

SOCIAL
Pinheiro Manso

REFORMADOS
Dia Internacional
do Idoso

SAMS
O glaucoma

NORTADA

SBN
SINDICATO DOS BANCÁRIOS DO NORTE

REVISTA DO SINDICATO DOS BANCÁRIOS DO NORTE

DIRETOR: FIRMINO MARQUES | DIRETORES ADJUNTOS: GUERRA DA FONSECA E PAULO COUTINHO - N.º 83 - SÉRIE IV - 0,75 EUROS

Setembro / Outubro 2019



**CONTRATAÇÃO
ACT, FENACAM E BCP 2018:
ACORDOS DE PRINCÍPIO**



Fotografia de Manuel Vale
Setembro / Outubro 2019
N.º 83 – Série IV



7 SOCIAL
PINHEIRO MANSO



8 CONTRATAÇÃO
CONCLUÍDA A REVISÃO DO ACT



11 LAZER E TEMPOS LIVRES
CAMINHADA NA SERRA D'ARGA



12 DESPORTO
PESCA, TÊNIS E TIRO

3 EDITORIAL

A unidade que não houve

4/6 SINDICAL

7 SOCIAL

8/9 CONTRATAÇÃO

10 RECREATIVO E CULTURAL

Exposição de fotografia

11 LAZER E TEMPOS LIVRES

12 DESPORTO

13/16 COMISSÕES SINDICAIS

Dia dos avós

17 SAMS

18/25 ÓRGÃOS CONSULTIVOS

26/27 VOZ AOS BANCÁRIOS

27 ÚLTIMAS

Faleceu Herculano Ribeiro

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
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
www.essenciacompleta.pt

Registo no ICS
1222051

Depósito Legal
197325/03

Tiragem
14 000 Exemplares

Distribuição gratuita aos sócios



Firmino Marques

A unidade que não houve

O adversário comum, sejam quais forem as divergências que existam entre as efêmeras direções dos mesmos, só pode ser o patronato.

“Sindicalismo é o sistema que trata exclusivamente de representar e velar pelos interesses dos trabalhadores perante os empregadores.” (In “Que Conceito”)

Assim é. E, porque é assim, no conturbado processo de negociação coletiva com o Grupo BCP, o SBN deu atempadamente acordo, no prazo estabelecido, à proposta da Direção Geral para as Relações no Trabalho (DGERT), para publicação no Boletim do Trabalho e Emprego, da revisão do acordo coletivo do BCP para 2018.

Isto é, nesta como em muitas outras matérias, o SBN esteve sempre na linha da frente, como aliás lhe compete, dando assim cumprimento aos deveres assumidos perante os trabalhadores bancários que nele têm depositado a sua confiança nos sucessivos atos eleitorais ou consultas aos associados.

Na sequência desta iniciativa, e graças à persistência e à firmeza do SBN, ao qual se juntaram o SNQTB e o SIB, todos os reformados e trabalhadores no ativo do BCP vão receber neste mês de outubro aumentos referentes a 2018.

Este facto assume ainda maior notoriedade, quanto é certo que outros sindicatos bancários já tinham desistido de negociar aumentos relativos a 2018, acedendo ao que o BCP pretendia.

Esses outros sindicatos, que foram convocados pela DGERT-Norte para se juntarem à conciliação, requerida pelo SBN, a decorrer naquela Direção Geral, para desbloquear o processo de negociações, tendo comparecido, não participaram na exigência de aumentos para todos em 2018, por considerarem ser um assunto ultrapassado!...

Aliás, esses outros sindicatos já tinham demonstrado não estar em sintonia com estas reivindicações, aquando da grandiosa manifestação promovida pelo SBN no Tagus Park, no dia da assembleia geral do BCP.

Lamento, por isso, profundamente, que esses sindicatos se tenham alheado da exigência de negociações coletivas sérias para 2018 e para 2019 e do pagamento integral e imediato dos cortes salariais, como um direito dos trabalhadores e não como uma espécie de benesse ou de compensação arbitrária.

Foi, pois, com surpresa que, em setembro, quando o BCP teve de ceder às reivindicações do SBN, aceitando a proposta de mediação formulada pela DGERT-Norte, se constatou que esses mesmos sindicatos pretenderam capitalizar o trabalho do SBN em relação aos aumentos de 2018...

Ora, isso só terá servido como argumento do BCP para inviabilizar aumentos minimamente dignos para 2019.

É que a administração do BCP quis e quer impor aumentos desde janeiro de 2019 (0,5%), que apenas repõem metade da inflação de 2018, o que é tanto mais incompreensível quanto é certo e sabido que à mesa das negociações o BCP já tinha proposto um valor superior (0,6%)!...

Apesar deste conturbado processo, mal compreendo o desnorte daqueles sindicatos, ocasionado por questões que nada deveriam ter a ver com a contratação coletiva e com os direitos dos trabalhadores bancários.

Sempre defendi, e defendo, que o adversário do SBN - e dos trabalhadores que representa - nunca serão outros sindicatos.

O adversário comum, sejam quais forem as divergências que existam entre as efêmeras direções dos mesmos, só pode ser o patronato.

Entendo mesmo que teria sido preferível que todos os sindicatos do setor se tivessem apresentado a uma só voz na negociação deste (e de outros) difícil dossiê, até porque, como reza o velho e sábio aforismo popular, “a união faz a força”.

Comissão Permanente aprova aumentos no Grupo BCP para 2018

A Comissão Permanente, reunida em 18 de setembro no Porto, aprovou por unanimidade uma proposta da Direção, no sentido de subscrever a proposta de revisão da tabela salarial e das cláusulas de expressão pecuniária para 2018 do Grupo BCP, resultante do processo de mediação na Direção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho – DGERT.



Assim, é atualizada a tabela salarial, publicada no Boletim do Trabalho e Emprego nº 6 de 2017, em 0,75% para os níveis 1 a 6 e em 0,5% para os níveis 7 a 20. O subsídio de refeição é atualizado para 9,50 euros e regista-se um acréscimo de 0,5% relativamente às demais cláusulas de expressão pecuniária. Todos estes valores produzem efeito a 1 de janeiro do ano transato.

De salientar que o documento da DGERT sublinha que a proposta, mesmo assim, “fica muito longe de acomodar a perda do poder de compra dos trabalhadores abrangidos, ao longo dos anos”, visando, essencialmente “melhorar ligeiramente” as condições remuneratórias dos bancários do Grupo BCP.

A proposta aprovada pela Comissão Permanente salienta, também, que será dada continuidade ao processo do tribunal arbitral, no caso de o BCP suscitar qualquer outro incidente dilatório ou de recusa, dando como sem efeito a aceitação dos valores propostos pela mediação e retomando a sua mais recente proposta avançada em sede de conciliação, no valor de 2,25%.

O documento da Direção recorda que, frustrado o procedimento conciliatório, o SBN requereu a mediação, tendo a DGERT apresentado às partes uma proposta, como prevê a lei, à qual o sindicato deu a sua concordância, com a observação e declaração expressa de que, apesar de os aumentos propostos ficarem muito aquém do que seria justo e razoável, constitui mais um sinal no sentido de desbloquear a negociação coletiva com o Grupo BCP, sempre imbuído da necessária boa-fé, convicto de que esse sinal incentivará também o

desenvolvimento positivo e a conclusão das negociações em curso para a revisão das mesmas matérias em relação ao ano de 2019, e de que não prejudicará minimamente as normais e futuras negociações de revisão para o ano de 2020: “A decisão constitui, pois, um pequeno passo em ordem ao objetivo pretendido de, no prazo mais breve possível, ser recuperado o poder de compra que os bancários e reformados do BCP perderam desde 2010 até ao presente.”

A fundamentação da DGERT

Na elaboração da proposta, a DGERT teve em consideração a posição dos empregadores e a do SBN.

Quanto aos primeiros, refere que “o Grupo BCP considera que não reúne condições financeiras – de rentabilidade e de capital – para negociar aumentos remuneratórios para o ano de 2018, por si só e individualmente”.

Já o Sindicato dos Bancários do Norte entende que o Grupo BCP tem condições para proceder a atualizações remuneratórias relativas àquele ano e que deve fazê-las: “Num esforço de aproximação, feito no âmbito do processo de conciliação, com vista à obtenção de um acordo, mostrou-se disposto a aceitar que a atualização salarial seja de 2,25%.”

A DGERT sublinha ainda que a inflação acumulada entre os anos de 2010 e 2017 foi de 10,4% e que no último daqueles anos o Grupo BCP voltou aos resultados líquidos positivos – oito milhões nesse ano, tendo aumentado para cerca de 116 milhões em 2018.

Aprovada política reivindicativa para 2019-2020

O Secretariado Nacional da UGT aprovou em Portalegre, por unanimidade, a política reivindicativa da central para o biénio de 2019-2020, incidindo sobre aumentos salariais, a melhoria dos rendimentos, o combate às desigualdades, a valorização dos serviços públicos, o aprofundamento do Estado Social e da coesão social, a promoção da igualdade entre homens e mulheres, a valorização do interior, a criação de empregos de qualidade, o respeito dos acordos subscritos em sede de concertação social e a valorização do diálogo social. Do extenso documento respigamos alguns dos pontos mais significativos.

Para a UGT importa, com urgência,

- o reforço do investimento público, a valorização do interior, a promoção de condições que sustentem o reforço do investimento privado, uma estratégia integrada de melhoria dos rendimentos dos portugueses, de redução da pobreza e de combate às desigualdades;
- a continuação e o aprofundamento das medidas e das políticas que promovam a criação de emprego, garantindo a sua qualidade e elevados níveis de proteção social para todos;
- a aposta na qualificação dos trabalhadores portugueses, a prossecução do combate ao abandono e ao insucesso escolares, o reforço e a adequação das políticas ativas de emprego, a formação profissional dos trabalhadores;
- o reforço da coesão social e territorial e da valorização do interior.

