negociações e lá estarão nas próximas reuniões, para continuar a negociar... mas...

Para que conste, já foram desencadeados os mecanismos legais e institucionais (aviso à CML, ao Ministério da Administração Interna e ao Comando da PSP) para uma manifestação de bancários, junto das sedes dos principais bancos subscritores do ACT, em data a anunciar, suscetível de, se necessário, ser replicada em várias cidades do país.

Foi igualmente decidido pelos sindicatos ativar os mecanismos estatutários, mormente convocando os respetivos conselhos gerais, para solicitar um mandato duplo: convocar uma greve e utilizar os respetivos fundos de greve.

Este mandato será apenas usado em caso de intransigência das instituições de crédito, sendo que é a primeira vez desde 1988 que é solicitado, demonstrando bem a insatisfação a que os bancários chegaram.

Com efeito, os bancários, que lutam todos os dias, que vestem a camisola da instituição que representam, são os mesmos que, ano após ano, perdem poder de compra há pelo menos uma década.

Nada fizemos para chegar a um ponto de rutura. Sempre negociamos com boa fé, com seriedade e profissionalismo, procurando compreender a totalidade dos interesses das partes. Os bancários e os seus sindicatos querem apenas que as instituições de crédito demonstrem alguma compreensão pelos direitos dos trabalhadores, o que até ao momento não se tem verificado!

Todos juntos, porque a união faz a força!

## TAF dá razão a bancária patrocinada pelo SBN e obriga CGD a divulgar a decisão que a condenou

O Tribunal Administrativo e Fiscal (TAF) do Porto condenou a CGD a anular a sanção disciplinar que havia aplicado a uma sua trabalhadora, bem como *“a adoptar todos os actos necessários a restabelecer a situação que existiria se o acto punitivo não tivesse sido praticado, nomeadamente, a publicitar, uma súmula do teor da presente decisão, pela mesma via que foi divulgada a aplicação da medida punitiva”*.

A CGD instaurou, a 23.09.2015, procedimento disciplinar a uma sua trabalhadora, Subgerente, por factos alegadamente ocorridos entre 11.08.2014 e 01.10.2014. A trabalhadora, na pendência do processo disciplinar, recorreu aos Serviços Jurídicos do SBN tendo sido acompanhada por Advogado desses Serviços e, desde o início, pugnado pela ilicitude do procedimento disciplinar.

Fazendo tábua rasa da argumentação aduzida pela trabalhadora, a CGD aplicou àquela trabalhadora bancária, a 04.03.2016, a sanção disciplinar de 120 dias de suspensão de exercício e vencimento.

Inconformada com a ilícita e ilegal sanção de que lhe foi aplicada, a bancária optou por, também com o apoio e patrocínio dos Serviços Jurídicos do SBN, impugnar judicialmente a decisão em causa junto do TAF do Porto.

Apesar da trabalhadora bancária ter dado imediatamente entrada da competente ação de impugnação da decisão emitida pela CGD e de ter solicitado expressamente à sua entidade patronal que se aguardasse pela decisão do Tribunal, a CGD revelou-se intransigente e, ao invés de aguardar por uma decisão definitiva das instâncias compe-

tentes, obrigou a trabalhadora a cumprir os 120 dias de suspensão em que a havia condenado, não lhe pagando nesse período a sua retribuição e - pior ainda - divulgou através de *“Comunicação de Pessoal”*, a 20.07.2016, a sanção que havia aplicado a todo o universo de trabalhadores da CGD.

Ou seja, apesar de a trabalhadora ter demonstrado junto da CGD que - tal como veio agora a decidir o TAF do Porto - era ilícita a sanção aplicada, apesar se encontrarem pendentes ação cautelar de suspensão da sanção aplicada e ação de impugnação dessa sanção, ainda assim a CGD não se coibiu de emitir a referida comunicação, claramente atentatória do bom nome, profissionalismo, probidade e honorabilidade da trabalhadora, a qual foi divulgada a todos os trabalhadores da CGD de Norte a Sul do país!

Pese embora a delonga de todo este processo - que apenas agora conheceu a sua sentença em primeira instância - a trabalhadora em causa viu o TAF reconhecer que é ilícita a sanção aplicada pela CGD, pelo que condenou esta instituição de crédito a anular a sua decisão condenatória e a restabelecer a situação da trabalhadora como se o ato ilícito não houvesse sido praticado, eliminando a sanção do seu cadastro disciplinar, pagando-lhe a retribuição que deixou de auferir, contabilizando para todos os efeitos (antiguidade, reforma, férias, ect.) o período da suspensão aplicada e divulgando pelo mesmo meio que o havia feito - ou seja, através de *“Comunicação de Pessoal”* a todo o universo de trabalhadores da CGD - uma súmula do teor da decisão do TAF do Porto.

## Tribunal de Trabalho de Matosinhos reforça posição e direitos em favor dos trabalhadores

O Tribunal de Trabalho de Matosinhos, em sentença proferida em Julho de 2019, voltou a reforçar a posição dos bancários em geral, e em especial do pensionista que é autor na acção judicial, ao condenar o Banco Montepio a reconhecer que a fórmula de cálculo a aplicar para apurar o montante que o pensionista tem que devolver ao Banco devido aos descontos efectuados para a Segurança Social na qualidade de bancário é *pro rata temporis* ou regra de três simples, como já vêem abundantemente decidindo os Tribunais superiores, em especial o Supremo Tribunal de Justiça (STJ), na sequência de acções judiciais intentadas e patrocinadas pelos Serviços Jurídicos do Sindicato dos Bancários do Norte (SBN).

Como tem vindo a ser dado conta aos sócios do SBN em vários textos com ampla divulgação em anteriores revistas, as ditas decisões judiciais do STJ não surtiram qualquer efeito na actuação dos Bancos, que desmereceram na totalidade os argumentos do Sindicato, o que levou a que os aqueles fossem interpelados por missivas solicitando o cumprimento global e geral do entendimento dos Tribunais, o que não veio a acontecer ainda que tivessem sido dado tempo suficiente para tal.

Por tal motivo, os Serviços Jurídicos do SBN intentaram a acção

descrita acima e que logrou obter sucesso em sentença de primeira instância, ainda que o Banco tenha tentado inverter a posição de quase duas dezenas de magistrados com a junção de um parecer académico ao processo, cuja tese não recebeu a mínima aceitação por parte do Tribunal de Trabalho de Matosinhos.

Em tal decisão refere-se expressamente que *“Na verdade, do nosso ponto de vista, não é o facto de a cláusula 136ª, nº 2 do ACT [revogado, actual cl. 94] referir que para o efeito do nº 1 só (...) serão considerados os benefícios decorrentes de contribuições” que permite concluir, como faz a ré, que na determinação do valor a compensar tem de se ter em conta também o peso das contribuições em cada um dos momentos contributivos da carreira do trabalhador, já que, ao contrário, o que está ali em causa é a afirmação de que apenas relevam os períodos de tempo que sejam relevantes para efeito de contagem da antiguidade nos termos do ACT”* (destaque nosso).

Ainda que passível de ser sujeita ao crivo de Tribunal superior mediante recurso, trata-se de mais uma importante peça na caminhada traçada pelo SBN na defesa dos direitos e reformas dos seus sócios.

## Ação judicial em Bragança: tribunal dá razão ao SBN

O SBN foi notificado pelo Juízo do Trabalho do Tribunal Judicial da Comarca de Bragança que foi dada razão em sentença a um nosso associado da CCAM local, em processo judicial entre aquele e a Caixa, que foi condenada, e ao que interessa na ação em causa, na integralidade do pedido.

Assim, o nosso associado foi trabalhador de uma outra Caixa de Crédito Agrícola também em Trás-os-Montes, no decorrer dos anos 80 e 90 do século passado, tendo em meados dos anos 90 a CCAM para a qual prestava serviço sido adquirida por fusão pela de Bragança, para cuja entidade passou a prestar atividade. Em tal altura, aquele banco decidiu unilateralmente reduzir a retribuição do trabalhador, baixando-o nível em quatro níveis, situação que se foi mantendo até aos recentes dias, contra sua vontade. O nosso associado procurou os Serviços Jurídicos do SBN para que extrajudicialmente ou, caso falhasse essa via (que foi o que veio a acontecer), judicialmente, solicitasse a intervenção do Tribunal de Trabalho no sentido de lhe ser reconhecido o direito ao nível em que se encontrava à data da fusão; a pagar-lhe a diferença entre o valor que auferiu nos últimos 24 anos a título de retribuição e diuturnidades, e aquele que deveria ter recebido por força do contrato de trabalho que o une ao banco; e a serem regularizadas as quotizações com o SBN e o SAMS.

Em sentença exemplar, o Juízo do Trabalho do Tribunal Judicial da Comarca de Bragança deu razão total ao nosso associado na ação que o SBN interpôs para o efeito, condenado a CCAM a reconhecer-lhe o nível como aquele que tinha em meados dos anos 90, e a regularizar toda a situação retributiva para com o mesmo, para com o sindicato que o acompanha nesta lide, e para com o SAMS. Em suma, o tribunal considerou que “o direito à retribuição é de natureza indisponível e irrenunciável”, sendo que no caso em concreto nem existia qualquer pronúncia ou espécie de autorização para uma putativa diminuição da retribuição do bancário por parte do Instituto Nacional do Trabalho e Previdência (atualmente Autoridade para as Condições de Trabalho), como previa a legislação à altura dos factos, tendo o tribunal aderido na completude aos fundamentos e argumentos que o SBN esgrimiou em tribunal.

Trata-se não só de uma decisão de enorme importância dada a dificuldade técnica que comportava (e que advinha, entre outros obstáculos, do tempo já decorrido e da necessidade de prova a levar ao processo), e que vem firmar em letras grandes o caráter irrenunciável da retribuição que o SBN vem defendendo desde sempre.

SINDICAL

## UGT/Braga debate penosidade do trabalho por turnos



*A UGT/Braga realizou, no passado dia 7 de junho, em Famalicão, um seminário onde se refletiu e debateu a “Penosidade do Trabalho por Turnos”.*

Sendo um tema que tem gerado grande mobilização por parte dos trabalhadores afetados por este sistema de prestação do trabalho, nomeadamente quanto ao trabalho por turnos rotativos, com grande implicação não só na saúde física e mental, mas também no ambiente familiar e social destes trabalhadores, a UGT/Braga chamou para debater toda esta problemática o eurodeputado José Manuel Fernandes, o deputado Nuno Sá, o professor universitário e sociólogo Eduardo Duque e o especialista em medicina no trabalho e consultor em saúde pública Mário Freitas. O debate foi moderado pelo diretor do Correio do Minho, o jornalista Paulo Monteiro.

José Manuel Fernandes lançou o repto de que o futuro passa por “melhores salários para todos”; Mário Freitas sustentou que “as sextas fazem bem e que a ausência de luz afeta o trabalho e causa algumas doenças, como o cancro da mama”; Nuno Sá comprometeu-se a “ajudar a melhorar o enquadramento da lei em termos de trabalho por turnos” e Eduardo Duque falou da família...” – escreve Paulo Monteiro no Correio do Minho.

A sessão foi aberta pelo presidente da UGT/Braga, César Campos, e pelo vereador da Câmara Municipal de Famalicão Augusto Lima.



## Atualização da tabela salarial do MBCP

### REUNIÃO NA ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA

A fim de dar a conhecer a situação vivida no Millennium BCP, no que respeita ao incumprimento do ACT, a pedido do Sindicato dos Bancários do Norte, do Sindicato Nacional dos Quadros e Técnicos Bancários e do Sindicato Independente da Banca, uma delegação das referidas organizações foi recebida, no passado dia 28 de maio, na Assembleia da República, onde fizeram entrega, à Comissão de Trabalho e Segurança Social, de um documento de que a seguir publicamos algumas das principais passagens:

1. *“Foi pedida a revisão do ACT do BCP, com a devida atualização nas retribuições e nas pensões, com efeitos retroativos pelo menos a janeiro de 2018. Porém, o BCP mantém-se irredutível quanto a esta justa reivindicação, o que é inaceitável tanto mais que o banco regressou aos resultados positivos e que, inclusivamente, vai voltar a distribuir dividendos.”*
2. *“É fundamental que os primeiros interessados na boa gestão dos fundos de pensões estejam representados pelos respetivos sindicatos. Estão em causa mais de seis mil milhões de euros e um risco sistémico para o pagamento das reformas e pensões.”*
3. *“O controlo da legalidade dos despedimentos coletivos não pode ficar dependente da capacidade financeira do trabalhador despedido para assumir os custos decorrentes da impugnação judicial,*

*dado que se encontra em manifesto estado de fragilidade económica, frequentemente dispondo apenas do subsídio de desemprego para enfrentar um longo e penoso processo judicial, acrescendo que, com as regras em vigor, a proteção jurídica raramente isenta o trabalhador do pagamento das despesas judiciais. Nessa medida, urge alterar a lei, no sentido de permitir que a indemnização de despedimento possa ser recebida pelo trabalhador sem que isso implique o reconhecimento da licitude do despedimento. Importa notar que, no caso de o trabalhador perder a ação, terá sempre direito a receber a indemnização e que, no caso de a vencer, tem direito aos créditos salariais e subsequentes remunerações, o que permitirá a compensação do valor da indemnização, caso o trabalhador não tenha possibilidade de a devolver.”*

4. *“Importa visitar o conceito legal de controlo de gestão e atualizá-lo para um nível diferente de intervenção, enquanto efetiva cogestão, sendo, para tanto, necessário introduzir mecanismos que viabilizem não somente o direito à informação, mas ao efetivo acompanhamento e intervenção dos trabalhadores – através das comissões de trabalhadores e dos sindicatos –, mormente nas empresas cotadas ou com dimensão económica relevante, com particular ênfase nas comissões de remunerações.”*

## Comissão de acompanhamento analisa Fundo de Pensões do Novo Banco

*Realizou-se, no passado dia 28 de junho, uma reunião da Comissão de Acompanhamento do Fundo de Pensões dos Trabalhadores do Novo Banco (CAFPNB).*

A Comissão é composta por nove elementos, seis indicados pelo Novo Banco (que preside, via DRH) e os presidentes dos três maiores sindicatos com implantação junto dos beneficiários do fundo de pensões.

