

SINDICAL
Congresso da UGT

CONTRATAÇÃO
Finalmente tabelas

NORTADA

SBN
SINDICATO DOS TRABALHADORES
DO SETOR FINANCEIRO DE PORTUGAL

DIRETOR: FIRMINO MARQUES | DIRETORES ADJUNTOS: GUERRA DA FONSECA E PAULO COUTINHO - N.º 2 - SÉRIE V - 0,75 EUROS

Março / Maio 2022



25 DE ABRIL 1.º DE MAIO



14.º CONGRESSO



4 SINDICAL
14º CONGRESSO DA UGT



14 CONTRATAÇÃO



16 DESPORTO



18 SAMS

3 EDITORIAL

Um futuro pejado de desafios

4/12 SINDICAL

13/15 CONTRATAÇÃO

Novas tabelas

16/17 DESPORTO

Modalidades

18/20 SAMS

Protocolos

21/27 AÇÃO SOCIAL

Pinheiro Manso

28/31 ÓRGÃOS CONSULTIVOS

Caminhadas: Gnaisse da Lagoa,
Rota do Gaia e Trilhos do Contrabando
Identidade Portuense: da Praça da
Liberdade à Ribeira

32/35 LAZER E TEMPOS LIVRES

Grandes viagens
Cursos para jovens

36/38 RECREATIVO E CULTURAL

39/42 VOZ AOS BANCÁRIOS

43 ÚLTIMAS

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



Guerra da Fonseca

Um futuro pejado de desafios

A luta dos trabalhadores por melhores condições de vida vai continuar e a UGT será cada vez mais uma central sindical democrática e unida na sua luta diária.

Como abundantemente noticiamos nesta edição da Nortada, realizou-se em Santarém, nos dias 23 e 24 de maio, o 14º Congresso da UGT, que foi antecedido, no dia 22, por uma conferência internacional sobre a situação e as perspetivas da negociação coletiva, em que foram abordados temas que se encontram na ordem do dia, nomeadamente os desafios que se nos deparam perante as novas formas de trabalho não tradicionais, de difícil regulamentação por se desenvolverem fora do alcance físico das organizações (quer das empresas, quer dos sindicatos).

Estes desafios colocam-se a nível mundial e as organizações dos trabalhadores e os próprios governos vão ter de se reinventar para acompanharem a evolução tecnológica, no sentido de darem maior proteção aos trabalhadores envolvidos, alguns coagidos nos seus direitos. De resto, os oradores presentes realçaram os esforços a desenvolver nesse sentido.

O lema do congresso, “Por empregos decentes e salários dignos”, que tinha sido o mote de lançamento da conferência, foi também o centro das intervenções nos dois dias de trabalho da generalidade dos congressistas.

Por todos foi realçado que as últimas subidas do salário mínimo não originaram subidas do salário médio, exigindo-se, por isso, uma maior e mais profícua intervenção da concertação social e da negociação coletiva a desenvolver pelos sindicatos.

Mas, para além do debate interno sobre o que deve ser, no futuro, a posição da UGT e dos seus sindicatos, este Congresso, foi também importante para a central, pela renovação dos órgãos nacionais e eleição de um novo Secretário Geral.

Foi com muita emoção, mas consciência do dever cumprido, que Carlos Silva, Secretário Geral da UGT durante nove anos – dois excelentes mandatos –, viu ser eleito o seu substituto no pesado cargo que vinha assumindo.

Carlos Silva cessou funções neste Congresso. Podemos afirmar que foi um Secretário Geral que muito contribuiu para que a nossa cen-

tral sindical tenha a excelente visibilidade e aceitação junto dos portugueses e que continue a merecer o respeito de todos os parceiros sociais e organizações sindicais, e políticas, quer nacionais, quer internacionais.

Aliás, esse respeito e essa credibilidade, que muito se devem à atuação de Carlos Silva e à equipa que o acompanhou durante estes difíceis anos dos seus mandatos – trabalho de grande qualidade sempre na defesa dos trabalhadores – ficou bem expresso neste congresso, pela qualidade e quantidade de convidados que quiseram estar presente e intervieram nos debates.

Mas estamos certos, temos mesmo a certeza, que o novo Secretário Geral, Mário Mourão – que muito nos orgulha ter como presidente do nosso sindicato – eleito neste congresso, tem todas as condições para continuar o excelente trabalho até aqui executado, já que, além de ser um reconhecido e respeitado sindicalista, com muita experiência e provas dadas no meio político-sindical, é uma pessoa com todas as características sociais e humanas necessárias ao exercício do cargo.

Os trabalhadores em geral, no mundo democrático, e os portugueses em especial, independentemente da sua opção política, religiosa ou social, devem ter a certeza, repito, que será sempre uma mais valia para a UGT, e que irá continuar a trilhar o mesmo caminho, ou seja, um caminho de visibilidade, de respeito e de trabalho, praticando sempre um sindicalismo democrático e de propositura, na defesa dos trabalhadores e de todos os setores da sociedade portuguesa.

Porque estamos certos do que afirmamos, não podemos deixar de apresentar ao Mário Mourão os nossos sinceros parabéns pela eleição, expressando-lhe o desejo de muitas felicidades no seu trabalho para o mandato que se avizinha, que auguramos pejado de difíceis desafios, mas que será culminado com muitas conquistas.

Vimos deste Congresso com a certeza que a luta dos trabalhadores por melhores condições de vida vai continuar e que a UGT será cada vez mais uma central sindical democrática e unida na sua luta diária!

A importância da Negociação Coletiva

No passado dia 22 de abril, no CNEMA - Centro Nacional de Exposições e Mercados Agrícolas, em Santarém, na véspera e no local daquele que viria a ser o seu 14º Congresso, a UGT realizou uma conferência sob o escaldante tema - “Situação e perspetiva da Negociação Coletiva”



Carlos Silva, falando ainda na qualidade de secretário-geral, deu o pontapé de saída afirmando que “Os sindicatos existem para defender os trabalhadores, mas o acervo de direitos que os regimes democráticos têm, assente no que é a participação do movimento sindical, só faz sentido se existir negociação coletiva”.

O primeiro painel teve como tema a “Situação atual da negociação coletiva em Portugal” e foi moderado por Soraia Duarte, do Secretária Nacional da UGT.

Paulo Pedroso, docente do ISCTE-IUL, explicou, por sua vez, que o recuo na sindicalização não é um fenómeno exclusivamente português e que as dificuldades da negociação coletiva são uma tendência das economias avançadas. “Há nos últimos 30 anos uma ofensiva sobre os mercados de trabalho que tem uma componente global de desregulação e de individualização das relações de trabalho”.

“Um dos efeitos negativos das dificuldades da contratação coletiva em Portugal foi que os governos, com o apoio dos parceiros, valorizaram significativamente o salário mínimo, mas não houve um efeito de arrastamento sobre remunerações médias e medianas. É uma fragilidade maior do que a taxa de cobertura. A contratação coletiva está a perder a sua eficácia naquela que é historicamente a sua missão que é a de combater a desigualdade salarial”.

Por sua vez, José Silva Peneda, antigo presidente do Conselho Económico e Social, outro dos oradores convidados, relevou o papel de sindicatos e entidades patronais, mas deixou o aviso que isso, por si só, não chega. “O mundo é cada vez mais complexo e fragmentado” tendo manifestado a opinião de que o diálogo, a contratação coletiva e a concertação social são valores modernos de uma sociedade democrática porque são “o entendimento sobre o modo de realizar objetivos comuns”.

Silva Peneda sublinhou que existe uma enorme mudança na forma como o valor económico é criado, com novos modelos de negócio, abertura a mercados e novas formas de comércio, pelo que “Seguramente esta evolução vai dar oportunidades de novos empregos e aumentos de produtividade, mas há também o risco de mais desemprego, desigualdades salariais e repercussões sociais. Há que pensar em novas formas de regulamentação. Uma maior diversidade de contratos de trabalho, que vai ter consequências a nível do diálogo social e da contratação coletiva”.

A segunda parte da conferência realizou-se durante a tarde e abordou as “Perspetivas de futuro sobre a negociação coletiva na Europa”, um debate moderado pelo secretário-geral adjunto da UGT, Sérgio Monte. Oliver Röpke, presidente do Grupo II dos Trabalhadores do Comité Económico e Social Europeu (CESE) foi o primeiro orador e começou por afirmar que a negociação coletiva é o ADN dos sindicatos e abordando as consequências da guerra na Ucrânia explicou que há países em que os direitos humanos não são respeitados e que os direitos dos sindicatos e dos parceiros são negligenciados.

“A negociação coletiva é um dos principais direitos fundamentais no trabalho e está no centro do diálogo social. Não se trata apenas de salários mínimos, de lutar contra a pobreza. Vai muito além disto”, afirmou. Esther Lynch, reforçou a ideia de que a negociação coletiva na Europa tem de passar por colocar maior controlo nas mãos dos trabalhadores, dando o exemplo da semana de quatro dias de trabalho para que se possa receber o mesmo salário, com menos horas de trabalho e maior produtividade e alertou para a problemática da privacidade e da vigilância no local de trabalho.

Por seu turno, Maria Helena André, diretora da ACTRAV – OIT, considerou ser difícil para os sindicatos conseguirem tudo a que se propuserem, tendo por isso de estar presentes e preparados para influenciar a via que a Europa tem de seguir. “Hoje vejo os desafios europeus muito mais integrados naquilo que é a sua influência no mundo. A Europa continua a ser um modelo muito importante e o exemplo que temos da Diretiva do Salário Mínimo é um modelo importante porque coloca no centro da discussão europeia algo que tínhamos perdido: a solidariedade”.

Alertou depois para os tempos complexos que se adivinham graças aos níveis de inflação, a exorta os sindicatos a estarem à mesa das negociações para uma negociação coletiva forte.

A antiga ministra do Trabalho e Segurança Social crê que a concertação social tem de melhorar a capacidade das empresas, mas também repartir os ganhos de forma equitativa pelos trabalhadores. “Os sindicatos não devem ter medo de debater a produtividade. Tem de ser um instrumento fundamental da negociação por parte das organizações sindicais”.

Agenda vasta e exigente

- Primeira intervenção de Mário Mourão no congresso

Referindo que a UGT tem pela frente “uma agenda vasta e exigente”, Mário Mourão dirigiu-se pela primeira vez aos participantes do 14º congresso da UGT, subordinado aos temas “Por empregos decentes e salários dignos – É urgente reforçar a Europa Social”.



Reproduzimos na íntegra as palavras de Mário Mourão.

“Onze anos estão praticamente decorridos desde entrada da Troika em Portugal, que nos impôs uma impiedosa austeridade, instalando uma cultura de sacrifícios e de dificuldades aos Portugueses.

Dois anos se passaram desde o início de uma pandemia que obrigou a novos moldes, na nossa vida e nos nossos costumes, que alterou o mundo do trabalho, que nos afastou das pessoas com quem habitualmente lidávamos e dos entes queridos, e nos faz pensar muito seriamente no futuro que nos espera.

Completam-se amanhã dois meses desde o início de uma guerra na Europa, como já não víamos desde a Segunda Grande Guerra Mundial. Tantos eventos perversos alteraram quase tudo, mudaram-nos a todos nós.

Quando pensávamos que o período da Troika seria o mais conturbado da nossa história democrática em Portugal, eis que vêm mais duas pragas que não só afetam o nosso país, mas também todo o Mundo. A propósito, aproveito aqui para saudar todas as trabalhadoras e trabalhadores do Mundo, em especial os da Ucrânia, que agora tiveram de se transformar em soldados para defender a sua identidade, a sua cultura, o seu território, a sua pátria.

Mas nada do que enunciei fez perder a nossa vontade e a nossa determinação em continuarmos a lutar pelos valores e pelos princípios que nos regem, plasmados na liberdade, como valor supremo, e na solidariedade que dedicamos a todos aqueles que representamos.

Em cada Congresso, a UGT revitaliza-se, e se reforça, para enfrentarmos todos, a uma só voz, tantas que são as adversidades com que o mundo do trabalho se confronta.

E é também para isso que aqui estamos hoje, neste 14º Congresso, para debatermos a estratégia que a Central deve seguir nos próximos quatro anos. Uma estratégia que não deixe nenhum setor de fora,

desde a agricultura às pescas, dos transportes ao turismo, da energia ao calçado, da saúde à educação, da banca à administração pública e a tantos outros que fazem a riqueza da nossa economia, sejam eles públicos, privados, ou do setor empresarial do Estado.

É com todos estes Trabalhadores, os nossos Sindicatos e as nossas Uniões, que temos de fazer incidir a ação da Central, porque foi para isso que a UGT foi constituída.

Os portugueses deram a Portugal um Governo estável para assumir uma estratégia de médio e longo prazo, que assegure um crescimento e um desenvolvimento mais sólido e sustentável, mais equitativo e inclusivo, que promova emprego digno e que seja capaz de antecipar os desafios energéticos, climáticos e ambientais, sem descuidar respostas urgentes e imediatas aos atuais problemas provocados pela pandemia e, agora, pela guerra que afeta a Ucrânia.

Vivemos, pois, um tempo em que estas novas condições políticas permitem assegurar que os processos de reestruturação, de fusões e de reorganização de empresas salvaguardem os postos de trabalho e assegurem uma adequada reconversão profissional dos trabalhadores, em vez de optarem por meios baratos e fáceis de implementar, como sejam as rescisões por mútuo acordo ou os despedimentos coletivos. E é tempo – é mais que tempo! – de o Governo repor a norma que impeça a convenção coletiva de incluir qualquer disposição que importe, para os trabalhadores, tratamento menos favorável do que o estabelecido por lei, além de não poder contrariar normas legais imperativas. Todavia, as novas condições existentes não são apenas de cariz político porque Portugal tem hoje disponível um volume de recursos financeiros sem precedentes, através de fundos do PRR.

Neste domínio, exige-se à UGT uma redobrada atenção à aplicação eficiente e adequada daqueles fundos, para a transformação e o progresso económico e social que todos reivindicamos.

Assim, aqui fica a mensagem: a UGT, como parceiro social que é,



entende que a Concertação deverá ter um papel fundamental no acompanhamento da implementação da estratégia de desenvolvimento do Plano de Recuperação e Resiliência.

