SINDICAL
Mário Mourão: juntos seremos mais fortes

CONTRATAÇÃO
Bancos mantêm recusa

NORTADA

SBN
SINDICATO DOS TRABALHADORES DO SETOR FINANCEIRO DE PORTUGAL

DIRETOR: FIRMINO MARQUES | DIRETORES ADJUNTOS: GUERRA DA FONSECA E PAULO COUTINHO - N.º 1 - SÉRIE V - 0,75 EUROS

Janeiro / Fevereiro 2022

SAMS
SERVIÇOS DE ASSISTÊNCIA MÉDICO-SOCIAL
SINDICATO DOS TRABALHADORES DO SETOR FINANCEIRO DE PORTUGAL

Novos Corpos Gerentes tomam posse

Conselho Geral aprovou Orçamento 2022

Janeiro / Fevereiro 2022
N.º 1 – Série V

4 SINDICAL
TOMADA DE POSSE DOS CORPOS GERENTES

12 SAMS
NOVOS DESAFIOS

16 LAZER E TEMPOS LIVRES
ATIVIDADE RETOMADA

18 CONTRATAÇÃO
INTRANSIGÊNCIA DOS BANCOS

3 EDITORIAL
Ano novo, vida nova

4/9 SINDICAL
Conselho geral aprova orçamento
UGT apresenta caderno reivindicativo

10/11 DESPORTO
Modalidades

12/14 SAMS
Novo Conselho de Gerência do SAMS

16 LAZER E TEMPOS LIVRES

17 RECREATIVO E CULTURAL
Pilates e GAP
Fotografia

18 CONTRATAÇÃO

20/21 O QUE OS OUTROS DIZEM

22 VOZ AOS BANCÁRIOS

23 ÚLTIMAS
Falecimentos:
Dr. Luís Aguiar
Rogélio Cruz

FICHA TÉCNICA

Propriedade, Edição e Redação
SBN – Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal
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 – Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal

Reportagem
Francisco Oliveira

Grafismo e Impressão
Essência - Comunicação Completa
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 associados

Firmino Marques

Ano novo, vida nova

Ano novo, vida nova. Endereçamos uma saudação muito especial a todos os associados do SBN, bem como aos respetivos agregados familiares – e, porque não? – a todos os trabalhadores bancários, formulando os mais sinceros votos de muita saúde e partilhando a esperança de que, vejam repostas condições salariais e de trabalho que lhes confiram uma vida da mais reconhecida dignidade.

Muitos são os leitores da Nortada que frequentemente nos têm instado, no sentido de saberem qual o motivo – ou quais os motivos – que presidiu à ausência desta revista.

A eles somos naturalmente devedores de uma explicação. Acontece que os efeitos colaterais do SARS-Cov-2 se repercutiram em inúmeras atividades de praticamente todos os setores de atividade – pública, privada e do setor empresarial do Estado –, impossibilitando a sua normal prossecução. Foi o que nos aconteceu.

Todavia, como acreditamos no sábio aforismo popular segundo o qual "depois da tempestade vem a bonança", e estando ultrapassados os constrangimentos que nos conduziram à forçada interrupção, é com redobrada energia que agora retomamos a publicação da Nortada, iniciando assim a V Série desta revista.

É tempo, aqui e assim, de nos congratularmos pelo facto de, mesmo na fase mais crítica da pandemia, o Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal (SBN) jamais ter deixado de prestar o necessário apoio aos associados – designadamente nas áreas da saúde, como o SAMS, e do serviço de apoio jurídico.

Claro que, por imposição das restrições dimanadas das autoridades sanitárias, outros setores do nosso sindicato tiveram de ver a sua atividade drasticamente reduzida, quando não praticamente paralisada. Falamos, por exemplo, do desporto, da cultura, do lazer, dos tempos livres, das férias e de outras atividades habitualmente programadas pelo GRAM e pelos departamentos que englobam os reformados, os quadros e técnicos ou a juventude.

Felizmente que, agora, voltamos a respirar saúde. E, por falar de saúde, também por isso nos congratulamos com o regresso da publicação de matérias várias relacionadas com o SAMS, como a publicação, nesta edição da Nortada, de uma entrevista com o novo Conselho de Gerência, claramente indicia.

Uma das atividades que, contudo, entraram, na fase pandémica mais aguda, numa incontornável letargia, foi a da contratação coletiva. Com efeito, não é admissível que a maioria do patronato do setor financeiro se tenha, descarada e despudoradamente, aproveitado das dificuldades originadas pela contenção de contactos sociais provocada pelo Covid-19, para tentar atirar para o caixote de lixo do esquecimento os processos relacionados com a negociação, beneficiando do tempo de inatividade, a que o SBN e os outros sindicatos são alheios, desta forma prejudicando, agora como de há mais de uma década a esta parte, o poder de compra dos bancários, que foram, são e continuarão a ser o grande sustentáculo de uma atividade altamente rendosa, conforme tem sido evidenciado pelos chorudos lucros que nunca deixaram de ser anunciados pelas administrações.

Por último, a Direção da Nortada não quer, não deve, não pode deixar de saudar efusivamente o presidente da Direção do SBN, Mário Mourão, por ter sido constituído em candidato único às ingratas mas desafiantes funções de secretário-geral da UGT, situação que ficará consumada no próximo congresso da central, a realizar em 23 e 24 de abril.

De igual modo saudamos efusivamente os novos corpos gerentes do nosso sindicato, empossados em 9 de novembro, depois do concorrido ato eleitoral de 26 de outubro, dando assim início a mais um muito relevante passo desta caminhada que se traduz, em simultâneo, numa vida dedicada ao serviço dos associados e numa luta sem tréguas, enfrentando administrações das instituições de crédito que engordam os seus bancos à custa do emagrecimento salarial dos trabalhadores.

Ano novo, vida nova. Assim, nesta primeira edição da Nortada em 2022, aproveitamos para endereçar uma saudação muito especial a todos os associados do SBN, bem como aos respetivos agregados familiares – e, porque não? – a todos os trabalhadores bancários, formulando os mais sinceros votos de muita saúde e partilhando a esperança de que, em sede de contratação coletiva, vejam repostas condições salariais e de trabalho que lhes confiram uma vida da mais reconhecida dignidade, sob os pontos de vista profissional e familiar.

Nos termos da lei e do estatuto editorial da revista Nortada, o editorial é da exclusiva responsabilidade de quem o subscreve, não responsabilizando, por isso, nenhum órgão do sindicato, no respeito pela independência da revista face ao poder constituído, a qualquer momento, no SBN.

MÁRIO MOURÃO NA TOMADA DE POSSE EM NOVEMBRO

Juntos seremos mais fortes

"Neste momento em que os corpos gerentes do nosso sindicato tomam posse para o próximo exercício, continuam a avolumar-se os problemas que afetam todos os trabalhadores bancários e, por maioria de razão, os nossos associados" – sublinhou o presidente da Direção eleita em 9 de novembro, Mário Mourão, na sequência do ato eleitoral realizado em 26 de outubro. A seguir publicamos na íntegra a comunicação na altura proferida.

"Somos, pois, convocados para exercer a nossa ação em diversas frentes, que, sendo bastante diversas, acabam por convergir num objetivo único: a luta para que estes mesmo associados – e os outros que certamente em breve se nos juntarão – não sofram ainda mais abalos na estrutura dos interesses e dos direitos que lhes estão cometidos.

A luta contra mais despedimentos surge na primeira linha deste combate, porque tudo teremos de fazer para estancar a hemorragia de postos de trabalho com que o nosso setor se tem vindo a confrontar desde há mais de uma década a esta parte.

Uma das formas mais insidiosas que o patronato vem utilizando para conseguir esta sangria são as insidiosamente intituladas rescisões por mútuo acordo, que não são mais do que um instrumento eivado de cinismo e de hipocrisia para fazer com que os trabalhadores sejam coagidos a aceitar aquilo que configura um verdadeiro despedimento.

Todas estas artimanhas desembocam no que temos vindo a constatar: a pura e simples eliminação de postos de trabalho, o que se revela tanto mais revoltante quando se verifica que as instituições de crédito continuam a averbar, ano após ano, chorudos resultados positivos. Aos acionistas, distribuem dividendos, tantas vezes escandalosos; aos bancários distribuem sofrimentos, mercê das mais diversas coações exercidas direta ou indiretamente nos potos de trabalho, e na angústia provocada pela incerteza de amanhãs cujo desfecho desconhecem.

Outro dos desafios que se nos colocam para este novo mandato é o reforço da negociação coletiva, na linha do diálogo social preconizado e efetivado pelos nossos parceiros europeus. Neste domínio, cabe-nos ser mais assertivos e mais imaginativos, e é isso que vamos fazer, no sentido de abranger não apenas os mais que justos e já tardios aumentos salariais e diversas cláusulas de expressão pecuniária, como também a garantia de condições de vida e de trabalho que coloquem justiça numa relação que agora se evidencia por demais desequilibrada.