Da reunião decorreu o realce relativo à Análise do Relatório e Contas do Fundo de Pensões do Novo Banco, respeitante a 2018, e da Carteira de Investimentos do Fundo.

Uma das constatações foi a que a rentabilidade do fundo foi negativa, em 2018, em 1,5%, o que se explica pelo comportamento dos mercados. Mas o seu desempenho esteve em linha com a média dos fundos abertos em Portugal.

A comissão solicitou que, doravante, a sociedade gestora lhe providencie informação de “benchmark”, com referência a fundos fechados análogos.

Entretanto, destacou que o grau de cobertura do fundo para com as

responsabilidades com os reformados, pensionistas e com os trabalhadores no ativo, está nos 100%, acima dos mínimos regulamentares exigidos. O que, naturalmente, saudou.

Este grau de cobertura é válido quer para o plano derivado do ACT do setor bancário, quer para o plano complementar (que, recorde-se, suspendeu, há cerca de três anos, novas entradas).

Os membros da comissão, apesar de reconhecerem o esforço significativo levado a cabo, nos últimos anos, no sentido de diminuir a correlação e a dependência do fundo em relação a ativos e passivos do banco e do grupo, deliberaram pressionar no sentido da continuidade e reforço daquele movimento e solicitaram informação adicional em relação a alguns investimentos.

Em síntese, registaram a qualidade da informação que lhes foi prestada e uma política de investimento com diversificação por classes de ativos, setorial e geográfica que não lhes mereceu reparos.



*Atendendo às dificuldades colocadas pelo patronato no que respeita à contratação coletiva, a seguir transcrevemos diversos comunicados que nos foram remetidos pela Direção do SBN, provavelmente com texto já ultrapassado mas cujo teor é necessário e útil dar a conhecer a todos os bancários.*

### **“ACT do setor bancário Paz social na banca, ameaçada?”**

O processo de revisão para 2019 do ACT do setor bancário tem vindo a ser marcado pela intransigência dos Bancos outorgantes deste Acordo Coletivo.

Os Bancos continuam irredutíveis quanto à atualização de salários, pensões e demais cláusulas pecuniárias. Propostas quase ZERO. Não muito obrigado!

Os Bancos continuam irredutíveis na alteração de clausulado que reponha direitos e garantias retirados no período de intervenção da Troika.

Mas na realidade, os bancários trabalham todos os dias empenhadamente e são o baluarte da recuperação e da confiança que hoje caracteriza o sector.

Não vamos aceitar a continuada proposta de degradação do poder de compra dos trabalhadores bancários, que se tem vindo a agravar nos últimos DEZ ANOS.

Defendemos a dignidade de todos os bancários...! Não aceitamos propostas miserabilistas e a imobilidade negocial dos Bancos.

Nessa medida o SBN, o SNQTB, e o SIB, vão reunir os seus órgãos sociais para continuar a decidir no melhor interesse dos trabalhadores bancários.

Todos esperamos e exigimos avanços decisivos na reunião negocial da próxima terça feira, dia 9 de julho.

Estes sindicatos assumem as suas responsabilidades, com firmeza e empenho, sabendo interpretar a vontade de todos os bancários: é Tempo de Mudança na Banca!”

### **“Bancários empurrados para a greve... É urgente desenchar a negociação coletiva!”**

Os Sindicatos (SBN, SNQTB e SIB) mantêm-se empenhados nas negociações de revisão do ACT. No entanto, vêm-se obrigados a tornar público que as suas propostas para o início da **reposição de direitos e regalias retiradas aos Bancários** têm deparado sistematicamente com a recusa pura e simples das Instituições de Crédito (ICs), o que os obriga a lançar mão de iniciativas que bem gostariam de evitar.

Entre 2010 (data da produção de efeitos das tabelas de salários e pensões em vigor) e 2018, os valores da inflação – a soma das taxas de variação anual do índice de preços no consumidor, em Portugal – atingiram 13,04%, mas os Bancários (com exceção do BCP) apenas tiveram aumentos de 0,75%, em 2016, 2017 e 2018, ou seja, 2,25% no total, pelo que perderam 10,79% (falamos dos valores nominais das tabelas dos salários e pensões vigentes, que são o essencial do objeto das negociações em curso). Os do BCP nem sequer esses aumentos tiveram – ainda nada recuperaram dos 13,04%!

Porém, as ICs, no ACT geral, decorrido todo este tempo de negociações, só admitem aumentos de 0,75% para 2019!!! E o BCP, até ao presente, ZERO% para 2018!!!

Foram também recusadas propostas dos Sindicatos quanto às promoções por antiguidade, atualizações salariais não absorvíveis por redução de complementos ou afins, reposição do prémio por antiguidade, apreciação especial para quem não foi promovido nos últimos cinco anos ou o alargamento do número e do âmbito das promoções obrigatórias.

**Tal posição e propostas das ICs são indignas, humilhantes e ofensivas para os Bancários, no ativo e na reforma.**

Os Sindicatos, com sentido de responsabilidade e cientes de que será longo o **caminho de recuperação das regalias e direitos retirados aos Bancários**, propuseram às ICs, sem sucesso, que fosse dada prioridade às tabelas salariais e cláusulas de expressão pecuniária, (conforme o previsto no artº 488º do Código do Trabalho) e **exigem aumentos imediatos de 2,2%** (descendo do 2,72% propostos antes) **para vigorarem desde janeiro de 2019** (no caso do BCP, desde janeiro de 2018).

**Até agora nem se progrediu nas tabelas nem nas outras matérias da proposta sindical. As ICs desafiam e empurram os Bancários para a greve e outras formas de protesto e intervenção.**

**Aos Sindicatos resta apelar à mobilização de todos os Bancários**, pois está na hora de darem um sinal às ICs de que estão erradas na convicção de que os Bancários são incapazes de avançar para a luta e se manterão passivos e amedrontados ou anestesiados.

As Direções dos Sindicatos subscritores desta comunicação assumirão as suas responsabilidades.

As respostas serão dadas pelos Bancários.

As Direções vão reunir de emergência os seus Conselhos Gerais, convocando-os para a mobilização e **solicitando-lhes mandato para a declaração da greve e utilização dos fundos de greve.**

As Direções vão pedir audiências na Assembleia da República, ao Governo e ao Senhor Presidente da República.

As Direções vão desencadear os mecanismos legais e institucionais (aviso à CML, Ministério da Administração Interna e Comando da PSP) **para uma manifestação de Bancários em Lisboa, junto das sedes dos principais Bancos**, o que poderá ser replicado noutras cidades do País.

Entretanto, manter-se-ão sempre disponíveis para as negociações.

As negociações coletivas com as ICs têm de mudar de rumo.

**A dignificação dos Bancários tem de ser reposta e respeitada.”**

**“Bancários continuam a ser empurrados para a greve!**

**Sindicatos querem negociação...**

**Mas estão preparados para todos os cenários!**

Realizou-se mais uma ronda negocial entre os sindicatos subscritores deste comunicado e os mandatários dos Bancos que representam as seguintes Instituições;

- Banco Santander; BPI; BPI Gestão de Ativos e BPI Private Equity; Novo Banco; Novo Banco dos Açores; BBVA; Bankinter; Barclays Bank; Abanca; Credibom; BNP Paribas; Haitong; GNB FIM; GNB FII; Banco do Brasil, IBV Source e B. Source.

Lembramos que os processos negociais com os outros Bancos, como o Millennium BCP; Montepio Geral; Caixas Crédito Agrícola; Caixa Geral Depósitos; Eurobic entre outros, seguem processos independentes.

Sobre a **tabela e cláusulas de expressão pecuniária**, as Instituições de Crédito subiram os valores para 0,75% (níveis, diuturnidades, subsídio de almoço, prestações de reforma, e demais cláusulas de expressão pecuniária).

Relembramos que inicialmente tinham contraproposto 0,50% á proposta inicial de 2,7% dos Sindicatos. Fundamentámos a nossa proposta de atualização das cláusulas de expressão pecuniária em torno

de uma fórmula objetiva que considerasse inflação, produtividade, rendibilidade dos capitais próprios da banca, taxa interna de rendibilidade e taxa de desconto dos fundos de pensões da. Num esforço inédito, sério, credível de toda a negociação coletiva.

Como deve ser.

Procurando repelir os aspetos mais nefastos da anterior revisão do ACT (em pleno período de intervenção da troika), marcado por um período particularmente desequilibrado das relações laborais, por ditames dos credores externos, o SBN; o SNQTB e o SIB, procuraram que existisse além da atualização da Tabela Salarial e das cláusulas de expressão pecuniária, a revisão de algum clausulado do ACT, que RECUPERASSE ALGUMAS DAS REGALIAS PERDIDAS, porque o contexto e o ambiente político e económico mudaram, é de toda a pertinência a revisão do clausulado.

Assim, preparámos e entregámos um documento com propostas para negociação de 39 das cláusulas do atual ACT, 11 das quais com expressão pecuniária, num documento com quase 30 páginas, que fizemos chegar às Instituições Crédito e sobre o qual negociámos longas semanas.

Numa primeira fase os representantes das Instituições de Crédito, RECUSARAM em bloco toda e qualquer proposta, SUGERINDO ATÉ que retirássemos o clausulado!!!!

Sobre o clausulado, alguns dos temas poderão reunir consenso para revisão:

- Compensação pela transferência geográfica de trabalhadores, sem alteração de residência
- Transferência de local de trabalho para trabalhadores vítimas de violência doméstica ou assédio laboral
- Substituição de perda de retribuição no caso de faltas justificadas



d. Ausências decorrentes de doenças de foro oncológico

e. União de facto

Noutras áreas que reputamos vitais para todos os trabalhadores, TUDO FOI RECUSADO !

A saber:

f. Promoções obrigatórias por antiguidade - RECUSADO

g. Atualizações salariais não absorvíveis por redução de complementos ou afins - RECUSADO

h. Reposição do prémio por antiguidade - RECUSADO

i. Apreciação especial para quem não foi promovido nos últimos cinco anos - (já em vigor nos Acordos Empresa do Millennium BCP; Montepio Geral e Banco de Portugal - RECUSADO

j. Alargamento do número e do âmbito das promoções obrigatórias por mérito - RECUSADO

**Para informação cabal de todos os nossos associados, vejamos, então, com mais pormenor, as principais cláusulas onde solicitamos alterações e as áreas onde poderá haver algum consenso e aquelas onde não houve qualquer abertura negocial:**

1. Cláusula 5: **comissões paritárias**. As I.Cs. recusaram alterações na composição e no âmbito das mesmas. - **RECUSADA**
2. Cláusula 19: **Garantias dos trabalhadores** - obstar injustificadamente à prestação efetiva do trabalho e outras alterações nesta cláusula - **RECUSADA**
3. Cláusulas 20; 20-A e 20-B - **Proibição de Assédio; Assédio Sexual e Assédio Moral** no local de Trabalho (**Clausulas Novas**) **RECUSADAS**

4. Cláusula 21: **Progressões e Promoções** - alargar o número e o âmbito das promoções por mérito. **RECUSADA**

5. Cláusula 22- A - **Apreciação Especial - cláusula nova** - para todos os trabalhadores que não forem promovidos no decurso de um período de 5 anos (cláusula já em vigor nos Acordos de Empresa do B.C.P.; Montepio Geral e Banco de Portugal). **RECUSADA**

6. Cláusula 26: **avaliação de desempenho**. Tentámos introduzir maior objetividade no processo. **RECUSADA**

7. Cláusula 27. **Local de trabalho e mobilidade geográfica** - As alterações propostas nesta cláusula foram **RECUSADAS**, apenas abertura para rever duas alíneas, incluindo a do trabalhador vítima de violência doméstica ou assédio, ter o direito de ser transferido de local de trabalho.

8. Cláusula 52. **Tipos de faltas**. Abertura apenas para a alínea f), assistência familiar a ascendentes até 15 dias ano **RECUSADA**

9. Cláusula 53.A - **Efeitos das faltas** "Substituição da perda de retribuição por motivo de falta (...) por prestação de trabalho em acréscimo ao período normal, dentro dos limites previstos na lei e neste acordo. Ficou em aberto

10. Cláusula 62.A - **Atualização Salarial** - Pretendemos que a atualização salarial não seja absorvida, integrada ou reduzida por outras componentes da remuneração, neutralizando o efeito de um aumento salarial. **RECUSADA**

11. Cláusula 70ª. **Prémio de antiguidade**. Pretendemos repor as condições anteriores a 2016 ou seja prémios aos 15; 25 e 30 anos de serviço. **RECUSADA**

12. Cláusula 78. **Poder disciplinar**. Pretendemos que qualquer trabalhador se possa fazer acompanhar de advogado aquando de averiguações internas ou processos de inquérito. **RECUSADA**

13. Cláusula 95.e. **Doença, invalidez ou invalidez presumível**. As ausências decorrentes de doenças do foro oncológico passarão a ser pagas desde o primeiro dia de falta, ao invés do quarto dia. Vão refletir e pensar numa nova redação.