Esse é um dos motivos por que a UGT tem hoje ainda mais razões para continuar a exigir o respeito pelos compromissos assumidos em sede de Concertação Social, nomeadamente a progressão do salário mínimo nacional, e rejeitará discussões que apenas pretendem criar constrangimentos ao combate do modelo económico assente em baixos salários.

Estamos, sim, em tempo de retomar a discussão, em sede de Concertação Social, relativamente à valorização dos salários e dos rendimentos. Não podemos continuar a tolerar o discurso que se ouve há décadas, segundo o qual, quando estamos em crise, não é o momento para aumentar salários, e que quando estamos melhor, se invoca toda uma série de argumentos falaciosos, para tentar fundamentar a ideia de que não é prudente aumentá-los.

Tendo presente a permanente incerteza de um possível cenário económico em contexto de guerra, não nos devemos desviar do imperativo económico e social do compromisso do aumento geral dos salários e dos rendimentos do trabalho.

Esta é uma discussão que se enquadra, no momento presente, num ambiente de pressões inflacionistas que conduzem os trabalhadores, os pensionistas e os aposentados a perdas consideráveis do poder de compra, em especial aqueles que detêm rendimentos mais baixos.

É, pois, urgente promover uma discussão estrutural e global, não podendo deixar-nos iludir por um discurso economicista, segundo o qual o apoio deverá ser só canalizado para as empresas. Não!

Esses apoios têm também de ser direcionados para quem sobrevive dos rendimentos do seu trabalho.

Essa é uma reivindicação de que a UGT não abre mão.

O Estado deve também aqui assumir o seu papel de regulador de uma sociedade justa e equitativa. Neste aspeto, o aumento dos salários dos seus trabalhadores, quer da administração pública, quer do setor empresarial do estado, não pode continuar a ser secundarizado por questões orçamentais que colocam em causa a motivação dos trabalhadores e, em consequência, a qualidade dos serviços públicos. Por isso, a UGT pugnará por:

- Um mercado de trabalho mais justo e inclusivo.
- A recuperação de direitos dos trabalhadores.
- A dignidade do trabalho que deve ser concedida aos trabalhadores.
- Uma legislação laboral mais justa e mais equitativa.
- Uma maior justiça social, que atenda às necessidades de todos, sobretudo dos mais desfavorecidos.

A valorização dos salários, para dignificar o desempenho dos trabalhadores e conceder condições de vida mais condignas para os respetivos agregados familiares.

E, para culminar, quero deixar um apontamento sobre uma das circunstâncias que mais têm vindo a vergastar os trabalhadores e os seus sindicatos representativos: as denúncias patronais dos prazos de vigência das convenções. Neste sentido, a UGT tem razões sobejas para continuar a defender a reabertura de um debate objetivando continuar a debelar os efeitos mais perniciosos que para os trabalhadores poderão derivar do regime de caducidade das convenções, em substituição do anterior princípio da não caducidade, que vigorou longos anos.

Não podemos permitir que o Estado se demita da sua obrigação constitucional de estabelecer um mínimo legal de proteção dos trabalhadores, evitando hiatos ou vazios regulamentares das respetivas condições de trabalho e inerentes direitos adquiridos provenientes da convenção coletiva. É o caso da denúncia desta sem justificação ou fundamentação consistente.

A agenda da UGT é muito vasta e exigente. Mas temos de virar a página. O progresso e o desenvolvimento exigem de nós um esforço acrescido. São muitas as questões que estão em causa para se construir um país onde dá gosto viver e de onde não saiam os mais capazes para destinos estrangeiros. É neste contexto que também não poderemos esquecer a luta empenhada e constante pela reposição dos direitos retirados aos trabalhadores no tempo da Troika."



MÁRIO MOURÃO APRESENTA RESOLUÇÃO PROGRAMÁTICA

Recuperar poder de compra e desenvolver a economia



O documento que agora apresentamos ao 14º Congresso servirá de guia àquilo que nos propomos levar por diante para os próximos 4 anos. Estão aqui vertidas as principais linhas estratégicas que conduzirão os destinos da UGT nas mais diversas áreas de intervenção. Formulámos um conjunto de medidas, que através da propositura, negociação e diálogo serão o nosso foco e preocupação daqui em diante. A nossa preocupação estará, sem dúvida, na urgente e necessária recuperação económica do país e do poder de compra dos trabalhadores, o que, num quadro de pós-pandemia, se assume como um imperativo social.

Este texto, embora denso e extenso, traduz a resolução programática com a definição das grandes linhas de orientação político-sindical e do programa de ação para o quadriénio que agora começa.

Vamos agora dar início à discussão e debate do documento e dos objetivos que ele encerra.

Estou certo de que sairemos daqui mais enriquecidos para enfrentar os desafios que se avizinham em todas as áreas da vida nacional, e em que os sindicatos da UGT terão um papel preponderante, designadamente a nível da concertação social.

Novos problemas exigem novas soluções - disse Mário Mourão no discurso de encerramento

“Só com trabalho se consegue ganhar o futuro” – sublinhou o Secretário-Geral eleito, no discurso de encerramento do congresso”. A seguir publicamos o discurso, na íntegra.

“As minhas primeiras palavras são de agradecimento ao Secretário-Geral cessante, caro amigo Carlos Silva.

São palavras de profundo reconhecimento pelos nove anos que lideraste, em nosso nome, os destinos desta Central Sindical, em momentos particularmente difíceis para os trabalhadores e para o movimento sindical. Como exemplo, as enormes dificuldades trazidas pela Troika, uma crise pandémica imprevista que abalou toda a sociedade e que obrigou, inclusivamente, o incremento do teletrabalho como método de relacionamento no mundo das empresas, e agora, uma





guerra já em território europeu, com armas de destruição maciça e com a deslocação de milhões de refugiados. Todos temos de te estar gratos pela forma como tens atuado em todos aqueles momentos de acrescidas dificuldades.

Mas quero aqui deixar também uma palavra de agradecimento a todos aqueles que cessam agora as suas funções nos órgãos da UGT, pelo contributo que deram ao movimento sindical em nome da nossa central e dos nossos sindicatos.

A todos o nosso obrigado.

Uma palavra ainda para aqueles que agora iniciam as suas funções nos órgãos eleitos, pela responsabilidade que assumem para gerir os destinos desta grande Central, nos próximos quatro anos.

Espero que estejamos à altura de todos aqueles que nos antecederam, e que fizeram da UGT uma organização plural e democrática.

Também uma palavra especial para os anteriores Secretários-Gerais, prestando-lhes o reconhecimento de que foi com eles que chegamos até aqui. Cada um viveu intensamente o seu tempo, em diversas situações políticas que o país foi atravessando. Deve-se ao seu empenhamento, à sua dedicação, ao seu dinamismo, ao seu entusiasmo, deve-se a tudo isto a criação das raízes, o crescimento dos troncos e dos ramos que são os sindicatos democráticos, de onde nasceram os frutos maduros das ideias, das propostas e das reivindicações que muito têm contribuído para a melhoria das condições de vida e de laboração dos trabalhadores portugueses.

E agora, por último, um agradecimento a todos os trabalhadores da UGT e dos sindicatos filiados, sem os quais os nossos trabalhos não decorreriam com toda a normalidade funcional. A eles, o nosso muito obrigado, porque todos justificam plenamente a nossa gratidão.

Estamos nestes dias a viver um momento histórico. Quarenta e oito anos se passam sobre a data em que os cravos desceram à rua, apontando a mira das espingardas como o caminho da liberdade, em que as lagartas dos tanques esmagaram o luto e a dor em que vivia um país desolado pelo subdesenvolvimento e por uma guerra que a História de há décadas havia condenado.

Por isso, mais significado tem para nós o facto de iniciarmos hoje um mandato de quatro anos, por vontade expressa dos dirigentes e congressistas ao 14º Congresso da UGT, para os órgãos nacionais da nossa Central.

Foram eleitos o Secretariado Nacional, a Mesa do Congresso e do Conselho Geral, o Conselho Fiscalizador de Contas e o Conselho Disciplinar, bem como a Presidente e o Secretário-Geral da UGT.

Sr.ª. Presidente: estou certo de que saberemos continuar a fazer da UGT a Central livre e democrática que sempre foi. Tive a oportunidade,

de, nos últimos anos, de verificar a sua coragem e a sua determinação, mesmo nos momentos mais difíceis, não se resignando perante as adversidades com que a UGT teve de se confrontar. Será uma honra poder trabalhar consigo.

Espero poder contar com a sua experiência e dedicação, na defesa dos direitos dos trabalhadores, tal como o tem feito numa área fundamental do nosso país, da qual é oriunda, que é o setor da educação.

Desejo-lhe as maiores felicidades, bem como a todos os elementos da Mesa a que preside.

O início do nosso mandato é marcado pela incerteza dos tempos, que tem semeado pelo mundo as mais diversas interrogações.

Estamos a sair de uma grave crise sanitária provocada pela Covid 19, e não sabemos se nos encontramos no meio ou no fim de uma guerra que tem grassado no nosso continente, com repercussões sociais, económicas e financeiras que atingem não apenas Portugal, mas que se espalham pelo próprio espaço europeu, como tem sido evidenciado.

Os trabalhadores, os pensionistas e os aposentados portugueses têm nos últimos meses sido confrontados com uma pressão inflacionista permanente que conduz a perdas significativas do poder de compra, com especial gravidade para os agregados familiares de rendimentos mais baixos.

A UGT, no âmbito da Concertação Social, vai exigir uma discussão ainda mais profunda para a adoção de medidas imediatas de apoio não apenas às empresas, mas também a quem sobrevive dos escassos rendimentos do seu trabalho.

Vamos pugnar com determinação pelo aumento médio dos salários. Assistimos com evidente satisfação ao consecutivo aumento do salário mínimo, mas temos de partir para um outro patamar de reivindicação, consubstanciado na discussão e na concretização de um aumento significativo dos salários médios, que já pouco se distinguem do salário mínimo.

Isto significa que chegou o momento de conceder maior atenção e também maior dignidade aos trabalhadores que se encontram na faixa considerada como "classe média". Um país com uma classe média enfraquecida é um país que entra perigosamente na reta descendente a caminho da pobreza.

E é neste domínio que a concertação entre o Governo e os parceiros sociais tem de assumir um papel mais ativo e permanente na resposta urgente e na implantação de uma estratégia de desenvolvimento.

Não se pode exigir da Concertação Social a obtenção de unanimidades permanentes. Mas pode-se e deve-se exigir um diálogo franco

e aberto, buscando os maiores denominadores comuns. Pelo nosso lado, pelo que diz respeito à UGT, haverá sempre um posicionamento de abertura, mas exigiremos, das outras partes, comportamento igual, num esforço leal e dedicado aos grandes desígnios do desenvolvimento social e económico.

Temos também de deitar mãos à obra para atingir um outro desígnio no campo da concertação social, tornando-a mais produtiva e ultrapassando o gueto em que se encontra e de onde ressaltam poucos resultados práticos.

Todavia, a concertação social não anula, não impede, não invalida a negociação coletiva bilateral, com os sindicatos e empregadores, que terá de se revestir de um papel mais dinâmico e interativo, concedendo papel mais relevante aos instrumentos de regulamentação coletiva de trabalho.

O Governo deve assumir, desde logo, a sua responsabilidade, enquanto maior empregador, de uma política de valorização salarial de todos os seus trabalhadores.

O retomar da discussão da valorização dos salários e rendimentos continua a ser uma prioridade. E, neste momento, torna-se ainda mais oportuna e premente, tendo presente os recursos disponíveis para serem aplicados nas mudanças estruturais da nossa economia.

Todos sabemos que o cenário económico, em contexto de guerra, gera grandes incertezas. É por essas incertezas e pela necessidade e oportunidade de acelerar o caminho da recuperação e de um relançamento da economia mais sólido e mais robusto, mas também mais coeso e inclusivo, que os salários têm

um importante papel na dinamização económica e do emprego.

Desta forma, assumimos a luta pelos aumentos salariais como uma nova etapa do desafio contra a política de baixos salários, de reformas e pensões com valores francamente abaixo das condições mínimas de dignidade social. E este combate tem tanta mais razão de ser quanto numerosos economistas nacionais e estrangeiros já provaram, à evidência, que esses aumentos de rendimentos não implicam, de modo algum, um aumento da inflação, esvaziando assim argumentos que não têm qualquer razão de ser.

Mas este combate pelos salários, por mais e melhores salários, designadamente na administração pública e no setor empresarial do Estado, não será travado contra o Governo, mas sim com o Governo,

porque é ao Executivo que compete, em exclusivo e em última instância, encontrar os equilíbrios necessários, com os restantes parceiros, para dignificar os trabalhadores.

Por tudo quanto fica dito, a UGT reivindicará a rápida aplicação do Acordo de Formação assinado com o Governo, visando, sobretudo, o combate à precariedade dos vínculos laborais. Cabe ao Executivo o financiamento daquele importante instrumento, que será uma significativa mais-valia no combate ao desemprego.

Este acordo incentivará, para além do mais,

- Ter uma melhor compreensão das questões envolvidas na luta contra todas as formas de exclusão.
- Identificar e levar em conta as desigualdades, em toda a sua complexidade.
- Aprofundar os conhecimentos sobre os mecanismos de combate à pobreza e à precariedade.
- Melhorar a qualidade da informação sobre o acesso aos direitos.
- Analisar os efeitos negativos da não utilização de direitos e de serviços a que os precários podem ter acesso.



Decididamente, outra das reclamações em que a UGT muito se vai empenhar tem a ver com o facto de o Programa do Governo estar inscrito – e certamente terá de ser cumprido –, no que as previsões macroeconómicas dizem respeito, um aumento do salário médio na ordem dos vinte por cento até ao final da presente legislatura. Entretanto, uma vez que o peso dos salários no Produto Interno Bruto português se encontra, mais ou menos, em quarenta e quatro por cento, a UGT irá propor e reivindicar que este número se eleve a quarenta e oito por cento até ao término do presente quadriénio,

fazendo assim com que se possa atingir a média europeia, neste capítulo.

Mas a formação está indelevelmente ligada e dela resultará o reforço da promoção do trabalho digno, como formas de combater o desemprego e a precariedade. Por isso, aplicaremos o melhor do nosso empenho na continuação da luta pelo fim da contratação precária, fim esse que deve ficar plasmado inequivocamente na legislação do trabalho, ressaltando as exceções resultantes das atividades sazonais. E, para que se consiga tal objetivo, a Autoridade para as Condições de Trabalho terá de ser dotada de mais meios – sobretudo humanos –, para poder desempenhar com maior eficácia e prontidão as funções que lhe estão estatutariamente cometidas.