Mas é chegada também a altura de, dando um passo atrás na história do sindicalismo bancário, darmos um passo à frente no que ela nos incentiva, como o nobre exercício da solidariedade. Viradas algumas páginas que não nos importa aqui revisitar, é o tempo de apostarmos na normalização e no incremento das relações entre os três sindicatos bancários que fazem parte da UGT. Não apenas porque todos assumimos o princípio da verticalidade na composição do leque de associados, mas porque temos o gene do sindicalismo democrático no nosso ADN e porque comungamos dos mesmos valores e dos mesmos princípios nos programas de ação que elaboramos, adotamos e colocamos em prática.

Temos também pela frente um desafio a que não só não podemos virar costas, como temos de enfrentar com coragem e decisão: a necessária e profunda restruturação de que tem de ser alvo o tão precioso SAMS.

Com efeito, muito tem de ser mudado no nosso Serviço de Assistência Médico-Social. Mas as mudanças não serão feitas apenas pelas mudanças; antes pela adoção de uma nova filosofia de posicionamento no mundo tão concorrencial das prestações de cuidados de saúde. Neste aspeto, assumimos que deve ser o SAMS a ir ao encontro das necessidades dos nossos associados, e não estes a terem de adaptar-se a serviços que urge modernizar e tornar mais competitivos.

Certamente não poderá esperar-se que, num momento de tomada de posse, eu passe a elencar e a repetir todo um programa de ação que mereceu a confiança de tantos e associados nas eleições do passado dia vinte e seis de outubro. Aqui deixo ficar apenas algumas das principais questões que nos vão merecer mais aturada atenção, mais vivo combate.

Todavia, não quero terminar sem deixar uma palavra de saudação amiga aos nossos associados que se encontram na situação de reforma. Não os esqueceremos. É por eles que também lutamos e lutaremos, num posicionamento solidário. Deram muito da sua vida ativa ao nosso sindicato. Cabe-nos agora reconhecer e retribuir, com desvelo redobrado, tudo quanto fizeram em prol desta associação de classe.

Juntos seremos mais fortes."

Conselho Geral aprova Programa de Ação e Orçamento para o exercício de 2022

Foram aprovados em reunião do Conselho Geral (CG), realizada no passado dia 27 de janeiro, o Programa de ação, as Bases Gerais e o Orçamento para o ano de 2022, dando-se, por esta via, início a um novo capítulo da história do SBN, em termos das obrigações legais e estatutárias que recaem sobre a Direção eleita em outubro último.

Na mesma reunião foram constituídas e organizadas as tendências do Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal (SBN), criada a Comissão Permanente do Conselho Geral, apreciadas e votadas a proposta do Regimento do CG e da sua Comissão Permanente, proposto pela Mesa da Assembleia Geral, e o Regulamento da Estrutura Sindical, eleitos o Conselho Disciplinar, o Conselho Fiscalizador de Contas, e os conselheiros ao Conselho Geral da Febase e os delegados ao Congresso da UGT.

Em face dos constrangimentos decorrentes das restrições sanitárias, o orçamento foi apresentado com o ano já a decorrer, tendo muitos dos Conselheiros participado em regime de videoconferência.

Em termos económicos, este documento prevê um resultado líquido consolidado positivo, de 156 mil euros, para o novo exercício, apurado da seguinte forma:

Atividade Sindical:	667.936 €
Regime Geral:	-862.504 €
Fundo Sindical de Assistência:	62.067 €
Loja de Ótica:	278.773 €
Pinheiro Manso:	9.998 €

Conforme o referido pela Direção, no decorrer do Conselho Geral, este Orçamento encontra-se fortemente condicionado pelos efeitos nefastos provocados pela COVID-19. Para 2022, prevê-se a continuação de alguma incorrência de gastos extraordinários decorrentes da implementação das medidas de impedimento da propagação da pandemia e, simultaneamente, deverá verificar-se alguma contração da despesa incorrida no SAMS, por via do menor recurso, por parte dos nossos Beneficiários, à rede externa da prestação de serviços médicos, comparativamente com o período pré-pandémico.

De seguida, a Direção informou que, ao nível dos rendimentos, este orçamento prevê um total de 27,447 M € recebidos a título de quotizações e contribuições (representando 88,05% do total dos rendimentos) e, no que concerne à área exclusivamente do SAMS, 504 m € de rendimentos provenientes de serviços clínicos (que incluem os valores resultantes da venda de senhas de consulta, de análises clínicas, de atos médicos internos e de penalizações por falta a consulta, entre outros). De acordo com a previsão de retoma da procura dos serviços internos, a ocorrer no segundo semestre do ano, estes rendimentos deverão crescer 25,99%, ficando, contudo, aquém dos valores registados no período pré-pandemia.

Previsão da evolução das quotizações e contribuições

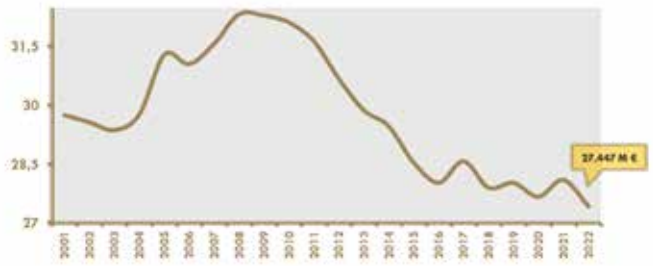

Gráfico 1

Previsão da evolução dos Rendimentos provenientes de Quotizações e Contribuições.

Foram orçamentados 363 m € pela prestação de Serviços sociais e, relativamente aos Rendimentos suplementares, prevê-se contabilizar 1,246 M €, os quais incluem 853 m € provenientes de rendas.

Já no que concerne aos gastos, estima-se que estes atinjam os 31,017 M €, dos quais 21,075 M € referem-se a despesas com a atribuição de comparticipações, o que, a verificar-se, se traduzirá num incremento de 13,76% face ao montante contabilizado em 2020 (último exercício com contas aprovadas). Para melhor explicitação da evolução prevista com esta rubrica, apresenta-se de seguida um gráfico contendo os valores registados no período 2012 - 2022, com inclusão dos montantes aprovados pelo Conselho Geral para os exercícios de 2021 e 2022:

Previsão da evolução dos gastos com comparticipações Período 2012-2022 – (pós-denúncia do acordo ACSS)

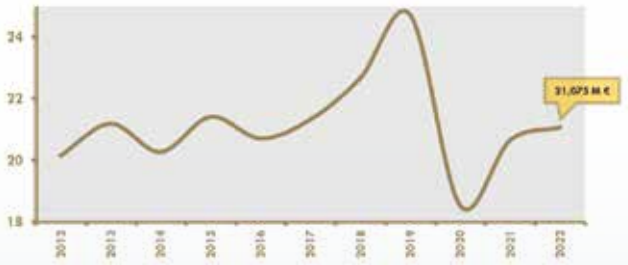

Gráfico 2

Previsão da evolução da despesa com as Comparticipações.

Por outro lado, salvaguardando-se as atuais limitações em termos de saúde pública, e porque a Direção entende que é prioritário preservar o fortalecimento da atividade sindical, mantiveram-se as dotações orçamentais para as visitas aos balcões. E isto porque, tal como é referido no Programa de ação, "mantemo-nos firmes no propósito de promover a aproximação sindical aos Bancários".

Para 2022, prevê-se um aumento ao nível dos Fornecimentos e Serviços Externos (+374.977 €), em face do acréscimo previsto nos Subcontratos (+242.689 €, em resultado do incremento da atividade esperado para o segundo semestre do ano, abrangendo vários Pelouros, mas com especial destaque para o Lazer e Tempos Livres que sofreu, neste período pandémico, uma quebra bastante acentuada da atividade) e em Honorários (+180.161 €, uma vez que foram reforçadas as dotações orçamentais com vista ao aumento do Quadro Clínico Interno).

Previsão da evolução dos FSE

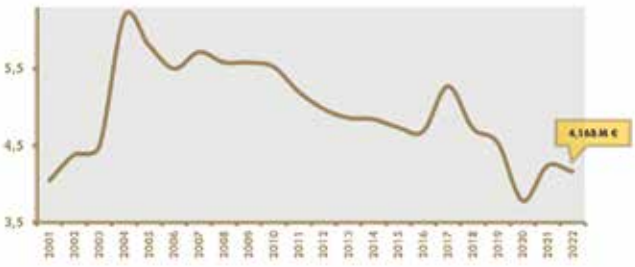

Gráfico 3

Previsão da evolução do gasto com os Fornecimentos e Serviços Externos.

Seguindo as boas práticas contabilísticas, o SBN classifica apenas em Gastos com o pessoal os valores pagos ao pessoal vinculado à Instituição (através de contrato individual ou coletivo de trabalho), enquanto que as remunerações atribuídas aos trabalhadores independentes são consideradas como serviços externos, sendo, portanto, classificadas em FSEs. Ora, se efetuarmos o somatório de ambas as rubricas, diremos que a Direção estima despender 5,358 M € com esta tipologia de despesa.