14. Cláusula 98. **Reconhecimento do direito à pensão por carreiras contributivas longas também na Banca**. Em caso de reforma antecipada pela Segurança Social sem fator de sustentabilidade, aceitar que a reforma atribuída pelo Fundo de Pensões do Banco não tenha penalizações pela sua antecipação. Queremos que seja considerado todo o tempo de serviço e não apenas os anos completos. Queremos igualmente que para o cálculo da pensão fora da banca sejam consideradas as diuturnidades e a mesma percentagem de formação da pensão, isto é, não exista recálculo. **RECUSADA**

15. Cláusula 102. **Falecimento em União de Facto**. Aceite o princípio de eliminar a alínea nº11 desta cláusula. No fundo, para reconhecer a união facto implicava um período mínimo de quatro anos (o dobro do legalmente previsto) e ainda uma nova redação para a alínea 12.

16. Cláusula 107. **Limites Gerais do valor Empréstimo habitação** - Pretendemos que valor máximo do empréstimo habitação, passe para 95% do valor da avaliação ou 100% do valor da aquisição, à semelhança do que acontece em várias instituições de crédito. **RECUSADA**

17. Cláusulas 114 e 114B. **Horário flexível e trabalho a tempo parcial**. Cláusula que contempla situações de cuidadores informais. Foi-nos dito que já estava regulada no Código Trabalho, e os Sindicatos ficaram de apresentar nova redação.



18. Clausula 121. - **Ressalvas ao ACT.** Algumas delas oriundas dos anos 80 e já sem efeito prático. Queremos acabar com elas, são um verdadeiro anacronismo. **RECUSADA**

Caras e caros associados:

Por aqui se vê que as **instituições de crédito ALÉM DA MISERÁVEL CONTRA PROPOSTA DE 0,75% de AUMENTO, não querem rever as cláusulas com expressão pecuniária**, mormente as decorrentes de nossas exigências na reposição dos prémios de antiguidade, na atualização salarial não ser absorvida por complementos ou afins, no alargamento do número e dos níveis de promoção obrigatórios, na cláusula de apreciação especial para quem não tenha sido promovido nos últimos cinco anos, nas promoções por antiguidade, etc....

Apesar desta atitude prepotente das Instituições de Crédito, **os sindicatos subscritores não romperam as negociações e lá estarão na próxima reunião agendada para o dia 25 Julho, para continuar a negociar... MAS...(?)**

**Para que conste, já foram desencadeados os mecanismos legais e institucionais** (aviso à CML, Ministério da Administração Interna e Comando da PSP) **para uma manifestação de bancários, junto das sedes dos principais bancos subscritores do ACT, para data a anunciar**, e suscetível de ser replicada em várias cidades do país... **se necessário for.**

Igualmente, em **reunião das direções dos três sindicatos**, foi decidido ativar os mecanismos estatutários, mormente **convocando os respetivos Conselhos Gerais**, para solicitar um mandato duplo: convocar uma greve e utilizar os respetivos fundos de greve.

**Este mandato será apenas usado em caso de intransigência das instituições de crédito, sendo que é a primeira vez desde 1988 que é solicitado**, demonstra bem a insatisfação a que os bancários chegaram. Os bancários que vestem a camisola. Os bancários que lutam, todos os dias, pela instituição que representam. Os bancários que perdem poder de compra há 10 anos. Ano após ano.

Nada fizemos para chegar a um ponto de rutura. Sempre negociamos em boa fé, com seriedade, profissionalismo, procurando compreender a totalidade dos interesses das partes. Queremos apenas que as Instituições de Crédito demonstrem igual compreensão.

No dia 25 Julho queremos chegar a um acordo."

### **"BCP - Revisão do ACT para 2018 Conciliação: Ponto da situação**

Realizou-se no passado dia 7 de junho a segunda reunião do procedimento de conciliação, em curso na DGERT Porto, entre os Sindicatos Signatários e o BCP.

Na primeira reunião, o BCP vinculou-se a apresentar, por escrito, a sua contraproposta, e respetivos fundamentos, face à proposta negocial apresentada pelos Sindicatos Signatários em janeiro de 2018. Embora com atraso, o BCP entregou na DGERT um documento intitulado "Exposição de Motivos", no qual alegou, além do mais, a excecionalidade da sua situação para recusar aumentos em 2018.

**Os Sindicatos Signatários rebateram os argumentos em causa.** Concretizando: os Sindicatos Signatários não descortinaram na "Ex-

posição de Motivos" do BCP qualquer facto ou argumento que o distingua pela incapacidade de negociar aumentos, em comparação com os mais de 20 bancos que fizeram aumentos em 2016, 2017 e 2018. É de todo inaceitável para os Sindicatos Signatários que o BCP proponha a atualização **ZERO** da tabela salarial e pensões para 2018, limitando-se a contrapropor agora um aumento ridículo de 11 cêntimos por dia útil no subsídio de refeição (2,80€/ mês, "compensando os trabalhadores no ativo face ao aumento do custo de vida"!!! – é 1/3 do aumento do subsídio de refeição acordado com a APB e aplicado pela generalidade dos bancos! Porquê!?)

Que fique bem claro: sem prejuízo do normal desenvolvimento da negociação para a revisão de 2019 em curso, o processo negocial que se encontra na fase de conciliação respeita aos aumentos para 2018 do ACT BCP, a que os Sindicatos Signatários não renunciaram. Esperam que outros também não o façam, em prejuízo de todos os Trabalhadores do BCP.

Os Sindicatos Signatários em momento nenhum recusaram a negociação, bem pelo contrário, continuam muito empenhados no acordo final para 2018, tanto assim que se encontram num nível superior da negociação coletiva, legalmente previsto, que é o da conciliação e se tornou inevitável apenas por causa da recusa do BCP em negociar para 2018.

Continuaremos a negociar até ao limite das nossas forças e contamos com o apoio de todos os Trabalhadores interessados.

**PELA CONTINUAÇÃO EFICAZ DAS NEGOCIAÇÕES SALARIAIS"**

### **"Ainda o BCP: Do processo de conciliação, à passagem à mediação**

Na sequência do procedimento de conciliação, em curso na DGERT Porto, entre os Sindicatos Signatários e o BCP, importa informar os nossos associados do seguinte:

Com vista a justificar a não atualização dos salários e pensões em 2018, o Millennium bcp insistiu na tese da excecionalidade da sua situação (face aos restantes Bancos a operar em Portugal, comentário nosso...) alegando que não teria condições económicas e financeiras para fazer aumentos de salários e pensões para 2018.

Os sindicatos signatários, num ato de boa vontade, contrapropuseram um aumento de 2,25% (igual ao verificado no setor bancário no mesmo período em que não se verificam aumentos salariais no BCP, desde 2010) para desta forma igualarem os trabalhadores do Millennium bcp aos da restante banca.

Porém - face à disponibilidade e razoabilidade negocial dos Sindicatos -, o Millennium bcp manteve-se intransigente.

Nesta medida, não resta outra alternativa a estes Sindicatos, que não requerer a passagem da Conciliação para a Mediação, fase seguinte e mais avançada da negociação, com intervenção do Estado, em que será o Ministério do Trabalho/Governo que terá que apresentar uma proposta às partes. Serão estas que, por sua vez, terão de aceitar ou rejeitar a proposta do Ministério/Governo.

**Refirmamos que queremos continuar a negociar:  
Pela revisão dos salários e pensões no BCP para 2018;  
Pela justiça devida aos trabalhadores do Millennium BCP.  
Contamos com o apoio de todos os trabalhadores interessados"**



## MODERP: o que é e qual o objetivo?

O envelhecimento ativo deve ser um processo de cidadania plena. Para tal convém deixar cair a visão negativa que porventura ainda possa existir, exaltando o contributo da população sénior para o desenvolvimento social que está capacitada para dar.

Não estar atento aos sinais a que todos os estudos sociológicos apontam, que, no caso português, demonstram que no próximo ano de 2030 – que é já amanhã – a população portuguesa com mais de 65 anos irá aumentar em mais de 570.000 indivíduos, é o mesmo que tapar o “sol com uma peneira”.

Se nada for feito, perder-se-á a batalha civilizacional. Essa é uma responsabilidade de todos e de cada um. Quem não compreender isto está alheado da sociedade que o rodeia.

Há muito consciente dessa realidade, a UGT criou, no já longínquo ano de 1986, uma associação capaz de dar resposta às questões atrás expostas – a Associação Nacional de Aposentados, Pensionistas e Re-

formados (ANARP), hoje genericamente conhecida por Movimento Democrático de Reformados e Pensionistas (ANARP-MODERP), que tem por lema “Justiça Social, Paz para Todos”, e que tem âmbito nacional.

A ANARP-MODERP é, pois, uma instituição particular de solidariedade social, que persegue fins não lucrativos, independente e autónoma das atividades políticas e religiosas, que tem por objetivo a proteção dos cidadãos na velhice e na invalidez, independentemente da raça, género, cor da pele e credo religioso ou político.

Ao longo destes anos, a atividade tem-se desenvolvido especialmente na Grande Lisboa. É altura de o Grande Porto e o norte do país “acordarem” para a realidade do envelhecimento da população e para a necessidade de algo fazerem para minorar os problemas que nela existem. Não será o momento de abrir no Porto uma delegação do MODERP? Este é o momento certo.



## Notícias de Pinheiro Manso

No prosseguimento das normais atividades da Residência Sénior destacamos nesta edição as iniciativas de que a seguir damos conta.

### Páscoa

Nos moldes dos anos anteriores, foi efetuado no Domingo de Páscoa, após receção do Compasso Pascal, o tradicional almoço, extensivo aos familiares dos residentes que se inscreveram e aos trabalhadores da instituição que naquele dia se encontravam de serviço, registando-se assim mais um momento de confraternização entre todos.



### Dia da Mãe

De forma a festejar a importância daquele dia, o Grupo de Cavaquinhas da Universidade Sénior de Gondomar presenteou os residentes com uma atuação ao longo da tarde.

Tratou-se de um momento de confraternização entre familiares e residentes, a quem mais uma vez aquele grupo da universidade se quis associar e a quem também a PMRS presta agradecimento.



### Grupo de Tango

Aproveitando o Dia Mundial da Dança – 29 de abril – o Grupo Lição de Tango deslocou-se às instalações de Pinheiro Manso, tendo efetuado uma atuação muito de agrado dos residentes.

A PMRS agradeceu ao dr. Afonso Duarte a sua cooperação com a Residência Sénior, bem como a boa disposição proporcionada pela actuação do grupo de dança.



### Dia Internacional da Família

No dia 15 maio a PMRS contou com a presença de um elevado número de familiares, que ao longo da tarde participaram e recordaram jogos tradicionais, em comunhão com os residentes.

A tarde contou ainda com a atuação do Grupo de Teatro da Pinheiro Manso Residência Sénior, que apresentou a peça de comédia "As Três Filhas da Mãe", de autoria da animadora Camila Carneiro, que originou momentos hilariantes.



## Teatro: com o amor não se brinca

O Instituto Cultural da Maia deslocou-se até à PMRS no dia 31 de maio, para apresentação da peça acima intitulada. A atuação só foi possível com a colaboração e a ajuda da associada do Sindicato dos Bancários do Norte e, simultaneamente, atriz daquela companhia Maria de Jesus Rebelo e do presidente do Instituto Eng<sup>o</sup> Joaquim Guedes, a quem a Residência Sênior agradece toda a colaboração e disponibilidade.



## Cruz Vermelha de Santo Tirso

A Pinheiro Manso está empenhada em causas sociais. Neste âmbito e de momento está a realizar uma venda de porta-chaves, cujo produto reverte a favor de iniciativas apoiadas pela delegação de Santo Tirso da Cruz Vermelha Portuguesa. Todos os porta-chaves agora em venda foram criados pelos residentes, que desta forma se quiseram associar à iniciativa. Aqueles brindes encontram-se igualmente à venda na delegação de Santo Tirso da CVP.



## Oficina Sênior

Este projeto inovador, criado com a ajuda da dr<sup>a</sup> Rita Teles, destinado a desenvolver novos jogos para seniores, continua os trabalhos, ocupando diariamente um número significativo de residentes. Já começou a dar os primeiros frutos, encontrando-se disponível, de momento, somente para os residentes, perspetivando-se para breve o alargamento a outras instituições.



## Festa de Santo António

De forma a festejar aquela época festiva, o Lar Irmãzinhas dos Pobres, instituição contígua à PMRS e com a qual a Residência Sênior mantém colaboração assídua, convidou os residentes para assistir a uma atuação do seu grupo coral, tendo-se ali deslocado um grupo significativo. A Pinheiro Manso agradece o convite à Irmã Maria, responsável por aquela instituição.





### Cascata de São João

Pela primeira vez a PMRS participou no concurso das cascatas de S. João, organizado pela Câmara Municipal do Porto (CMP). Para o efeito, um grupo significativo de residentes participou na feitura da cascata com os seus trabalhos, tendo sido apreciados pelo júri constituído no âmbito da CMP, o que levou um grupo significativo de visitantes às instalações da Residência Sênior.

## O pinheiro de “Pinheiro Manso- Residência Sênior”

Por Ana Homem de Albergaria

Vivia ali há muitos, muitos anos. O Tempo e o Espaço pertenciam-lhe em absoluto. Do seu tronco cresceram dois braços robustos elevados em dádiva de ramos, folhas, flores e frutos; como quem vive pronto para abraçar o mundo e tocar o céu. As suas raízes eram fortes e profundas, como devem ser os alicerces de qualquer imponente edifício secular, construído para a Vida.