Todas estas reivindicações da UGT deverão ser analisadas e debatidas em sede de Concertação Social, como única forma de poderem ser implantados os consensos e os compromissos ali obtidos. Todavia, tal não elimina a importância do diálogo bilateral com os empregadores e os nossos sindicatos, sobretudo nos domínios da negociação coletiva, da legislação laboral, das políticas de emprego e da formação profissional. Os trabalhos do 14º Congresso da UGT foram enriquecedores, com debates que acrescentaram claras mais-valias aos documentos iniciais, e que provam a vitalidade que perpassa pela nossa central sindical. O futuro começa agora. Pleno de incertezas – já o dissemos. Mas, por isso mesmo, desafiante. No entanto, muitas e muitas vezes, a seguir às portas que se fecham, devido a dificuldades conjunturais,

abrem-se janelas de oportunidades que permitem encontrar novas vias rumo ao progresso desejado e ambicionado pelos trabalhadores e restantes cidadãos portugueses. É certo que só com trabalho se consegue ganhar o futuro.

Por isso, mais trabalho vai requerer mais criatividade. Mais problemas vão exigir novas soluções. No entanto, é certo que cá estaremos, com a força e o vigor necessários, tudo fazendo para que o resultado final seja gratificante para os trabalhadores.

Acreditar na esperança e na paz para o mundo faz-nos renovar o desejo de travar este combate. Para isso, cá estaremos nós, com o nosso empenhamento!”



Hino da UGT

O Congresso encerrou com os participantes, de pé, a cantar o Hino Nacional, num impressionante mar de bandeiras da central sindical, a que se seguiu o Hino da UGT.



Esta força que encontramos ao cantar
Vem da força que nós pomos no lutar!
O trabalho em nossa mão
É certeza de ter pão
Nesta frente minha e tua, meu irmão!

Trabalhando nós dizemos liberdade,
Companheiros numa aldeia ou na cidade,
Na certeza do viver
Quem trabalha tem querer,
Nosso braço é a certeza de vencer!

A vitória é a razão
Que está aqui na nossa mão,
Todos juntos somos força a respeitar!
O trabalho é a bandeira,
Defendemos sem cansa
Liberdade de quem vive a trabalhar!

Resolução sobre a guerra na Ucrânia

Poucos dias após o inaceitável ataque militar de Putin à Ucrânia, a situação está continuamente a deteriorar-se com a devastação no país, milhares de vítimas entre civis e forças militares, centenas de milhares de refugiados deslocados no território ucraniano e atravessando as fronteiras para países vizinhos, em condições precárias e perigosas.

A Confederação Europeia de Sindicatos reitera a sua condenação do ataque, exige o fim imediato das operações militares, o abandono do país pelas tropas russas e o diálogo e conversações para a paz. A CES exige que as instituições da União Europeia e os Estados-Membros:

- Aumentem a pressão sobre Putin e o seu governo através de todas as formas de sanções necessárias, dirigidas especificamente aos interesses e bens da liderança e das elites russas, e que sejam estendidas também à Bielorrússia pela sua participação na agressão militar à Ucrânia;
- Introduzam medidas de compensação e de abastecimento alternativo, com vista a reduzir os impactos negativos sobre as populações da UE e dos países vizinhos, incluindo a manutenção das medidas de emergência utilizadas pela UE, para fazer face ao surto de COVID-19;
- Prestem apoio militar defensivo imediato e ajuda financeira e humanitária à Ucrânia e à sua população;
- Criem corredores humanitários que permitam que os refugiados abandonem o país em segurança e organizem planos de acolhimento e de deslocalização na EU;
- Garantam a segurança e a proteção das fronteiras e das populações da UE e dos países vizinhos mais expostos às atuais e potenciais operações militares russas.

A CES tem-se mantido constantemente em contacto com os colegas sindicalistas ucranianos, no sentido de garantir a solidariedade e o apoio e, em coordenação com as suas filiais, a CSI e o PERC estão prontos para:

- Ativar as atividades de mobilização e de lobbying a todos os níveis para apoiar as exigências da CES e manter a pressão sobre as instituições da UE e sobre os governos nacionais.
- Prestar assistência financeira e humanitária à população ucraniana através dos sindicatos ucranianos.
- Ajudar a estabelecer corredores humanitários de apoio aos refugiados.
- Apoiar os sindicatos filiados da CES nos países da região mais expostos às consequências dos ataques russos.

A UGT Portugal respondeu nesta data ao apelo da CES, CSI e PERC – organizações sindicais internacionais – no sentido de apoiar a luta do povo Ucraniano na sua resposta ao invasor russo e transferiu a simbólica quantia de 5000,00 euros para a conta SOLIDARITY FUND FOR UKRAINE, que se destina a apoiar financeiramente o esforço da Confederação Ucraniana no auxílio aos trabalhadores e famílias refugiadas e na sua resistência à agressão de que o seu país foi alvo.

Esta resolução ontem aprovada na sessão plenária da CES teve 2 absenções – uma confederação espanhola e a CGTP, que assim revela a sua recusa em alinhar com o sindicalismo democrático da CES, da CSI e da PERC.

A UGT estará na linha da frente pelo combate pela democracia sindical, pela liberdade e pela justiça, mas também pelo Estado de Direito, violado grosseiramente pela Rússia, pelos seus aliados e amigos, como também esta semana o PCP fez questão de vincar na condenação da Rússia pelo Parlamento Europeu, onde votou contra a Resolução.

Pela PAZ e contra a violência.





Novos websites do SBN e do SAMS

O SBN – Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal está a celebrar 88 anos de vida. Já vai longo o nosso percurso conjunto e por isso nada melhor do que presentear quem conosco tem trilhado esta caminhada feita de vários momentos e conquistas.

Vivemos num mundo onde o digital já faz parte do nosso quotidiano. O SBN não podia deixar de acompanhar estas transformações e de abrir a porta a uma evolução na relação com os associados. Os dois websites SBN e SAMS que acabámos de lançar representam um passo muito importante para a relação que temos vindo a construir e que queremos cimentar.

A aventura de desenvolver estas duas novas plataformas foi um projeto que envolveu todos, conscientes do nosso passado, mas focados em responder às exigências do futuro!

É a partir destas ferramentas, mais apelativas e ajustadas às exigências da atualidade, que vamos continuar a nossa caminhada, apostados na valorização dos serviços prestados e na aproximação entre o leitor e o seu sindicato.

Convidamo-lo a conhecer o novo website SBN em <https://www.sbn.pt/> Aceda a toda a informação relativa à ação sindical, às atividades do sindicato, aos protocolos e tudo aquilo que consideramos relevante para os trabalhadores do setor financeiro.

Visite também o novo website SAMS em <https://samsnorte.pt/> Totalmente dedicada ao nosso serviço de assistência médico-social, esta nova ferramenta apresenta, de forma simples e intuitiva, todos os serviços dos nossos postos clínicos, as entidades convencionadas, a tabela de comparticipações e todas as vantagens do beneficiário SAMS/SBN. Os utilizadores da anterior plataforma da Área Reservada SAMS deverão ter em conta que têm que requerer uma nova password, para continuar a utilizar esta funcionalidade. Qualquer dificuldade no acesso às plataformas, ou à Área Reservada SAMS, pode ser ultrapassada através do envio da sua informação para marcacoes@sbn.pt ou por via do telefone 225071616.

Fica o convite para que nos visitem. Este é o início de uma nova etapa que quer ser contínua e de valorização daquela que é a nossa missão: servir os trabalhadores do setor financeiro.

ACT: nem todos os bancos conseguem processar aumentos já em abril

Os aumentos salariais serão aplicados apenas aos sócios do MAIS, do SBC e do SBN, e por este motivo, algumas Instituições de Crédito (IC's) efetuarão só em maio o acerto dos respetivos retroativos a janeiro de cada ano.

Apesar de os Sindicatos dos Bancários da UGT terem apelado às administrações para que os aumentos salariais chegassem aos seus sócios ainda este mês, tal não vai ser possível em todos os bancos.

Recorde-se que os aumentos de 0,5% para 2021 e de 1,1% para 2022 resultam do acordo a que chegaram o MAIS, o SBC e o SBN com as instituições subscritoras do ACT do Setor Bancário, em sede de conciliação na DGERT.

O facto de alguns trabalhadores não terem aumentos está a colocar dificuldades de ordem técnica, alegam os bancos, justificando assim o faseamento da sua execução.

Assim, haverá três situações distintas:

- bancos que pagam todos os retroativos já em abril;
- bancos que em abril apenas pagam o vencimento do mês, mas com o respetivo aumento salarial;
- e bancos que só em maio pagarão todos os retroativos, além do vencimento do mês atualizado.

Os valores processados para o ano de 2022 incidirão sobre os valores já atualizados de 2021.

As IC's comprometeram-se, no entanto, a informar os respetivos trabalhadores sobre a situação interna, com as datas concretas de pagamento.

No que concerne ao subsídio de refeição, este retroagirá a 1 de janeiro do ano correspondente, sendo que no caso de 2022, esse valor passará para 10,5€.

Os Sindicatos querem assegurar desde já o aumento salarial para que os associados possam fazer face ao acréscimo do custo de vida, mas este é um tema que vão continuar a acompanhar atentamente, em defesa dos bancários que representam.

As Direções



ACT do setor bancário

Terminaram, finalmente, ao fim de quase dois anos de reuniões, as negociações com o Grupo Negociador das Instituições de Crédito, sobre a revisão das tabelas salariais e cláusulas de expressão pecuniária, para os anos de 2021 e 2022, cujo resultado final a seguir transcrevemos.

Estamos certos de que o resultado não é satisfatório para a maioria dos associados. No entanto, não podemos esquecer que um acordo só pode ser acordo quando merecer o “sim” das partes beligerantes, e nesta disputa a força da lei (que não a força da razão), estava do lado do patronato...

Relembramos, no entanto, a velha máxima: “Numa disputa, mais vale um mau acordo do que uma boa demanda...”

Podemos considerar que este foi o caso.

Entretanto, sabemos que no mês de abril algumas instituições fizeram já o acerto salarial, como, aliás, terá ficado definido...

Níveis de retribuição e outros valores pecuniários para 2022

1. Retribuição mínima de ingresso (cláusula 20.^a, número 2):

- a) Grupos A e B – 898,33 euros;
- b) Grupo C – 705,00 euros.

2. Tabela de níveis de retribuição de base (cláusula 20.^a, número 3):

Nível	Retribuição de base (euros)
	Ano de 2022
18	2.846,55
17	2.573,90
16	2394,67
15	2.206,12
14	2.018,44
13	1.831,90
12	1.681,77
11	1.549,16
10	1.385,63
9	1.274,41
8	1.154,50
7	1.068,39
6	1.015,25
5	898,33
4	779,79
3	705,00
2	705,00
1	705,00

3. Valor por km em viatura própria (cláusula 27.^a, n.º 8, alínea b): 0,127€

4. Subsídio mensal a trabalhador-estudante (cláusula 59.^a, n.º 3 e 4): 20,21€.

5. Diuturnidades (cláusula 70.^a, n.º 1): 42,87€.

6. Acréscimo a título de falhas (cláusula 71.^a, n.º 1): 141,44€.

7. Subsídio de refeição (cláusula 72.^a, número 1): 10,50€.

8. Valor por km em viatura própria (cláusula 73.^a, n.º 2, alínea b): 0,51€.

9. Seguro de acidentes pessoais (cláusula 73.^a, n.º 5): 155.203,16€.

10. Indemnização por morte resultante de acidente de trabalho (cláusula 77.^a, n.º 2): 155.203,16€.

11. Subsídio de apoio à natalidade (cláusula 103.^a-A): 812,84€.



MONTEPIO GERAL

Revisão salarial: Sindicatos não aceitam posição do banco

Após meses de espera, realizou-se em 28 de abril uma reunião entre os sindicatos verticais e o Montepio. Cego à realidade, o Montepio mantém a proposta de aumento zero. MAIS, SBC e SBN tinham como objetivo para a reunião obter esclarecimentos sobre o ponto de situação do Programa 2020/2021 e eventuais repercussões em 2022... Mas, fundamentalmente, pretendiam discutir os aumentos salariais para 2021 e 2022. Relativamente ao primeiro ponto, o Montepio informou que em 2020/2021 saíram do banco 402 trabalhadores, dos quais 211 por “rescisão por mútuo acordo” e 191 por reforma. No que concerne a 2022, o programa ainda não está fechado, pelo que em breve os sindicatos serão notificados.

Recorde-se que o Montepio tem um instrumento de regulamentação coletiva próprio. Não obstante, em regra, aplica, no mínimo, os mesmos valores resultantes do acordo firmado por estes sindicatos na revisão do ACT do setor bancário. Em julho de 2021, e ainda numa fase inicial do processo negocial, o Montepio respondeu à proposta dos sindicatos com uma contraproposta de aumentos zero – posição imediatamente criticada e rejeitada. Quase um ano depois, a resposta do Montepio à revisão das tabelas salariais e cláusulas de expressão pecuniária para 2021 e 2022 é a mesma! Na reunião em apreço, sendo expetativa de todos que o Montepio transmitisse aos sindicatos que faria o que sempre fez – aumentar os trabalhadores, no mínimo, nos

mesmos termos de todos os outros trabalhadores bancários –, vem dizer que mantém a posição de aumento zero. Ou seja, depois de tudo o que mudou no país, no setor e no próprio Montepio – a situação da instituição melhorou, passando de um prejuízo de 80,7 milhões em 2020 para 6,6 milhões de lucros em 2021, enquanto a dos trabalhadores piorou –, escuda-se exatamente na mesma fundamentação, num ato de total cegueira ao que o rodeia, para não dizer má-fé. À espera de nova proposta, MAIS, SBC e SBN reprovaram prontamente tal postura, lembrando que se a situação no Montepio melhorou foi também à custa dos sacrifícios dos trabalhadores – dos que ficaram com mais trabalho e dos que saíram com pouca compensação; que os trabalhadores do Montepio merecem tanto ou mais que os restantes bancários, pois ao longo de anos têm sofrido a instabilidade financeira da instituição e não podem continuar a ser os únicos penalizados. Esta postura em nada contribui para a paz social, tanto mais que os trabalhadores do Montepio se vêm discriminados em relação aos restantes bancários. O Montepio está a passar pelo processo de transição dos órgãos sociais, dos quais os sindicatos esperam a justa e urgente mudança de posição. Assim, aguardam receber em breve uma nova proposta que, no mínimo, atribua aos trabalhadores a mesma atualização salarial que receberam os das outras instituições de crédito.