Os Gastos com o pessoal deverão crescer para os 3,948 M €, tendo-se considerado um reforço das respetivas dotações orçamentais, por via do aumento do Quadro de Pessoal em alguns departamentos que têm vindo a registar, nos últimos anos, perda de trabalhadores por via da passagem à situação de reforma.

No âmbito do SAMS, o efeito conjugado do aumento das rubricas de Gastos com o pessoal, Comparticipações e FSEs, deverá contribuir para o agravamento do seu desequilíbrio económico (RL do RG + FSA = -800.437 €).

Por sua vez, é expetável que a Loja de Ótica tenha um bom registo, prevendo-se um resultado líquido de 279 m €. Estimou-se um volume de negócios na ordem dos 1,182 M € para 2022, ou seja, uma previsão mais otimista do que a registada em 2020 e a correspondente ao valor orçamentado para 2021.

Previsão da evolução das vendas

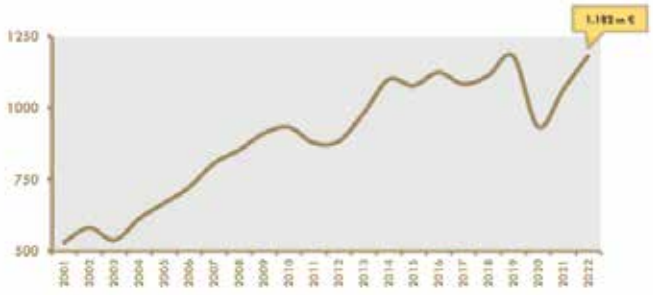

Gráfico 4

Previsão da evolução das vendas da Loja de Ótica.

Ainda que a SBN - Residência Sénior, S. A. usufrua de uma total autonomia jurídica e económica, foram previstas e consideradas na Unidade de Exploração do Pinheiro Manso todas dotações orçamentais afetas, exclusivamente, ao imóvel. Nessa medida, prevê-se receber 414.634 € de Rendimentos provenientes de Rendas, montante esse que será suficiente para cobrir a estimativa de gastos com FSEs e com o serviço da dívida, antevendo-se, nessa medida, um RL de 9.988 € para 2022.

Por todos estes factos, a Direção caracterizou o Orçamento aprovado como um documento concebido na base do rigor e da transparência, refletindo também, e sobretudo, o seu espírito de prudência relativamente ao futuro.

UNIÃO GERAL DE TRABALHADORES UGT PORTUGAL

Caderno Reivindicativo

O Secretariado Nacional da UGT, em reuniões realizadas a 16 de setembro e finalizadas em 21 de janeiro, aprovou, por unanimidade e aclamação, a sua política reivindicativa para 2021-2022, tendo como objetivo, como todos os anos, marcar os pontos centrais e mais imediatos da atividade da central e realizar a sua apresentação aos atores políticos e sociais e aos trabalhadores.

Ali enfatiza que continuará a dar resposta aos desafios da pandemia, em termos de mercado, de condições de trabalho e de proteção social dos trabalhadores, e a enfrentar os impactos económicos e sociais da crise gerada, numa lógica mais marcada pela necessidade de programar o processo de retoma e de recuperação económica, tendo presente que Portugal tem à sua disposição meios financeiros sem precedentes.

O aumento extraordinário das pensões, o desagravamento do IRS, o aumento do IAS e das prestações sociais são medidas necessárias e imediatas que a UGT não deixará cair.

Mas também o aumento dos salários e das pensões e os 1000€ do salário mínimo em 2028 são exigências que a UGT apresentará aos partidos políticos e que farão parte dos documentos estruturais do XIV Congresso.

Para além disso, a luta contra os problemas estruturais do País – os baixos salários, a precariedade excessiva e abusiva, os bloqueios à negociação coletiva, as baixas qualificações – são outras das medidas que a central não deixará cair.

Por outro lado, a concretização do Acordo sobre Formação Profissional, assinado em julho de 2021, e da Agenda do Trabalho Digno, discutidos em sede de concertação social, bem como a discussão sobre as alterações necessárias a medidas que continuam a desequilibrar alguns aspetos da nossa legislação laboral, têm de ter lugar.

A intervenção da UGT continuará a passar pela defesa de políticas públicas e de um Estado Social que sejam o garante de uma retoma e de um crescimento económico mais robusto, sustentável e inclusivo, de mais e melhores empregos, de um Portugal menos pobre e desigual, de uma cada vez mais forte resposta aos desafios da coesão social e territorial.

O Secretariado Nacional reafirmou ainda total apoio à posição expressa pela FESAP, no documento enviado aos partidos políticos e à comunicação social em 4 de janeiro de 2022, onde a melhoria geral dos salários e das carreiras profissionais, bem como o reforço do diálogo social e da negociação são as pedras de toque que importa reter.

A UGT salienta que as previsões económicas e sociais para o final de 2021 e para os anos seguintes são mais otimistas que há uns meses atrás, até porque Portugal dispõe agora de recursos financeiros, disponibilizados pela União Europeia, num valor e forma sem precedentes no passado, o que exige que serem asseguradas todas as condições para uma utilização eficiente e eficaz desses montantes.

Por outro lado, a sua intervenção continuará a passar pela defesa de políticas e medidas de valorização dos rendimentos dos trabalhadores e dos pensionistas, de promoção do emprego digno e de valorização do trabalho, de reforço e dinamização da negociação coletiva, da melhoria da proteção social, do combate à pobreza e às desigualdades e de melhores serviços públicos.

Melhores salários, melhores rendimentos, menos desigualdades

Segundo a UGT, o Governo deve assumir a sua responsabilidade enquanto empregador, assegurando uma valorização dos salários de todos os seus trabalhadores.

Concordando a central com uma atenção especial que o Governo pretende dar aos trabalhadores com mais baixos salários ou aos técnicos superiores e profissionais qualificados, é inaceitável uma solução que não passe por um aumento adequado dos salários para todos os trabalhadores da administração pública.

Mas também o "Estado-Governo", responsável pela implementação de políticas que determinam e concorrem para a melhoria dos salários e do rendimento disponível das famílias portuguesas, como são as áreas da fiscalidade, da proteção social, do combate à pobreza e às desigualdades, e da área laboral, não deve alhear-se daqueles desígnios.

Assim, o retomar da discussão em sede de concertação social sobre a valorização dos salários e rendimentos continua a ser urgente, tendo presentes os recursos financeiros que o País passa a ter ao dispor para a alteração estrutural da economia: "O trabalho, os salários e as pensões não podem ser os filhos esquecidos da estratégia de modernização e convergência que Portugal tem de assumir também nos atos. É necessário pôr fim ao discurso de décadas de que, quando estamos mal, não é o momento para aumentar salários e, que, quando estamos melhor, também não é prudente aumentá-los. Temos uma nova oportunidade e um contexto favorável a que tal se verifique. O momento é agora!"

Valorização do salário mínimo

A UGT rejeita uma discussão sobre a atualização do salário mínimo para 2022 que esteja simplesmente amarrada ao discurso das dificuldades e constrangimentos do momento de saída desta crise pandémica: "O País apresenta já fortes sinais de recuperação económica e a melhoria do desempenho económico tem de ter impactos também na melhoria dos salários e, muito especialmente, nos baixos salários. A atualização do salário mínimo é indissociável da melhoria das condições de vida, constitui um estímulo ao consumo privado

e um estabilizador económico, e potencia uma melhoria dos salários em geral, assim as empresas o saibam assumir. Mais que analisar critérios e referenciais técnico-burocráticos (como os 50% ou 60% do salário mediano) ou olhar para o panorama económico de curto prazo, importará olhar para as perdas de riqueza que se verificam há décadas e discutir com seriedade se o nível do salário mínimo atual garante aos trabalhadores e suas famílias o acesso a condições dignas de vida e aos bens essenciais. A redução do diferencial entre salário mínimo e salário médio não pode ser um argumento para bloquear uma mexida no salário mínimo, mas antes um acelerador da valorização dos salários em geral e da recuperação do seu peso na economia portuguesa."

A UGT defende uma atualização do salário mínimo para 715 euros a 1 de janeiro de 2022, a manutenção do compromisso do Governo de o salário mínimo atingir os 750€ (pelo menos) a 1 de janeiro em 2023, e estabelecer uma meta de 1000 euros para a próxima legislatura.

Desagravar a fiscalidade sobre salários e pensões. Por um sistema fiscal mais justo.

Insistindo na necessidade de uma revisão mais global do nosso sistema fiscal, a UGT acentua algumas propostas que, estando sem resposta, são mais necessárias e urgentes: "Aumento do número de escalões; ajustamento das tabelas de retenção mensal de IRS para 2022; atualização de benefícios e isenções em sede de IRS; aprofundamento de uma fiscalidade jovem mais efetiva e abrangente; revisão do quadro de benefícios fiscais existentes, revisão do regime de englobamento dos rendimentos das pessoas, aprofundamento dos mecanismos fiscais para pessoas individuais e coletivas que incentivem investimento, criação de emprego e a mobilidade e fixação de pessoas em regiões do interior; reposição do IVA a 6% para todos os bens essenciais."