Quanto ao aumento geral dos salários, a central bater-se-á por:

- um aumento dos salários, para os setores privado e público, entre 3 e 4%;
- uma atualização do salário mínimo para 660 euros, a partir de 1 de janeiro de 2020, tendo como objetivo alcançar um mínimo de 800€ até ao final da próxima legislatura.

No domínio da fiscalidade, a UGT reivindica, nomeadamente,

- a reposição dos oito escalões de IRS;
- a atualização das deduções e dos benefícios fiscais relevantes em sede de IRS;
- a revisão do quadro de benefícios existentes;
- a revisão do regime de englobamento de rendimentos das pessoas singulares;
- um aumento justo das pensões e das prestações sociais;

- assegurar a melhoria de poder de compra para todos;
- a adequação das tabelas de retenção aos níveis de tributação existentes, pondo fim à sobrerretenção de IRS;
- a criação de medidas de discriminação positiva de índole fiscal para pessoas individuais e coletivas, que incentivem o investimento, a criação de novos postos de trabalho, a mobilidade e a fixação das pessoas em regiões do interior e em territórios de baixa densidade populacional;
- a continuação e o aprofundamento do combate à fraude e à economia informal;
- a reposição do IVA a taxa reduzida de 6% para todos os bens essenciais.

No que se refere às pensões e às prestações sociais, a UGT defende: o aumento de todas as pensões, diferenciando positivamente as de mais baixo valor;

- a rediscussão, em sede de concertação social, da regra de atualização das pensões;
- a revisão dos regimes de proteção no desemprego e na doença;
- o aumento do indexante de apoios sociais (IAS) em linha com o aumento efetivo das pensões mínimas em 2020;
- a atualização das demais prestações e apoios sociais em linha com o aumento do IAS;
- o pleno respeito, por parte do Governo, de compromissos legislativos assumidos, garantindo a total e tempestiva transferência das receitas do IRC, da alienação de património e do adicional do IMI, consignadas à Segurança Social.

Relativamente à valorização do interior e ao reforço da coesão, a central reivindica:

- uma política fiscal que não poderá deixar de passar por uma redução do IRS que incentive a mobilidade e a fixação de trabalhadores e famílias;
- uma política de mobilidade, transportes e habitação que despense os residentes do interior;
- uma política de proximidade e de acessibilidade dos serviços públicos e infraestruturas que garanta o reforço das condições de vida e de trabalho.



Conselho Económico e Social PORTUGAL

CONFERÊNCIA NO PORTO

A gestão não é uma ciência, mas um saber – disse Clara Quental, do SBN

“Não seremos capazes de tirar da cartola um coelho e dizer quais as medidas e propostas para uma boa gestão, uma vez que cada empresa, cada setor tem um caminho próprio que há de percorrer. A gestão não é uma ciência, é um saber, pelo que se percebe que cada um tem de percorrer o seu caminho para chegar lá.” Estas foram afirmações de Clara Quental, 1ª secretária da MAGCGC do Sindicato dos Bancários do Norte, numa conferência promovida no dia 10 de maio no Porto pelo Conselho Económico e Social. Aquela sindicalista falava no painel sobre “Qualidade da gestão e Concertação Social: propostas e medidas”, e respondia à questão sobre quais, na perspetiva e na agenda da UGT, são os novos temas que, no âmbito da Concertação, permitirão olhar para a produtividade, ligada às implicações salariais e económicas.

Clara Quental sublinhou que a UGT tem na agenda alguns temas importantes, dos quais referiu cinco pontos fundamentais para se conseguir atingir a boa gestão empresarial: “Em primeiro lugar, o reforço do diálogo tripartido; em segundo, o reforço da negociação coletiva em que se vejam consagrados todos os direitos e deveres das partes, com regras e normativos estabelecidos para a gestão; em terceiro, o trabalho com direitos; em quarto, emprego de qualidade, significando menos precariedade e mais qualificação, sendo que as qualificações são essenciais para uma eficaz gestão; a formação ao longo da vida é também importante no atual contexto da digitalização, da robótica, da computadorização e dos novos processos de trabalho, fazendo com que muito rapidamente se evolua dentro da empresa, a qual está sempre em mutação para responder a um mercado dinâmico; finalmente, um quinto ponto, que a Organização Internacional do Trabalho já em 2013 citava, mas que com o advento da crise tem sido relegado para segundo plano, que consiste em formas de trabalho ambientalmente sustentáveis, preocupação que deve ser comum a empresários e trabalhadores.”

Colocada depois a pergunta sobre de que forma a UGT olha para a questão do contexto no qual os trabalhadores estão inseridos como fator determinante da produtividade e consequentemente das condições salariais, Clara Quental respondeu que “os trabalhadores estarão muito mais motivados e serão muito mais produtivos se desenvolverem a atividade num ambiente saudável e expostos a uma cultura de empresa que promova o diálogo, observando os preceitos da negociação coletiva e as condições do trabalho, como sejam o respeito pela compatibilização da vida familiar e da vida profissional

e incentivos à progressão na carreira, de forma a que se sintam valorizados.”

E salientou também: “Os modelos de flexibilidade existentes não se ajustam à conciliação da vida familiar e da vida pessoal: um trabalhador só poderá ser produtivo se plenamente realizado pessoalmente. Se a empresa não fomenta este tipo de cultura terá trabalhadores desajustados e menos produtivos. Quando referi a negociação coletiva, é muito importante porque clarifica as regras dentro da empresa e isso é benéfico para o trabalhador, mas também para o empresário, porque lhe confere previsibilidade. Da experiência da minha vida profissional no setor financeiro, aquilo que posso afirmar é que a negociação coletiva foi sempre um elemento apaziguador da conflitualidade laboral.”

Mudando de tema, aquela sindicalista acentuou: “Há uma outra questão, que é subterrânea, de que se fala pouco, mas que não posso deixar de referir, salientando a importância de se lutar contra ela. Refiro-me ao assédio moral e sexual em contexto laboral, que serve para descartar trabalhadores e reduzir custos da empresa. São mecanismos que condicionam os trabalhadores e que na minha experiência profissional já obrigaram à criação de um gabinete de crise para lidar com este tipo de situações. Havendo um ambiente pouco saudável e pouco transparente na empresa, os trabalhadores não têm condições de ser produtivos. Só havendo uma cultura empresarial diferente conseguiremos ultrapassar os 66% da produtividade face à média europeia. Para uma boa gestão não é necessário fazer grandes revoluções, basta por vezes ajustar pequenas coisas e melhorar o bem-estar dentro da empresa. Diferentes empresas possuem diferentes modelos de gestão e na mudança não deve haver medo de errar, porque o erro permite melhorias e permite ir mais além.”

Clara Quental terminou assim a sua intervenção: “Sou sindicalista e representante da UGT mas, acima de tudo, sou cidadã deste país e o que eu desejo é que haja um tecido empresarial robusto, produtivo, eficaz, que possa garantir aos trabalhadores não só um salário bom, mas também algumas regalias sociais que lhes proporcionem uma garantia de bem-estar, de direito ao lazer, de direito a desconectar e de direito à conciliação da vida familiar com a vida profissional, entre outros, aspetos que vão para lá de mera discussão sobre o salário. A UGT estará empenhada em colaborar para que tenhamos empresas mais robustas e trabalhadores mais satisfeitos.”

Verão, ioga e meditação na Residência Sênior

De forma a aproveitar os últimos dias do verão, os residentes da Pinheiro Manso Residência Sênior (PMRS) realizaram várias deslocações ao Passeio Alegre, para aproveitar a vista do mar e do rio que a nossa cidade proporciona.

Ioga e meditação

Por outro lado, a PMRS iniciou duas atividades com apoio da Dra. Marília Ferreira, a quem a instituição prestamos o maior agradecimento.

Assim os nossos residentes de Pinheiro Manso têm também ao dispor semanalmente a atividade de ioga e a de Meditação.





O SBN, como já ficou claro em edições anteriores da Nortada, nunca deixou de exigir aumentos salariais para os trabalhadores do BCP, referentes ao ano de 2018.

Por isso, e para que fique registado para memória futura, a seguir transcrevemos os comunicados recebidos do SBN, respeitantes ao processo de negociação com a administração do BCP, por espelhar o trabalho desenvolvido por este sindicato em prol dos trabalhadores que representa.

“Os interesses dos trabalhadores impõem o fim imediato do bloqueio da contratação coletiva no BCP”

Como é do domínio público, o SBN, confrontado com a recusa da negociação coletiva por parte do BCP relativa à revisão das condições salariais e cláusulas de expressão pecuniária para 2018, requereu a conciliação na DGERT NORTE, a que aderiram também o SNQTB e o SIB. Face à teimosia anti negocial reiterada pelo BCP nas reuniões promovidas pela DGERT NORTE, estes Sindicatos avançaram para a mediação, tendo o membro do Governo competente designado a Mediadora, que deverá, em breve, apresentar uma proposta de entendimento às partes. Acresce que, entretanto, as negociações entre o BCP e os mesmos Sindicatos para Revisão da Tabela Salarial e Cláusulas Pecuniárias de 2019 encontram-se também absurdamente num impasse. O SBN acaba de enviar ao BCP uma intimação clara para o desbloqueamento do processo negocial, na qual, além do mais:

- Aplauda a afirmação de que os Sindicatos “poderão contar com a cooperação do MillenniumBcp para (...) gizar uma solução que possa ir ao encontro do interesse dos trabalhadores”, mas sublinham que esta afirmação é manifestamente contraditória com a contraproposta do BCP, dum “aumento salarial e das restantes cláusulas de expressão pecuniária do ACT para o limite máximo de 0,6% em 2019, com exceção do subsídio de almoço (...) para 9,70 euros por dia (...), e das contribuições do Banco para o SAMS (...) para um valor (...) de 0,6%”, que é claramente insuficiente e inaceitável.
- O SBN contesta a argumentação repetida e fastidiosa do BCP e não lhe reconhece o condão de justificar a recusa dos aumentos dos salários, das pensões e das contribuições para os SAMS reclamadas pelos Sindicatos, que se tornaram imperativos e inadiáveis.
- Exige celeridade e eficácia nas negociações para a sua conclusão imediata, porque é indefensável e intolerável que se chegue a setembro sem se ter concluído o acordo quanto aos aumentos a praticar desde janeiro de 2019.
- Nesse sentido, o SBN, coerentemente, declara que, em aditamento à comunicação agora enviada ao BCP, se predispõe a dar um passo mais na aproximação do que separa neste momento cada uma das partes, ou seja, por um lado os Sindicatos reclamam um aumento salarial de 2,38% sobre o que pretendem que lhes seja reconhecido para 2018 e, por outro lado, o BCP contrapõe apenas um aumento de “0,6% em 2019, com exceção do subsídio de almoço que passaria para 9,70 euros por dia”.
- Espera o SBN que o acordo se obtenha na próxima reunião, que indica para o dia 3 ou 6 de setembro, a qual terá de ser decisiva. Serão divulgados oportunamente esclarecimentos adicionais para melhor se contextualizar a incrível situação a que chegou a contratação coletiva no BCP e as razões por que os interesses dos trabalhadores impõem o fim imediato do bloqueio.