AOS TRABALHADORES DO CRÉDITO AGRÍCOLA

Sindicatos aguardam resposta do Crédito Agrícola

SBN, SBC e MAIS esperam poder, já nos próximos dias, transmitir aos trabalhadores das ICAM quando e de quanto será a sua atualização salarial. Os trabalhadores do Crédito Agrícola são abrangidos por IRCT autónomo – o ACT das Instituições de Crédito Agrícola Mútuo (ICAM). Não obstante, em regra, aplicam-se-lhes anualmente, no mínimo, a atualização da tabela e cláusulas de expressão pecuniária acordada em sede de revisão do ACT do Setor Bancário.

Estes Sindicatos sempre defenderam que as Instituições que têm Acordos específicos para os seus trabalhadores devem negociar autonomia

mente as condições salariais e sociais, de forma a garantir melhores condições de trabalho.

Relativamente ao processo negocial para 2021 e 2022 essa é também a pretensão dos Sindicatos, que aguardam com expetativa a resposta do Crédito Agrícola à sua proposta.

Assim, MAIS, SBC e SBN contam, nos próximos dias, poder transmitir aos trabalhadores das ICAM quando e de quanto será a sua atualização salarial – e esperam também poder informar que esta será superior ao já acordado na revisão do ACT do Setor Bancário.

Aliviadas que foram as restrições impostas pela pandemia Covid, o SBN – Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal, retomou a atividade normal, para cumprimento do plano aprovado em Conselho Geral.

Nesse sentido, através do pelouro de desporto (desporto@sbn.pt), planeou e tem já em execução torneios nas mais diversas modalidades, abertas à participação de todos os associados e familiares, desde que beneficiários do respetivo SAMS

As inscrições deverão ser feitas na Loja de Atendimento, na Rua Cândido dos Reis, 130, 2º, onde poderão ser obtidas mais informações, quer pessoal quer telefonicamente, quer ainda pelo email sag@sbn.pt, nos respetivos grupos desportivos.

Seguro de Acidentes Pessoais

Para segurança dos participantes, foi celebrado um seguro de acidentes pessoais, que passa a ser obrigatório em todas as modalidades que englobem riscos.

Para menores de 14 anos não se aplicará a garantia de morte e para maiores de 70 não é garantida a cobertura de invalidez permanente. Uma vez que o limite máximo de idade das pessoas seguras é de 75 anos, os maiores desta idade deverão fazer comprovativo de seguro de acidentes pessoais na inscrição ou serem portadores de apólice válida para o efeito durante a realização das provas.

Para informações sobre as condições gerais e particulares da apólice, podem ser consultados os serviços ou o sítio sag@sbn.pt.

Pesca

Torneios 2022

Pesca de mar, pesca de rio e surfcasting (corrico) são as modalidades de pesca desportiva mais tradicionais no seio dos associados do SBN, tendo por isso o pelouro do Desporto optado pela realização dos respetivos torneios conforme em seguida informamos.

1º torneio de pesca de mar

Terminou no dia 9 de abril o 1º torneio-encontro de pesca de par do SBN – Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal. Foi realizado em três provas: a primeira em 26 de março, em A-Ver-o-Mar, na Póvoa de Varzim; a segunda em 2 de abril, em Angeiras e a última em Vila Chã, Vila do Conde.

Classificaram-se vinte pescadores, em representação de quatro equipas. Apurados que foram os resultados das três provas, António Leite (NB) sagrou-se campeão individual, acompanhado no pódio por Virgílio Dias, também do NB, e Virgílio Santos MBCP.

Por equipas também o NB levou a melhor sobre os concorrentes, com o MBCP 1º em 2º, e o MG em 3º. O BCP 2 foi o 4º classificado.



Nota: Os locais e datas das provas, indicados, poderão vir a ser alteradas, ou até porventura, algumas das provas anuladas se, por qualquer motivo, não vierem a ser concedidas as respetivas autorizações ou, se as condições locais se apresentarem deficientes.



Os torneios de Rio e Surfcasting cujas provas estarão, como informado, abertas à participação de todos os sócios do SBN, assim como aos seus familiares diretos, terão lugar nos locais e datas a seguir indicados:

1º Torneio de Pesca de rio

A 1ª prova, foi realizada na Boavista em 30 de abril. A 2ª prova realizou-se no mesmo local (Boavista) em 14 de maio, terminando o torneio com a realização da 3ª prova na Vila das Aves em 11 de junho.

1º Torneio de Surfcasting (Corrico*)

A 1ª prova terá lugar em Paramos a 28 de maio, terminando o torneio em 25 de junho com a realização da 2ª prova em 4 de junho.

*A palavra Surfcasting é um anglicismo. Ao contrário, "Corrico" faz parte da língua portuguesa desde 1889, altura em que é homologada pela Academia das Ciências.





Futsal

Torneio 2022

Conforme amplamente anunciado, o SBN leva a efeito o 1º Torneio de Futsal, para apuramento do seu campeão de 2022.

Este Torneio, aberto à participação de equipas constituídas por Associados do SBN e dos seus familiares diretos, desde que beneficiários ou utentes do SAMS e/ou dos Serviços Sociais da CGD, decorre durante os meses de abril e maio.

Karting

1º Campeonato

Vários têm sido os associados a manifestar o desejo do regresso do Karting às modalidades desportivas do SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal, que através do seu Pelouro de Desporto (desporto@sbn.pt) vai, por isso, levar a efeito, o 1º campeonato de Karting, que constará de 4 provas, a saber:

A 1ª prova realiza-se a 21 maio pelas 10 horas no kartódromo Cabo do Mundo, em Matosinhos (cabodomundokarting.pt). A segunda prova 2ª prova disputa-se em 17 setembro pelas 10 horas no kartódromo Viana Kivi Kart, em Viana do Castelo (www.kivikart.pt). A 3ª prova efetua-se a 8 outubro às 10h no Kartódromo de Baltar (kartodromodebaltar.pt). A 4ª e última prova realiza-se a 15 outubro pelas 11h30 no kartódromo da Amorosa, em Viana do Castelo (kartodromodeviana.pt).

Nota: Poderão participar todos os Associados do SBN, assim como os seus familiares diretos, desde que beneficiários do SAMS SBN ou dos Serviços Sociais da CGD ou ainda portadores do Cartão de Utente (SBN) com idade mínima de 16 anos.

King

Para quem possa não conhecer, o jogo de cartas king é jogado em mesa de quatro jogadores em que cada um joga por si, cada partida tem vários jogos, todos eles com objetivos diferentes. Pode hoje em dia fácil e gratuitamente apreender com as denominadas APP's disponíveis em varias plataformas eletrónicas e depois fazer a aplicação à realidade em próximos torneios a realizar no SBN. Contamos e esperamos novos jogadores.

Nesta perspetiva, no passado mês de março, realizou-se, de 28 a 31, no Centro de Férias e Formação do Mais Sindicato, em Ferreira do Zêzere, mais um torneio de king, em que os participantes se empenharam intensivamente. O SBN fez-se representar pelos colegas Rui Coimbra, Alfredo Correia, Sérgio Miranda e Valdemar Gaspar que coletivamente se qualificaram num honroso 2º lugar de entre quatro equipas a saber, Lisboa, Aveiro, Leiria e Porto.



Bilhar Bola 8

1º Torneio

O 1º torneio de bilhar, na variante "Bola 8" terá lugar nas instalações da Secção Sindical de Reformados. As jornadas disputar-se-ão às terças-feiras e quintas-feiras do mês de maio. O horário normal será a partir das 21h, mas poderão ser disputados jogos das 14h às 18h pelos jogadores que tenham essa possibilidade e manifestem esse interesse.

As datas da Fase Final e Apuramento do Campeão serão anunciadas oportunamente. A concentração dos jogadores far-se-á pelas 13h45m ou 20h45m, nos dias e local acima mencionados. O sorteio teve lugar no dia 26 de abril, na Sede do SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal, sítio à Rua Cândido dos Reis, 130-2º, no Porto.



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

(OMS, 1946/1948)

Consentimento informado

Cada vez mais se reconhece valor à autonomia da pessoa a nível do cuidar da saúde ou de minorar a doença. Os direitos do doente e a confiança no “seu médico” são indiscutivelmente valorizáveis, da mesma forma que é também imprescindível a qualquer ato médico o conhecimento e a aceitação pelo doente.

As prescrições de diagnóstico ou de terapêutica carecem de prévia explicação e de consequente aceitação pelo destinatário.

Esta verdade, designada por “consentimento informado”, é uma premissa subscrita por qualquer organização de saúde.

Vivemos um tempo atípico desde que a saúde, para alguns, passou a ser um negócio. Corremos o risco de a opinião médica ser substituída pela da entidade prestadora, com os olhos postos no lucro, ou pelo autodiagnóstico, com base em leituras de internet.

Existe hoje, de forma generalizada, um consumo excessivo de meios de diagnóstico nem sempre necessários que podem tornar-se até perniciosos, pela exposição excessiva a elementos nocivos, bem como pelo grau de invasão que provocam.

O médico nem pode diagnosticar com base na gestão financeira, nem deve ser um mero prescritor da vontade do doente. Deve ser o Gestor da Saúde do doente.

É fundamental que a confiança no médico de Medicina Geral e Familiar seja reposta, pois é este, com um conhecimento mais abrangente

das múltiplas dimensões da história clínica do doente, que formulará um diagnóstico e o respetivo encaminhamento para a especialidade adequada, decorrendo a decisão, com “conhecimento informado”, para a realização de procedimentos de diagnóstico e de minoração de sobremedicação.

Esta é uma mudança comportamental que urge encetar.

A saúde é um bem precioso e cuidar desse bem implica uma atitude proativa na busca ou na modificação de ambientes propícios, escolhas e atitudes de alimentação adequada, bem como atividade física regular.

Optar por uma vida saudável, abster-se de exposição desnecessária a exames excessivos, invasivos e desnecessários, bem como evitar a sobremedicação ou a automedicação, é garantia de bem-estar e de ganhos crescentes em saúde e qualidade de vida.



A seguir publicamos informação relativa a alguns dos acordos celebrados e/ou reformulados com entidades prestadoras, em janeiro de 2022. Nas próximas edições daremos continuidade à publicação de novos protocolos, para atualização desta rubrica.

BRAGA

DELEGAÇÃO DO SBN

1. Serfisio - Serviços de Fisioterapia e Reabilitação Funcional, Lda.
Morada (local de prestação dos Serviços)
Av. Alcaldes de Faria, 40 | 4750-106 Barcelos
NIPC: 507938186 | Tel. 253834185

- **Serviços Clínicos contratualizados**
 - . *Consultas de Especialidade*

Diversas Especialidades (incluindo Fisioterapia)
. *Outras Valências*
Nutricionismo; Psicologia/Psicoterapia; Osteopatia; Podologia; Terapia Fala

2. Clínica Médica Dentária de Fão, Lda. (Clínica Saleiro)
Morada (local de prestação dos Serviços)
Av. Visconde S. Januário, 1º C | 4740-325 Fão
NIPC: 503575976 | Tel. 253983724

- **Serviços Clínicos contratualizados**
 - . *Medicina Dentária*

Estomatologia/Dentisteria; Implantologia; Ortodontia; Próteses Dentárias

CHAVES

DELEGAÇÃO DO SBN

1. Encantopcional, Lda. (Medicident)
Morada (local de prestação dos Serviços)
Praça do Brasil, Ed. São Paulo - Bloco II - 1º | 5400-123 Chaves
NIPC: 515357545 | Tel. 276334227

- **Serviços Clínicos contratualizados**
 - . *Medicina Dentária*

Estomatologia/Dentisteria; Implantologia; Ortodontia; Próteses Dentárias

GUIMARÃES

DELEGAÇÃO DO SBN

1. Fisiofiladelfia-Fisioterapia, Lda.
Morada (local de prestação dos Serviços)
R. Sra. dos Milagres, Edifício Filadelfia, Fr. H 4815-445 Vizela
NIPC: 506737730 | Tel. 253481924

- **Serviços Clínicos contratualizados**
 - . *Consultas de Especialidade*

Fisioterapia
. *Tratamentos*
Fisioterapia

MIRANDELA

DELEGAÇÃO DO SBN

1. Design do Sorriso – Clínica Médica Dentária, Lda.
Morada (local de prestação dos Serviços)
Av. Dr. Urze Pires, 18 - Lj 6 | 5340-263 Macedo de Cavaleiros
NIPC: 516061208 | Tel. 278432323

- **Serviços Clínicos contratualizados**
 - . *Medicina Dentária*

Estomatologia/Dentisteria

2. Afonso, Santos & Ramos Associados, Lda. (Metta Clínica)
Morada (local de prestação dos Serviços)
Rua João Deus, 19 | 5340-275 Macedo de Cavaleiros
NIPC: 516265008 | Tel. 278097245

- **Serviços Clínicos contratualizados**
 - . *Consultas de Especialidade e Serviços Especiais associados*

Diversas especialidades
. *Outras Valências*
Nutricionismo; Podologia; Psicologia/Psicoterapia; Terapia da fala
. *Meios Complementares de Diagnóstico e Terapêuticos*
Ecocardiograma; Eletrocardiograma; Mapa; Reg. Holter; Audiometria Infantil; Audiometria Tonal e vocal; Eletromiografia; Exames Ecográficos; Mads Vasculares – Dopplers
. *Tratamentos*
Enfermagem; Fisioterapia

3. Dr. Marcelino Conceição Oliveira M. Silva
Morada (local de prestação dos Serviços)
R. da Palma, nº 17- R/Chão direito traseiras | 5360-349 Vila Flor
NIPC: 162462298 | Tel. 912220246

- **Serviços Clínicos contratualizados**
 - . *Consultas de Especialidade*

Medicina Geral e Familiar

1. Nunes Pereira Gonçalves & Irmão, Lda. (Medinvicta)
Morada (local de prestação dos Serviços)
Av. da Boavista, 1015, piso 6 sl. 604 | 4100-128 Porto
NIPC: 513775609 | Tel. 220922740