Até que um dia o tempo e o espaço entraram em conflito, exigindo a mudança, a reconstrução, o foco num novo futuro. Sacrificar o Castanheiro?! Desenraizá-lo do seu lar de tantos anos?! Reduzi-lo a nada?! Jamais algum projeto Humano poderia reduzir a nada tão bela construção da natureza. Paramos o poder implacável do tempo e limitamos a amplitude do espaço a construir. Mas o Castanheiro, aproveitando o movimento do vento, soprava-nos em surdina que precisava de mais espaço para prolongar as suas raízes pela eternidade. Não queria viver sem liberdade.

Uma mãe suprema lhe afagou o corpo de madeira: a Arte, a única que tem o poder de fazer renascer o que começa a perecer. E eis que da nobre madeira secular, se viu nascer belas obras, esculturas, peças singulares, verdadeiras relíquias, pedaços do Castanheiro que assim se imortalizou.

O Castanheiro viverá para sempre na “Pinheiro Manso – Residência Sênior” – o seu espaço de Eternidade – que se multiplicará por tantos espaços quantas as mãos que receberem os pequenos pedaços da sua vida, relíquias a preservar. Peças de arte onde reencontramos os braços abertos de alguém que busca o céu, ou que já o alcançou, relembrando a grandeza do Castanheiro, o seu sacrifício, a gratidão e generosidade dos Homens que abraçando a Natureza e a Humanidade, abraçam a Vida e o Futuro sempre em construção.



No cumprimento do programa e do plano de ação da Direção, aprovados em Conselho Geral, e estando suspensa toda a atividade conjunta da Febase, incluindo a desportiva, o SBN, através do pelouro do Desporto, promoveu, ou vai promover, em colaboração com o SNQTB e o SIB, diversos eventos destinados aos associados e respetivos familiares, desde que beneficiários dos SAMS ou dos Serviços Sociais da CGD, quer sejam inscritos através dos respetivos grupos culturais e

desportivos, quer o façam individualmente.

Para inscrição ou mais informações, os interessados deverão contactar os serviços do SBN, nomeadamente a Loja de Atendimento, pessoalmente ou através dos telefones 223398800/05/09/17/48, ou do email sag@sbn.pt.

As classificações das várias fases de todas as modalidades, poderão ser consultadas no sítio do SBN.

## PESCA

### SURFCASTING

## 1º encontro conjunto Fernando Costa, campeão de 2019

Concluída, no passado dia 1 de junho na praia de Silvalde, em Espinho, a última prova do torneio, Fernando Costa (SBN/BPI), vencendo-a, sagrou-se vencedor absoluto desta modalidade de pesca.

A disputa pelos lugares de pódio foi muito renhida ao longo das provas que constituíram o torneio.

Além de Fernando Costa, o pódio foi constituído por Xavier Ferreira (SBN/MBCP), como vice-campeão, e Armindo Ribeiro (SBN/NB) como 3º classificado, que, empatados em pontos, viram o desempate ser feito pela pesagem do pescado a nível dos gramas.

A equipa do NB, constituída por Manuel Oliveira, Jorge Pinto, António Alberico, Armindo Ribeiro e Miranda Leite, sagrou-se campeã coletiva do torneio, relegando para 2º e 3º lugares, respetivamente, as equipas do MBCP, constituída por Fernando Ribeiro, José Araújo,



Fernando Costa

Aires Saldanha, Joaquim Oliveira e José Xavier e do BPI, de que fizeram parte Mário Santos, Fernando Costa, Luís Gomes, Jorge Couto e José Fonseca. No final, há que salientar o espírito de convívio que prevaleceu no torneio.

## RIO

## 1º torneio conjunto Ricardo Silva é líder

A segunda prova deste torneio foi realizada no passado dia 20 de junho, na Quinta da Boavista, em Ílhavo. Ricardo Silva (CEMG), saiu mais uma vez vencedor do seu setor e, acumulando à vitória obtida na prova anterior, lidera a competição. À entrada para a terceira e derradeira prova, Abílio Bastos (CEMG) e Luís Filipe Monteiro (MBCP) seguem de perto a liderança, respetivamente no 2º e 3º lugares. As equipas do MBCP, da CGD e da CEMG lideram coletivamente.

A terceira e última prova realizar-se-á no dia 7 de setembro na pista de pesca da Vila das Aves.



## ALTO MAR

## 1º torneio conjunto realiza-se em outubro

A realização do 1º encontro conjunto de pesca de alto mar terá lugar ao largo de Matosinhos, estando prevista a 1ª prova a 2 de outubro e as subsequentes a 16 e 30 do mesmo mês, sujeitas a alteração, caso as condições climáticas assim o exijam.

Cada pescador fará três provas e as inscrições, que deverão ser efetuadas impreterivelmente até ao próximo dia 13 de setembro nos locais habituais, estão restringidas a dezassete pescadores.

A composição de cada barco será efetuada por sorteio a realizar no dia 18 de setembro, não sendo permitidas trocas entre pescadores por iniciativa própria, ficando sujeitas exclusivamente à responsabilidade da comissão organizadora.

Após o término da prova e controlo de pescado, se consensualmente desejarem e de acordo com o mestre do barco, os pescadores poderão continuar a pescar durante mais uma ou duas horas.

## KING

## 1º torneio conjunto

### José Martins comanda

A uma jornada do fim da fase de apuramento do Porto, a competição é liderada por José Claudemiro Martins (BPI), com 62 pontos. Rui Coimbra (IFAP), António Henrique Sousa (MBCP) e Maurício Pires Cardoso (BST) seguem nas posições imediatas, respetivamente com 55,5 e 53,5 pontos.

Os oito melhor classificados desta fase do Porto disputarão com os oito melhor classificados de Aveiro a fase final do torneio, para apuramento do campeão de 2019.



## TIRO AOS PRATOS

## 1º torneio já dispara

Teve início no passado dia 11 de maio, no Clube de Caçadores de Matosinhos, o torneio de tiro aos pratos, com a realização da 1ª prova.

A 2ª prova realizou-se a 1 de junho, no Clube Industrial de Pevidém, onde também se realizará, em 7 de setembro, a terceira.

## FUTSAL

## 43º torneio

### Santander Totta, campeão do SBN

Concluídas as fases de apuramento e de *play-off*, realizaram-se no passado dia 8 de junho os jogos finais de atribuição de títulos desta modalidade.

Para definição dos 3º e 4º classificados, a equipa "Norte Unidos" (CEMG) derrotou por 1-0 o Grupo Desportivo do Banco de Portugal, conquistando assim o último lugar no pódio.

No encontro de atribuição do título, o Grupo Desportivo Santander Totta, numa partida em que prevaleceram o fair-play, o espírito de camaradagem e a interpretação do jogo enquanto convívio, como um hino aos princípios elaborados por Pierre de Coubertain, venceu por 3-0 os "Ventus Popularitas" (ex-Banco Popular), sagrando-se vencedor absoluto de 2019.

Ao SBN resta uma palavra de reconhecimento à equipa de arbitragem, à mesa de cronometragem e, sobretudo, aos delegados e aos atletas das equipas, não só pela participação mas também pelo salutar espírito de competição em convívio de que deram testemunho.



G. D. Santander Totta



3º e 4º lugar



## TÉNIS

### 1º torneio conjunto Quatro escalões em competição

No 1º torneio conjunto de ténis, os atletas concorrentes distribuir-se-ão pelos seguintes escalões: seniores masculinos até aos 49 anos; veteranos masculinos a partir dos 65 anos; veteranos masculinos a partir dos 50 anos; e seniores femininos.

A idade a considerar para enquadramento no respetivo escalão será a que o praticante tiver em 31 de dezembro de 2019.

O custo da inscrição é de 15,00 € por atleta (femininos ou masculinos) e deverão ser efetuadas impreterivelmente até 30 de agosto.

## BOWLING

### 1º circuito conjunto Bolas rolam em outubro e novembro

O 1º circuito conjunto de bowling terá lugar em 19 e 26 de setembro e 10 e 17 de outubro no Arrábida Shopping, em Gaia, e em 16 de novembro no BowliKart, em Ovar.

O circuito será disputado em cinco jornadas e em cada uma delas cada jogador disputará três jogos, sendo que, para efeito da classificação geral individual, serão considerados os quatro melhores resultados obtidos nas cinco jornadas realizadas.

O custo da inscrição é de 15,00 € por associado e deverá ser efetuada até ao próximo dia 13 de setembro.



## XADREZ

### 1º circuito conjunto Três "reis" ex-aequo

Concluídas que foram, no passado dia 8 de junho, no Grupo de Xadrez do Porto, as três sessões que constituíram a primeira jornada, Joaquim Brandão Pinho (BdP), Fernando Leitão (MBCP) e Álvaro Brandão (BdP) lideram ex-aequo o torneio, com 2,5 pontos, fruto de duas vitórias e um empate

As sessões decorrem sob a supervisão técnica do árbitro Sandro Fernandes, do Grupo de Xadrez do Porto.



“Saúde é um estado de completo bem-estar físico, psíquico e social, e não apenas a ausência de doença ou debilidade.”

(OMS, 1946/1948)

## Sobre a composição ideal das ementas

Lima Reis (médico)

Na verdade, passamos muitíssimo bem sem carne. As dietas, quer veganas, quer vegetarianas, e a boa saúde dos seus defensores avisados são prova cabal desta afirmação, pese embora tenham passado bem mais de quatro milhões de anos desde que a natureza em pessoa, sabendo muito bem o que fazia, presenteou os nossos longínquos avós com dois belíssimos pares de caninos, provavelmente para lhes dar oportunidade de alargar toda a gama de sabores à sua disposição.

A antropologia, pouco espiritual, que procura candidatos através do estudo compenetrado de esqueletos fossilizados afasta perentoriamente Adão e Eva, tidos como frugívoros, e, puxando dos galões, afirma do alto da cátedra que o nosso avô

primevo terá sido com grande probabilidade o *Ardipithecus Ramidus* ou parente próximo desse macacão, com nome tão arrevesado ou, mais ainda, e tal como ele, com quatro navalhas esmaltadas para rasgar bife implantadas nos maxilares. Essa dádiva genética tornou-o assumidamente omnívoro de forma indiscutível.

Não fiz ainda referência aos comeres ovo-lacto-vegetarianos porque o leite só foi introduzido na alimentação, mais ano menos ano, há cerca de 10.000 anos e são ainda muitos os intolerantes à lactose que sentem o intestino a grunhir o desconforto depois da bebida branca que requer lactase para a sua digestão e que, por ordem da natureza, só era produzida no tubo digestivo até ao desmame. O queijo e a manteiga, fruto das artimanhas dos nossos antepassados para mamarem disfarçadamente, porque o preparo desses géneros alimentares os aliviava da presença do açúcar biológico, não estão sujeitos a essa rejeição a que entretanto nos vamos adaptando mas à qual ainda não conseguem fugir cerca de metade dos portugueses.

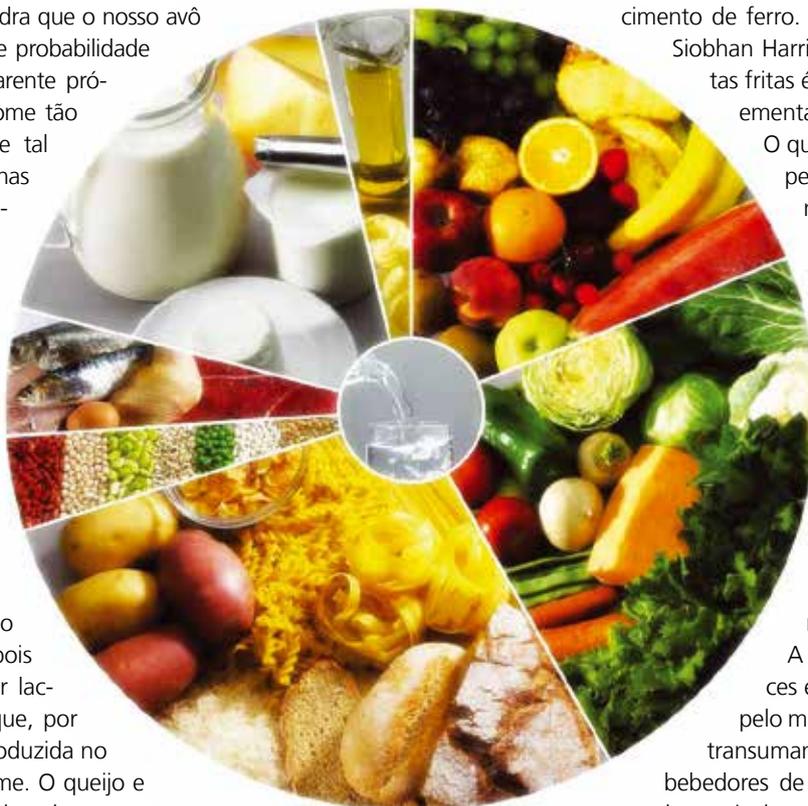
A alimentação vegetariana, exclusiva mas muito variada e bem escolhida, acaba por fornecer todos os aminoácidos e suplementos de que temos necessidade, toda a energia que gastamos e, portanto, não acarreta grande risco, desde que a integrem para a saúde perfeita fornecedores de ferro e cianocobalamina (vitamina B12 para os amigos) e dispensa a utilização dos caninos que a natureza terá criado para

alargar a escolha e não andar à cata de preciosidades ingeríveis. Os veganos, outra tribo alimentar de formação dita recente, mas já praticada por S. Francisco de Paula, fundador da Ordem dos Mínimos no século XVI, como vegetarianos piedosos que são, acrescentam ao seu comportamento alimentar a repulsa pela exploração animal e rejeitam tudo o que dela provenha, nomeadamente o leite e o mel. Explorar vacas e abelhas é desumano, utilizar camisola de lã, deixando as ovelhas ao frio, além de desumano é cruel.