Alargar a proteção social

Com vista a garantir a adequação mínima das prestações sociais, corrigindo distorções introduzidas nos últimos anos mas também assumindo que tal se torna tão mais importante num quadro de resposta à perda de rendimentos e ao aumento da pobreza que o atual contexto origina, a UGT defende: "Aumento de todas as pensões a 1 de janeiro de 2022, revisão da regra de atualização das pensões, revisão do Indexante dos Apoios Sociais e da respetiva regra de atualização, melhorar a proteção no desemprego, eliminar o fator de sustentabilidade para todas as situações de antecipação da idade de reforma, agilizar os procedimentos relativos ao reconhecimento do estatuto de cuidador informal e revisão dos apoios concedidos quer ao cuidador quer ao beneficiário e iniciar a discussão sobre as profissões de desgaste rápido ou de elevada penosidade.

Dinamizar a negociação coletiva

Para além da atualização salarial, a UGT considera fundamental valorizar a negociação coletiva: "O contexto social e económico, associado à atual quebra de dinâmica da negociação coletiva, impõe renovação de abordagens e inovação nas propostas negociais; nessa medida, a UGT propõe a priorização das seguintes matérias: reforçar o princípio do princípio do tratamento mais favorável alargando as matérias que só podem ser afastadas por IRCT, evitar a caducidade das convenções coletivas, valorizar a negociação coletiva setorial pois fortalece a posição negocial dos sindicatos e influencia a eficácia da contratação coletiva, negociar sistemas complementares de Segurança Social, responder aos desafios da digitalização, regulamentar o teletrabalho nas convenções coletivas, promover um maior equilíbrio entre a vida profissional, pessoal e familiar, implementar medidas de combate às desigualdades salariais, introdução ou melhoria de cláusulas e critérios objetivos para determinar o valor do trabalho, integração na negociação coletiva de medidas de promoção e salvaguarda da igualdade retributiva, monitorização das diferenças salariais identificadas, e garantir uma maior transparência salarial.

Dignificar o trabalho e a concertação social

A UGT exige que: "A concertação social seja a sede para a construção das respostas que a crise pandémica ainda continua a exigir, o Governo não esqueça os compromissos que assumiu e ainda não cumpriu, sejam retomadas as discussões interrompidas pela crise pandémica, seja aprofundada e alargada a discussão da Agenda do Trabalho Digno, as novas tecnologias possam e devam ser fonte de melhoria do bem-estar e progresso social; o leque de áreas de política e o leque de responsáveis governativos presentes na concertação social sejam alargados.

PELOURO DO DESPORTO

Nuno Silva, César Campos e Luís Teixeira são as novas caras do Pelouro do Desporto do SBN para o mandato 2021/2025

A atividade desportiva tem sido, há longos anos, uma forte aposta do sindicato, como forma de fomentar o convívio entre os associados e ajudando assim a criar e a reforçar laços com o SBN, mas, também e sobretudo, a estabelecer amizades que de outro modo seriam, quantas vezes, inimagináveis ou de difícil concretização.
Sempre foi convicção do SBN que o desporto e o convívio tornam todos mais próximos, podendo, no entanto, todo o projeto ser melhorado.
Nesse sentido, foi criado o endereço desporto@sbn.pt, que, estamos certos, muito facilitará o contacto dos associados interessados, que queiram fazer chegar sugestões e perguntas sobre qualquer atividade ou modalidade.
No passado recente, as modalidades com mais aceitação têm sido o futsal, a pesca (nas suas diferentes especialidades), o ténis de campo e de mesa, o king (jogo de cartas), o xadrez, o bowling, o bilhar e o karting. Além destas modalidades, foram também já realizados torneios de golf e de tiro.
Para este mandato, além da desejada manutenção das modalidades enunciadas, denominadas já como tradicionais, está o Pelouro de Desporto aberto a apostar noutras que lhe sejam sugeridas e que venham a merecer o interesse dos associados.
Todos estamos cientes que o presente, com a situação pandémica, traz algumas limitações e constrangimentos. Contudo, o Pelouro do Desporto está interessado e empenhado em ultrapassar esses constrangimentos, de forma segura para todos.
Entretanto, devido à situação pandémica e às limitações a ela inerentes, a habitual cerimónia de encerramento do ano desportivo de 2021 não se vai realizar.
O reinício das atividades desportivas está a ser acompanhado conforme as alterações da situação epidemiológica, esperando podermos em breve publicar novidades, pelos meios habituais.

Pesca de mar

A classificação final, individual e coletiva, do 2º Encontro Conjunto de Pesca de Mar, que terminou na praia da Póvoa de Varzim, consagrou Armindo Ribeiro (SBN/NB) como vencedor, colocando-se João Carneiro (SNQTB/NB) e Fernando Costa (SBN/BPI), respetivamente, nos 2º e 3º lugares do pódio.
Coletivamente, a equipa do Novo Banco, constituída por Armindo Ribeiro, Manuel Oliveira, João Carneiro e Miranda Leite, sagrou-se vencedora, tendo as equipas do MBCP, constituída por Manuel Alves, Virgílio Santos, Domingos Correia e Hélder Monteiro, e do BPI, constituída por Jorge Couto, Fernando Costa, Mário Santos e David Oliveira, obtido, respetivamente, o 2º e 3º lugares.

Pesca de rio

Realizadas as quatro provas do 2º torneio, organizado pelo SBN, em conjunto com o SNQB e o SIB, na modalidade de pesca de rio, foi Ricardo Silva (Montepio Geral), que se sagrou-se vencedor. Os serviços sociais do MG não só arrebataram o 1º lugar como também colocaram os seus pescadores Abílio Bastos e Emílio Ferreira nos restantes lugares de pódio, respetivamente em 2º e 3º.
Coletivamente, também a equipa do MG, constituída por aqueles três pescadores arrebatou o 1º lugar, com 23 pontos, classificando-se em 2º e 3º as equipas do Millennium BCP e do Novo Banco com 36 e 37 pontos, respetivamente. Será para dizer: este ano, em pesca desportiva de rio, os concorrentes do Montepio não deram hipóteses à concorrência.

Bowling

2º Circuito Conjunto

Com organização conjunta do SBN, do SNQTB e do SIB, e a participação de dez associados, realizou-se em 23 de outubro, nas instalações do BowlingKart, em Ovar, a fase final do 2º Circuito de Bowling, tendo-se sagrado vencedor José Amorim (MBCP), acompanhado no pódio por Luís Cintra (Oitante) e José Vales (SIB), respetivamente 2º e 3º classificados.

Xadrez

Com a participação de 14 elementos, realizou-se o torneio de xadrez realizado pelo SBN, em conjunto com o SNQB e o SIB, tendo Joaquim Pinho, (Banco de Portugal/SBN) terminado em 1º lugar, seguido por Eduardo Viana (Santander) e Fernando Leitão, (MilleniumBCP), ambos também em representação do SBN, que se classificaram, respetivamente, em 2º e 3º lugares, todos com o mesmo número de pontos.

Bilhar Bola 8

2º torneio

O 2º Torneio Conjunto de Bilhar Bola 8 teve a final realizada em Ovar, com a vitória de José Lino (BST), que foi acompanhado no pódio por Hélder Monteiro e António Jorge, ambos do Millenium/BCP, que se sagraram, respetivamente, 2º e 3º classificados.

King

1º torneio de 2022

Com o anunciado e esperado desconfinamento, o SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal retoma a atividade destinada aos associados.

Nessa perspetiva, através do pelouro de Desporto, vai realizar o 1º torneio de King, para o qual as inscrições estão abertas até 25 de fevereiro, nos serviços do SBN.

As jornadas disputar-se-ão aos sábados, nas instalações do SBN na Rua Cândido dos Reis, 74, 3º andar.

Para mais informações contactar a secretaria do sindicato.

"Saúde é um estado de completo bem-estar físico, psíquico e social, e não apenas a ausência de doença ou debilidade."
(OMS, 1946/1948)

Novo Conselho de Gerência do SAMS motivado para os novos desafios

Eduardo Conde (presidente), Arlindo Moura, Ricardo Gonçalves, Nataniel Araújo e Paulo Montenegro constituem o novo Conselho de Gerência do SAMS do Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal, indicados pela Direção do SBN. A entrevista que a seguir reproduzimos na íntegra foi concedida à Nortada, na sede daquele serviço de saúde.

Da esquerda para a direita:
. Arlindo Moura
. Ricardo Gonçalves
. Eduardo Conde (presidente)
. Nataniel Araújo
. Paulo Montenegro

P – Por que razão aceitaram tomar em mãos este repto tão desafiante, como o que se prende com a saúde dos beneficiários do nosso sindicato?
R – Em primeiro lugar, porque consideramos que a saúde é um requisito fundamental para a qualidade de vida. Esta verdade tem vindo a ganhar relevância ano após ano, por motivos diversos e complementares. Pelo envelhecimento da população, pela atenção que se dedica a este aspeto da vida, pelo recurso preventivo cada vez mais premente e por mudanças de comportamento que visam o prolongamento da vida e vida saudável. E os nossos beneficiários bem merecem que estejamos atentos a todos estes fatores.