- **Serviços Clínicos contratualizados**
 - . *Consultas de Especialidade*

Medicina Geral e Familiar; Ortopedia
. *Serviços Especiais de Ortopedia*
Técnicas Reumatológicas

2. Santa Casa da Misericórdia de V. N. de Gaia
Morada (local de prestação dos Serviços)
Rua Salvador Brandão, 99 - Gulpilhares | 4405-702 V. N. de Gaia
NIPC: 500874751 | Tel. 227539301

- **Serviços Clínicos contratualizados**
 - . *Consultas de Especialidade*

Fisioterapia
. *Tratamentos*
Fisioterapia

3. CCG - Centro Clínico de Gaia, Lda.
Morada (local de prestação dos Serviços)
Av. República, 2501 | 4430-208 V. N. de Gaia
NIPC: 503356310 | Tel. 223708968

- **Serviços clínicos contratualizados**
 - . *Consultas de Especialidade*

Diversas Especialidades (incluindo Fisioterapia)
. *Medicina Dentária*
Estomatologia/Dentisteria / Implantologia / Ortodontia / Próteses Dentárias
. *Outras Valências*
Homeopatia/Osteopatia / Nutricionismo /

PORTO

DELEGAÇÃO DO SBN

Podologia / Psicologia/Psicoterapia / Terapia da fala / Terapia ocupacional
 . Meios Complementares de Diagnóstico e Terapêuticos
 Eletrocardiograma / Ecocardiograma / Reg Holter
 . Tratamentos
 Enfermagem / Fisioterapia

4. Clínica Ortopédica Dr. Dinis Carmo, Lda.
 Morada (local de prestação dos Serviços)
 Av. da Boavista, 117, Sobreloja 306 | 4050-115 Porto
 NIPC: 502941618 | Tel. 226001313
 • **Serviços clínicos contratualizados**
 . Consultas de Especialidade
 Ortopedia

VIANA DO CASTELO
 DELEGAÇÃO DO SBN

1. Clínica Médica Dentária de Fão, Lda. (Clínica Saleiro)
 Morada (local de prestação dos Serviços)
 Av. 25 de Abril, 717 | 4900-496 Viana do Castelo
 NIPC: 503575976 | Tel. 258822236
 • **Serviços clínicos contratualizados**
 . Medicina Dentária
 Estomatologia/Dentisteria; Implantologia; Ortodontia; Próteses Dentárias

1. CLINICADLN, Lda. (Clínica Medial)
 Morada (local de prestação dos Serviços)
 Quinta Araucária, Lote 6 - LJ. 3 | 5000-047 Vila Real
 NIPC: 505915693 | Tel. 259325417

• **Serviços clínicos contratualizados**
 . Medicina Dentária
 Estomatologia/Dentisteria

2. DENTAMEDI-Médicos, Lda.
 Moradas (locais de prestação dos Serviços)
 Av. Noruega, Torre Sul, 314 | 5000-508 Vila Real
 NIPC: 503875864 | Tel. 259348915

Rua Trás da Câmara, 1, 1º M | 5060-315 Sabrosa
 Tel. 259939702

• **Serviços clínicos contratualizados nas 2 clínicas**
 . Medicina Dentária
 Estomatologia/Dentisteria; Implantologia; Ortodontia; Próteses Dentárias

VILA REAL

DELEGAÇÃO DO SBN

Procedimentos a observar junto do Prestador – Acessibilidade / Encargos:

a) Consultas de Especialidade/ Consulta médica no domicílio/ Meios Complementares de Diagnóstico e Terapêuticos- MCDT's/ Tratamentos Clínicos- Enfermagem, Fisioterapia, etc/ Serviço de Atendimento Permanente

• **Beneficiários titulares e familiares com Plenos direitos e Pensionistas**
 Não há lugar à liquidação de quaisquer serviços clínicos, junto do Prestador, sendo posteriormente faturado ao Beneficiário, pelo SAMS SBN, o encargo regulamentar.

• **Beneficiários familiares titulares de Outros Subsistemas de Saúde (ADSE ou outros)**
 Caso o prestador não disponha de convenção com o subsistema, deverá o beneficiário liquidar o valor integral da tabela contratualizada com o SAMS SBN, submetendo o recibo da despesa ao Subsistema.
 Para obtenção da comparticipação complementar pelo SAMS SBN, o Beneficiário deverá apresentar fotocópia do recibo/ fatura-recibo juntamente com a declaração de reembolso, emitida pelo respetivo Subsistema de Saúde.

• **Utente do SAMS SBN**
 O utente liquidará integralmente, junto do Prestador, os Serviços Clínicos, pelo valor convencionado com o SAMS SBN.

b) Procedimentos Cirúrgicos c/ ou s/ Internamento de Medicina:

• **Beneficiários titulares e familiares com Plenos direitos, Sócios do SBN**
 Após submissão do pedido de autorização, é emitido o Termo de Responsabilidade pelo SAMS SBN – Modelo 58.
 Não há lugar à liquidação dos serviços Clínicos autorizados, junto do Prestador, sendo posteriormente faturado ao Beneficiário, pelo SAMS SBN, o encargo regulamentar.

• **Beneficiários titulares e familiares não Sócios do SBN, titulares de Outros Subsistemas de Saúde e Pensionistas**

Após submissão do pedido de autorização, é emitido o **Modelo 87 - Declaração**. O Beneficiário liquidará o valor integral da tabela contratualizada com o SAMS SBN, apresentando posteriormente, nestes Serviços, a documentação necessária para obtenção de comparticipação.
 Para obtenção de comparticipação complementar pelo SAMS SBN, os beneficiários titulares de outros subsistemas deverão apresentar as fotocópias dos documentos e relatórios, acompanhados da declaração de reembolso, emitida pelos subsistemas de saúde.

• **Utente do SAMS SBN**
 O Utente liquidará integralmente, junto do Prestador, os Serviços Clínicos pelo valor convencionado com o SAMS SBN.

c) Medicina Dentária (Estomatologia/Dentisteria/Implantologia/Ortodontia/Próteses Dentárias)

• **Beneficiários titulares e familiares com Plenos direitos e Pensionistas**
 O beneficiário liquidará integralmente, junto do prestador, os serviços clínicos pelo valor convencionado com o SAMS SBN, submetendo posteriormente, nestes serviços, os recibos das despesas para obtenção da comparticipação regulamentar.

• **Beneficiários familiares titulares de Outros Subsistemas de Saúde (ADSE ou outros)**
 Caso o Prestador não disponha de convenção com o subsistema de que o Beneficiário é titular, deverá este liquidar o valor integral da tabela contratualizada com o SAMS SBN.
 O Beneficiário deverá remeter o recibo da despesa ao Subsistema, para reembolso. Para obtenção da comparticipação complementar pelo SAMS SBN, deverá apresentar fotocópia do recibo, acompanhada da declaração de reembolso, emitida pelo Subsistema de Saúde.

• **Utente do SAMS SBN**
 O utente liquidará integralmente, junto do Prestador, os serviços clínicos pelo valor convencionado com o SAMS SBN.

Notas:

Acessibilidade: No ato de prestação dos serviços clínicos pelo prestador, o beneficiário deverá apresentar, obrigatoriamente, o cartão de beneficiário/utente do SAMS SBN juntamente com outro documento de identificação (com fotografia) - Cartão de Cidadão ou outro.

As Consultas de Homeopatia e Osteopatia/ Nutrição/ Podologia /Psicologia e Psicoterapia/ Terapia da Fala/ Terapia Ocupacional (e os demais serviços definidos com o Prestador): Implicam a liquidação por parte de todos os **Beneficiários e Utentes**, pelo valor integral convencionado com o SAMS SBN.



TODOS OS DIAS A CUIDAR DE SI



**PINHEIRO
MANSO**
RESIDÊNCIA SÊNIOR



A Residência Sénior Pinheiro Manso destina-se a pessoas com mais de 55 anos e traduz-se numa resposta efetiva para cada uma das diferentes necessidades identificadas neste segmento, apresentando serviços adaptados à necessidade de cada um. Localizada no centro do Porto, na Rua do Pinheiro Manso, o empreendimento dispõe de 4 quartos triplos, 31 duplos, 33 individuais e 5 enfermarias que correspondem a uma capacidade total de 120 residentes. Conforto, segurança, afetividade e dignidade na terceira idade são os valores-base desta equipa de profissionais preparada para criar uma boa integração de todos os utentes.



Valências

Estadia Permanente

A residência sénior tem disponível um programa completo em regime permanente (diurno e noturno) enquadrado numa infraestrutura adaptada às especificidades de quem chegou a um momento da vida no qual necessita de atenção e apoio redobrado. Acompanhamento físico, psicológico e social, e realização de tarefas essenciais diárias ao nível da higiene, alimentação, vestuário e mobilidade, são algumas das valências deste serviço.

Estadia Temporária

No âmbito da estadia temporária, a residência sénior acolhe as pessoas que necessitam de cuidados específicos de pós-operatório, recuperação ou reabilitação. A ausência temporária de familiares pode justificar estadias específicas de curta duração. Nestes casos, os programas propostos são uma opção viável, ao converterem uma situação de possível isolamento numa oportunidade social adequada. Viver em comunidade e em partilha é uma das formas de reduzir a solidão. A qualidade de vida passa pelo convívio social em todas as fases da vida, da infância à terceira idade.



Atividades

O respeito pela individualidade de cada um é a melhor forma de proporcionar um verdadeiro conforto e bem-estar.

Por isso, estamos recetivos às exigências de cada residente, seja na forma ou nas opções que toma relativamente às atividades disponíveis. No que concerne à estimulação individual, é feito um plano atento às fragilidades de cada pessoa, que inclui atividades, exercícios de desenvolvimento cognitivo e intelectual, como por exemplo: musicoterapia, jogos de memória, jogos de lógica, jogos de cartas, dominó, puzzles, leitura e outras atividades.

Este plano contempla igualmente atividades que visam a estimulação motora, através de exercícios feitos nas sessões de ginástica em grupo e ainda atividades de estimulação personalizada.

Fomentar a autonomia de quem ainda a conserva é uma prioridade. Conscientes que a qualidade de vida passa pelo convívio social, privilegamos também atividades diárias partilhadas, essenciais para proporcionar uma senioridade mais ativa, diversificada e segura.



Individualidade, Conforto e Comodidade

A Pinheiro Manso Residência Sênior encontra-se dotada de excelentes condições técnicas e humanas, para responder às demais exigências, difíceis de reunir nos domicílios. Os quartos decorados e mobilados com extremo cuidado e conforto, através de mobiliário geriátrico ergonomicamente adaptado às necessidades dos seniores, permitem aos residentes receber condignamente a família e amigos, facilitando a total individualidade pessoal e familiar. Todos os quartos dispõem de uma casa de banho, que se encontra equipada com ajudas técnicas.

Além disso, os residentes têm a total liberdade para poderem adicionar detalhes de decoração ou até mesmo para substituírem o mobiliário, de forma a sentirem uma maior identificação como o espaço. Os quartos dispõem ainda de total comodidade, estando equipados com telefone e wi-fi.



Encontre a tranquilidade, os afetos, a segurança e a independência que procura, num ambiente familiar e sinta-se acompanhado por uma equipa de profissionais com experiência acumulada, altamente qualificada e com formação multidisciplinar e especializada.



Infraestruturas e Serviços

Os residentes podem usufruir de excelentes condições, através de um ginásio totalmente equipado, uma sala de relaxamento, salas de atividades, um salão nobre, uma sala de culto, um cabeleireiro, uma zona de restauração, enfermarias, salas de banho assistido, uma vasta área de jardim e estacionamento privativo.

A ausência de escadas, a existência de pisos antiderrapantes, de sanitários sem barreiras e corrimões em todos os corredores, são alguns pormenores projetados para dar resposta às exigências funcionais possibilitando uma vivência mais confortável.



Alimentar a autonomia de quem ainda a conserva é uma prioridade

Centro de Dia

Todos os dias em boa companhia



O Centro de Dia está concebido para dar resposta a quem, tendo a possibilidade de retornar a casa, procurar uma estadia diurna adaptada às suas necessidades. Destinado à população sénior não residente, com ou sem qualquer tipo de incapacidade, e complementando o apoio familiar.

A cuidar de si, dia a dia

Colocamos à sua disposição um conjunto de valências que lhe permitem manter uma vida com qualidade e plenamente integrada no seu meio sociofamiliar. Todos os serviços que disponibilizamos têm como prioridade:

- . Prevenir situações de dependência, fomentando um quotidiano com mais autonomia e liberdade.
- . Evitar o isolamento e promover o relacionamento interpessoal, reforçando sentimentos de segurança e autoestima.
- . Prestar um apoio completo, capaz de contribuir para a estabilização e o retardamento do processo de envelhecimento.

Viva melhor, a cada dia

Diga bom dia à vida e encare cada dia com mais vitalidade e com um sorriso. No Centro de Dia da Pinheiro Manso - Residência Sénior encontra a tranquilidade, os afetos, a segurança e a independência que procura, num ambiente familiar.

Sinta-se acompanhado por uma equipa de profissionais com experiência acumulada, altamente qualificada e com formação multidisciplinar e especializada.



Reencontre o calor num espaço humanizado

O projeto Centro de Dia da Pinheiro Manso - Residência Sénior foi desenhado de raiz e pensado para proporcionar todo o conforto, numa envolvência de natureza e tranquilidade. Para que se sinta sempre em paz, de corpo e alma.

Centralidade

Em plena zona nobre da Boavista, perto dos Jardins de Serralves, da Casa da Música, do Parque da Cidade e das praias. Estamos próximos de alguns hospitais de referência e de zonas comerciais que merecem ser desfrutadas.



Modernidade.

Com uma arquitetura inteligente que proporciona esquemas de vivência em espaços distintos mas interligados, sempre com muita luz natural e espaços ao ar livre.



Conforto, segurança, afetividade e dignidade na terceira idade são os valores-base desta equipa de profissionais preparada para criar uma boa integração de todos os utentes.

Gostamos de olhar por quem já olhou por nós

O respeito pela individualidade de cada um é a melhor forma de proporcionar um verdadeiro conforto e bem-estar. Por isso, estamos recetivos às suas exigências, seja na forma ou nas opções que toma relativamente às atividades disponíveis. Sempre com total flexibilidade e disponibilidade.