ACT do setor bancário

Também no que respeita à revisão do ACT do setor bancário, foi possível os sindicatos e o grupo negociador das instituições de crédito subscritoras deste contrato chegarem a acordo de princípio sobre tabelas salariais e cláusulas de expressão pecuniária, conforme é expresso no comunicado a seguir transcrito, que deverá ser presente à Comissão Permanente do Conselho Geral, para ratificação.

“Concluída a revisão do ACT para 2019

Na reunião, realizada nesta data – 20 de setembro –, na sede da Associação Portuguesa de Bancos, com intervenção do SBN, SNQTB e SIB, foi acordada a revisão do ACT para o setor bancário para 2019, no decurso do processo negocial de que temos dado nota em sucessivos comunicados. Efetivamente, devido à persistência destes Sindicatos, ao apoio dos seus associados e dos demais bancários, foi conseguido que os Bancos que outorgam o ACT evoluíssem na sua posição negocial, que há longos meses era marcada por total imobilismo e por reiterados anúncios de que se tratava da posição final. Nesta medida, o acordo de revisão do ACT para 2019, é o seguinte:

– Quanto à revisão da tabela salarial e cláusulas de expressão pecuniária:

- Atualização de 0,80% da tabela salarial, cláusulas de expressão pecuniária (por exemplo, diuturnidades), pensões de reforma e pensões de sobrevivência;
- Atualização do subsídio de refeição para 9,65 €/dia (o que resulta num aumento de 1,57% face ao valor atual);
- Estes aumentos são retroativos a 1 de janeiro de 2019, com exceção das ajudas de custo e remuneração do trabalho suplementar, conforme previsto no ACT.

– Quanto à revisão do restante clausulado:

Com as alterações recentes ao Código de Trabalho, existe também a necessidade de efetuarmos uma análise aos seus impactos no sector bancário e, em particular, quanto às trabalhadoras e trabalhadores bancários. As propostas que o GNIC efetuou para rever determinadas cláusulas nesta fase da negociação, iriam atrasar a implementação da revisão das tabelas salariais.

Assim, apesar do entendimento que já existia entre estes sindicatos e as Instituições de Crédito, entenderam estes sindicatos, ser preferível fazer transitar a revisão de clausulado para o próximo ano, permitindo assim uma aplicação mais célere dos aumentos salariais de 2019. Em breve, divulgaremos, com pormenor, as tabelas e montantes resultantes desta revisão.

A terminar, importa desde já, retirar duas relevantes conclusões sobre o processo de revisão do ACT para 2019;

- A inexistência de uma mesa negocial única, com a presença de todos os sindicatos do setor (o que o SBN, SNQTB e SIB têm proposto e insistido, sem resultado, até à data) não tem permitido alcançar ganhos mais significativos para a classe, nomeadamente, ao nível dos aumentos salariais.
- A negociação coletiva, em geral e a revisão do ACT para o setor bancário, em particular, trata-se de um processo demorado e complexo, pela importância que as convenções coletivas revestem e exige rigor, preparação e competência, pela relevância que tem para a vida pessoal e profissional, dos bancários.

Por isso, estes sindicatos consideram existirem tempo e momentos próprios de negociação, potencialmente escalável para formatos de conflito, que obrigam a intervenção firme, mas sempre ponderada.

Assim, consideram que o afã (ou a vertigem) de ser o primeiro a anunciar (ou a conseguir) um acordo na revisão de uma convenção coletiva não pode ser nunca o "leitmotiv" ou objetivo orientador das negociações, particularmente na revisão do ACT do setor bancário, sob pena de serem os trabalhadores os prejudicados.

Por fim, mas não por último, o SBN, o SNQTB e o SIB, agradecem o apoio de todos os bancários que, com estes Sindicatos, se uniram em torno de uma causa comum e de um valor maior: **a dignificação da profissão e a união dos bancários. A não esquecer.**
A continuar, sempre! "



SINDICATO DOS BANCÁRIOS DO NORTE

Comunicado 05/2019

26 de agosto de 2019 • DIREÇÃO 05

ACORDO SBN E CRÉDITO AGRÍCOLA PAGAMENTO DE RETROATIVOS DESDE JANEIRO DE 2018



O SBN concluiu o Acordo com a FENACAM para aplicação da **"Tabela Salarial e Cláusulas de Expressão Pecuniária com efeitos retroativos a 1 de janeiro de 2018, alinhando-se, deste modo, com os valores fixados no âmbito da APB, para o mesmo ano para a restante Banca"**.

O SBN aguarda que este Acordo seja publicado no BTE.

Este Acordo não prejudica a continuação das negociações em curso para a revisão de outras matérias e dos aumentos reclamados para 2019.

As novas tabelas a aplicar desde janeiro de 2018, tem os seguintes valores:

ANEXO VI (do ACT) - Valor das mensalidades de pensões

Nível	Mensalidades (por inteiro) dos trabalhadores nas situações de Reforma por invalidez ou invalidez presumível	Mensalidades (por inteiro) dos trabalhadores abrangidos pela cláusula 114ª e colocados na situação de reforma	Pensão de sobrevivência	
			Mensalidades	Mensalidades ao abrigo da Cláusula 114ª
	A partir de 01.01.2018			
18	2 385,04	2 432,74	1 108,40	1 130,57
17	2 152,24	2 195,28	1 002,24	1022,28
16	1 987,04	2 026,78	932,46	951,11
15	1 832,61	1 869,26	859,03	876,21
14	1 679,28	1 712,87	785,95	801,67
13	1 534,72	1 565,41	713,31	727,58
12	1 422,99	1 451,45	654,85	667,95
11	1 323,78	1 350,26	603,22	615,28
10	1 198,59	1 222,56	580,00	591,60
9	1 103,15	1 125,21	580,00	591,60
8	999,38	1 019,37	580,00	591,60
7	927,56	946,11	580,00	591,60
6	885,95	903,67	580,00	591,60
5	793,84	809,72	580,00	591,60
4	699,87	713,87	580,00	591,60
3	620,17	632,57	580,00	591,60
2	600,00	612,00	580,00	591,60
1	600,00	612,00	580,00	591,60

MENSALIDADES MÍNIMAS DE REFORMA

GRUPO I	759,10	GRUPO II	659,93
GRUPO III	580,00	GRUPO IV	580,00

ANEXO II (TABELA SALARIAL)

NÍVEL	2018 a partir de janeiro
18	2 771,02
17	2 505,61
16	2 331,13
15	2 147,59
14	1 964,89
13	1 783,29
12	1 637,14
11	1 508,06
10	1 348,86
9	1 240,60
8	1 123,87
7	1 040,04
6	988,30
5	874,50
4	759,10
3	659,93
2	600,00
1	600,00

Outros Valores Pecuniários

- Subsídio mensal a Trabalhador Estudante 19,67 €
- Diuturnidades 41,73 €
- Acréscimo a Título de Falhas 137,68 €
- Subsídio de Refeição 9,50 €
- Seguro de Acidentes Pessoais 151 085,19 €
- Indemnização por morte resultante de acidente de trabalho 151 085,19 €
- Subsídio Infantil 25,64 €
- Subsídio trimestral de Estudo:
 - a) 1º Ciclo do Ensino Básico 28,50 €
 - b) 2º Ciclo do Ensino Básico 40,29 €
 - c) 3º Ciclo do Ensino Básico 50,06 €
 - d) Ensino Secundário 60,80 €
 - e) Ensino Superior 69,66 €
- Valor máximo do Empréstimo à Habitação 184 516,52 €

Saudações Sindicais
A DIREÇÃO

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

Projeto “Livre 2019”

No âmbito do projeto “Livre 2019” que o Núcleo de Fotografia levou a efeito de janeiro a setembro de 2019, procedeu à inauguração de uma exposição retrospectiva com a mostra de todos os temas exibidos, que estará patente na galeria do SBN – Rua Conde de Vizela, 145 – todas

as quartas e quintas-feiras, das 15 às 17h30, até 30 de novembro de 2019. Em janeiro de 2020 será iniciado novo projeto fotográfico, a anunciar oportunamente.



Fotografia de Manuel Vale

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”

Foi promovida, 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 dificuldade média/

alta e uma distância aproximada de oito quilómetros, onde os caminhantes puderam disfrutar de uma paisagem única e de um ambiente relaxante, que mais parece um paraíso.



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 junta-se a beleza das águas das sete lagoas, mas também 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. Fazendo jus ao apelo “Põe-te a andar pela tua saúde...”, associados e familiares percorreram assim trilhos na Serra d’Arga, com início na Montaria, freguesia de Viana do Castelo. Estava um dia outonal. Esta particularidade meteorológica para o mês de julho permitiu perceber porque lhe chamam Montanha Sagrada.