P – A sensação que retemos é a de que existe uma mudança nos meios e na forma de atuação dos diversos sistemas de saúde. Certamente que o SAMS não foge à regra…
R – De facto, os sistemas de saúde têm vindo a evoluir de forma profunda, tornando-se tendencialmente mais abrangentes, complexos e ambiciosos. Inicialmente marcados por um lote de serviços e utentes mais reduzido, têm vindo progressivamente a oferecer mais serviços e meios e a serem muito mais procurados. Por isso queremos estar no grupo da frente desses sistemas…

P – Conjugar a prestação de serviços de saúde com a exigência dos vossos beneficiários não deve ser tarefa fácil.
R – Pois não. Por isso queremos enfatizar que, neste âmbito, o SAMS, sendo um serviço específico dos beneficiários bancários, uma classe de trabalhadores formada e informada, com preocupações positivas de saúde e vida saudável, sua e dos seus familiares, está cada vez mais na linha da frente das prioridades de utilização e de prestação de bons serviços. Concomitantemente, encontra-se munido de uma sustentabilidade que garante um serviço de excelência e de futuro. É isto que todos queremos e ansiamos. Sim, o SAMS – Serviço de Assistência Médico-Social – assegura aos beneficiários a proteção e assistência na proposta de uma vida saudável, na doença e noutras situações afins de caráter social.

P – Qual foi o principal desafio que vos foi lançado?
R – Foram tantos… Mas, em resumo, podemos sublinhar que foi lançado a esta equipa, também nós associados, o desafio de liderar o SAMS com os olhos postos num futuro que queremos promissor, a partir de um presente em mutação profunda.

P – Gostaríamos que concretizassem os contornos desse desafio…
R – Se se puder fazer um resumo, diremos que o desafio é reposicionar os objetivos no sentido de alcançar a excelência, servindo de forma assertiva os beneficiários, proporcionando-lhes os melhores serviços e aprofundando a sustentabilidade do sistema, garantindo um presente efetivo e um futuro de certezas e sem sobressaltos.

P – Todas as organizações têm uma missão. Como entendem a vossa?
R – Para respondermos à questão, queremos salientar que este Conselho de Gerência entende esta nomeação num sentido profundo de missão, estando todos nós, por isso, comprometidos com a implementação de mais e melhores serviços, com a afirmação da profissão de bancário, com uma política de sustentabilidade e com uma visão humanista e de grande assertividade no acolhimento de ideias, projetos e compromissos que sirvam os beneficiários.

P – Missão ambiciosa, difícil, até porque o SAMS está permanentemente a ser escrutinado pelos beneficiários…
R – Por isso mesmo a nossa aposta de modernização assenta na certeza de que cumpridos, pelo Conselho de Gerência, os objetivos de diálogo, proximidade e justiça, rigor e profissionalismo com decisões assertivas, os deveres a que todos somos chamados serão um gosto, um desígnio de vida, uma satisfação de dever cumprido. Queremos, a cada dia, a certeza do cumprimento dos deveres de missão assentes na justeza da relação entre quem decide e o beneficiário dessa decisão. Queremos, ainda, entregar às gerações futuras um SAMS de oportunidades e certezas.

P – Certamente que, quando tomaram posse, não tinham uma ideia definida do novo mundo que iriam encontrar…
R – Claro que não! Por tudo isso, iniciamos o nosso trabalho com uma abordagem exploratória do "estado da arte", porque achamos de crucial importância conhecer as pessoas, as funções e a forma como se operacionaliza a produtividade e controlo. Desta forma, mapeamos toda a atividade e temos como objetivo introduzir melhorias sem causar disrupções no funcionamento. Pelo que já conseguimos aferir, há rotinas virtuosas a manter, melhorias a introduzir e procedimentos a recentrar, sempre com os olhos colocados na melhoria contínua e no conforto do beneficiário.

P – E relativamente à vossa relação com os postos clínicos?
R – Nessa área, consideramos importante oferecer nos postos clínicos um serviço tempestivo e de excelência, desde a marcação às consultas, aos meios auxiliares de diagnóstico e à pequena cirurgia, entre outros.

P – Mas também há a questão dos convencionados…
R – Também é um tema de não menor importância. Neste caso, pretendemos alargar e densificar a oferta de convencionados que permita, por um lado, poupar tempo em deslocação e atendimento e, por outro, manter o direito a escolher o médico ou o serviço em que se confia, garantindo, também emocionalmente, o máximo bem-estar.

P – Gerir um serviço como o SAMS é algo que certamente exige muita dedicação…
R – Pois é. Por isso desde logo considerámos importante dar um cunho empresarial à gestão. O SAMS-Norte, traduzindo de forma simples e prática, é uma empresa de serviços, que concorre num mercado cada vez mais agressivo e onde há cada vez mais concorrentes. Mas tem uma característica que faz dele um subsistema de saúde muito especial, no bem sentido, e cada vez mais em desuso, pelo facto de ser um sistema solidário.

P – Mas será que, num mundo em que cada vez mais prevalece o egocentrismo, ainda há lugar privilegiado para a solidariedade?
R – Há. Tem de haver. Não permitiremos que deixe de existir. Repare: entendemos que a solidariedade não é coisa do passado, é presente e garantia de futuro, é aquilo que além de grupo nos torna uma comunidade. Esta solidariedade, que é uma característica especialmente relevante quando o infortúnio apoquenta a vida, faz do SAMS-Norte um parceiro de todos os momentos, na saúde preventiva, na doença e no incentivo à mudança de comportamentos, para que as pessoas sejam cada dia mais saudáveis. E, neste campo, há uma multiplicidade de exemplos. Seja-nos permitido acrescentar que o Conselho de Gerência entende que, sendo o acesso mais facilitado nos grandes centros, não pode descurar o bancário que, estando reformado, regressa à terra e, muitas vezes, se encontra longe de tudo e de todos. É aí, na pequena clínica ou no pequeno consultório médico que o beneficiário encontrará um convencionado do SAMS-Norte que o assista e onde consiga resolver o seu problema.

P – Acreditamos que têm bem presentes os reptos colocados por uma sociedade em mutação, aos mais diversos níveis…
R – De facto, essa é outra das nossas grandes preocupações. É que conhecemos, também, os desafios que o nosso subsistema de saúde enfrenta: alterações demográficas, maior prevalência de doenças crónicas e tratáveis, maior consumo de cuidados de saúde, crescentes gastos em inovação e diminuição avassaladora de beneficiários em virtude dos despedimentos coletivos recentemente perpetrados. Todas estas vicissitudes colocam fortes pressões sobre a organização e financiamento do SAMS, acrescentando patamares ao desafio inicial. Ao dia de hoje, conhecemos as nossas forças e fraquezas, oportunidades e ameaças e temos presente o ambiente fortemente concorrencial, com a entrada de muitos operadores e variadas tipologias de serviços de saúde.

P – O que, garantidamente, não impede – antes incentiva – as parcerias com outros prestadores de cuidados de saúde…
R – Sem a mais pequena sombra de dúvida! Realmente, são valiosíssimas as largas centenas de parcerias que mantemos com alguns dos melhores prestadores de serviços. Muitos deles com uma abrangência geográfica que muito nos conforta.

P – Quais são os vossos objetivos, seja a curto, seja a médio termo?
R – Aqui vão eles. Definimos com clareza um sistema de valores funcionais, emocionais e de autoexpressão, dos quais nos orgulhamos. Trabalharemos com afinco no posicionamento pretendido, a nível da identificação e diferenciação. Concluiremos, a curto prazo, a definição das competências nucleares.

P – Pelo que referem, deduz-se que vai ser uma tarefa insana, mas gratificante.
R – Pois é. Trata-se de um trabalho denso, intenso e com especificidades muito além da normalidade da gestão, mas toda a equipa está consciente de que, nesta fase não podem ser regateados esforços, pois o arranque é sempre o momento de consumo de maior energia. Por outro lado, contamos com o apoio e solidariedade incondicional da Direcção do SBN- STSFP, a quem deixamos expressa a nossa gratidão, de toda as chefias, que têm sido inexcedíveis, dos trabalhadores, tanto administrativos como dos profissionais de saúde, e queremos contar também com o apoio de todos os beneficiários. Que nos façam chegar as suas alegrias e tristezas, esperanças e angústias, as suas sugestões e opiniões. O SAMS Norte é de todos, juntos faremos ainda melhor.

Um dos efeitos colaterais do atual surto pandémico manifesta-se em sucessivas situações de confinamento. Na circunstância, muitos cidadãos são tentados a um maior consumo de substâncias mais açucaradas, com os malefícios que este artigo denuncia.