Para que tenha dias ainda mais ativos e cheios de vitalidade, tem à sua disposição uma equipa de animadores e de fisioterapeutas, prontos a proporem desafios estimulantes e saudáveis que promovam o bem-estar físico e o convívio social.



A melhor equipa ao seu serviço

No Centro de Dia da Pinheiro Manso - Residência Sénior pode sempre contar com os melhores serviços, para que nunca lhe falte nada. Aqui, é tratado como sempre foi ao longo da sua vida: com carinho, afeto e respeito pelas suas necessidades individuais.

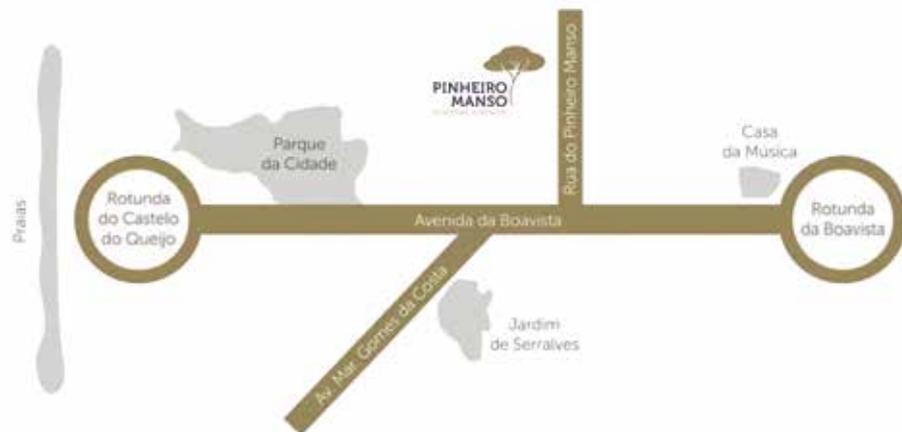


Serviços disponibilizados

Enfermagem;
Assistência médica;
Animação cultural, ocupacional e criativa;
Serviço de restauração para residentes,
familiares e convidados;
Apoio psicossocial;
Fisioterapia;
Lavagem e tratamento da roupa;
Limpeza e arrumação do quarto;
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



Escultura de Paulo Neves

NÚMERO AZUL

808 2 365 24



Rua do Pinheiro Manso, 137
4100-412 Porto
geral@pinheiomanso.pt
www.pinheiomanso.pt
GPS: 41.163117, -8.652061

Pinheiro Manso – “um lar que é hotel”



A jornalista Sara Dias Oliveira publicou, na edição do “Notícias Magazine” de 1 de maio, uma excelente reportagem, muito bem documentada e profusamente ilustrada, intitulada “Lares que são hotéis; envelhecer com classe”, que transcrevemos com a devida vénia.

Ao referir-se à estrutura do SBN Pinheiro Manso Residência Sénior, enfatiza que “está numa área nobre do Porto, a dois passos da Avenida da Boavista e surge em dois planos. Uma casa antiga, que pertenceu ao urologista Guedes de Carvalho, reabilitada para zona de lazer. E um prédio moderno construído de raiz para residência de idosos, com ar de hotel, desenho de arquiteta, entrada envidraçada, sofás de couro, almofadas com padrões florais, flores em jarras. O castanheiro que havia lá fora e que não foi possível manter, transformou-se em peças de madeira, pela arte do escultor Paulo Neves. Em anjos, num Cristo, no altar, no banco do padre da capela – no sítio da árvore tão densa está um Cristo protetor. Os corredores têm sofás e pequenas mesas com jarras de flores – há flores levadas pelos trabalhadores –, são largos, tão largos que parecem salas.

“A luminosidade foi pensada ao pormenor, entrada de luz direta em todos os quartos, luz de presença nos corrimões de madeira, um aquário de parede que dá para a sala de relaxamento, piso radiante, ginásio. Sistema de aspiração central, de lavagem e desinfecção em todos os espaços. Não há ar condicionado, para evitar infeções respiratórias. Há luz, muita luz. O edifício tem três claraboias do teto ao chão, sem betão entre os quatro pisos. E há rasgos nas paredes para entrar mais luz. Duas salas de refeições, pratos pendurados nas paredes, louça de requinte, chá servido em bule, toalhas de pano. Na ementa, três pratos – carne, peixe e dieta –, mais cinco à escolha. Duas salas de estar com sofás amarelos, quadros nas paredes, amplas e com vista para um jar-

dim nas traseiras, espaço sempre ao dispor dos residentes e familiares. Quem é autónomo sai pelo próprio pé, dá a sua voltinha, até à praia, ao Parque da Cidade, onde quiser.

“Ángela Cardoso, 91 anos, anda pelo jardim por vezes, colhe trevos para dar a quem ali trabalha e algumas plantas para colocar junto à fotografia dos pais, que tem no quarto. É bióloga, gosta da Natureza. Chegou à Pinheiro Manso há quatro anos, aprecia o seu lar. ‘Está muito bem-adaptado, espaços grandes, quartos bons’. Trouxe o leitor de discos, lê, faz palavras cruzadas em várias línguas. Nunca lhe fez confusão ir para um lar e viu vários. ‘Uma decisão natural, sempre vivi sozinha, sempre fui muito autónoma. Gosto de aqui estar, as pessoas são formidáveis’. Não quer fotos.

Ana Silva, diretora técnica de Pinheiro Manso, realça a tranquilidade no centro do Porto. A residência tem capacidade para 120 utentes, tem 78 neste momento dos 68 aos 103 anos, e 81 trabalhadores. Não há televisão no quarto, só se o residente quiser. A ideia é incentivar o convívio nas salas comuns. E não há números acabados em 13. Cabeleireiro, barbeiro, podologista. Sandra Pereira, também diretora técnica, destaca outros pormenores: ‘os materiais utilizados visam sobretudo conforto e segurança, tem aspeto de hotel. Não deixa de ser uma geração que ainda tem uma imagem negativa da institucionalização’, repara Ana Silva. O cenário está a mudar. ‘É possível tornar estes momentos de vida muito mais aprazíveis, estão a escolher uma nova família. Estar numa instituição é estar numa comunidade e é ter estratégias. Os pormenores ajudam no aceitar da institucionalização, quer seja na escolha do parceiro do quarto, das refeições, na orientação para as atividades. Cada vez mais se caminha para uma institucionalização feliz e próxima da família’, diz Ana Silva.

Os Órgãos Consultivos do SBN retomaram a atividade, interrompida pela malfadada epidemia Covid 19, tendo já realizado ou em andamento a organização de diversos eventos, destinados aos associados e respetivo agregado familiar, dos quais destacamos os que abaixo se elenca.

As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento, na Rua da Fábrica, 81, pessoalmente, através dos telefones 223398809/48, ou do email sag@sbn.pt.

Entende-se por agregado familiar, unicamente os familiares do associado, devidamente registados no SAMS,

Visitas, viagens e caminhadas

PÔE-TE A ANDAR PELA TUA SAÚDE...

77ª – “Pelos caminhos do Gnaisse da Lagoa” GeoPark Terra de Cavaleiros



Com um dia espetacular para a prática da modalidade, céu limpo e muito sol, realizou-se no dia 9 de abril, com a presença de 56 pessoas (associados, familiares e amigos) a 77ª Caminhada “Põe-te andar, pela tua saúde...”, num percurso linear de característica cultural, ambiental e interpretativa, de grau de dificuldade média, (altitude variável entre os 330 e os 880 metros) –, denominada “Pelos caminhos do Gnaisse da Lagoa – GeoPark Terra de Cavaleiros”, em Lagoa, Macedo de Cavaleiros, tendo sido orientada por um guia credenciado e certificado, Paulo Fonseca, coadjuvado por dois guias da Câmara Municipal de Macedo de Cavaleiros e pelo nosso colaborador Francisco Barros.

A caminhada iniciou-se com a concentração dos caminhantes e briefing, pelas 9h30, no largo principal da freguesia de Lagoa, em Morais, onde se partiu para o percurso de cerca de oito quilómetros.

Terminada que foi a tarefa proposta, o esforço despendido foi recompensado por um almoço regional que teve lugar quando o relógio marcava as 13h30, seguido de uma tarde de convívio, que durou até cerca da 17h30, hora de iniciar o regresso ao Porto.

Gnaisses de Lagoa

Os gnaisses de Lagoa são rochas metamórficas que derivam de rochas que, outrora, fizeram parte de um continente e que foram movimentadas sobre o atual, por mais de duzentos quilómetros, há cerca de quatrocentos milhões de anos.

Na margem direita do Rio Sabor, muito próximo da aldeia da Lagoa, ergue-se o “Gnaisse de Lagoa”, uma rocha com mais de quinhentos

milhões de anos, que testemunha a existência de um pequeno continente – Armórica –, muito anterior aos atuais. Distingue-se pelos cristais de forma alongada, que se devem à elevada pressão e ao movimento a que a rocha foi sujeita ao longo do tempo.

Terras de Cavaleiros Geoparque

“Terras de Cavaleiros Geoparque” é uma área geográfica bem definida, coincidente com os limites administrativos do concelho de Macedo de Cavaleiros, com um importante património geológico ao qual se somam uma grande biodiversidade, um notável património histórico-cultural, os produtos locais e a rica gastronomia. O singular património geológico dá a oportunidade de percorrer milhões de anos na história da Terra, despertando o interesse de geólogos de todo o mundo. Património Natural da UNESCO, é diferenciador, com paisagens deslumbrantes e preservadas, mantendo viva a identidade do povo, que conserva o segredo de tratar a terra, a mestria com que confeciona os pratos e o carinho com que acolhe aqueles que o visitam.

Lagoa (Macedo de Cavaleiros)

Lagoa é uma pequena freguesia que se situa na margem esquerda do Rio Azibo, e na margem direita do Rio Sabor. Desde 1855 faz parte do concelho de Macedo de Cavaleiros.

Nesta freguesia localizam-se os geossítios “Micaxistos de Lagoa”, “Gnaisses de Lagoa”, “Descontinuidades de Moho e Conrad” e “Carreamento da Foz do Azibo”.

78ª – “Rota do Gaia” Arcozelo das Maias – Oliveira de Frades

No próximo dia 21 de maio, terá lugar a 78ª caminhada “Põe-te andar, pela tua saúde...”, num percurso circular, sinalizado e moderado, denominado “Rota do Gaia”, em Arcozelo das Maias, Oliveira de Frades. A ligação entre a natureza, os vestígios recentes da presença humana e as histórias de um passado mais longínquo fica bem patente em todo o percurso cultural, ambiental e bucólico que tem como principal motivo de interesse as zonas junto às margens do rio Gaia, onde as paisagens verdejantes e as pequenas quedas de águas são cenários constantes. O percurso caracteriza-se por um desnível de cerca de 296 metros e decorre por um frondoso e multicolor bosque ribeirinho, o curso do rio Gaia, ao longo de cerca de três quilómetros, transformando-se numa autêntica viagem de exploração por um mundo natural cada vez mais raro. No bosque que o envolve encontram-se algumas das mais preciosas espécies arbóreas do país; carvalhos, castanheiros, sobreiros e loureiros. Já no leito do rio, amieiros, salgueiros e freixos formam uma densa galeria ripícola, criando em alguns setores túneis naturais de notável beleza, onde se fazem ouvir algumas das muitas espécies de aves que patrulham incansavelmente o curso de água e as margens, como o guarda-rios, o rouxinol, o chapim e o melro. O percurso tem como principais pontos de interesse a antiga estação ferroviária de Arcozelo das Maias, o troço da ecopista do Vouga, o Castro da Coroa, as quedas de água da foz da ribeira da Lavandeira, a mina dos mouros, a ponte e o parque do rio da Gaia, a marmita do poço mourão, a estrada real e a ponte de coifas, os moinhos abando-



nados e as casas antigas em granito, e tem um grau de dificuldade médio e a duração de cerca de 2h30.

Será orientada por um guia credenciado e certificado da Câmara Municipal de Oliveira de Frades, coadjuvado pelo nosso colaborador Francisco Barros e só se realiza com um mínimo de 35 e um máximo de 55 inscrições, que deverão ser efetuadas até 13 de maio, salvo se se esgotarem antes do período definido. Só se aceitam desistências, com garantia de reembolso, até ao dia 16 de maio, inclusive.

O preço por pessoa, incluindo transporte em autocarro, almoço e seguro, é de 22,50€ para associados do SBN e agregado familiar e 25€ para acompanhantes.



“Trilhos do Contrabando” Vilarelho da Raia – Chaves

Nos dias 4 e 5 de junho, são os “Trilhos do Contrabando”, em Vilarelho da Raia, Chaves, que esperam pelos associados do SBN, em mais uma organização para ocupação dos tempos livres.

A prática do contrabando é uma componente da cultura de fronteira: “onde há raia há contrabando”.

Até 1986, com maior incidência nas décadas de 40, 50 e 60, tudo, ou quase tudo, se contrabandeava, como, entre tantos outros bens, café, tabaco, ovos, vestuário, medicamentos...

Não era tarefa fácil de fazer, pois tratava-se de uma atividade clandestina, lesiva das fazendas públicas, quer de Portugal quer de Espanha, cujas autoridades procuravam reprimir, por vezes com a perda

da própria vida dos contrabandistas. O objetivo do evento, é, por isso, homenagear o “contrabandista raiano” e dar a conhecer uma atividade secular de comércio ilegal, que muito caracterizou o modo de vida das populações dos dois lados da fronteira – uma vida dupla, de homens e mulheres, a maior parte agricultores, que à noite trilhavam as serras e atravessavam rios com a mercadoria às costas, num jogo de escondidas com os guardas fiscais e com os mais temíveis carabineiros espanhóis.

É o que se procurará mostrar nesta iniciativa, reproduzindo o mais fiel possível a vida de ambos os lados e a convivência possível.

O programa inicia-se no dia 4, junto à Câmara Municipal do Porto, com a partida, pelas 15 horas, do autocarro em direção a Vilarinho da Raia, onde, pelas 18h30, após uma hora e meia de tempo livre em Chaves para registo no hotel, se efetuará o briefing sobre o percurso, seguido do jantar e início do programa propriamente dito, com o “Inquérito aos “presos” no Quartel da Guarda Fiscal, continuando o percurso dos “Trilhos do Contrabando”, findo o qual se regressa ao hotel. No dia 5 a manhã ficará livre até às 13 horas, para almoço, seguindo-se pelas 15 horas uma visita guiada pela cidade de Chaves, finda a qual, em hora a anunciar, se iniciará o regresso ao Porto.