No percurso com cerca de dez quilómetros foi possível apreciar o espaço natural de grande beleza e valor ecológico, onde por baixo dos pés, para além do magnésio, se esconde um tesouro que está a atrair várias empresas estrangeiras, designadamente o lítio, chamado “petróleo branco”, mas que tantas preocupações e receios inflige às populações locais. Com a subida percebe-se que a austeridade rochosa tomou conta das encostas, pois a vegetação passa a ser exclusivamente rasteira, enquanto no fundo dos vales prevalecem aglomerados verdejantes.

No regresso, com o Âncora por vizinho, observa-se a água a cor-

rer sobressaltada pelas rochas que aqui e ali formam lagoas, seguindo nervosa em redemoinhos sobre um fundo de seixos em direção ao Atlântico ali tão perto.

Da parte da tarde, após o almoço, nova caminhada, desta vez percorrendo um trilho costeiro entre Vila Praia de Âncora e Caminha, pelo verde da Mata Nacional do Camarido. Depois, surge a vila de Caminha através do antigo Caminho de Viana, hoje Rua dos Pescadores, de casario baixo e típico, destacando-se a Capela de Nossa Senhora da Agonia.

No centro histórico de Caminha decorria a feira medieval, transportando para uma atmosfera própria daquela longínqua época. Ali se encontra a Torre do Relógio, que testemunha a antiga cerca ovalada (a Porta Nova, construída aquando da passagem de dois irmãos de D. João III em peregrinação a Santiago), o chafariz de cantaria do século XVI, a Casa dos Pittas, de traça gótico-manuelina tardia, a Igreja da Misericórdia, em estilo renascentista e barroco, e as antigas casas burguesas da Rua do Vau. Percorre-se a Rua Direita, ou dos Meyos, eixo vertebral do amuralhado medieval, encontrando-se o núcleo edificado mais antigo de Caminha. O término é na imponente Igreja Matriz, cuja construção se iniciou em 1488, no reinado de D. João IV. Tudo isto na companhia de jograis, trovadores e sob o olhar atento de falcões e corujas.



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 DE RIO

Luís Monteiro venceu 1º torneio conjunto



Concluída no dia 7 de setembro, na pista da Vila das Aves, a última prova do Encontro de Pesca de Rio de 2019, Luís Filipe Monteiro (SBN/MBCP) sagrou-se vencedor do torneio.

Luís Monteiro foi acompanhado no pódio por Ricardo Silva (MG) e António Cunha Lima (MBCP), respetivamente 2º e 3º classificados, que, tendo obtido o mesmo número de pontos, viram o desempate feito pela pesagem do pescado. Coletivamente, a equipa do MBCP, constituída por Manuel Alves, António Cunha Lima, Augusto Vieira e Luís Monteiro, sagrou-se campeã. A equipa do Montepio Geral, constituída Abílio Bastos, Emílio Ferreira e Ricardo Silva e a representativa da Caixa Geral de Depósitos, de que fizeram parte Adélio Machado, Rodrigo Mesquita, Manuel Ramiro, Graça Pereira e Mário Alberto, assumiram, respetivamente o 2º e o 3º lugares do pódio.

TIRO AOS PRATOS

1º torneio

A 2ª e a 3ª prova do torneio de tiro aos pratos realizaram-se a 1 de junho e 7 de setembro, no Clube Industrial de Pevidém.



TÉNIS

Prossegue o 1º torneio conjunto

O 1º torneio conjunto de ténis, numa organização do SBN em cooperação com o SNQTB e o SIB, está a decorrer no Complexo Desportivo e Cultural dos Empregados do BPSM, em Madalena, Vila Nova de Gaia.

No quadro de veteranos mais de 50 anos, decorridos os primeiros jogos, Miguel Malheiro, tendo derrotado Antonino Pais por 2-1, classificou-se para a meia-final, onde irá defrontar o vencedor do encontro a disputar pelos tenistas Guedes da Costa e David Silva, de onde sairá um dos finalistas.

O outro finalista será encontrado no confronto entre Fernando Almeida, vencedor por 2-0 de Borja Serafim, e o vencedor do confronto entre Sílvio Menezes e José Adelino, a disputar no dia 12 de outubro.

No quadro competitivo de veteranos mais de 65 anos, os tenistas jogarão uma pool de todos contra todos. Na primeira jornada disputada, Marques Almeida venceu Artur Penedos por 2-0. A segunda ronda terá lugar no dia 12 de outubro, com o encontro entre Paulo Horta e Marques de Almeida.

Condições climatéricas adversas no dia 21 de setembro, assim como a realização dos nacionais de veteranos e as eleições legislativas levaram ao adiamento daquela jornada para o dia 12 de outubro.



Comissão Sindical de Reformados

No cumprimento do seu programa e do plano de ação da Direção, aprovado em Conselho Geral, o 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 sindicato, nomeadamente a Loja de Atendimento, pessoalmente ou através dos telefones 223398800/05/09/17/48, ou do email sag@sbn.pt.

Biblioteca

Recorde-se que a Comissão Sindical de Reformados – 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 segunda a sexta-feira, entre as 10 e as 12h30 e das 13h30 às 18h30.

Ali existem jogos de sala, bilhares, snooker, café, televisão, jornais diários e um computador com ligação à net, não esquecendo o permanente convívio.

A comissão tem sido abordada por diversos associados, no sentido de propor a criação de uma biblioteca, de forma a permitir que os que

ali se deslocarem tenham 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 oferecer à biblioteca, ou que simplesmente queiram colocar temporariamente à disposição dos utentes. Sublinhe-se que o associado 14470 – Manuel Soares Resende – reformado da CGD de S. João da Madeira, atendendo à solicitação publicada na edição anterior da Nortada, fez já um donativo de livros e documentos.

Viagens e visitas culturais

Um dia em Santiago de Compostela

Santiago de Compostela, capital da Galiza, no noroeste espanhol, constitui um dos mais conhecidos destinos de uma longa rota de peregrinação, o Caminho de Santiago, e pode caracterizar-se como ponto de encontro entre a fé, a crença e o pensamento ocidental, onde o passado vive de mãos dadas com o presente.

A chegada à cidade promete agitação e deixa desde logo muitas sugestões a não perder. Os monumentos seculares, os parques, os jardins, os museus e a arquitetura contemporânea convivem em harmonia.

Visitar Santiago de Compostela implica conhecer a Praça do Obradoiro, onde se ergue a imponente catedral românica, destino de muitos peregrinos, turistas ou simples curiosos.

É de facto impressionante aquela catedral e tudo o que a rodeia – uma espécie de regresso à Idade Média, onde é possível conhecer vários edifícios emblemáticos, casas senhoriais e ruas típicas onde se estendem mercados ao ar livre que fazem as delícias dos turistas que por ali passam.

Naquela praça encontram-se ainda o Palácio Gelmírez, o museu da catedral e o agora Hotel de los Reyes Católicos.

Tendo em atenção as mais diversas solicitações, foi promovida, no passado dia 28 de setembro, mais uma visita à cidade, a que foi aliado um programa aliciente. Da forma como decorreu a iniciativa daremos nota em próxima edição.



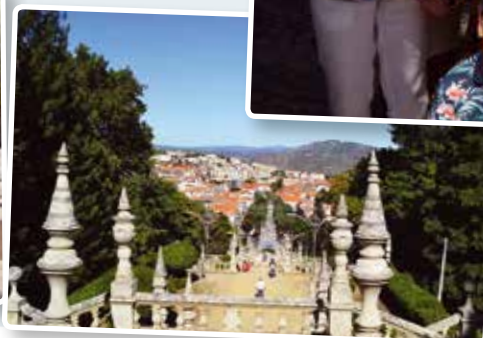
REFORMADOS

Um dia em Lamego

Festa de Nossa Senhora dos Remédios

Decorreu com a maior vivacidade e camaradagem a vista a Lamego, na festa em honra de Nossa Senhora dos Remédios que ali se realiza anualmente

O evento teve lugar no dia 7 de setembro, com a participação de cinquenta pessoas, entre associados do SBN e respetivos familiares.



Dia dos Avós

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

Para comemorar a efeméride, foi organizado, no dia 27 de julho, em Porto de Mós, um evento cujo êxito está espelhado na presença de 120 aderentes.

Convidado pela Direção e pela CSR, esteve presente o associado nº 10.664, António José Couto Faria, de Penafiel, filho de Ana Elisa do Couto, penafidense que consagrou a data e que dissertou sobre a efeméride, lembrando que a luta da sua mãe durou quase dezassete anos para que a data fosse consagrada em Portugal, pois nunca tinha sido lembrada por qualquer instituição e muito menos festejada.

Pela sua persistência, gravada no livro, "Sim, valeu a pena", Penafiel é hoje considerada a "capital dos avós".





Novóptica com serviços para todo o público

Agora também aos sábados de manhã



A Novóptica funciona no piso térreo do edifício da Rua de S. Brás, numa clara e evidente vantagem para os beneficiários do SAMS e para todo o público que pretenda usufruir dos excelentes preços ali praticados.

Representando praticamente todas as grandes marcas mundiais de

armações e de lentes – quer medicinais quer de lazer –, a Novóptica é, assim, uma instituição que, mercê de uma política de preços concorrenciais, a coloca numa posição invejável de mercado.

As renovadas instalações tornaram-se, agora, ainda mais confortáveis para todos os utentes.

AVEIRO

Av. Dr. Lourenço Peixinho, 128-2º
Tel.: 234 403 830 | Email: aveiro@sbn.pt

BRAGANÇA

Av. Sá Carneiro, 226-1º
Tel.: 273 310 210 | Email: braganca@sbn.pt

PORTO

Rua de S. Brás, 444
Tel. 225 071 612 | Email: sbn@sbn.pt

Dia Internacional do Idoso



O Dia Internacional do Idoso foi instituído em 1991 pela Organização das Nações Unidas com o objectivo de sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e da necessidade de proteger, cuidar e acarinhlar a população mais idosa, muitas vezes esquecida pela sociedade e pela família.