Esta dispensa piedosa obriga a recorrer a suplementos, caso da vitamina B12, e à introdução de farinha de soja e farelo de germe de trigo, dois produtos de topo obrigatórios para fornecimento de ferro. Como muito bem argumenta Siobhan Harris, comer pão de trigo e batatas fritas é vegano, mas isso não torna a ementa uma dieta saudável.

O que aconteceu de facto e parece perturbar os que, sem conhecimento da história, discorrem sobre comida pode resumir-se em meia dúzia de linhas. Mais ano menos ano, há cerca de dez mil, a espécie dita humana era constituída por oportunistas, caçadores e coletores para quem tudo o que caísse na rede, rabiasse ou não, era peixe, e compunham as refeições com folhas, bagas, raízes, tubérculos, nozes e répteis.

A partir daí surgem as modernices e regista-se o aparecimento de pelo menos outros dois grupos. O dos transumantes, criadores de rebanhos, bebedores de leite e comedores de queijo, e o dos agricultores, que se tornam cultivadores de cereais e de outras dádivas da flora. A alimentação aumentou de complexidade e desaguou no oceano imenso da multiplicidade de géneros e confeções que hoje conhecemos. Portanto, comer bem é comer como aprendemos ao longo dos séculos: o que nos manteve e o que inventamos, sem monotonia e com a curiosidade simiesca de experimentar e verificar se nos agrada e, quanto a mim, sem esquecer os caninos acusadores com que nascemos. Escrito com a colaboração dos amigos e de Siobhan Harris e terminado, depois de os ler e ouvir, em 1 de junho de 2019 às quinze e vinte e cinco da tarde. Vá lá, passava um bocadinho.



No âmbito do programa de ação e do plano aprovado em Conselho Geral, o Grupo de Ação de Mulheres (GRAM) do SBN, órgão consultivo para aquela área, apoiado pela Direção através do pelouro de Dinamização Sindical e Sindicalização e Órgãos Consultivos, promoveu ou vai promover diversos eventos, destinados aos associados, indepen-

dentemente do sexo ou da idade. Para inscrição ou mais informações, os interessados deverão dirigir-se aos serviços do SBN, nomeadamente à Loja de Atendimento, pessoalmente ou através dos telefones 223398800/05/09/17/48, ou do email sag@sbn.pt.

## Workshops

### Pedaços de Arte: Iniciação à pintura em tinta da China...

Como programado, realizou-se, no passado dia 13 de julho, nas instalações do SBN, uma oficina de iniciação à pintura em tinta da China, orientada pela formadora Ana Maria Costa.

A iniciativa teve por objetivo proporcionar aos participantes a aprendizagem de, entre outras valências, exercícios básicos e representação de imagens, técnica de pintura monocromática (negro) à base de água e que cria transparências, degradês, contrastes e volumes e representação de uma imagem em papel, tendo tido a participação de oito pessoas.



### ... em aguarela...

A pintura em aguarela é uma técnica muito leve e suave, à base de água e que cria transparências. Trabalha-se com pincel e água.

No passado dia 15 de junho, foi promovida uma oficina sobre esta técnica de pintura, orientada pela formadora Ana Maria Costa. O evento teve a adesão de cinco pessoas, muito interessadas e atentas, que tiveram oportunidade de aprender os exercícios básicos, tais como a representação de imagens, a mistura da cor, degradês de representação de um objeto e de uma imagem em papel.

### ... e em pastel de óleo

Também orientada pela formadora Ana Maria Costa, vai realizar-se no próximo dia 21 de setembro, nas instalações do SBN da Rua Cândido dos Reis, 100, 3º, uma oficina de iniciação à pintura em pastel de óleo. Sendo um sábado, o evento inicia-se às 15 horas, estando o fim previsto para as 17h30, e só se realiza com um mínimo de cinco e um máximo de dez participantes.

As inscrições, cujos preços, que incluem o material, são de 15,00 € para associados do SBN e agregado familiar e de 17,50 € para acompanhantes, deverão ser efetuadas no local e pelas formas habituais até 13 de setembro.

O evento consta de execução de exercícios básicos e representação

de imagens, técnica e pintura em barra, semelhante a lápis de cera – material ideal para criar texturas – e representação de uma imagem em papel.

A formadora Ana Maria Costa trabalha desde 2004 na área da criação e educação artística, desde monitora de artes em campos de férias, e desde 2007 também como formadora de desenho, pintura e artes decorativas – adultos – e expressão plástica para crianças. É professora de expressão plástica e dramática em escolas do Porto.

Se o número de inscrições ultrapassar os dez previstos e existirem no mínimo cinco em lista de espera, será promovida, em data e hora a anunciar, com o mesmo horário e preço, uma nova oficina.

# GRAM

## Iniciação à astrologia (quatro módulos)

Uma oficina de iniciação à astrologia teve lugar no passado dia 25 de maio. Com a presença de sete pessoas, o 1º módulo desenvolveu os conceitos dos doze signos, as suas simbologias, as suas qualidades, os elementos, as debilidades e os caminhos.



O 3º módulo – os luminares, o Sol e a Lua no mapa natal, o consciente e o inconsciente, em que signos estão e que mensagem e pistas oferecem – teve a sua realização no passado dia 29 de junho, com a presença de seis participantes.



O 2º módulo, sobre os ascendentes – a grande importância do signo ascendente nos primeiros anos de vida e suas características, realizou-se em 15 de junho, com a participação de nove pessoas.



O 4º módulo – as casas como doze divisões no mapa natal e que representam as áreas de vida, como as podemos compreender e vivê-las melhor, realizou-se em 6 de julho, com a adesão de cinco pessoas.



## Reflexologia podal – módulos 2 e 3

Reflexologia podal é a arte de detetar, prevenir e tratar desequilíbrios de um indivíduo com o recurso a reflexos, utilizando para isso as áreas na zona dos pés e das mãos.

Terminado que foi, com assinalável êxito, o 1º módulo e atendendo às muitas solicitações dos associados, foi promovida, no dia 29 de junho, mais uma nova oficina, ministrada por Luís Freitas, que mereceu a participação de seis pessoas.



Grupo de Ação de Mulheres



### Cozinha vegan: 8ª edição

Na alimentação vegana existe uma enorme diversidade de deliciosos alimentos vegetais, em que o único limite é a imaginação humana.

O não consumo de produtos de origem animal, como carne, peixe, laticínios, ovos, mel e outros ingredientes, é conceito muito distante dos princípios desta cozinha, que não se limita ao consumo de saladas ou de ser uma alimentação sem sabor.

Atendendo ao êxito das sete edições anteriores, foi promovida no passado dia 20 de julho uma nova oficina, como as anteriores destinada a associados e respetivos agregados familiares, onde participaram dezasete pessoas, que puderam aprender a fazer uma entrada, um prato e uma sobremesa vegan.



### Oficina de saboaria natural

Realizada no passado dia 20 de julho, esta oficina teve como objetivo abordar as principais vantagens da cosmética natural e a confeção artesanal de sabão, com ingredientes locais, em que os nove participantes tiveram oportunidade de aprender os conhecimentos básicos na área da saboaria, o processo de saponificação a frio, identificar os principais ingredientes necessários para a produção de sabão, perceber como funcionam os aditivos na saboaria, o processo de cura e armazenamento, bem como a produção de sabonetes e champô em barra.



— A arte de produzir sabão caseiro, de forma simples e com ingredientes naturais.



# GRAM

## Prevenção e defesa pessoal

Se gostava de saber defender-se de algum ataque inesperado, não precisa tornar-se num mestre de artes marciais. Fazendo um curso de defesa pessoal poderá aprender as principais técnicas defensivas que o ajudam a sair o mais airosamente possível de situações complicadas. Fernando Moreira, instrutor de karaté e defesa pessoal, ministrará, no próximo dia 14 de setembro, na Rua Cândido dos Reis, 100, 3º, no Porto, uma oficina de prevenção e defesa pessoal.

A iniciativa realiza-se com um mínimo de dez e um máximo de quinze inscrições, que deverão ser efetuadas até 6 de setembro e cujo preço por pessoa, que inclui manual e certificado, é de 27,50 € para associados do SBN e agregado familiar e de 30,00 € para acompanhantes.

### Defesa pessoal, o que é?

Tenha sempre presente que um curso são aulas práticas onde aprendemos a reagir face a determinadas situações. Todavia, é desaconselhável tentar ir mais além do que sabe, pois numa situação real de perigo eminente lembre-se que é a sua própria integridade física que se encontra em causa.

Qualquer curso de defesa pessoal não é para virtuosos heróis ou sobre-dotados fisicamente, mas sim para pessoas comuns, com físicos normais, sendo um conjunto de técnicas defensivas, que nos permitem enfrentar da melhor forma os ataques aos quais estamos sujeitos na rua, na discoteca, no bar, no autocarro, no parque de estacionamento etc., que visa a defesa do indivíduo e nunca estimular a agressão física.



Destina-se, por isso, a qualquer pessoa, seja homem ou mulher, independentemente da idade. A primeira regra que se deve aprender em defesa pessoal é fugir.

Mas saber fugir não é só correr – mais do que isso é saber evitar, não provocar e evitar conversas intimidatórias que muitas vezes degeneram em violência.

A postura que se deve ter é muito importante e começa na forma de andar e até no olhar que se lança. Estes detalhes fazem a diferença, evitando algumas vezes o confronto físico.

## Tiaras de flores naturais

No próximo dia 14 de setembro, com início às 15 horas e fim previsto para as 18, terá lugar, nas instalações da Rua Cândido dos Reis, 100, 3º, uma oficina de tiaras de flores naturais, orientada pela formadora Lígia Vaz. Ali se ensina como elaborar tiaras e coroas de flores naturais, um acessório de verão alegre e romântico atualmente tão na moda para despedidas de solteira, feiras medievais, aniversários, casamentos e outros eventos.

Lígia Vaz é professora de Educação Visual com larga experiência na área, nomeadamente participação em feiras medievais realizadas em

escolas onde leciona. A iniciativa realiza-se com um mínimo de cinco e um máximo de dez inscrições, que deverão ser efetuadas até ao próximo dia 6 de setembro. Os preços, que incluem os materiais solicitados pela formadora, são de 12,50 € para associados e respetivo agregado familiar e de 15,00 € para acompanhantes.

Se o número de inscrições ultrapassar o máximo previsto e se existirem no mínimo cinco em lista de espera, será promovida, em data e hora a anunciar, com o mesmo horário e preço, uma nova oficina.



## Visitas, viagens e caminhadas

“PÔE-TE ANDAR, PELA TUA SAÚDE ...”

### 70ª: Pelos trilhos do Luso e à volta da mata do Buçaco



Estávamos em 1810, data em que as forças anglo-lusas comandadas pelo duque de Wellington se bateram no campo de batalha contra as tropas francesas comandadas por André Massena.

Para recordar a efeméride, o SBN promoveu, no passado dia 1 de junho, a 70ª caminhada “Põe-te andar, pela tua saúde...”, num percurso circular de pequena rota –, paisagístico, interpretativo rural e bucólico –, com cerca de oito quilómetros, pelos trilhos interiores e exteriores do Luso e à volta da mata do Buçaco.

O trajeto percorreu diferentes tipologias de terreno com piso de terra batida e paralelo, sempre em floresta, o que permitiu admirar paisagens deslumbrantes. Do alto do Miradouro da Cruz Alta nem sinais das tropas. Mas sempre é possível reviver aqueles momentos (invasões napoleónicas) numa visita ao Museu Militar do Buçaco!

Esta caminhada cultural, ambiental e interpretativa foi orientada pelo guia, Carlos Coelho, coadjuvado por Francisco Barros, do BST, colaborador do SBN. Teve a participação de 64 pessoas.

### Jardim Buddha Eden – Bombarral

O Buddha Eden é o maior jardim oriental da Europa, com cerca de 35 hectares. Situa-se na Quinta dos Loridos (que data de 1430).

Tendo nascido em 2001, como sinal de reação à destruição, pelos talibãs, das milenares estátuas de budas gigantes de Bamiyan, no Afeganistão, e por isso denominado “Jardim da Paz”, está edificado numa bela zona rural do oeste de Portugal, onde as estátuas contrastam, mas não destoam, com a paisagem que o rodeia.

Num extenso arvoredo de sobreiros e carvalhos, com um lago artificial com carpas chinesas, é constituído por centenas de estátuas de Buda e

de outras divindades orientais, em terracota, mármore e granito, para cuja edificação foram utilizadas mais de seis mil toneladas de mármore e granito. Mas o porque o jardim está ainda em crescimento...

A escadaria central é o ponto focal do jardim, onde os Buddha dourados fazem as delícias dos visitantes. O exército de setecentos soldados de terracota pintados à mão tem também um grande impacto visual. Para dar satisfação às muitas solicitações, foi levada a efeito, no passado dia 9 de julho, a 3ª edição da visita ao Jardim Buddha Eden, no Bombarral, que teve a presença de 52 pessoas.



# GRAM

## Visita cultural à aldeia do Piódão...

Piódão é uma aldeia serrana, de feição rural e acessos difíceis – um excelente exemplo de como o ser humano se adaptou ao longo dos séculos aos mais inóspitos locais.

Situada no centro do país, a aldeia, pertencente ao concelho de Arganil, estende-se pela encosta da bonita Serra do Açor.

As típicas casas de xisto e lousa, com janelas em madeira de azul pintadas, descem graciosamente a encosta da serra, formando um anfiteatro na íngreme serra, sendo por muitos apelidada de “aldeia presépio”.

Na natureza envolvente quase em estado puro podem observar-se diversas espécies de fauna e flora típicas do local.