Esta atividade é acompanhada por um guia local e contará com a envolvimento os habitantes da aldeia, e só se realiza com um mínimo de 35 e o máximo de 55 inscrições.

O preço – incluindo transporte em autocarro de turismo, seguro, jantar, participação no percurso e dormida em 4 de junho, almoço de 5 de junho e participação na visita guiada à cidade de Chaves – é de 175€ em quarto duplo para associados e agregado familiar e de 185€ para acompanhantes. O suplemento para quarto individual é de 35€.

As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento até 23 de maio, salvo se se esgotarem antes do período definido.

Cruzeiro no Rio Douro Porto – Régua – Porto

Destinado aos associados e respetivos agregados familiares, vai realizar-se no próximo dia 31 de maio, um Cruzeiro no Rio Douro, com subida de comboio e descida de barco.

O programa tem início às 8h30, com concentração no átrio da Estação de S. Bento, de onde partirá, pelas 9h15, o comboio que transportará os interessados, com destino à cidade da Régua, com chegada prevista para as 11h10.

Às 11h30 iniciar-se-á o embarque dos passageiros no barco, que partirá com destino ao Porto. No barco os interessados terão à disposição um aperitivo, seguindo-se almoço a bordo.

Iniciada a viagem, far-se-á a descida, por eclusagem, da barragem do Carrapatelo, com um desnível de 35 metros, após o que será servido um lanche, seguindo em direção à barragem de Crestuma, com chegada prevista para as 17 horas, procedendo-se à respetiva eclusagem e descida com um desnível de catorze metros.

A chegada ao Porto, e final da viagem, está prevista para as 18h30.

O preço por pessoa, que inclui transporte de comboio e barco, almoço,



lanche e seguro é de 50€ para associados e respetivo agregado familiar e de 52,50€ para acompanhantes. Para crianças até 3 anos é grátis e dos 4 aos 10 anos o preço é de 25€.

A iniciativa só se realiza com um mínimo de 35 e até ao máximo de 55 inscrições, que deverão ser efetuadas até 20 de maio.

As desistências, com garantia de reembolso, só serão possíveis até ao dia 24 do mesmo mês, inclusive.

Percursos culturais

“À descoberta da identidade portuense”

28º – “Da Praça da Liberdade à Ribeira, através da área de Património da Humanidade”

No dia 27 de maio, às 21h15m, será realizada mais uma edição – a 28ª – dos Percursos Culturais, intitulada “Da Praça da Liberdade à Ribeira, através da área classificada como Património da Humanidade”.

Num percurso com a duração prevista de duas horas e meia, orientado pelo historiador Joel Cleto, o objetivo é a abordagem da “Introdução à história, ao património e à identidade da cidade”: Porque é que o Porto é a Invicta? Qual a relação do dragão com a cidade? O que foi o Cerco do Porto? Como e onde é que o Porto surgiu e como é que se desenvolveu? Como surgiu a velha relação entre o Porto e a Inglaterra? Qual o papel do Porto na origem e na consolidação de Portugal? Qual o papel dos mercadores e dos burgueses do Porto na afirmação da cidade? Qual a importância da Ribeira? Por onde passavam as muralhas da cidade?”

O evento inicia-se com a concentração no átrio da Estação de S. Bento, seguindo o percurso pelo Palácio das Cardosas, Igreja dos Congregados, Estação de S. Bento, Miradouro dos Pelames, Rua do Souto, Rua Escura, “Casa dos 24”, Sé, Miradouro dos Grilos, Rua das Aldas, Rua e Largo da Penaventosa, Rua e Arco de Santana, Rua da Banharia e Rua dos Mercadores, terminando na Praça da Ribeira.

A iniciativa realiza-se com um mínimo de 35 e um máximo de 65 inscrições, que deverão ser efetuadas até 20 de maio. Só se aceita desistências, com garantia de reembolso, até ao dia 23 de maio, inclusive.



Joel Cleto

Arqueólogo, historiador e divulgador do Património. Autor e apresentador da série “Caminhos da História”, na estação televisiva “Porto Canal”, onde assegura semanalmente, desde 2006, programas de História – no momento, A Rota das Catedrais.

Licenciado em História e Mestre em Arqueologia pela Universidade do Porto, é formador de professores nas áreas de Arqueologia e História, acreditado pela Universidade do Minho. É professor especialista pelo Instituto Superior de Administração e Gestão do Porto, onde é coordenador da área científica de História e docente na licenciatura em Turismo.

É autor de vários livros e de dezenas de ensaios de investigação, editados em publicações da especialidade.

Workshops

Batismo de voo Aeródromo de Vilar de Luz

O SBN retomou, finalmente, a colaboração com o Aeroporto de Vilar da Luz, tendo promovido, no dia 7 de maio, mais um “batismo de voo panorâmico e turístico” de trinta minutos sobre o Grande Porto.



Kokedama



O kokedama, cujo nome deriva de duas palavras japonesas – koke, que significa “musgo”, e dama, que significa “bola” –, é uma técnica que consiste em encerrar plantas em bolas de substrato e musgo para que possam desenvolver-se sem um vaso.

Esta técnica realiza-se no Japão há pelo menos quinhentos anos e não é só pela sua beleza, dado que, para além de permitir ter um ambiente mais natural, em contacto com a natureza, oferece muitos benefícios para o nosso bem-estar, por ser uma atividade muito relaxante. Imbuído deste objetivo de proporcionar aos associados momentos relaxantes, de descontração e alívio do stresse diário que afeta todos os trabalhadores, o SBN promoveu, no dia 23 de abril, uma oficina sobre esta técnica.

Criatividade aumentada

Estão abertas as inscrições para a oficina “Criatividade Aumentada”, que irá decorrer no dia 4 de junho com início às 9 horas e fim previsto para às 13, nas instalações do SBN, na Rua Cândido dos Reis, 100, 3º, 4050-151.

A iniciativa só se realiza com um mínimo de cinco inscrições e um máximo de quinze.

As inscrições e mais informações deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN – Rua Cândido dos Reis, 130, 2º, até 2 de junho, através do telefone 223398843 ou do e-mail sag@sbn.pt.

Só se aceitam desistências, com garantia de reembolso, até 27 de maio, inclusive.

SECÇÃO SINDICAL DE REFORMADOS

18º Encontro

A Secção Sindical de Reformados vai levar a efeito no próximo dia 4 de junho, no Hotel Santa Maria, em Alcobaça, o seu 18º Encontro – “Dia do Bancário Reformado” –, destinado aos associados do SBN e respetivos cônjuges.

O programa inicia-se pelas 8 horas, com a partida dos autocarros de junto à Câmara Municipal do Porto, em direção à Nazaré (algum tempo livre para visita) e a Alcobaça, onde, pelas 13 horas, será servido o almoço, no Hotel Santa Maria, seguido de uma tarde de convívio, com animação ao vivo e bar aberto de bebidas correntes.

Às 17h30 será servido um lanche variado, findo o qual, pelas 18h30, se iniciará o regresso ao Porto.

O preço por pessoa, que inclui transporte, almoço e lanche é de 32,50€ para associados e respetivos cônjuge e companheiro(a) e de 35€ para acompanhantes.

As inscrições limitadas a 150, serão consideradas por ordem de chegada e deverão ser efetuadas, impreterivelmente, até 27 de maio – salvo se se esgotarem antes do período definido – na Loja de Atendimento do SBN, na Rua Cândido dos Reis, 130-2.º, pessoalmente, pelo telefone 223398843 ou pelo e-mail sag@sbn.pt.

Esta atividade poderá sofrer alterações ou ser adiada, por motivos alheios à nossa vontade. Dessa eventualidade daremos informação aos inscritos, via telefone ou e-mail. Só serão aceites desistências com garantia de reembolso até 30 de maio.

BILHAR

2º torneio Bola 8 Reformados

Nas instalações da Secção Sindical de Reformados (SSR), realizou-se o 2º torneio de bilhar bola 8, destinado aos associados do SBN na situação de reforma. Esta organização, a cargo da SSR, foi disputada em duas séries e fase final, e

teve como participantes, maioritariamente, os habituais frequentadores das instalações da SSR. O torneio decorreu em franco e salutar convívio, evidenciando-se o desportivismo verificado, o que nos apraz registar.

Aos oito primeiros classificados foi distribuído um diploma com indicação da classificação.

Participaram treze bilharistas, tendo obtido as seguintes classificações: 1º, Delfim Guedes (NB); 2º, José Caio (NB); 3º, António Jorge (MBCP); 4º, Fernando Xavier (MBCP); 5ºs, Valdemar Gonçalves (NB); Valdemar Gaspar (NB); Alberto Vasconcelos (BST) e Octávio Teixeira (NB); 9º, Teófilo Farelo (BM); 10º, António Simões (BPI). Em 11º classificaram-se Rui Coimbra (IFAP) e Alfredo Correia (CGD), sendo Luís Lobo (NB) o 13º. Fernando de Sousa (BPI) foi eliminado.



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.

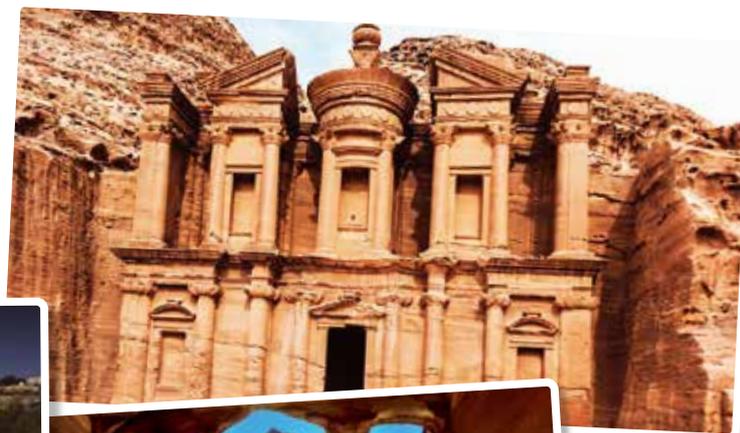
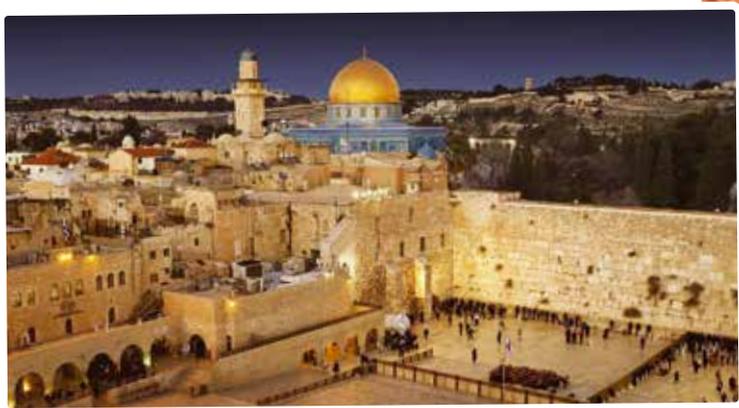
Para inscrição ou mais informações, os interessados deverão contactar os serviços do SBN, nomeadamente a Loja de Atendimento, Rua da Fábrica, 81, pessoalmente ou através dos telefones 223398800/05/09/17/48, ou ainda do email sag@sbn.pt.

Grandes Viagens

Englobado no programa férias de 2022, o SBN tem ao dispor dos associados e familiares várias viagens de sonho, algumas das quais aqui damos a conhecer.

Jordânia e Jerusalém

Em setembro, com partida do Porto em voo direto para Amã, poderão os associados do SBN visitar a Jordânia e Jerusalém numa viagem de nove dias – de 2 a 10 –, para conhecer lugares fantásticos.



Escapada a Istambul

Em finais de outubro podem os associados do SBN voltar a fazer as malas, desta vez para uma escapadela de quatro dias a Istambul, cidade reconhecida pela UNESCO como Património da Humanidade graças aos importantes monumentos e ruínas históricas, com partida do Porto, a 29 de outubro.

Para inscrição e mais esclarecimentos, contactar os serviços do SBN, pessoalmente, pelo telefone 223398843, ou pelo e-mail sag@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.

FÉRIAS SBN

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.

Cursos de férias e aprendizagem para jovens

O SBN – Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal, em colaboração com o Centro Internacional de Línguas, disponibiliza cursos de verão para jovens dos 11 aos 17 anos, na Irlanda, de 3 a 17 de julho ou para jovens dos 10 aos 17 anos, em Inglaterra, de 4 a 18 julho, nos termos e programas seguintes:

Irlanda

Maynooth é uma pequena vila universitária a menos de uma hora do aeroporto e a apenas trinta minutos de Dublin, oferecendo diversas ligações de comboio à capital irlandesa. Esta é uma oportunidade única

de conhecer Dublin, a maior cidade da República da Irlanda, local de inúmeros museus, monumentos e festivais.

PARA
JOVENS DOS
11 AOS 17 ANOS



Colégio Maynooth University Campus

Apenas a cinco minutos a pé do centro de Maynooth, é composto por dois campus ligados entre si, que se conjugam perfeitamente num fantástico espaço para a realização de um curso de verão num moderno campus universitário com uma pitoresca localização rural.

Das instalações fazem parte um excelente complexo desportivo com campos de ténis, estúdios de dança e inúmeros campos de jogos, para além de diversas salas de aula e de espaços comuns para diversas atividades. A residência do campus utilizada para alojamento dos estudantes oferece quartos individuais com casa de banho privativa, distribuídos por modernos apartamentos de quatro a seis quartos, com uma pequena cozinha comum e zona de estar. No restaurante da universidade têm lugar as três refeições diárias, à exceção dos dias de excursão, em que será entregue aos alunos um almoço embalado.

Programa educacional, desportivo e cultural

O curso de língua inglesa irá ocupar as manhãs ou as tardes, em diferentes semanas, num esquema em zig-zag, sempre com um total de quinze horas de Inglês por semana. As aulas são dadas em turmas multinacionais e por professores credenciados que encorajam sempre

a prática da língua dentro e fora da sala de aula. Para além do ensino haverá um completo programa recreativo, organizado diariamente pelo Apollo Language Centre, com vista à ocupação do tempo livre e aproveitando ao máximo a estada em Dublin. As atividades no campus são dedicadas a diversos desportos, dando a conhecer alguns jogos tradicionais irlandeses. Os mais criativos podem participar ainda em oficinas de teatro, trabalhos manuais, etc. Logo após o jantar a animação continua com diferentes convívios entre os estudantes: festas temáticas, karaoke, concursos e jogos. Do programa social fazem ainda parte diversos passeios e excursões. Às quartas-feiras e sábados são programados passeios de dia-inteiro que darão aos alunos a oportunidade de conhecerem Wicklow, Cliffs of Moher, Glendalough ou Kilkenny, e ao domingo haverá oportunidade de visitar Dublin e suas atrações, como por exemplo o Trinity College ou o Museu Nacional da Irlanda.