Segundo os últimos estudos conhecidos, existem hoje no mundo cerca de seiscentos milhões de pessoas com mais de sessenta anos e em 2025 este número deverá ser o dobro. Segundo dados do Eurostat, Portugal será, em 2050, um dos países da União Europeia com maior percentagem de idosos e menor percentagem de população ativa, e o Instituto Nacional de Estatística prevê mesmo que, com base na tendência de envelhecimento da população, resultante do aumento da esperança de vida, um terço da população portuguesa seja idosa e cerca um milhão de pessoas tenha mais de 80 anos.

No Dia Internacional do Idoso decorrem, em todo o mundo, várias iniciativas para a população idosa, nomeadamente palestras, sessões de atividade física e workshops de artes manuais. O SBN não podia alhear-se dessa data, tendo há vários anos instituído o “Dia do Sénior”, que este ano comemora com um almoço em Oliveira do Bairro. O evento terá lugar no dia 5 de outubro.

Magusto de S. Martinho

Vila Praia de Âncora será este ano o destino escolhido para a comemoração, no dia 16 de novembro, na Quinta do Cruzeiro, do tradicional Magusto de S. Martinho, cujo aliciente programa se inicia às 8h30, com destino à cidade de Viana do Castelo, para breve visita ao Monte de Santa Luzia, seguindo depois para Vila Praia de Âncora, onde, pelas 13 horas, à espera dos participantes se encontra um lauto e saboroso almoço de que, entre outras iguarias, constarão entradas diversas, sopa à lavrador, rojões à cruzeiro, bebidas correntes, fruta, doces, café e digestivos. Segue-se um convívio durante toda a tarde, com música ao vivo e bar aberto, em que, pelas 18h30, será servido um lanche composto por caldo verde, febras em pão saloio e as festejadas castanhas assadas.

O preço por pessoa, que inclui transporte, almoço, lanche e seguro, será de 27,50€ para associados e agregado familiar e de 30,00€ para acompanhantes. As inscrições, limitadas a um mínimo de 50 e um máximo de 150 pessoas, deverão ser efetuadas até ao dia 8 de novembro.

O magusto

O magusto é uma festa popular, cujas formas de celebração divergem um pouco consoante as tradições regionais. Grupos de amigos e famílias juntam-se à volta de uma fogueira onde assam castanhas para comer e beber a jeropiga, a água-pé ou vinho novo. Fazem-se brincadeiras, enfarruscam-se as pessoas com as cinzas e entoam-se cantigas. O magusto realiza-se em datas festivas tais como o dia de S. Simão, o dia de Todos-os-Santos ou, mais tradicionalmente, o dia de S. Martinho. Durante aquele período são inúmeras as celebrações que ocorrem por Portugal inteiro, mas também na Galiza e nas Astúrias.

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

(OMS, 1946/1948)

Publicado na edição de setembro de 2010, mas por nos parecer devidamente atual e de grande interesse para os beneficiários do nosso subsistema de saúde, a seguir republicamos o texto da autoria de Luís Torrão – à época oftalmologista do SAMS – sobre o glaucoma. Ao Dr. Torrão pedimos desculpa pelo abuso da utilização do texto.

Firmino Marques – Diretor da Nortada

Considerações sobre o glaucoma

O glaucoma é um grupo de doenças em que o nervo óptico é danificado levando a uma perda progressiva do campo visual. Existe classicamente uma associação de glaucoma à hipertensão ocular mas a associação não é exclusiva. Existem pessoas que podem ter perda progressiva de campo visual, glaucoma progressivo, com pressões oculares normais, assim como podem existir pessoas sem dano do nervo óptico com tensões oculares acima do considerado normal. A associação clássica à hipertensão ocular vem do facto de este ter sido desde sempre o factor de risco melhor conhecido e mais fácil de modificar. O nervo óptico, é o “cabo” que leva a informação até ao cérebro. Este nervo é constituído por mais de um milhão de células e a sua lesão progressiva no glaucoma leva a perda de campo visual por morte destas células. A perda lenta e progressiva leva ao aparecimento de pequenos escotomas (defeitos no campo visual) que apenas podem ser detectados com recurso a um exame chamado perimetria e que é conhecido vulgarmente pelo nome de “campo visual”. Existem vários tipos de glaucoma. O glaucoma crónico de ângulo aberto, variante mais prevalente, é totalmente assintomático e pode progredir até fases avançadas da doença sem qualquer tipo de sintoma ou sinal. Este facto, associado a uma assimetria interocular na progressão, fazia com que não fossem raras as histórias de pacientes que apenas conheciam o diagnóstico quando eram confrontados com a irremediável perda da visão de um dos olhos. O oftalmologista pode estratificar o risco conhecendo bem o doente nomeadamente a idade, existência de história familiar e a hipertensão ocular. Ao proceder ao exame objectivo, a observação do fundo ocular, permite obter dados importantes acerca da possível existência de lesões provocadas pelo glaucoma. Também a espessuras da córnea, na medida que interfere na medição da pressão intra-ocular, pode ser um factor de risco importante. A medição da espessura da córnea pode ser feita recorrendo a um ou vários exames auxiliares.

Estão em maior risco os pacientes com córneas mais finas, na medida em que subestima o real valor da pressão intraocular. Os últimos anos trouxeram novos exames auxiliares importantes para ajudar a diagnosticar o glaucoma. O grupo dos exames estruturais (os que avaliam a estrutura em vez da função) tem ganho particular destaque. Destes, o OCT é um exame muito requisitado e que permite, mesmo com uma colaboração mínima do paciente, obter medições directas da camada de fibras nervosas. Serve sobretudo para casos em que existam dúvidas e para documentar a perda de fibras em exames subsequentes. Estes exames permitem também dissipar dúvidas em relação a pacientes que foram medicados com colírios hipotensores e a que hoje se retira a medicação por melhor se documentar a ausência de progressão. A decisão de tratar um paciente nem sempre tem por base a certeza no diagnóstico, mas pode ser tão só a melhor decisão perante existência de um risco calculado muito elevado. O tratamento do glaucoma é difícil e requer pacientes muito colaborantes. O tratamento deve ser rigorosamente cumprido recorrendo a rotinas muito metódicas para não minorar a eficácia terapêutica. Algumas vezes, recorrer a técnicas de laser ou cirurgia, é não só uma alternativa possível, como necessária, na medida em que os medicamentos nem sempre são suficientemente eficazes para diminuir a pressão intra-ocular até aos valores necessários. A própria cirurgia de catarata pode ajudar a diminuir os valores da pressão intra-ocular, ao que parece, aumentando o espaço de drenagem do humor aquoso (líquido que preenche a parte anterior do globo ocular), e desta forma ajudar a controlar o glaucoma. O glaucoma é uma doença em que o médico e o paciente devem desenvolver uma relação de confiança forte e duradoura de maneira a delinear e seguir a estratégia mais adequada a cada caso. “Cada caso é um caso” e a melhor arma terapêutica é a informação. Não hesite em colocar todas as dúvidas ao seu médico oftalmologista.

GRAM

No âmbito do programa de ação e do plano aprovado em Conselho Geral, o Grupo de Ação de Mulheres (GRAM) do SBN, órgão consultivo SBN para a área mais específica das associadas, apoiado pela Direção através do pelouro de Dinamização Sindical e Sindicalização e Órgãos Consultivos, promoveu ou vai promover diversos eventos, destinados aos associados, independentemente do sexo ou da idade.

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

Workshops

Iniciação à cozinha vegan

Vai já na 9ª edição a oficina de iniciação à cozinha vegan. A alimentação vegana tem como objetivo o não consumo produtos de origem animal – carne, peixe, laticínios, ovos, mel e outros ingredientes –, mas está muito longe de se resumir a saladas ou de ser uma alimentação sem sabor, como alguns julgam. Pelo contrário, existe uma enorme diversidade de deliciosos alimentos vegetais e o único limite é a imaginação.

Nesta oficina, a realizar em 12 de outubro, os participantes terão oportunidade de aprender a fazer uma entrada, um prato e uma sobremesa vegan. A iniciativa terá lugar com um mínimo de dez e um máximo de dezoito inscrições, que deverão ser efetuadas até 4 de outubro.

Se o número de inscrições ultrapassar o previsto e se existirem no mínimo dez em lista de espera, será repetida, em data a anunciar, esta iniciativa.



“Do velho se faz novo”

No dia 28 de setembro realizou-se uma oficina intitulada, “Do velho se faz novo”, orientada pelas formadoras Conceição Seabra e Felicidade Ribeiro, respetivamente controladora de qualidade têxtil, hoje reformada, e modista a laborar na Associação 1000 Rostos. O objetivo foi proporcionar a cada participante poder frequentar um

curso de costura criativa, onde pôde aprender a transformar uma peça de roupa usada (gravata) num novo e bonito acessório de moda: colar em tecido (vários modelos). Da iniciativa daremos informação mais detalhada na próxima edição da Nortada.

Ateliê de costura “Agulha & dedal” “Aprender, fazendo” (III edição)

Dando satisfação às solicitações de várias associadas do SBN, após as duas edições da oficina “Iniciação à Costura”, realizadas em 2018, se o número de inscrições em cada mês o justificar, será dada continuidade aos módulos iniciados, num novo ateliê de costura “Agulha & dedal – aprender, fazendo” –, a desenvolver nos dias 26 de outubro, 23 de novembro e 28 de dezembro –, em que as(os) associadas(os), cônjuges ou companheiros, filhos e acompanhantes, poderão proceder, com a ajuda e colaboração de uma modista de alta costura, Isabel Resende, a arranjos, restauro ou confecção de roupa. Acompanhando a forte tendência para o “faça você mesmo”, este

serviço pretende transmitir as noções básicas para que possam ser executados arranjos de costura.

O objetivo e o conceito deste serviço é que a/o própria/o participante aprenda a arranjar uma bainha, pregar um fecho ou botões, subir umas calças, meter uns bolsos e, até, cortar, alinhar, provar e confeccionar uma saia, um vestido ou um casaco, sempre orientados e acompanhados pela modista orientadora.