A aldeia ter-se-á desenvolvido de um anterior castro lusitano – Casal de Piodam –, hoje em dia em ruínas, que terá sabiamente aproveitado e aperfeiçoado a agricultura em socalcos.

Já no século XX, o estilo de vida que durante anos perdurou em Piódão sofre uma grande mudança, com a emigração em massa que se fez sentir, perdendo-se a força da terra.

Foi por isso que o SBN quis proporcionar aos associados e familiares uma visita à aldeia considerada uma das mais bonitas do país, classificada como “Aldeia Histórica de Portugal”. Intitulada “Um dia no Piódão”, decorreu no passado dia 13 de junho, tendo permitido às sete dezenas de pessoas deleitarem-se com a bela paisagem que rodeia a aldeia e com o interesse cultural que a mesma expressa.

Contudo, e atendendo ao elevado número de pessoas inscritas em lista de espera que não obtiveram lugar na anterior visita, foi realizada em 13 de julho, nas mesmas condições e com o mesmo programa, uma segunda edição, na qual participaram 63 pessoas.



## ...e a Sintra

Sintra é, sem dúvida, um dos paraísos de Portugal, tendo sido declarado pela UNESCO, em 1995, património mundial, no âmbito da categoria Paisagem Cultural. Mas já o poeta Afonso Lopes Vieira considerava que “em toda Europa, Sintra surge como um dos mais belos e raros lugares que a invenção prodigiosa da natureza logrou criar”.

Sintra, com a imponente serra salpicada de palácios, igrejas e quintas senhoriais, que se estendem em ondas de verde até ao oceano e com o fascínio dos aglomerados urbanos da Vila Velha, constitui um local privilegiado por excelência, de inegável beleza e de interesse cultural e natural.

Sintra foi, por isso, o destino escolhido para mais um evento cultural, que se realizou no passado dia 29 de junho com a presença de 65 pessoas.



## Comissão de Quadros e Técnicos

No cumprimento do programa de candidatura dos corpos gerentes e do plano de ação aprovado em Conselho Geral, a Comissão de Quadros e Técnicos - órgão consultivo, promoveu, ou vai promover, com o apoio da Direção, diversos eventos, destinados aos associados do SBN e respetivos familiares.

Para inscrição nos eventos ou mais informações, deverão os interessados contactar os serviços do SBN, nomeadamente a Loja de Atendimento, pessoalmente ou através dos telefones 223398800/05/09/17/48, ou do email [sag@sbn.pt](mailto:sag@sbn.pt).

### *Percursos culturais*

## "À descoberta da identidade portuense"

### 21<sup>a</sup> e 22<sup>a</sup> edições

Sempre com a sábia orientação do historiador Joel Cleto, realizou no passado dia 15 de junho mais uma edição dos "Percursos culturais", a 21<sup>a</sup>, intitulada "Os Santos Populares e Padroeiros do Porto – da Sé à Miragaia", num percurso que durou cerca de 2,5 horas e que teve a participação de sessenta pessoas. Mas como os mistérios e segredos da identidade portuense não se esgotaram nas anteriores edições, a 22<sup>a</sup>, intitulada "Pelos Passadiços de Matosinhos", foi realizada em 12 de julho, com a presença de 52 pessoas, num trajeto coberto de história, que teve início na Casa de Chã da Boa Nova e que terminou às 24 horas no Obelisco da Boa Memória.

E a 23<sup>a</sup> edição, denominada "O Porto de Camilo", terá lugar a 21 de

setembro, num percurso da Praça da Liberdade à Cadeia da Relação e ao Museu Judicial, com a duração prevista de 2h50, também orientada pelo historiador Joel Cleto.

A concentração dos participantes terá lugar na Praça da Liberdade, junto à entrada principal do Banco de Portugal, pelas 14h45, onde às 15 horas se inicia o percurso, terminando pelas 17h30 na Cordoaria, junto ao Palácio da Justiça.

O preço por pessoa é de 10,00 € para associados do SBN e agregado familiar e de 12,50 € para acompanhantes. As inscrições, limitadas a 65, deverão ser efetuadas até 13 de setembro.



## REFORMADOS

## Comissão Sindical de Reformados

No cumprimento do seu programa e do plano de ação da Direção, aprovado em Conselho Geral, a Comissão Sindical de Reformados (CSR), com o apoio do pelouro da Dinamização Sindical e Sindicalização e Órgãos Consultivos, promoveu, ou vai promover diversos eventos, destinados aos associados do SBN e respetivos familiares.

Para inscrição ou mais informações, os interessados deverão contactar os serviços do SBN, nomeadamente a Loja de Atendimento, pessoalmente ou através dos telefones 223398800/05/09/17/48, ou do email sag@sbn.pt.

## Biblioteca

Mais uma vez recordamos que a CSR possui no 1º andar do nº 100 da Rua Cândido dos Reis, instalações com acesso a todos os associados do SBN, a funcionar de 2ª a 6ª feira, entre as 10 e as 12h30 e das 13h30 às 18h30. Nelas, os associados e familiares tem já à disposição jogos de sala, bilhares snooker, café, televisão, jornais diários e um computador com ligação à Net. Não esquecendo o permanente convívio, claro...

Como anunciámos na anterior edição da Nortada, a CSR tem sido abordada por diversos associados, no sentido de propor a criação de uma biblioteca nas instalações da comissão, de forma a permitir que

quem ali se desloque tenha ao dispor – e deles possam usufruir – quer romances, quer obras que tenham necessidade de consultar.

Nesse sentido, a CSR está disponível para receber – o que antecipadamente agradece – livros ou revistas que os associados possam, ou que simplesmente queiram colocar temporariamente à disposição de todos. Sublinhe-se que o associado 14470 – Manuel Soares Resende –, reformado da CGD de S. João da Madeira, atendendo à solicitação publicada na edição anterior, fez já um donativo de algum espólio (livros e documentos).

## Viagens e visitas culturais



### Um dia em Vigo

Conforme informamos na última edição, foi promovida no passado dia 25 de maio uma visita à cidade de Vigo, com o fim de dar a conhecer as belezas paisagísticas e gastronómicas daquela região espanhola aos

associados do SBN e respetivos agregados familiares, que teve a presença de 54 pessoas.

## Um dia em Lamego

### Festa de Nossa Senhora dos Remédios

No dia 7 de setembro, os associados do SBN e respetivos agregados familiares terão a possibilidade de visitar a cidade de Lamego, onde poderão assistir e participar nas festas, consideradas o expoente máximo das romarias em Portugal, em Honra de Nossa Senhora dos Remédios. A partida do autocarro terá lugar pelas 8h30 de junto à Câmara Municipal do Porto, com destino ao Peso da Régua para uma visita à cidade, seguindo para Lamego.

Ali chegados, os participantes terão toda a tarde livre – para almoço, visitar a cidade e participar nos festejos – até às 17h30, hora em que se iniciará o regresso ao Porto, com saída do mesmo local de chegada. O preço por pessoa – só viagem de autocarro -, é de 12,50 € para associados e agregado familiar e de 15,00 € para acompanhantes.

A iniciativa tem como limite máximo 55 pessoas e só se realiza se houver no mínimo 35 inscrições, que deverão ser efetuadas no SBN até 30 de agosto de 2019.



## Festa dos Tabuleiros

### em Tomar

A Festa dos Tabuleiros, cuja origem remonta ao Culto do Espírito Santo, instituído no século XIV, realiza-se de quatro em quatro anos, no princípio do mês de julho.

Nela se vislumbram as origens remotas das antigas festas das colheitas, seja pela profusão de flores, seja pela presença do pão e das espigas de trigo nos tabuleiros.

Ao cortejo, ponto alto dos festejos, associa-se um rico conjunto de intervenções culturais e recreativas, de que se destacam o Cortejo dos Rapazes, o Cortejo do Mordomo, as ruas ornamentadas, os jogos e os arraiais populares, os cortejos parciais e a Pêza.

Estas e muitas outras ofertas culturais e recreativas levaram 73 pessoas, entre associados e familiares, a deslocar-se a Tomar no passado dia 6 de julho.



## REFORMADOS



## Dia do Bancário Reformado – 17º encontro

O passado dia 8 de junho, conforme anunciámos, foi o dia escolhido para celebrar, pela 17ª vez, o Dia do Bancário Reformado – um encontro convívio que, embora designado como Dia do Reformado, foi aberto à participação de todos os associados do SBN e respetivos cônjuges ou companheiros/as.

O evento teve lugar num espaço aprazível da Quinta da Hortinha, na Venda da Serra, em Tábua, com a participação de 177 pessoas, tendo mais uma vez constituído um alegre convívio intergeracional.

## Dia dos Avós

A celebração do Dia dos Avós é feita através de eventos e de atividades, com que se pretende demonstrar o carinho e o apreço por todos os avós, a quem se presta homenagem.

Os netos presenteiam, simbolicamente, os avós, de forma a agradecer o apoio e a dedicação destes à família e a mostrar o quanto

são importantes para os seus familiares. O SBN associou-se, mais uma vez, às comemorações, cuja data se assinalou em 26 de julho. Para o efeito foi promovido no passado dia 27 de julho um almoço, no restaurante “A Galha”, em Alvados, Porto de Mós, de que daremos mais informações em próxima edição.



## Dia dos Avós

O Dia dos Avós é comemorado em 26 de julho, tendo sido esta data escolhida em razão da comemoração do dia de Santa Ana e S. Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo, e padroeiros dos avós e das avós.

A data da festa de S. Joaquim sofreu várias alterações ao longo dos tempos, tendo inicialmente sido celebrada no dia 20 de março, associada à de S. José.

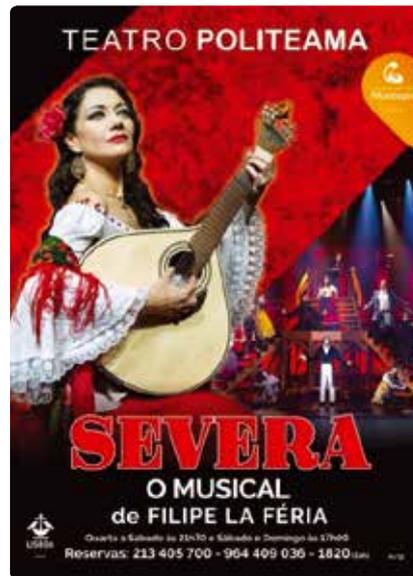
Em 1879, o Papa Leão XIII, cujo nome de batismo era Gioacchino (versão italiana de Joaquim), estendeu a festa a toda Igreja, tendo finalmente o Papa Paulo VI designado o dia 26 de julho como a celebração dos pais de Maria.

## Revista à portuguesa

### “Severa – O Musical”

O Teatro Politeama volta aos grandes musicais e Filipe La Féria nele apresenta “Severa – O Musical”, sobre a mítica fundadora da canção nacional, a fadista que ficou na história como a primeira cantadeira de fado (narrativa imortal de amor e paixão entre o Conde de Marialva e a célebre fadista). “Severa – O Musical” transporta os espetadores ao século XIX em Portugal, às esperas de touros, às tabernas da Mouraria, aos salões da aristocracia, à guerra entre liberais e absolutistas e à vida da criadora do fado, num espetáculo glamoroso, romântico e pleno de emoção e aventura.

“Severa – O Musical” é a alegoria perfeita do labirinto de paixões e conflitos que marcou o fado, com um grande elenco de artistas e fabulosos bailarinos, coreografados por Marco Mercier e com música original de Miguel Amorim, Jorge Fernando e Filipe La Féria, que além do fado criaram melodias que englobam todos os géneros numa partitura de um grande musical.



Foi este espetáculo que o SBN colocou à disposição dos associados, a que, no passado dia 22 de junho, aderiram 56 pessoas.

## DELEGAÇÃO DE S. JOÃO DA MADEIRA

## Delegação de S. João da Madeira provou sabores de Trás-os-Montes

Com o intuito de fazer uma visita e um roteiro gastronómico da região, a Delegação do SBN de S. João da Madeira realizou nos dias 8, 9 e 10 de junho um passeio a Trás-os-Montes.

Na iniciativa participaram 65 pessoas, tendo-se iniciado a viagem de autocarro na manhã do dia 8, em direção a Mirandela, onde houve oportunidade de uma primeira visita a um produtor de alheiras, com direito a demonstração e degustação.

O Museu do Azeite, naquela cidade, foi o destino seguinte, antes de a feijoada à transmontana ser servida ao almoço no restaurante “Varandas do Tua”.

A tarde foi preenchida pela visita ao Museu do Careto, em Podence, e à Praia do Azibo, onde foi possível disfrutar da sua beleza e tranquilidade. O bacalhau à Narcisa foi o repasto servido ao jantar no Hotel D. Dinis, local de pernoita.

Bragança foi o destino no domingo, dia 9, para uma visita ao castelo, à torre, ao Domus e ao Museu Militar.

O almoço foi servido no restaurante “O Copinhos”, onde os convivas se regalarão com as doze entradas, truta de escabeche e diversas sobremesas, tudo muito bem regado com bons vinhos.

Após almoço, o destino foi Miranda do Douro, onde estava marcado um ruzeiro no Douro Ambiental. A viagem prosseguiu por Alfândega da Fé, para uma visita à festa da cereja. O jantar de alheira de Mirandela foi servido, mais uma vez, no Hotel D. Dinis.

As duas noites passadas em Mirandela foram aproveitadas para fazer uma caminhada noturna e uma visita guiada aos pontos mais interessantes da cidade.

O terceiro dia começou com uma visita guiada a Chaves, com muitos



pontos de interesse cultural e arquitetónico, dos quais se destaca, pela beleza interior, a Igreja de Santa Maria.