Por Baldaque Faria, médico

Reflexão sobre a diabetes

Vamos abordar, de forma simples e resumida, alguns aspetos ligados à diabetes mellitus tipo 2, a mais comum de todas as formas (80 a 90%). Estima-se que a incidência entre nós seja da ordem dos 12% (cerca de 900 mil casos), apesar de apenas 500 mil estarem diagnosticados. Se juntarmos a estes números o universo dos pré-diabéticos (1.800.000), então teremos uma ideia da dimensão da doença entre nós. A pré-diabetes, tal como a designação deixa entender, considera-se uma fase que antecede a diabetes e que na maioria das vezes evolui para tal situação. Pode manifestar-se como um aumento da glicose em jejum como uma diminuição da tolerância à glicose. Em qualquer das situações, os valores das glicemias no sangue excedem os valores máximos de referência para a população normal, sem atingirem, contudo, os valores encontrados para diabéticos. Na diabetes tipo 2, a par da herança genética, o estilo de vida é determinante, na esmagadora maioria dos casos, para desencadear a doença. Na verdade, a insulinorresistência presente nesta situação está muito relacionada com o excesso de peso destes doentes, enquanto uma deficiência relativa, com consequente menor eficácia da insulina, está ligada a fatores hereditários. Trata-se de uma doença de evolução silenciosa, sem sintomatologia durante anos, revelando-se algumas vezes pelo aparecimento de complicações tardias, explicando-se assim os muitos casos que ficam por diagnosticar. O tratamento da doença assenta fundamentalmente em três pilares: corrigir os hábitos alimentares, contrariar o sedentarismo e aplicar terapêutica medicamentosa complementar. A implementação das duas primeiras medidas em todas as fases da vida, nomeadamente nos indivíduos com história familiar da doença, conduz com frequência à prevenção, mas quase sempre ao retardamento da doença e à menor agressividade. É, pois, de enorme relevância a observação de regras alimentares e a prática regular de exercício físico, que levem à correção do excesso de peso e ao bom controlo dos níveis de açúcar. A alimentação do diabético não é muito diferente da alimentação racional da população em geral. Quase todos os alimentos são permitidos, só que em diferentes proporções, com frequências variáveis e devidamente integrados no conteúdo de cada refeição. Todas essas instruções tem o diabético a possibilidade de as adquirir na consulta de nutricionismo e no médico. A atividade física, feita moderadamente e com regularidade, é igualmente uma medida terapêutica de enorme importância. Sempre que possível, uma caminhada em plano, de cerca de três quilómetros, sem paragens (aproximadamente três quartos de hora), é tudo o necessário em termos de exercício físico. A alternativa poderá passar pela frequência de ginásio, piscina ou outra prática desportiva, dependendo a opção da preferência de cada um, da idade ou da disponibilidade. Pequenos gestos quotidianos, como não usar o elevador para subir um ou dois andares, estacionar o carro a umas centenas de metros do local de trabalho, ou sair uma paragem antes do autocarro, são igualmente importantes.

Como explicar o crescente aparecimento de diabetes tipo 2 em grupos etários em que até há pouco era impensável? Estamos a falar nos jovens em idade escolar. Na verdade, são cada vez mais frequentes estas situações naquelas idades, para o que contribui com certeza a menor atividade física e o abandono de regras importantes da alimentação tradicional. Após a leitura atenta deste texto, concluiremos quão importante é o nosso comportamento no aparecimento e na evolução desta e de tantas outras doenças.

NOVÓPTICA SBN

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

Apesar das circunstâncias extraordinárias que o mundo vive, no âmbito da pandemia Covid19, o SBN continua a ter à disposição dos associados, além das ofertas especiais dos cruzeiros, já publicadas, a possibilidade de realização de reservas de férias, voos e viagens, mantendo parcerias competitivas com os nossos operadores.
O SBN convida, por isso, todos os associados e familiares interessados a solicitar informações e respetivas simulações, sem qualquer compromisso, através do email sag@sbn.pt, pelo telefone 223398843, ou, pessoalmente, na secretaria, na Rua Cândido dos Reis.

Devido à instabilidade do setor hoteleiro por força da pandemia, não será publicada a Revista de Férias 2022, pelo que qualquer informação sobre férias deverá ser obtida nos serviços do SBN, através dos meios acima indicados.

Aulas de pilates e de GAP (ginástica localizada)

"A atividade física não é apenas uma das mais importantes chaves para um corpo saudável. Ela é a base da atividade intelectual criativa e dinâmica."

John Fitzgerald Kennedy

O SBN, através do Pelouro Recreativo e Cultural, informa que estão abertas as inscrições para as aulas de pilates e de GAP (ginástica localizada). As aulas, que terão a duração de cinquenta minutos, realizar-se-ão no auditório do SBN/SAMS – Rua de S. Brás, 444 – com os seguintes horários e condições:

Pilates	**GAP**
quartas-feiras, às 11 horas, com o número mínimo de quatro pessoas por sessão (confirmação prévia).	quintas-feiras, às 18 horas, com o número mínimo de quatro pessoas por sessão (confirmação prévia).

Pilates

O que é e para quem?

O pilates é uma modalidade de exercícios físicos para todos, desenvolvida por Joseph Pilates na década de 1920, que utiliza o peso do corpo na execução, trabalhando força e flexibilidade de forma equilibrada, através do controlo dos movimentos. Com esta prática, baseada nos seis princípios – centralização, respiração, fluidez, controlo, precisão e concentração – pretende-se melhorar a consciência corporal, permitindo uma maior conexão entre mente e corpo.

Para quê?

É um método fácil, simples e eficaz, que promove a saúde da mente e do corpo.

Evidências científicas consistentes comprovam os benefícios que o pilates tem para a saúde.

É eficaz para a redução das dores lombares, que normalmente são causadas por má postura. Este efeito obtém-se através do fortalecimento da musculatura da região lombar, alinhamento da postura e promoção de maior sustentação na coluna.

Melhora a flexibilidade, a resistência muscular, a concentração e o equilíbrio e reduz o stresse e as dores musculares.

GAP – Glúteos, Abdominais e Pernas (ginástica localizada)

O que é e para quê?

A ginástica localizada é uma modalidade que inclui uma série de exercícios físicos que trabalha grupos musculares específicos. O objetivo da ginástica localizada é a tonificação dos músculos, possibilitando um aumento da força e da resistência muscular. Além disso, o sistema cardiovascular e a coordenação motora tornam-se mais eficientes. Estas aulas permitem um dispêndio energético relevante, contribuindo para a diminuição de peso.

Benefícios comprovados cientificamente

Fortalece o sistema imunitário, tonifica e fortalece os músculos, ajuda a reduzir o stresse, melhora a postura, diminuindo os riscos de lesões, mantém a forma física, favorece o desenvolvimento pulmonar e cardíaco e melhora a circulação sanguínea.

Nota

1. Os interessados deverão efetuar a inscrição na Loja de Atendimento do SBN, Rua Cândido dos Reis, 130, 2º, pessoalmente, pelo telefone 223 398 843, ou pelo email sag@sbn.pt,, por onde poderão ser obtidas mais informações.
2. Os preços são de 27€ mensais, para associados, e de 30 para não associados, de 10€ e 13€ para aulas avulso.
3. O preço por participante será acrescido de um seguro de acidentes pessoais, a subscrever na Caravela Seguros.
4. É necessário levar colchão, toalha, roupa confortável e água.

CULTURA

Fotografia

Jorge Viana Bastos – membro do Círculo de Fotografia do SBN – está representado na exposição coletiva "Texturas", patente no Centro Português de Fotografia até 22 de março, onde poderá ser visitada, com entrada livre, todas as terças e sextas feiras, das 10 às 18 horas, e aos sábados e domingos das 15 às 19.

Bancos mantêm intransigência

Na primeira reunião de conciliação da DGERT, os bancos mantiveram total intransigência, apesar da inflação de 1,3% e dos excelentes resultados em 2021.

Com efeito, realizou-se já, por via telemática, a primeira reunião de conciliação, sob os auspícios da Direção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT). Estiveram presentes os representantes dos bancos integrantes do Grupo Negociador das Instituições de Crédito (GNIC) e os representantes do SNQTB, do SBN e do SIB.

Naquela reunião, as partes expressaram as suas posições de partida. O SNQTB, o SBN e o SIB, com base em fundamentação sólida, propuseram para 2021 uma atualização das tabelas salariais e das cláusulas de expressão pecuniária de 1,4%.

Ao contrário, os bancos mantiveram uma posição de inflexibilidade, propondo aumentos de apenas 0,4%, ignorando, de forma pouco razoável, a taxa de inflação recentemente anunciada pelo INE e os excelentes resultados anuais que obtiveram, muitos dos quais já anunciados.

Dos posteriores desenvolvimentos deste processo negocial, o SNQTB, o SBN e o SIB prestarão a devida informação, como sempre mantendo uma defesa intransigente dos direitos dos bancários.