O ateliê funcionará com um mínimo de cinco e um máximo de dez participantes, e as inscrições deverão ser efetuadas até 18 de outubro.

Workshop “Kokedama”

O kokedama consiste numa técnica japonesa, em que uma planta é colocada dentro de uma esfera, envolvendo a raiz em terra e musgo. Essas esferas ornamentais funcionam como uma única planta, não necessitando, portanto, de vasos de plástico para a base, sendo assim considerada uma técnica ecologicamente correta, transformando-as num bonito elemento decorativo.

Na certeza de que esta técnica será do interesse dos seus associados, será promovida, no dia 23 de novembro, uma oficina de “kokedama”,

ministrada pela formadora Ana Carneiro. A iniciativa só se realiza com um mínimo de oito e um máximo de doze inscrições, que deverão ser efetuadas até 15 de novembro. Os participantes deverão ser portadores de avental e luvas.



Grupo de Ação de Mulheres

PEDAÇOS DE ARTE

Iniciação à pintura pastel de óleo

Também orientada pela formadora Ana Maria Costa, realizou-se no dia 21 de setembro uma oficina de iniciação à pintura pastel de óleo, que teve como principal objetivo dar a conhecer os exercícios básicos de execução 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.

Na próxima edição daremos informação mais pormenorizada sobre o evento.

Prevenção e defesa pessoal

Qualquer curso de defesa pessoal não é para virtuosos heróis ou sobredotados fisicamente, mas sim para pessoas comuns, com físicos normais, sendo um conjunto de técnicas defensivas que permitem enfrentar da melhor forma os ataques aos quais se está sujeito na rua, na discoteca, no bar, no autocarro, ou no parque de estacionamento, que visa a defesa do indivíduo e nunca estimular a agressão física. 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, e estes pequenos detalhes fazem a diferença, evitando algumas vezes o confronto físico.

Foi consciente do interesse de alguns associados na aprendizagem daquelas regras e técnicas que o SBN levou a efeito esta oficina, à qual aderiram cinco participantes.



Tratamentos de problemas cervicais, dorsais e lombares – Uma visão oriental

No dia 26 de outubro, na Rua Cândido dos Reis, 100, 3º, terá lugar uma oficina em que os tratamentos de problemas cervicais, dorsais e lombares serão devidamente escrutinados, segundo uma visão oriental, num curso ministrado por Luís Freitas.

O curso consiste na aprendizagem da aplicação de técnicas de observação e tratamento de problemas de coluna.

A iniciativa realiza-se com um mínimo de quatro e um máximo de doze inscrições, que deverão ser efetuadas até ao dia 18 de outubro.

Grupo de Ação de Mulheres

Tiaras de flores naturais

Realizou-se no dia 14 de setembro uma oficina de tiaras de flores naturais, que teve a presença de cinco participantes.

Ensinar a 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, foi

o objetivo pretendido conseguir com aquela oficina, que teve a colaboração da formadora Lúcia Vaz, professora de Educação Visual com larga experiência na área, nomeadamente participação em feiras medievais realizadas em escolas onde leciona.



Visitas, viagens e caminhadas

“PÔE-TE ANDAR, PELA TUA SAÚDE ...”

Vindimas no Douro

A vindima é um dos momentos mais aguardados da época, um tempo marcado pela animação, pela música e pela alegria.

Se em tempos as vindimas foram única e exclusivamente trabalho de gentes da terra, atualmente a exigente tarefa de apanhar a uva (e, num sentido mais lato, de a trabalhar) é considerada um pequeno luxo para quem vê no vinho uma arte e quer ir além das tradicionais provas, em que aroma, cor e estrutura são analisados pelo gosto pessoal.

É por isso que nos meses de setembro e outubro, época das vindimas por todo o país, mas com maior incidência no Douro, existem algumas quintas que permitem a participação de turistas nas vindimas, promovendo programas de enoturismo.

Os socalcos do Douro enchem-se de pessoas que recolhem os bagos de uvas – para produzir o vinho mundialmente famoso –, numa tarefa em jeito de celebração, onde não faltam boa disposição e alegria.

Após a colheita, as uvas são depositadas em lagares, onde são pisadas e esmagadas, para que possam libertar o sumo que dará origem ao vinho.

Mas, mãos na uva, pés no mosto e folia... Enquanto uns pisam o vinho, outros, ao som do toque do acordeão e do dedilhar das cordas da guitarra, animam a festa a cantar.

Os associados do SBN e respetivos agregados familiares poderão assim participar na vindima que será levada a efeito no Douro, na Quinta do

Vale Miguel, em Murça, no dia 12 de outubro, onde terão oportunidade de perceber o trabalho que é feito nos bastidores da produção do vinho.

A iniciativa realiza-se com um mínimo de 35 e um máximo de 55 pessoas e as inscrições deverão ser efetuadas até 4 de outubro.



Grupo de Ação de Mulheres

13ª Festa do Caldo

Foram 35 as pessoas que aderiram à « Programação Cinemax Penafiel-visita cultural a Quintandona, em Lagares, Penafiel, aldeia preservada e histórica de Portugal, bem como à 13ª Festa do Caldo - para degustação do anunciado manjar de caldo de Quintandona -, festa dedicada à gastronomia local e a atividades de natureza teatral, musical e cultural, que este ano decorreu de 13 a 15 de setembro.

Foram percorridas as ruas e ruelas, observados os tachos e as panelas e provado um bom vinho e ais iguarias e deixou-se levar por sabores e sensações, numa das mais belas aldeias de Portugal. O Caldo de Quintandona serve de mote para lhe dar a conhecer este local mágico, esquecido no tempo, onde a tradição ainda é como dantes. Divirta-se com a música, os jogos tradicionais, o teatro de rua e com a companhia de quem mais aprecia demais iguarias.

No final ficou a certeza de que todos se divertiram com a música, os jogos tradicionais e o teatro de rua.

A aldeia de Quintandona

A beleza da paisagem e da arquitetura de Quintandona saltam à vista logo à chegada. Recheada de história, a aldeia está próxima dos centros urbanos, o que não a impede de preservar toda a tradição. A arquitetura é singular: as construções utilizam três materiais diferentes: granito, xisto e lousa, que lhe conferem uma personalidade muito própria.

Quintandona é marcada por uma bonita paisagem rural que deve ser apreciada percorrendo-se o caminho que liga ao Monte da Pegadinha, é simultaneamente miradouro natural de toda a zona. Ao longo deste percurso pedestre observa-se a bucólica paisagem, os lavadouros tradicionais, a capela com mais de duzentos anos e o antigo cruzeiro.

Presunto e enchidos de porco, pão de regueifa, cabrito assado, arroz de forno, pão-de-ló, pão podre, tortas de Penafiel, leite-creme, bolinhos de amor e tortas de S. Martinho são pratos típicos que o visitante pode degustar, sempre acompanhados da bebida que é um dos ex-libris do concelho de Penafiel: o vinho verde.



Feira da Golegã – 44ª Feira Nacional do Cavalo

A Golegã volta a acolher criadores de cavalos, provas desportivas e atividades destinadas aos profissionais, amadores ou simples curiosos do mundo equestre.

A 37.ª edição da Feira Nacional do Cavalo e a 14.ª Feira Internacional do Cavalo Lusitano decorrem entre 2 e 11 de novembro, integradas na Feira de S. Martinho.

Já em meados do século XVIII e com o apoio dado pelo Marquês de Pombal, teve início a Feira da Golegã, chamada até 1972 Feira de S. Martinho, data a partir da qual passou a denominar-se Feira Nacional do Cavalo, hoje a mais importante e mais castiça de todas as feiras que no género se realizam em Portugal e no mundo.

A feira tem um importante cariz competitivo, realizando-se concursos hípicas e diversas competições de raças.

Por isso, ali são apresentados os criadores de cavalos, com belos exemplares, razão pela qual são transacionados na Golegã os melhores puros-sangue criados no país, vendidos para vários pontos do globo, dando com isso àquela urbe o cognome de “Capital do Cavalo”. A feira passou a ser o mais belo espetáculo equestre público que se realiza

a nível gratuito entre nós: ralis, raides, jogos equestres, campeonatos, maratona de carruagens e exposições são alguns dos mais belos espetáculos que se realizam.

É a feira em que o país tradicional, rural e marialva se passeia ao longo do renovado picadeiro do Largo do Arneiro e dos principais arruamentos da típica vila ribatejana, que ao longo de dez dias continua a provar que ainda não viu a tradição esmorecer.

A prova disso mesmo são as centenas de milhares de visitantes que por gosto, curiosidade ou tradição anualmente continuam a procurar a Golegã nessa altura do outono.

Para complemento da festa, justificando o adágio popular “Pelo S. Martinho prova-se o vinho”, não faltarão a água-pé e as sempre apetecidas castanhas assadas.

No espírito de S. Martinho, será promovida mais uma visita à Golegã, a ter efeito no dia 9 de novembro.

A iniciativa só se realiza com um mínimo de 35 e um máximo de 55 inscrições, que deverão ser efetuadas até 31 de outubro.

Comissão de Quadros e Técnicos

No cumprimento programa de candidatura dos Corpos Gerentes e do plano de ação aprovado em Conselho Geral a Comissão de Quadros e Técnicos – “Órgão Consultivo da Direção” –, para a área dos quadros, promoveu, ou vai promover, com o apoio da Direção, diversos eventos, destinados aos sócios do SBN e respetivos familiares.

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

Percursos culturais

“À descoberta da identidade portuense”

23ª e 24ª edições

A 23ª edição de “À Descoberta da Identidade Portuense - Percursos Culturais”, denominada “O Porto de Camilo”, num percurso da Praça da Liberdade à Cadeia da Relação e ao Museu Judicial, orientado pelo historiador Joel Cleto, foi adiada devido ao mau tempo. A próxima data será comunicada brevemente.