Posta barrosã foi o prato servido ao almoço no restaurante “Rio Beça”, em Boticas, complementado por excelentes entradas e por um maravilhoso e diversificado bufê de sobremesas, tudo acompanhado por vinhos de excelente qualidade.

No final, por todos foi feito balanço muito positivo do passeio, ficando já a promessa de que para o ano haverá mais.

No cumprimento do seu programa e do plano de ação aprovado em Conselho Geral com o apoio da Direção, o pelouro Recreativo e Cultural promoveu, ou vai promover diversos eventos, destinados aos associados do SBN e respetivos familiares.

Para inscrição ou mais informações, os interessados deverão contactar os serviços do SBN, nomeadamente a Loja de Atendimento, na Rua da Fábrica, 81, pessoalmente ou através dos telefones 223398800/05/09/17/48, ou ainda do email sag@sbn.pt.

## EXPOSIÇÕES DE FOTOGRAFIA E PINTURA

O Núcleo de Fotografia do SBN vai fazer uma exposição, subordinada ao tema "Projeto de Cor", que estará patente na galeria do Sindicato, na Rua Conde de Vizela, 145, de 7 de agosto a 4 de setembro, às quartas e quintas-feiras, das 15 às 17h30. O autor é António Morais.

A partir de 5 de setembro será inaugurada nova mostra, desta feita de Araújo Pereira Aires, denominada "Notícia". Entretanto, os núcleos de fotografia e de pintura realizaram uma exposição, que este aberta ao público de 5 a 28 de julho no Centro Multimeios de Espinho.



## VOZ AOS BANCÁRIOS

### Não desistem

Por José Amaral

Os atuais banqueiros, quase todos de geração espontânea ou oriundos de coligações políticas/partidárias, não param de nos surpreender, sempre pelos piores motivos.

Exigem que os depositantes paguem, pelos depósitos (verdadeiros empréstimos) do dinheiro com que desenvolvem o negócio (!!!) e agora, querem também o descongelamento do tempo que o têm aguardado para onerar as operações que os clientes, seus depositantes (e donos do dinheiro), façam através do multibanco.

Tais mentes desviantes para os lugares que nunca deveriam ocupar, que saquearam o nosso dinheiro que tinham à sua guarda, querem, mais uma vez, que todos nós, utilizadores das referidas máquinas eletrónicas, sejamos seus trabalhadores, sem qualquer vínculo contratual ou vencimento, nem sequer seguro de risco de função em plena via pública, onde os assaltos são frequentes.

Esses senhores não merecem o nosso respeito, pois nem agiotas sabem ser, não passando de meros oportunistas.

### O fado

Raul Fernando Teixeira de Sousa

É sorte, é destino,  
É melancólico, é dolente  
É triste, é comovente.  
Por tudo isto...  
Choram as guitarras,  
Soltam-se as vozes  
Que, não têm amarras  
É cantado,  
Com emoção,  
Até às lágrimas,  
O venusto fado.  
É património  
Imaterial da humanidade

Canta o amor e,  
A saudade.  
O fado,  
É sorte, destino,  
E o povo,  
Fez dele o seu hino.  
Nasceu na Mouraria,  
Cantado à noite,  
Até ao romper do dia.  
Em tempo passado,  
O « Embuçado »,  
El-Rei de Portugal,  
Quis ouvir cantar o fado,  
No seu Palácio Real.



No cumprimento do programa e do plano de ação aprovado em Conselho Geral, com o apoio da Direção, o pelouro de Lazer e Tempos Livres promoveu, ou vai promover, diversos eventos, destinados aos associados e respetivos familiares.

Para inscrição ou mais informações, os interessados deverão contactar os serviços do SBN, nomeadamente a Loja de Atendimento, Rua da Fábrica, 81, pessoalmente ou através dos telefones 223398800/05/09/17/48, ou ainda do email sag@sbn.pt.

**PÕE-TE A ANDAR PELA TUA SAÚDE...**

## 72ª caminhada: Em defesa da Serra D'Arga

O SBN vai promover, em 27 de julho, a 72ª caminhada – “Põe-te a andar, pela tua saúde...” –, na freguesia da Montaria, em Viana do Castelo, num percurso pedonal de âmbito desportivo, ambiental, panorâmico e cultural, pelos caminhos da Serra D'Arga, com dificul-

dade média/alta e uma distância aproximada de oito quilómetros, onde os caminhantes puderam disfrutar de uma paisagem única, de um ambiente relaxante, que mais parecia um paraíso. Do seu desenvolvimento daremos notícia na próxima edição.



### Serra d'Arga

A Serra d'Arga, situada no distrito de Viana do Castelo, é um local mágico e apaixonante, um espaço natural de grande valor ecológico, fruto do elevado grau de conservação da natureza e biodiversidade, estando, por isso, incluída na rede europeia Natura 2000.

Situada entre os vales dos rios Lima e Coura, ergue-se num imponente bloco granítico com mais de oitocentos metros de altura, cujas vistas para qualquer direção são magníficas. Ao granito juntam-se a beleza das águas das sete lagoas e o verde do Pinhal da Gelfa e da Mata Nacional do Camarido.

É um combinado de interessantes elementos do património natural, etnográfico, histórico e cultural, fortemente relacionado com o homem, com os habitantes, no presente e no passado. É, pois, um ponto de paragem obrigatório para o mais exigente dos exploradores.

*Saúde é um estado de completo bem-estar físico, psíquico e social, e não apenas a ausência de doença ou debilidade.*

(OMS, 1946/1948)

## Síntese dos resultados do estudo sobre riscos psicossociais no setor bancário: “Inquérito Saúde Ocupacional – COPSOQ II 2017-2018”

Por Mário Rui Mota

### O instrumento de pesquisa COPSOQ II

O COPSOQ é um instrumento com origem na Dinamarca, internacionalmente aceite (Europa, América Latina e EEUU), consensualmente reconhecido para a avaliação de um amplo construto de riscos psicossociais, encontrando-se a versão II consolidada e amplamente utilizada pela comunidade científica e por profissionais de saúde ocupacional. Está desenhado para potenciar intervenção posterior por parte das organizações.

Tem versão adaptada linguística e culturalmente e validada para Portugal, num projeto financiado pela Fundação para as Ciências e Tecnologia, desenvolvido por uma equipa de investigadores de diversas universidades, coordenada pelo prof. Carlos Silva (UAveiro), e da qual faz parte a prof.<sup>a</sup> Teresa Cotrim (ULisboa), orientadora da tese do discente-investigador autor deste estudo no setor bancário.

Informações completas podem ser consultadas no sítio da rede ‘COPSOQ International Network’, em <https://www.copsoq-network.org>, onde pode ser obtido o ‘Manual PT COPSOQ II (2012)’, com a seguinte informação relevante: (i) valores de referência para Portugal; (ii) o questionário completo COPSOQ II.

### Enquadramento do ‘Inquérito Saúde Ocupacional COPSOQ II 2017-2018’

O estudo decorre no contexto de uma iniciativa de colaboração entre estruturas de representação coletiva dos trabalhadores (ERCTs) do setor bancário, com uma tese de doutoramento em Ergonomia – vertente Segurança e Saúde no Trabalho – desenvolvida na FMH-ULisboa.

O projeto de tese, sob o título ‘Avaliação dos fatores de risco psicossocial em função dos determinantes da atividade de trabalho – estudo prospetivo em trabalhadores bancários’, submetido ao Conselho de Ética da Faculdade, pressupõe duas aplicações do questionário, uma em 2017 e outra em 2019. De notar que, embora os estudos existentes apontem para o facto de não existirem variações significativas nos resultados em periodicidades inferiores a 3 anos, no caso do setor bancário, dadas as rápidas transformações internas e de contexto, foi considerado adequado encurtar a periodicidade da aplicação para 2 anos.

Importa salientar que foram assumidos compromissos de confidencialidade com as ERCTs participantes no estudo, pelo que nenhuma instituição será publicamente identificada, i.e. os resultados particulares de cada IC apenas serão do conhecimento interno dessa mesma instituição e da equipa de investigação.

A distribuição do questionário foi iniciada em novembro de 2017, e encerrada no início de janeiro de 2018. O número de respostas validadas (n=2483), proveniente basicamente de duas instituições, é bastante satisfatório, tanto mais se atendermos a que se tratava de um exaustivo instrumento de aferição de riscos.

### Alguns dados sociodemográficos da amostra e indicadores da atividade de trabalho:

Foram consideradas válidas as respostas de 2483 trabalhadores bancários, dos quais:

- 989 (39,83%) do sexo feminino, e 1494 (60,17%) do sexo masculino.
- 1203 (48,47%) até 44 anos de idade, e 1279 (51,53%) com 45 ou mais anos.
- 947 (38,14%) com habilitações até 12.º ano (inc.), e 1536 (61,86%) com ensino superior.
- 1502 (60,49%) trabalham em balcões, e 981 (39,51%) em outros serviços centrais.

Quanto às funções desempenhadas: (i) 53,00% eram caixas, administrativos, gestores de cliente, promotores comerciais, ou outras funções; (ii) 22,35% eram técnicos sem função de chefia; e (iii) 24,65% eram chefias diretas ou responsáveis de direção de 1.ª ou 2.ª linha.

A maior concentração de respostas ocorreu em duas instituições bancárias concretas, cada uma com mais de mil respostas validadas (1170 e 1032, respetivamente), e nas quais a distribuição do questionário foi efetuada diretamente através de estruturas internas de representação coletiva dos trabalhadores (Figura 1).

INSTITUIÇÃO	FREQ ABS	FREQ RELAT
A	1170	47,12%
B	1032	41,56%
C	75	3,02%
D	67	2,70%
Outras ( 8 ; n<50 )	139	5,60%
<b>Totais</b>	<b>2483</b>	<b>100,00%</b>

**Figura 1**  
Distribuição da amostra por instituição bancária

A distribuição geográfica de respostas ocorreu, conforme expectável, com maior concentração nos distritos da zona Vale do Tejo e zona Norte, respetivamente com 47,12% e 27,39% (Figura 2).

ZONAS	FREQ ABS	FREQ RELAT
VCastelo, Braga, Porto, VReal e Bragança [Norte]	680	27,39%
Aveiro, Viseu, Guarda, Leiria, Coimbra e C Branco [Centro]	410	16,51%
Lisboa, Setúbal e Santarém [Vale do Tejo]	1170	47,12%
Portalegre, Évora, Beja e Faro [Sul]	133	8,98%
Regiões Autónomas Açores e Madeira [Ilhas]	90	

Figura 2

Distribuição da amostra por zonas geográficas (distritos)

Na resposta à questão sobre tempo total de trabalho diário, em média e excluindo o período de refeição, a moda (classe mais referida) encontra-se nas **9 horas diárias** (35,88%), seguindo-se a classe das **8 horas diárias** (30,49%). De notar que 26,98% dos respondentes afirmam mesmo trabalhar, em média, **10 ou mais horas diárias**. Apenas 6,65% confirmam praticar horário normal de até 7 horas diárias (Figura 3).

TEMPO TOTAL TRABALHO (EXC. REF.)	FREQ ABS	FREQ RELAT
Até 7 horas inc.	165	6,65%
8 horas	757	30,49%
9 horas	891	35,88%
10 horas	482	19,41%
11 horas ou +	188	7,57%

Figura 3

Tempo total diário de trabalho, em média e excluindo pausa para refeição

Quanto ao tempo, em média, utilizado para refeição, 21,27% afirmam fazer até 40 minutos de intervalo, enquanto os restantes 78,74% fazem 41 minutos ou mais na pausa para refeição (Figura 4).

TEMPO REFEIÇÃO	FREQ ABS	FREQ RELAT
Sem intervalo ... Até 20 minutos inc.	131	5,28%
Entre 21 min. e 40 minutos inc.	397	15,99%
Entre 41 min. e 1 hora inclusive	1817	73,18%
Superior a 1 hora	138	5,56%

Figura 4

Tempo utilizado, em média, na pausa para refeição

### Fadiga ao final do dia e resultados da aplicação do COPSOQ II – PT versão média

Na presente síntese apenas são evidenciados fatores de risco a merecer atenção prioritária, tendo em conta os valores médios de cada escala e a percentagem de trabalhadores no tercil de risco elevado

para a saúde, bem como a evidência científica consolidada nos estudos em que o instrumento tem sido aplicado.

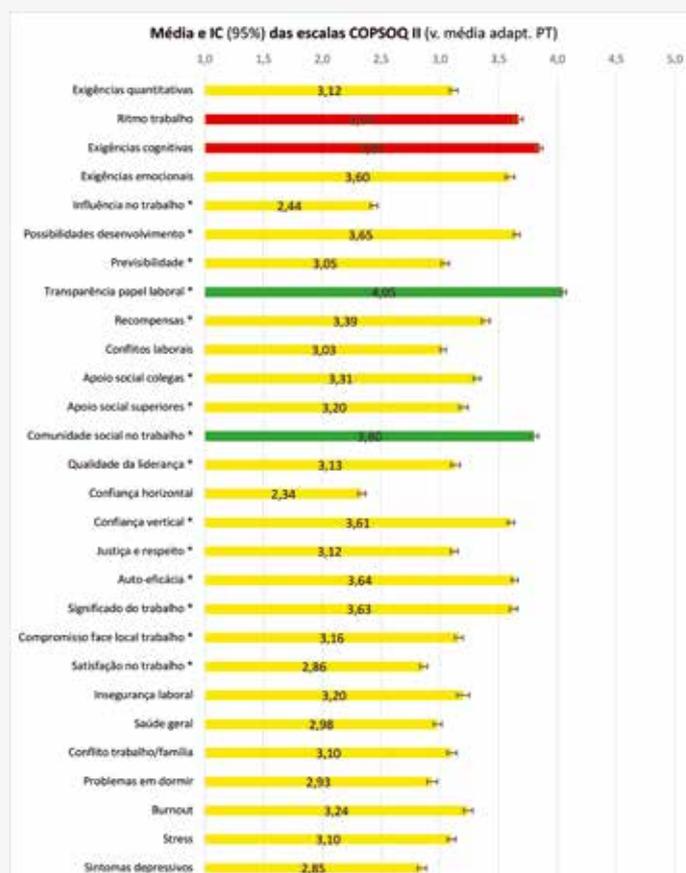
Ainda antes de analisarmos as escalas do COPSOQ, de salientar o indicador **“Fadiga ao final do dia”**, onde foi obtida uma média de **7,29** (IC95% 7,22–7,35), valor elevado, numa escala em que ‘0’ significa ‘ausência total de fadiga’ e ‘10’ corresponde a ‘fadiga extrema’, recomendando-se atenção a este indicador (Figura 5).