Sindicatos acusam BPI, Novo Banco e Santander de recusar aumentos salariais de 1,4%

A banca recusou a proposta de vários sindicatos do setor de atualização em 1,4% das tabelas salariais para 2021, mantendo a sua proposta inicial de aumento de apenas 0,4%, divulgaram neste sábado os dirigentes sindicais.

Em comunicado, as direções do Sindicato Nacional dos Quadros e Técnicos Bancários (SNQTB), Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal (SBN) e Sindicato Independente da Banca (SIB) criticam que, na primeira reunião de conciliação na Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT), os bancos tenham manifestado "total intransigência" em aceitar os valores propostos, apesar de inflação de 1,3% e dos "excelentes resultados" da banca em 2021.

Nesta primeira reunião, "online", as partes expressaram – de acordo com os sindicatos – as suas posições de partida, tendo SNQTB, SBN e SIB, com base "em fundamentação sólida", proposto para 2021 uma atualização das tabelas salariais e das cláusulas de expressão pecuniária de 1,4%.

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

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

PINHEIRO MANSO
RESIDÊNCIA SÉNIOR

Devo estar a ficar velho!…*

Por Lobo Antunes

"Devo estar a ficar velho: as Paulas Cristinas têm mais de 20 anos, os Brunos Miguéis já vão nos 15, as Kátias e as Sónias deram lugar a Martas, Catarinas, Marianas. A maior parte dos polícias são mais velhos do que eu. Comecei a gostar de sopa de Nabiças. A apetecer-me voltar mais cedo para casa. A observar, no espelho matinal, desabamentos, rugas imprevistas, a boca entre parêntesis cada vez mais fundos. A ver os meus retratos de criança como se fosse um estranho. A deixar de me preocupar com o futebol, eu que sabia de cor os nomes de todos os jogadores do Benfica (…). A desinteressar-me dos gelados do Santini que o Dinis Machado, de cigarrilha nas gengivas achava peitorais.
Se calhar, daqui a pouco, uso um sapato num pé e uma pantufa de xadrez no outro e vou, de bengala, contar os pombos do Príncipe Real que circulam, de mãos atrás das costas como os chefes de repartição, em torno do cedro. Ou jogar sueca, com colegas de boina, na Alameda Afonso Henriques de manilha suspensa no ar, numa atitude de Estátua de Liberdade. Quando der por mim, encontro o meu sorriso na mesinha de cabeceira, a troçar-me, num copo de água, com 32 dentes de plástico. Reconhecerei o meu lugar à mesa pelos frasquinhos dos medicamentos sobre a toalha, que me farão lembrar as bandeiras que os exploradores antigos, vestidos de urso como os automobilistas dos tempos heróicos, cravavam nos gelos polares.
Devo estar a ficar velho. E no entanto, sem que me dê conta, ainda me acontece apalpar a algibeira à procura da fisga. Ainda gostava de ter um canivete de madrepérola com sete lâminas, saca-rolhas, tesoura, abre-latas e chave de parafusos. Ainda queria que o meu pai me comprasse na feira de Nelas, um espelhinho com a fotografia da Yvonne de Carlo, em fato de banho, do outro lado. Ainda tenho vontade de escrever o meu nome depois de embaciar o vidro com o hálito.
Pensando bem (e digo isto ao espelho), não sou um senhor de idade que conservou o coração de menino. Sou um menino cujo envelope se gastou."

**titulo da responsabilidade da Nortada*

"Temos um problema se, daqui a três anos, Portugal tiver dívida de 115% ou 120% do PIB", diz presidente do Santander

Observador

Santander fechou 2021 com lucro de 298,2 milhões, um aumento de 1%. Saíram do banco 1.175 pessoas no ano passado. Presidente do banco pede ao novo Governo prioridade à redução da dívida pública.
O Santander Portugal fechou o exercício de 2021 com lucros de 298,2 milhões, o que compara com os 296 milhões de euros que tinham sido ganhos no ano anterior. É uma subida de 0,9% nos lucros do banco liderado por Pedro Castro e Almeida, presidente-executivo que esta quarta-feira apresentou os resultados anuais em Lisboa – apenas presencialmente – e, poucos dias depois de o PS obter maioria absoluta, pediu prioridade à redução da dívida pública.

BPI triplica lucros para 307 milhões de euros em 2021

Banco detido pelos espanhóis do CaixaBank passou de um resultado líquido de 105 milhões de euros em 2020 para 307 milhões em 2021.
O BPI teve lucros de 307 milhões de euros em 2021. O resultado quase triplica o obtido no ano anterior, quando registou 104,8 milhões positivos.
A atividade em Portugal contribuiu com 179 milhões de euros. O Banco de Fomento de Angola (BFA) lucrou 106 milhões (incluindo 40 milhões de euros de dividendos), e o moçambicano BCI obteve 23 milhões. A contribuir negativamente para o resultado esteve um custo de 22 milhões de euros com reformas antecipadas e rescisões voluntárias.
Ao longo do ano passado, saíram 144 trabalhadores do banco detido pelos espanhóis do CaixaBank, e João Pedro Oliveira e Costa garantiu que "a vasta maioria" foi por aposentações antecipadas. O líder da instituição financeira garante que não tem planos para saídas adicionais, mas recordou que a transformação do negócio bancário, incluindo a digitalização, é um tema em análise permanente.

Jorge Sampaio…
"O Presidente que ouviu uma criança de 9 anos…"

Por Tomás Carvalho

Não resisto a partilhar esta 'carta' maravilhosa do Tomás Carvalho, hoje com 26 anos:

"Não sou uma pessoa de muitas palavras nem grandes textos, mas a morte de Jorge Sampaio marcou-me de uma forma especial. Como alguns sabem, a maioria talvez não, eu e o ex-presidente Jorge Sampaio temos uma história muito bonita. Se há altura para falar dela acho que é agora.
Em 2004, com apenas 9 anos, fui a Madrid com a minha família passar uns dias e fiquei fascinado com um pormenor daquela cidade: a sua grande bandeira de Espanha em plena Plaza Colón. Não me considerava uma criança especialmente patriótica mas na altura intrigou-me o facto de não haver uma bandeira de tal dimensão em Lisboa (onde vivia).
Chegado a Portugal, talvez por estarem fartos de me ouvir, os meus pais sugeriram-me que escrevesse uma carta dirigida ao Presidente da República, o Dr. Jorge Sampaio, a pedir que fosse colocada uma bandeira de Portugal ainda maior num local emblemático da nossa capital. E eu lá escrevi.
Como se o facto de ter escrito uma carta ao Presidente da República em "Comic Sans" não fosse já algo pouco usual, a verdade é que passado algum tempo recebo um polícia em minha casa para me dizer que a minha carta tinha sido entregue, e que o Dr. Jorge Sampaio não só tinha gostado da ideia, como tinha decidido (a par com a Câmara de Lisboa) avançar com a ideia. A bandeira acabaria por ser colocada num local onde muitos passamos diariamente, no alto do Parque Eduardo VII.
Este foi um gesto que na altura me marcou muito, mas que me foi marcando ainda mais à medida que o tempo foi passando. O facto de um Presidente da República se ter dado ao trabalho de me responder no seu último dia como presidente, de me oferecer algumas lembranças (um quadro seu assinado pelo próprio, uma mensagem a agradecer pela iniciativa, uma bandeira miniatura oficial de Portugal e um livro com a história dos presidentes da república - que guardo com carinho), mas acima de tudo, de reconhecer que a iniciativa tinha sido minha (podia perfeitamente ter reinvidicado a ideia), parece-me algo que não está ao alcance de todos.
Nunca mais mantivemos o contacto, até ao dia em que completei 18 anos, quando surpreendentemente recebo uma carta do Dr. Jorge Sampaio a parabenizar-me e a dizer que nunca mais se tinha esquecido da minha carta.
Eu nunca tive oportunidade de lhe agradecer pessoalmente (nunca nos cruzámos), mas fica aqui o meu especial agradecimento público ao Jorge Sampaio pelo seu gesto, tão simples e humano, que demonstra o bom homem que era, e que me inspirou muito. Sem dúvida que guardarei esta história comigo para o resto da minha vida.

Por isso mesmo, um enorme bem-haja ao Jorge Sampaio".

"Querem acabar com a raça dos bancários"

Texto: Joana Petiz e Hugo Neutel (TSF)

Na semana em que todos os sindicatos da banca se juntaram para contestar a vaga de despedimentos, o presidente do maior sindicato do país lamenta a degradação da carreira. E diz que hoje "não escolheria ser bancário". "Nos despedimentos estamos a entrar num túnel sem saída e se tiver de ser, saímos à rua." "Os bancários hoje são violentados com objetivos comerciais, assediados a toda a hora."