Por sua vez, a 24ª edição realizar-se-á no dia 16 de novembro, às 15 horas, e terá como tema “Célebres fontes em famosos jar-

dins”, num percurso com a duração prevista de duas horas e meia, cujo programa se inicia com a concentração junto ao coreto do Jardim de S. Lázaro, pelas 14h45, iniciando-se o percurso pelas 15h00, com termo previsto para as 17h30 nos jardins das Águas do Porto, na Rua Barão de Nova Sintra.

A iniciativa realiza-se com um mínimo de 35 e um máximo de 65 inscrições, que deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN.

Super Bock - Casa da Cerveja

No dia 2 de novembro, realiza-se mais uma visita de estudo à “Super Bock – Casa da Cerveja”, em Leça do Balio.

A concentração terá lugar até às 10h15 no parque de estacionamento da Junta de Freguesia de Leça do Balio, junto ao mosteiro com o mesmo nome, de onde, às 10h30, partirá o transfer até à fábrica da Unicer.

A visita tem a duração aproximada de noventa minutos (mais o tempo para a harmonização), com uma lotação máxima de cinquenta pessoas, e só se realizará com um mínimo de quinze inscrições, que deverão ser efetuadas até 25 de outubro. Refira-se que o Mosteiro de Leça do Balio é servido pela carreira dos STCP nº 505, Hospital de S. João – Matosinhos.



Unicer

Ao longo da sua história, a Unicer manteve uma política de portas abertas, recebendo por ano milhares de pessoas interessadas em conhecer o processo de produção de cerveja. A “Super Bock - Casa da Cerveja” é um espaço dinâmico e interativo, onde é possível desfrutar de uma experiência única numa “casa viva”, em pleno funcionamento e repleta de tradição e autenticidade, onde se pode descobrir como tudo começou e como se faz uma cerveja.

Apetecível e largamente apreciada, apesar de todas as credenciais cervejeiras que ostenta, a verdadeira conquista da Super Bock é os milhões de apreciadores fiéis em todo o mundo, que não resistem ao seu sabor único.

Terminal internacional de cruzeiros do porto de Leixões

16ª visita guiada

Passada que foi a época de férias e atendendo a diversas solicitações nesse sentido, vai realizar-se no dia 23 de novembro mais uma visita guiada ao terminal internacional de cruzeiros do porto de Leixões, que terá a duração de cerca de sessenta minutos.

Para quem não utilizar o meio de transporte do SBN, a concentração será junto ao portão principal de acesso ao terminal, pelas 9h15, e para quem optar por este transporte a partida do autocarro terá lugar às 8h45, junto ao Café Capitólio e à Câmara Municipal do Porto, no sentido descendente. A visita inicia-se às 9h30, terminando pelas 11h50.

A iniciativa só terá lugar com um mínimo de 35 e um máximo de cinquenta inscrições, que deverão ser efetuadas até 15 de novembro. Se o número de inscrições ultrapassar o previsto e se existirem no mínimo 35 em lista de espera, será repetida, em data a anunciar, esta iniciativa.

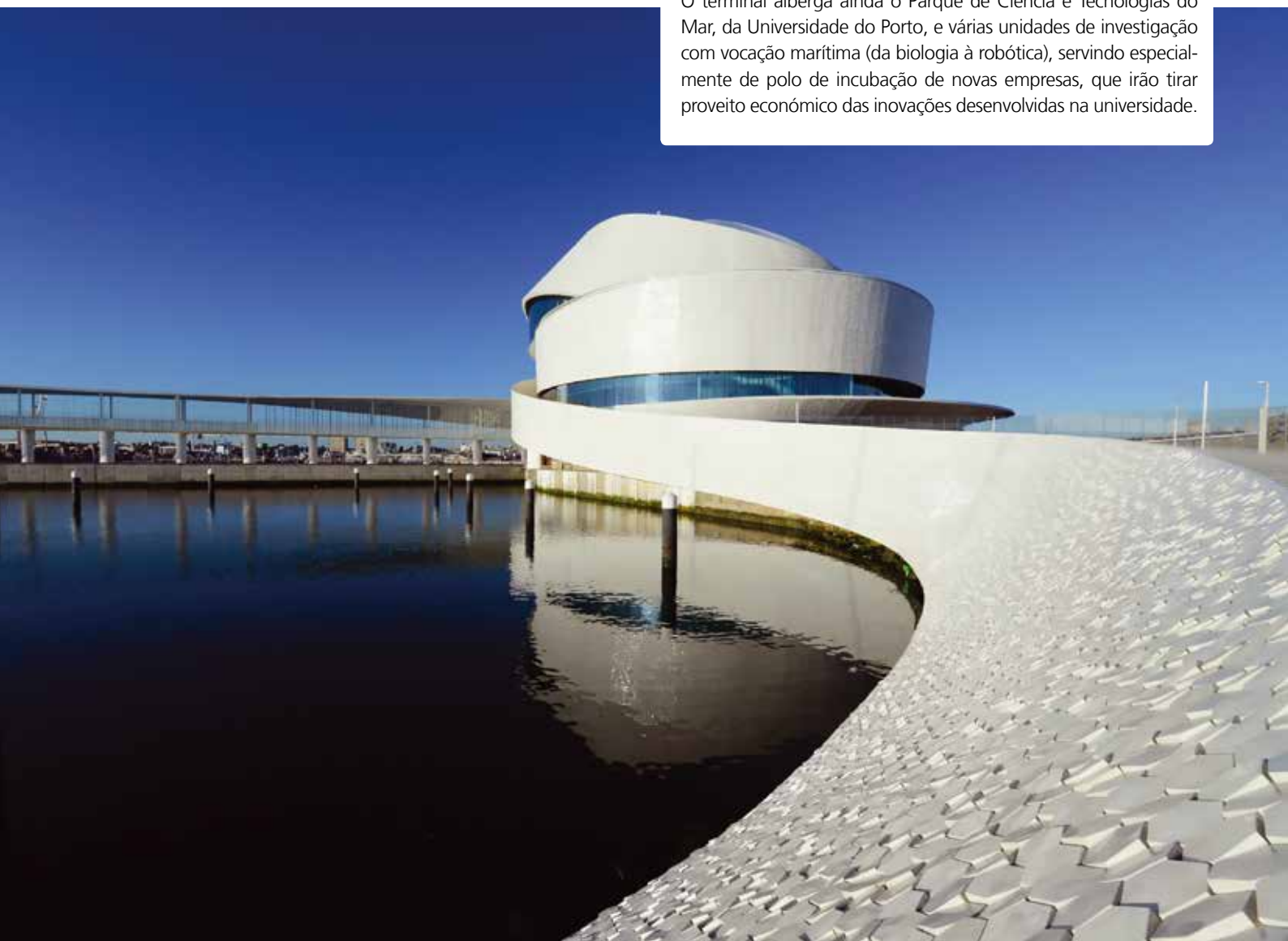
Terminal de cruzeiros

O terminal de cruzeiros é o maior projeto de sempre de abertura do porto à cidade, fazendo do porto de Leixões uma importante porta de entrada na região e impulsionando definitivamente o crescimento do número de navios de cruzeiro e de passageiros, assumindo-se cada vez mais como um porto de cruzeiros.

Integrado no Plano Estratégico de Desenvolvimento do Porto de Leixões, resulta de uma dinâmica de cooperação territorial, interligando dois principais objetivos: por um lado, o de melhorar a eficácia comercial do porto, associada à atividade dos cruzeiros e, por outro, o de integração urbana, associada ao incremento da sociabilidade com a população envolvente.

O novo cais, com 340 metros de comprimento, foi inaugurado em abril de 2011, permitindo a escala em Leixões dos maiores navios de cruzeiro da atual frota mundial.

O terminal alberga ainda o Parque de Ciência e Tecnologias do Mar, da Universidade do Porto, e várias unidades de investigação com vocação marítima (da biologia à robótica), servindo especialmente de polo de incubação de novas empresas, que irão tirar proveito económico das inovações desenvolvidas na universidade.



Comissão de Juventude

No cumprimento do programa de candidatura dos corpos gerentes e do plano de ação aprovado em Conselho Geral, a Comissão de Juventude, órgão consultivo, promoveu, ou vai promover, com o apoio da Direção do sindicato, 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.

Visitas, viagens e caminhadas

"PÔE-TE ANDAR, PELA TUA SAÚDE..."

73ª caminhada

No próximo dia 19 de outubro, será levada a efeito, na Serra da Estrela, a 78ª caminhada "Põe-te andar, pela tua saúde...", num percurso linear de pequena rota, com cerca de dez quilómetros, entra as cotas de 785 a 1035 metros de altitude, denominado "Pelos trilhos do glaciário", que liga a Aldeia da Serra ao Sabugueiro.

O trajeto percorre diferentes tipologias de terreno sempre em caminhos florestais, permitindo observar paisagens deslumbrantes, podendo, por isso, considerar-se de cariz cultural, ambiental, paisagístico, interpretativo e rural.

Como habitualmente, a caminhada, que terá a duração aproximada de três horas, é orientada por Paulo Fonseca e Fausto Pureza, dois guias credenciados e certificados, coadjuvados por Francisco Barros, colaborador do SBN. As inscrições, limitadas a 55 pessoas, deverão ser efetuadas até 11 de outubro.



Sabugueiro

O Sabugueiro é uma aldeia situada a uma altitude superior a mil metros, que ocupa uma vertente soalheira, sobranceira ao rio Alva, beneficiando das condições de abrigo do vale e da abundância de água. No aglomerado urbano evidenciam-se a igreja matriz, o casario tradicional em granito, o forno comunitário ainda em uso e um pequeno espaço museológico dedicado à memória e às tradições das gentes serranas. Nos campos envolventes subsistem os lameiros, que servem de pasto a rebanhos de ovelhas, cujo leite é utilizado na produção do mais reputado queijo português, o da Serra da Estrela.