FADIGA AO FINAL DO DIA	MÉDIA	DP	IC95%min	IC95%max
Ausência = 0 » Fadiga extrema = 10	<b>7,29</b>	<b>1,66</b>	<b>7,22</b>	<b>7,35</b>

Figura 5

Indicador de fadiga ao final de um dia de trabalho

No que se refere, especificamente, às escalas da versão média do COPSOQ II, nas Figuras 6 e 7 são apresentados os resultados das médias obtidas em cada escala (Fig. 6) e das percentagens de resposta em cada tercil (Fig. 7), utilizando a notação de risco para a saúde proposta no ‘Manual PT do COPSOQ II (2012)’, i.e. ‘encarnado’ representa risco elevado, ‘amarelo’ risco intermédio, e ‘verde’ situação favorável.



Escalas\* > um valor médio menor corresponde a um risco maior (escalas invertidas)

Figura 6

Escalas COPSOQ II : valores médios com intervalos de confiança (NC 95%)

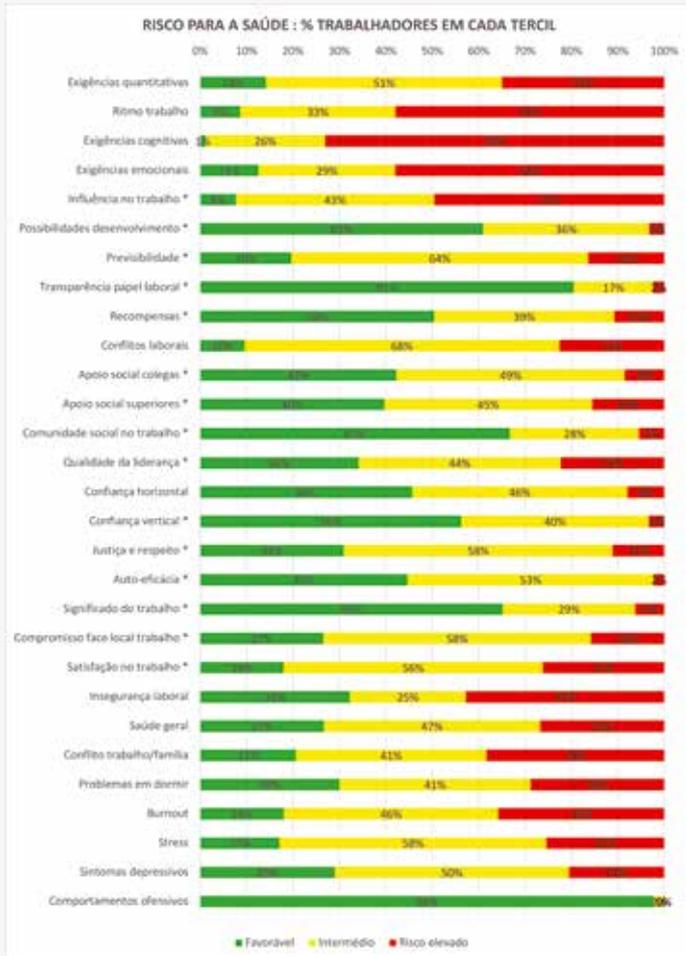


Figura 7

Percentagens de trabalhadores em cada tercil de risco para a saúde em cada escala

A escala **“Exigências cognitivas”** (M=3,85; IC95% 3,82–3,87) apresenta-se como o fator com maior indicador de risco para a saúde, logo seguida por **“Ritmo trabalho”** (M=3,67; IC95% 3,63–3,70), ambas acima do ponto de corte (>3,66) para o respetivo tercil de risco mais elevado. **“Exigências emocionais”** (M=3,60; IC95%

3,56–3,63) apresenta o valor seguinte mais elevado, ainda que dentro do tercil intermédio de risco. De notar que nas três escalas referidas a percentagem de trabalhadores que responde dentro do tercil de risco mais elevado para a saúde é sempre muito elevado, variando entre 58% e o máximo absoluto de 73%.

Também, dentro das intervenções prioritárias, recomenda-se considerar os fatores **“Insegurança laboral”** e **“Burnout”**, porque apresentam um nível de risco intermédio (3,20 e 3,24) com uma percentagem elevada de trabalhadores (43%, e 36%) posicionados no tercil de risco elevado. O fator **“Conflito trabalho-família”** embora com nível de risco menor (3,10) apresenta, no entanto, 38% de trabalhadores em risco elevado.

**Análise dos resultados segmentada por classes sociodemográficas**

Por fim, apresentam-se nas Figuras 8 a 12 os principais fatores/escalas que, em geral e nesta segmentação, continuam a evidenciar valores de risco a merecer atenção prioritária.

Os fatores/escalas **‘Fadiga ao final do dia’, ‘Ritmo de trabalho’, ‘Exigências cognitivas’** e **‘Exigências emocionais’** aparecem consistentemente com valores elevados (com uma ou outra exceção). De notar, como especialmente elevados, os valores obtidos no segmento ‘chefias e direção’ na escala ‘Exigências cognitivas’ (90% a 92%). Já as escalas ‘Insegurança laboral’ e ‘Burnout’, tal como na amostra total do setor, nunca aparecem com valor médio situado no tercil mais elevado de risco (>3,66), no entanto a percentagem de respostas com valores críticos de risco para a saúde é alta na maioria das comparações.

Como grandes conclusões da comparação entre subgrupos, pode dizer-se que, nos indicadores em apreciação:

- (i) trabalhadores colocados em balcões tendem a apresentar risco mais elevado para a saúde, do que os que se encontram colocados em outros serviços centrais;
- (ii) ‘caixas, gestores, administrativos e outros’ e as funções de ‘chefia e direção’ apresentam, em geral, valores mais elevados de risco para a saúde do que funções ‘técnicas sem chefia’;
- (iii) a comparação entre zonas geográficas não sugere diferenças muito vincadas nos fatores e classes analisados, embora possa justificar uma análise mais minuciosa em alguns fatores.

UNIDADE ORGÂNICA	Balcões (n=1502 : 60,49%)											
	ZONA GEOGRÁFICA Norte (n=439)			Centro (n=354)			Vale do Tejo (n=503)			Sul e Ilhas (n=206)		
ESCALAS	MÉDIA	IC min	IC máx	MÉDIA	IC min	IC máx	MÉDIA	IC min	IC máx	MÉDIA	IC min	IC máx
<b>Fadiga ao final do dia</b>	7,41	7,26	7,57	7,59	7,41	7,78	7,58	7,44	7,71	7,60	7,39	7,80
	MÉDIA	trab. tercil risco		MÉDIA	trab. tercil risco		MÉDIA	trab. tercil risco		MÉDIA	trab. tercil risco	
<b>Q4 : Ritmo trabalho</b>	3,75	61,28%		3,80	66,38%		3,88	69,18%		3,81	66,02%	
<b>5+6+7 : Exigências cognitivas</b>	3,93	76,54%		3,98	81,36%		3,97	80,91%		3,98	83,50%	
<b>Q8 : Exigências emocionais</b>	3,81	69,70%		3,82	67,23%		3,84	67,79%		3,71	60,68%	
<b>Q60 : Insegurança laboral</b>	3,35	49,89%		3,16	42,37%		3,20	43,34%		3,34	47,09%	
<b>67+68 : Burnout</b>	3,45	45,10%		3,43	42,09%		3,39	38,57%		3,39	42,23%	

Figura 8 Indicadores das U.O. de Balcões por Zona Geográfica

UNIDADE ORGÂNICA	Outros serviços (n=981 : 39,51%)					
ZONA GEOGRÁFICA	Vale do Tejo (n=667)			Outras zonas (n=314)		
ESCALAS	MÉDIA	IC min	IC máx	MÉDIA	IC min	IC máx
Fadiga ao final do dia	6,85	6,73	6,98	7,01	6,83	7,19
	MÉDIA	trab. tercil risco		MÉDIA	trab. tercil risco	
Q4 : Ritmo trabalho	3,43	45,28%		3,48	47,13%	
5+6+7 : Exigências cognitivas	3,67	63,27%		3,67	60,19%	
Q8 : Exigências emocionais	3,21	41,38%		3,40	49,04%	
Q60 : Insegurança laboral	3,06	36,88%		3,22	42,04%	
67+68 : Burnout	2,94	26,09%		3,03	27,71%	

Figura 9  
Indicadores das U.O. de Outros Serviços por Zona Geográfica

FUNÇÕES	Caixas, Gestores, Administrativos e Outros (n=1316 : 53,00%)								
ZONA GEOGRÁFICA	Norte (n=401)			Vale do Tejo (n=507)			Outras zonas (n=408)		
ESCALAS	MÉDIA	IC min	IC máx	MÉDIA	IC min	IC máx	MÉDIA	IC min	IC máx
Fadiga ao final do dia	7,33	7,17	7,49	7,29	7,14	7,44	7,66	7,51	7,82
	MÉDIA	trab. tercil risco		MÉDIA	trab. tercil risco		MÉDIA	trab. tercil risco	
Q4 : Ritmo trabalho	3,67	57,36%		3,69	61,34%		3,82	65,69%	
5+6+7 : Exigências cognitivas	3,74	65,34%		3,75	69,43%		3,89	76,23%	
Q8 : Exigências emocionais	3,66	63,59%		3,61	59,37%		3,78	62,50%	
Q60 : Insegurança laboral	3,44	51,62%		3,21	42,41%		3,24	43,63%	
67+68 : Burnout	3,42	44,14%		3,30	36,88%		3,46	43,87%	

Figura 10  
Indicadores das funções Caixa, Gestores, Administrativas e Outros por Zona Geográfica

FUNÇÕES	Técnicas sem chefia (n=555 : 22,35%)		
ZONA GEOGRÁFICA	Todas as zonas geográficas		
ESCALAS	MÉDIA	IC min	IC máx
Fadiga ao final do dia	6,86	6,72	7,00
	MÉDIA	trab. tercil risco	
Q4 : Ritmo trabalho	3,44	45,05%	
5+6+7 : Exigências cognitivas	3,64	59,82%	
Q8 : Exigências emocionais	3,17	39,28%	
Q60 : Insegurança laboral	3,04	36,94%	
67+68 : Burnout	2,94	25,95%	

Figura 11  
Indicadores das funções Técnicas (sem função de chefia)

FUNÇÕES	Chefias e Direção (n=612 : 24,65%)					
ZONA GEOGRÁFICA	Vale do Tejo (n=249)			Outras zonas (n=363)		
ESCALAS	MÉDIA	IC min	IC máx	MÉDIA	IC min	IC máx
Fadiga ao final do dia	7,47	7,29	7,65	7,34	7,17	7,51
	MÉDIA	trab. tercil risco		MÉDIA	trab. tercil risco	
Q4 : Ritmo trabalho	3,81	62,65%		3,71	61,43%	
5+6+7 : Exigências cognitivas	4,13	89,56%		4,17	92,01%	
Q8 : Exigências emocionais	3,78	64,66%		3,83	68,87%	
Q60 : Insegurança laboral	3,02	36,95%		3,23	45,45%	
67+68 : Burnout	3,17	30,52%		3,23	34,71%	

Figura 12  
Indicadores das funções de Chefia e Direção por Zona Geográfica

# Viva em boa companhia.

PINHEIRO MANSO - RESIDÊNCIA SÉNIOR

## CENTRO DE DIA

No Pinheiro Manso - Residência Sénior gostamos de olhar por quem já olhou por nós. Por isso, estamos preparados para lhe proporcionar a tranquilidade, a segurança e a independência que procura, num ambiente familiar em plena zona nobre da Boavista. Aqui, é tratado como sempre foi ao longo da sua vida: com carinho, afeto e respeito pelas suas necessidades individuais. Sinta-se acompanhado por uma equipa de profissionais com experiência acumulada, altamente qualificada e com formação multidisciplinar e especializada.

Encare cada dia com um sorriso. Porque aqui está em boa companhia.

NÚMERO AZUL

808 2 365 24

[www.pinheiromanso.pt](http://www.pinheiromanso.pt)

Abertura  
do Centro  
de Dia



## Zona da Boavista

### SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS:

- Alimentação (incluindo regimes de dieta ou de alimentação adaptada a orientações nutricionais)
- Cuidados gerais de enfermagem (preventivos e reabilitadores)
- Assistência médica regular
- Animação cultural, ocupacional e criativa
- Apoio psicossocial
- Fisioterapia
- Serviço de transporte

### EQUIPAMENTOS:

- Enfermagem
- Sala de culto
- Sala de relaxamento
- Salas de atividades
- Salão nobre
- Salas de restauração
- Cabeleireiro
- Ginásio
- Jardim exterior
- Estacionamento privativo