"Esta Instituição não tem planos para despedir"

Pedro Castro e Almeida quebrou a palavra de António Vieira Monteiro

Bancários contra os despedimentos

Em 23 de Novembro, decorreu a eleição dos novos corpos sociais do Banco Santander Totta. Segundo a comunicação social, a atual administração foi praticamente toda reconduzida. Os mesmos que são os responsáveis pela mudança de paradigma em relação aos trabalhadores, a quebra da garantia dada pelo anterior Presidente do BST, que esta Instituição não teria planos para despedir.
Se o Banco Santander Totta manteve o crescimento e a estabilidade económica e financeira, o que mudou desde então?
Foi a ganância que aumentou… e o valor da palavra que diminuiu?
A evolução tecnológica e o aumento do número de clientes digitais decorrem naturalmente e, em especial, neste contexto pandémico, pelo que não pode justificar, só por si, um corte tão radical do número de trabalhadores. Muito menos num banco onde sempre houve fabulosos lucros entregues aos acionistas, nomeadamente cerca de 4.000.000.000,00€ desde 2010.
A rede e alguns serviços foram de tal modo reduzidos que perderam a capacidade operativa e funcional, gerando a reclamação massiva dos clientes, que agora esperam à porta a sua vez para serem atendidos, e o descontentamento generalizado dos trabalhadores, que agora ainda foram mais sobrecarregados com o trabalho daqueles que saíram.
Voltámos a ter balcões onde os colegas não conseguem ir almoçar para poder garantir os "serviços mínimos" e cumprir os normativos de segurança. Nas áreas reduzidas dos Serviços Centrais nem tempo há para dar formação a quem chega para dar apoio. Na rede e nos serviços não se consegue dar resposta às solicitações diárias sem prolongar ainda mais os horários de trabalho.
Em sentido contrário, o Santander Totta "investe" em dispendiosas campanhas publicitárias, o sinal mais visível da necessidade de mudar a imagem muito negativa que ficou de ser um banco extremamente lucrativo, que se diz de Responsabilidade Social e Familiar, mas que destruiu, num só ano, cerca de 1400 postos de trabalho e ainda leva a cabo um Despedimento Coletivo como forma de punir aqueles que não podem aceitar as propostas do Banco.

No meu tempo

João Paulo Pires, Sócio SBN 24.207

Noutros tempos, os desafios do SBN aconteceram num contexto de pós-revolução, flutuação da inflação entre 17 e 29 por cento no período de 1973-1985, o que impedia organizar o orçamento familiar com alguma previsibilidade e no surgimento do movimento da Carta Aberta, que mais tarde veio dar origem ao surgimento da UGT.
É intenção do autor dar continuidade à pesquisa e divulgação sistemática da evolução do SBN até ao presente, para melhor se reflectir sobre o seu ADN e seu papel para o futuro dos bancários bem como poderá vir a servir na defesa dos direitos dos bancários da actualidade.
Alguns dos problemas de outros tempos subsistem, outros já erradicados, como o despedimento sem justa causa, ameaçam, ainda que dissimuladamente até sob a forma de "mútuo acordo".
O ponto de partida para a redacção destes artigos, será sempre a Nortada, com relevo para a evolução sindical, a criação dos postos clínicos e mais tarde o SAMS, o funcionamento da Coopemba e de todas as iniciativas no sentido de ir ao encontro dos direitos e interesses dos trabalhadores bancários.
"No meu tempo" porque se aplica ao leitor reformado que se identificará facilmente com algumas destas situações que aconteceram no passado, mas também no meu tempo presente, para se entender que a classe bancária, em profunda transformação, só subsistirá se permanecer unida e reconhecer nas estruturas representativas dos trabalhadores, o poder para em seu nome defender dos seus direitos.
Mas tal delegação de poderes não é suficiente, para que a classe prossiga unida, informada e mobilizada. É necessário levar aos trabalhadores bancários o resultado da actividade sindical com regularidade, mas também esperar o seu valioso contributo e empenho pessoal, tão importante como a quota sindical descontada mensalmente da sua retribuição.
Esta mudança de atitude servirá para ultrapassar a "ineficácia e a incapacidade negocial", tal como sucedia em 1977, de acordo com a Nortada.
Tal como hoje, o agravamento do custo de vida e a diminuição do poder de compra eram já preocupação da classe bancária.
Pretende-se com este conjunto de artigos contribuir para uma classe de trabalhadores bancários mais esclarecidos e com participação sindical activa.

Fontes de consulta:
Boletim do SBN – A Nortada
bportugal.pt

O Passado e o Presente

Serafim Correia da Silva

Que saudades eu tenho, do meu tempo de Bancário, era respeitado e como tal, trabalhava com gosto e dedicação…
Que saudades eu tenho, dos Banqueiros de então, que não precisavam de se mostrar para serem respeitados e defendidos pela classe, pois à data sabiam que o horário era de 7 horas e o mesmo cumprido por ambas as partes…
Que tristeza eu sinto, pelo papel dos atuais Banqueiros, que mesmo depois de muito pensar… não encontro adjetivos para os classificar.
Que pena que eu tenho, dos Bancários deste tempo, não vejo neles alegria como havia em tempos idos. Mas tenho esperança de ver tudo isto, que é mau, voltar ao antigamente, assim o queiram os Bancários, (os Sindicatos DIRÃO sempre PRESENTE).

Falecimentos

Embora com algum atraso, reconhecidamente originado pelo momento pandémico que vivemos, não podíamos deixar de lembrar mais dois amigos que recentemente nos deixaram – o dr. Luís Aguiar e Rogélio Cruz.
Às famílias enlutadas e a todos os amigos que sentiram o seu desaparecimento, deixamos os nossos mais sentidos pêsames.

Dr. Luís Aguiar

Provocado por doença prolongada, registamos, com muita dor, o falecimento do dr. Luís Aguiar, que, para além de ter servido os bancários quer como médico, durante dezenas de anos, quer como diretor clínico do SAMS, cargos que exerceu com muita abnegação e carinho, era, sobretudo, um verdadeiro amigo.

Sabemos que a morte é, como dizia um grande amigo, também ele já falecido, "uma pandemia para a qual não existe antídoto".
Mas o desaparecimento de um amigo, mesmo que esperado, deixa sempre um grande vazio… sobretudo à família.
Que a sua alma se mantenha em paz.

Rogélio Cruz

O Rogélio, como era sobejamente conhecido e acarinhado por quantos com ele lidaram, sobretudo pelos amigos e pelos bancários – a quem serviu durante muitos anos, quer na sua instituição, como delegado sindical, quer no secretariado da delegação de S. João da Madeira, quer como dirigente do SBN – faleceu.
Não encontramos palavras, e todas elas seriam poucas, para demonstrar a nossa tristeza perante este infausto acontecimento.
Sabemos que "a morte é uma consequência da vida", mas sempre nos afeta, sobretudo quando atinge os nossos familiares ou amigos. Este é mais um caso…
Que o Grande Arquiteto do Universo, esse que tudo vê, tudo controla e tudo decide, mantenha em paz a sua alma e que nos ajude no resto das nossas vidas, e nos dê a confiança, a força e a sabedoria que nos permitam manter a paz e a esperança.
Porque também tocou nos nossos sentimentos, permitimo-nos publicar um pequeno, mas singelo e significativo, poema, com que um mútuo amigo quis homenagear o Rogélio.

Ao Rogélio Cruz

As luzes da bondade são inapagáveis

Por Nova Araújo

Com o crespúsculo chega o escurecer,
Levando a luminosidade flamejante
Do buquê de cores vivas e quentes
De mais um resplandecente pôr do sol;
Como se se tratasse de algo soturno,
Um obscuro e malévolo passe de mágica
De um qualquer dominador das trevas,
A escuridão da penumbra e das sombras
Descendo para encerrar toda a claridade…

Tudo parece emudecido e imobilizado;
Subitamente estamos confiandos a inertes
Como se a energia gelasse os corações…
Não vos deixeis tombar em tal intrujice!
Levantai os olhos para o vasto horizonte,
Fixai-vos no grandioso firmamento estelar,
Aí achareis luzidios trilhos lampejantes,
Aquela mensagem da plena afirmação
Que as luzes da Bondade são inapagáveis.

Sei de uma Luz que noite alguma apagará,
Que será permanente farol e clarão visível
No fulgor do meio dia ou no breu da meia noite;
Esta Alma única vive profundamente gravada
No interior dos nossos espíritos e memórias…
Na tranquilidade da discrição conselheira,
Por entre um sorriso de Confiança e Força,
Apontou caminhos de Beleza, Pas e Amor,
Talhando esculturas de Luz e Sabedoria!

1ª Conferência

BOMBEIROS PORTUGUESES

QUE FUTURO?

12 de Março - 09h30

Convidados

General Duarte Costa
Presidente da ANEPC

António Nunes
Presidente da LBP

Mário Mourão
Vice-Presidente da UGT

Oradores

André Fernandes
Comandante Nacional da ANEPC

Filipe Guilherme
Comandante BV de Nelas

Ricardo Ribeiro
Professor Universitário

Costa Velho
Secretário-Geral do SNPC

Local:

Auditório do Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal - Rua de S. Brás, 444 | 4049-049 Porto

Inscrições em:

https://forms.gle/MyPmZKj98EfjX6Bm8

Sindicato Nacional da Proteção Civil

SBN Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal

UGT