Museu Ferroviário do Entroncamento

O caminho-de-ferro desbravou novos territórios, criou cidades, ligou comunidades mais ou menos longínquas, criou e sustentou novas ofertas e necessidades, mudou a forma de ver o mundo. O Museu Nacional Ferroviário, no Entroncamento, está em constante construção. A evolução é o estado natural de um organismo vivo e é, por isso, um espaço de vivência coletiva, de diálogo e de partilha de saberes, que se abre a todos como um território de reflexão e de experimentação de relações entre o património cultural e o papel histórico, simbólico e tecnológico do transporte ferroviário em Portugal.

Mas é, também e sobretudo, um museu de abrangência internacional que, ao contar a história do caminho-de-ferro em Portugal, nos remete para uma perspetiva singular da história da Europa e do mundo. Técnica, arte e ciência cruzam-se com as narrativas das sociedades, dos grupos e dos indivíduos.

Até 18 de outubro estão abertas inscrições para uma visita ao museu, a realizar no dia 26 do mesmo mês, destinada aos associados e respetivos agregados familiares.

A iniciativa realiza-se com um mínimo de 35 e um máximo de cinquenta pessoas, e se as inscrições ultrapassarem o número máximo

previsto e existirem no mínimo 35 em lista de espera, será promovida uma nova visita em data e hora a anunciar, nas mesmas condições e programa.

Entroncamento - Breve história

Cidade e sede de concelho, situa-se no centro do Ribatejo, beneficiando da sua inserção geoestratégica na região do Vale do Tejo e de boas acessibilidades ferroviárias e rodoviárias. Tem duas freguesias, uma de cada lado da linha férrea que atravessa o concelho. Nasceu em meados do século XIX, com os alvares da construção ferroviária, e começou por ser uma simples estação de caminho-de-ferro. O nome da cidade deriva do entroncamento ferroviário que ali se formou em 1864, com a junção das linhas do Norte e do Leste.

Em 25 de agosto de 1926 a povoação foi elevada a freguesia, em 1932 a vila, em 24 de novembro de 1945 foi promovida a concelho e a 20 de junho de 1991 foi elevada a cidade.

História de vida

Por Alexandre Cunha

Este ensaio foi publicado `há 41 anos, - janeiro de 1978, no Boletim nº 2 da Comissão de Trabalhadores do então Banco Borges e Irmão

Aos políticos

Nestes últimos tempos fiquei a saber que são mais do que eu julgava, as pessoas licenciadas (ou diplomadas) que devem a sua qualificação, mais ao facto da sua própria capacidade, que ao dinheiro da família.

Digo isto após bastante tempo de reflexão, baseando-me no sem número de vezes que através da rádio, da TV, dos jornais (comícios é coisa a que não assisto) e até em algumas assembleias gerais, o tenho ouvido afirmar.

Sim, é frequente ouvir dizer que as escolas médias e superiores, funcionaram ao serviço daqueles que tinham dinheiro. Os grandes doutores da atual vida política nacional, são os que mais insistentemente falam deste tema, nestes tempos.

Pela parte que me toca, apesar de ter ficado só pelo curso superior de contabilidade, resolvi defender-me ao mesmo tempo que afirmo: Nem tudo que existia era mau, digo mais, talvez muitas coisas fossem bem melhores do que agora se pinta. Senão vejamos, citando o meu caso, que é aquele que conheço em toda a sua extensão e por isso, para mim, o mais verdadeiro.

Com 1 ano de idade fiquei sem pai, que morreu em Angola ao serviço da Pátria, tendo a minha mãe ficado ao abandono, pois até a pensão a que deveria ter direito, lhe foi negada. Por isso e numa pequena Vila, há 36 anos, quase aldeia (agora, 76 anos depois é uma importante cidade) a minha mãe teve que trabalhar dia e noite para não morrermos de fome e de frio.

Com 12 anos de idade já eu trabalhava 10 horas por dia, agitando ácido sulfúrico, soda cáustica e outros perigosos ingredientes, numa drogaria onde o patrão também arranjava rádios. De tal forma e em tais condições que aos 13 anos fiquei a conhecer a aflição de morrer eletrocutado, quando durante 2 minutos fiquei agarrado à gambiarra de 220 vóltios de que me servia quando, com água pelos calcanhares e com a vareta de chumbo agitava, durante horas seguidas, os caldeirões onde estavam os referidos ingredientes.

Nessa altura, como não havia na terra escola noturna, pedi a rapazes amigos mais velhos, que trabalhavam em escritórios, que me ensinassem qualquer coisa do que eles sabiam. Assim andei durante algum tempo a aperfeiçoar a caligrafia, bastante disforme, do tempo da instrução primária.

Da minha persistência e vontade resultou (com a Graça de Deus) ter conseguido vir para o Porto, para GROOM (moço de recados) no nosso Banco, a troco de melhor ordenado (cerca de 400 escudos por mês) de muitos sacrifícios, mas com um objetivo – o de poder estudar à noite.

Dos muitos sacrifícios recorro dois: O levantar diariamente de madrugada para vir de comboio para o Porto e o outro, o de comer a única refeição diária, cerca da meia noite. Sim, digo a única porque ao almoço, com vergonha, melhor dizendo, acanhamento das pessoas com quem trabalhava, procurava esconder-me, para comer os bocados de pão e a sopa que a minha mãe metia numa “garrafa termos” antes de eu sair de casa com essa preciosa carga, metida numa pequena pasta.

Depois com o tempo e sempre sem auxílios externos, tudo foi melhorando, ajudei a minha mãe, tirei o meu Curso Comercial, casei (tenho 3 filhos) e acabei por me Diplomar em Contabilidade no I C P.

Porque sei que há muitos indivíduos que percorreram caminhos idênticos, uns melhores, outros piores, sou obrigado a dizer: NÃO. NÃO É VERDADE que só os meninos bonitos, filhos da burguesia (termo agora em voga) e de pessoas com dinheiro, tinham acesso à cultura.

Tenho dito muitas vezes e por experiência própria posso afirmá-lo: - a cultura não se compra nem nasce com o ser humano, adquire-se pela vontade de querer ser alguém e de querer saber sempre mais e melhor. Para mim, o preço da cultura é traduzido pelo esforço que temos que fazer para a conquistarmos. A provar o que digo, veja-se o que se passa em muitas escolas noturnas, onde homens já pais, se sentam nos mesmos bancos e querem aprender as mesmas coisas que os seus filhos aprendem durante o dia.

Estes, normalmente, não são homens de “futebolis” ou “políticos de café”

Infelizmente esses exemplos são raramente mostrados, apesar de serem os que mais deviam ser seguidos. Seria, no meu entender, bom realçar o orgulho e a dignidade que devem sentir aqueles que assim atuam. Que se mostrem pois as vantagens que existem quando um individuo de 40 ou mais anos de idade, resolve começar pelo 1º ano.

De entre aqueles que dedicaram um pouco do seu tempo a ler estas linhas, espero encontrar testemunhos, através de exemplos do mesmo tipo.

Por isso caros colegas eu penso, com política ou sem política, nem tudo estava tão terrivelmente limitado e nem todos eram tão carneiros como agora se pinta.

Defendamos sim a revolução, mas sejamos sérios nas nossas afirmações.

Construamos um Portugal novo, um futuro diferente, com menos fome e mais acesso ao trabalho e à cultura, sem escondermos a ineficácia presente, exagerando nos erros do passado.

É preciso dizer não!

Por Silvio Martins



NÃO

É preciso dizer não
À ganância do banqueiro,
Montado com arrogância
No cavalo do dinheiro,
Pensando que todo ele
Existe p'ra seu proveito
E negando a quem trabalha
Aquele a que tem direito!

É preciso dizer não,
De maneira exemplar,
A quem nos quer amarrar
Com grilhões de servidão,
Rasgar-lhe horizonte fundo,
Dar largura ao seu postigo,
Para ver que há mais mundo
Para além do seu umbigo!

É preciso dizer não,
Haver, enfim, quem resista
Aos que sem vergonha alguma,
Assumem a condição
Duma classe escravista!

Poesia

de Raul Fernando Teixeira de Sousa

Homenagem a dois vultos da cultura portuguesa,
pelo centenário dos seus nascimentos:
de Jorge de Sena em 2 de Novembro de 1919 e,
de Sophia de Mello Breyner Andresen em 6 de Novembro de 1919.



Jorge de Sena

Dramaturgo, poeta e, professor,
Fez a Escola Naval, foi comandante,
Com a censura literária sufocante,
Por perseguido, exilou-se o escritor.



Sophia de Mello Breyner Andresen

Amou o mar como eu, sempre, o amei,
Amou-o como eu, com amor profundo,
Se o amava mais do que eu, eu não sei,
O mar foi, sempre, o seu mundo, o meu mundo.

As pedras da minha rua



Que, piso sem as sentir,
Olham para mim, a sorrir
Por polidas
São brilhantes,
As pedras da minha rua.
Quando nela passei,
Por instantes,
Reparei
Que, entre as pedras,
Da minha rua,
Havia nascido,
Uma flor,
Que, se abriu para mim
E, enternecido,
Afaguei-a com amor
Porque, a flor,
Rosa de cor,
Fez da minha rua,
Um jardim...



ÚLTIMAS



FALECIMENTO

Herculano Ribeiro

Herculano Ribeiro, ex-funcionário do NB, sócio nº 11.565 do SBN, reformado desde 2001, faleceu no dia 6 de agosto. Dedicando grande parte da vida pessoal e profissional à defesa dos direitos dos trabalhadores em geral e dos bancários em particular, diversos foram os cargos que ao longo de mais de trinta anos dedicou – até à morte – ao serviço do seu sindicato de sempre – o Sindicato dos Bancários do Norte. Neste momento de tristeza pelo desaparecimento, a direcção da Nortada e os corpos gerentes do SBN estão solidários na dor de familiares e amigos do Herculano Ribeiro, a quem apresentam as mais sentidas condolências. Eterna saudade e paz à sua alma.

Viva em boa companhia.

PINHEIRO MANSO - RESIDÊNCIA SÊNIOR

CENTRO DE DIA

No Pinheiro Manso - Residência Sênior 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

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