Preço por pessoa

2.290€ (Tudo incluído)

Inglaterra

Pequena localidade situada a noroeste de Londres, **Aldenham** e o seu colégio gozam de uma localização privilegiada, bem próxima da capital e rodeada pela paisagem rural de Hertfordshire.

A curta distância de Watford e do aeroporto de Heathrow, Aldenham fica a menos de uma hora do centro de Londres, de metro ou comboio. A curta distância do centro da cidade, o colégio foi fundado há mais de quatrocentos anos, no reinado da Rainha Elizabeth I, conjugando edifícios tradicionais com modernas instalações, num fantástico espaço com mais de quarenta hectares. Para além de diversas salas de aula, refeitório, salas comuns e teatro, este campus possui diversos espaços

desportivos incluindo um ginásio, campos de ténis e de outros jogos em piso sintético.

Para alojamento dos estudantes, existem diversas residências no colégio, oferecendo uma estada de qualidade em quartos de duas ou mais camas. Os jovens partilham as diversas casas de banho existentes em cada andar, e ainda a sala comum de cada casa, para inúmeros convívios. As refeições têm lugar no refeitório da escola, em regime de self-service, excepto nos dias de excursão, em que é entregue a cada aluno um almoço embalado.



PARA
JOVENS DOS
10 AOS 17 ANOS

Colégio Aldenham School

As aulas de Língua Inglesa são lecionadas em pequenas turmas multinacionais com um máximo de quinze alunos, compostas de acordo com o nível de conhecimento da língua, num total de quinze horas semanais. Com um programa de ensino equilibrado, focam-se as diversas áreas do Inglês falado e ouvido, com especial atenção à pronúncia e incentivando a prática constante da língua.

Para ocupação do restante tempo livre, as Churchill House Summer Schools programam um conjunto de atividades desportivas e recreativas, de forma a incentivar o convívio entre todos os participantes. São propostos diversos desportos no ginásio ou ao ar livre, e também atividades artísticas como dança, teatro e cerâmica. Depois do jantar haverá

ainda lugar a jogos internacionais, concursos, festas temáticas e karaoke. O programa só fica completo com as excursões organizadas para visita a locais de interesse. Aproveitando a próxima localização de Londres, semanalmente haverá oportunidade de participar em duas visitas a diferentes museus e monumentos durante as tardes, para além de um passeio de dia inteiro pela capital britânica. Aos domingos, as saídas incluem a visita a outras cidades como Cambridge, Windsor ou Oxford.

Preço por pessoa

2.520€ (tudo incluído, sujeitos a alterações cambiais e disponibilidade de lugares)

Nota: Os preços incluem:

Passagem aérea Lisboa/Dublin ou Londres/Lisboa; taxas de aeroporto e de segurança; transporte do aeroporto ao colégio e vice-versa; quarenta lições de Língua Inglesa; catorze noites de alojamento na residência da escola; pensão completa (três refeições diárias); programa de atividades desportivas, sociais e culturais; acompanhamento por um responsável durante toda a estada; seguro de viagem; diploma de aproveitamento escolar. Partida de grupo – mínimo de quinze participantes

Condições gerais de acordo em: www.ciling.pt

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

A Cidade do Porto na obra do fotógrafo Bernardino Pires

Por nos parecer de interesse cultural para toda a classe bancária, e a solicitação do associado Jorge Viana Basto, também ele fotógrafo bem conhecido dos bancários, divulgamos o programa relacionado com a merecida evocação da obra do fotógrafo e mestre Bernardino Pires.

A exposição poderá ser visitada na galeria "Mira Forum", de quarta a sábado, das 15 às 19 horas.

Daqui felicitamos os mentores deste importante e valioso projeto, desejando o maior sucesso em todo o seu percurso.

"A In-Libris apresenta, agora, esta exposição que tornará pública a obra de Bernardino Pires (1901-1977). Falamos aqui de um notável fotógrafo quase desconhecido e autor de um magnífico retrato da Cidade do Porto dos anos 50 e 60 do século XX.

Este acervo, na quase totalidade inédito ou minimamente divulgado, compõe-se de imagens de pendor marcadamente neorrealista que

revelam a cidade social, urbana e etnográfica através de um olhar inusitado com recurso a enquadramentos e luminosidades de grande invulgaridade na sua época.

Justifica este propósito o facto de a obra do fotógrafo nunca ter sido muito divulgada, tendo entrado num limbo de esquecimento até aos dias de hoje. A excelência do trabalho, a notável criatividade e o arrojo com que abordava as imagens que compunha exigem a publicação.

É, sem dúvida, a Cidade do Porto o palco que Bernardino Pires escolhe para o desenvolvimento do seu trabalho. O Rio Douro, as pontes, os comboios, o trabalho, as crianças e os velhos, a cidade noturna são o alvo que os olhos do fotógrafo procuram. Trata com especial curiosidade a zona histórica da cidade classificada como Património Mundial pela Unesco.

(Paulo Gaspar Ferreira)"

IOGA

Aulas de ioga

Também no auditório de S. Brás, o SBN proporciona aos associados e familiares, estando abertas as inscrições, aulas de ioga, de sessenta minutos, que funcionarão todas as quartas e quintas-feiras das 12 às 13 ou das 19 às 20 horas, sob a direção da professora Ana Loureiro, e às sextas-feiras das 19 às 20 horas, sob a direção da professora

Vanessa Cunha. Os preços a praticar são de 27€ mensais para associados e de 30€ para não associados; em aulas avulso são de 10€ e 13€, respetivamente para associados e não associados, a que acresce o valor do seguro.



DANÇA

Danças
de salão

“A dança é uma das formas mais perfeitas de comunicar com a inteligência infinita”.

Paulo Coelho

Aprender danças diferentes e cativantes num curso para todos é, além de salutar, um modo lúdico de dar forma aos tempos livres. Imbuídos da vontade de proporcionar aos associados e respetivos familiares e amigos, o SBN deu início, no mês de abril, a aulas sobre algumas modalidades. Os interessados poderão optar pelas danças latinas (salsa, merengue, chá-chá-chá, rumba, samba, passo doble, jive, bachata) ou clássicas (valsa inglesa, valsa vianense, tango, quickstep, slow, fox, slow rhythm). As aulas terão lugar às quartas feiras sendo os preços a praticar de

21€ para associados do SBN e cônjuge e de 24€ para acompanhantes. Os candidatos serão divididos em duas categorias: Iniciados – aqueles que pratiquem a modalidade há menos de dois anos, com aulas das 20 às 21h30. Intermédios – aqueles que pratiquem a modalidade há mais de dois anos, com aulas das entre as 18h30 às 20h00. A falta às aulas implica, sempre, o pagamento das mesmas, salvo motivo de força maior, nomeadamente, questões de saúde.

Dança
contemporânea

Estão também abertas as inscrições para as aulas de dança contemporânea, ministradas pela professora e bailarina Vanessa Cunha, certificada pela Fontys Hogeschool Voor de Kunsten, na Holanda. Esta é uma oportunidade ao dispor dos associados do SBN e respetivos familiares e amigos, com idade mínima de 15 anos, para praticar uma modalidade que irá proporcionar bem-estar físico e mental, mediante a expressão artística dos movimentos corporais. As aulas terão lugar no auditório do SBN, na Rua S. Brás, 444, com a duração de sessenta minutos, todas as terças-feiras, das 18 às 19 horas.

Os preços mensais são de 27€ para associados e de 30€ para não associados. Aulas avulso: 10€ para associados e 13€ para não associados.

Ao preço por participante acresce o seguro de acidentes pessoais.



PINTURA

Aulas de pintura

“A arte existe para que a realidade não nos destrua.”

Friedrich Nietzsche

“Não devemos ter medo de inventar seja o que for. Tudo o que existe em nós, existe também na natureza, pois fazemos parte dela.”

Pablo Picasso



A aprendizagem da pintura reveste-se de grande importância para o desenvolvimento do cérebro, através da criação de novas redes neuronais. É sabido que o contacto com qualquer forma de arte promove a ampliação da consciência física e mental, proporcionando maior auto-conhecimento.

A entrada no mundo pictórico permite adquirir mais competências nos níveis emocional, cognitivo e interpessoal. O convívio, entre os elementos da turma, favorece o estado anímico. A criatividade será desenvolvida através da viagem pelo universo da cor e da forma, em que a partilha de técnicas variadas permitirá um desempenho cada vez mais aprimorado e, conseqüentemente, um sentido de realização cada vez maior.

Para além disso, a pintura tem uma vertente terapêutica, confirmada pela ciência, servindo de canal para a expressão de emoções e sentimentos, possibilitando o alívio de tensões psicológicas, logo, maior bem-estar psicossocial. A retoma da atividade social permite ao SBN

reiniciar as aulas de pintura, cuja frequência não requer qualquer tipo de conhecimento prévio sobre aquela arte, permitindo, por isso, que qualquer associado possa inscrever-se e tentar esta forma artística e assim usufruir dos inúmeros benefícios que advêm desta atividade.

Quantas vezes nos surpreendemos com habilidades que pensávamos não possuir!

As inscrições, como todas as outras, deverão ser feitas na Loja de Atendimento do SBN, na Rua Cândido dos Reis, 130, 2.º, pessoalmente, pelo telefone 223398843 ou por meio do e-mail sag@sbn.pt. Atendendo ao limitado número de vagas, serão aceites respeitando a data de entrada nos Serviços do SBN.

As aulas serão ministradas por professores devidamente credenciados e funcionarão na Rua Cândido dos Reis, 74, 2.º, nas segundas e quintas-feiras, das 15 até às 17h30.

O custo mensal para a frequência é de: associados, 37€ e não associados 42€.

MÚSICA

MEO Marés Vivas 2022

O Pelouro Recreativo e Cultural vai proporcionar aos associados do SBN, beneficiários do SAMS, colaboradores e respetivo agregado familiar a possibilidade de assistirem àquele que é considerado o maior festival do norte, o “Meo Marés Vivas 2022”, a um preço promocional em relação ao praticado ao público: bilhete passe de três dias, 75€ (pvp 80€) ou bilhete diário, 40€ (pvp 45€).

Os interessados deverão dirigir-se à Loja de Atendimento, na Rua Cândido dos Reis, 130, 2º, até 9 de maio, onde poderão obter informações complementares, pessoalmente, através do telefone 223398843 ou do email sag@sbn.pt.



No meu tempo

João Paulo Pires, Sócio SBN 24.207

Para que o SBN possa defender os direitos dos trabalhadores no ativo e dos reformados, importa conhecer a sua origem, o gene do sindicalismo democrático e o seu percurso.

Noutros tempos apresentaram-se desafios diferentes aos quais o SBN soube sempre reagir na defesa dos seus associados. No entanto, a memória humana só regista uma pequena parte do passado influenciada pela emoção, razão pela qual muitas vezes se cai “no meu tempo é que era bom”.

O acervo histórico do SBN composto pelo boletim Nortada, cujo primeiro número data de 22-Out-1923, pela direcção de José Fernandes e administração de Carlos Gonçalves, conforme registo na Biblioteca Municipal do Porto, prova este caminho centenário, apresenta o passado numa versão mais completa.

Esses registos documentam as intervenções do SBN junto dos patrões, dos governos, a participação das comissões de trabalhadores e o testemunho dos associados. Da consulta a esta importante documentação, pode perceber-se a dedicação dos elementos que compuseram as diferentes direcções no desempenho da sua missão. Esta estrutura representativa dos trabalhadores tem defendido os associados, mas também alargou os seus serviços em várias áreas, com destaque para a saúde, de acordo com os interesses revelados pelos trabalhadores.

A história repete-se

Por exemplo, na pág. 1 do nº 22 da Nortada de Janeiro de 1976 pode ler-se sobre a preocupação do aumento do custo de vida.

“O AUMENTO DO CUSTO DE VIDA”

Atualmente o custo de vida um constante aumento de preços dos bens de primeira necessidade e outros veio provocar uma contração das possibilidades de compra essencialmente as camadas da população de mais baixos rendimentos cujos efeitos imediatos tendem a aumentar as desigualdades existentes provocando o maior fosso entre os rendimentos dos capitalistas e os salários dos trabalhadores.

A inflação que estamos vivendo ou seja a desvalorização real da moeda favorece amortização ou pagamento das dívidas e concomitantemente amortização do capital investido pelos empresários que contraíram empréstimos para pagamento de salários para adquirir em fábricas terrenos ou matérias-primas tornando mais fácil liquidar as dívidas contraídas no passado. A inflação na medida em que possibilita uma rápida importante acumulação de capital é uma condição indispensável ao desenvolvimento económico capitalista.

O aumento dos impostos indiretos incidindo sobre os bens de grande consumo equivale um agravamento de preços logo a um aumento do custo de vida. O povo viu diminuído o seu poder de compra em cerca de 50% sem possibilidades de poder exigir aumentos salariais.” Fim de citação.

O congelamento e obstrução à contratação coletiva vêm do passado

Na página 4 do mesmo número, num artigo com o título “INTERSINDICAL – PREVIDÊNCIA - PROPOSTA”, refere:

“Congelamento da contratação coletiva. As medidas de congelamento da contratação (...) revestem-se de gravidade particular para as clas-

ses trabalhadoras quer tomadas em si mesmas quer enquanto instrumento específico de uma política global anti-operária e de recuperação do sistema económico capitalista mau grado as repetidas afirmações oficiais de que com elas é o socialismo que se almeja. O congelamento da contratação afeta desde logo 700.000 trabalhadores cujos instrumentos de regulamentação coletiva de trabalho estavam em negociação, afeta também todos os restantes trabalhadores da de que na sociedade dividida em classes o único beneficiário da contenção da luta por melhores condições de vida, o único que lucra com a pausa artificial assim criada pelas autoridades é o patronato, é o capital.” Fim de citação.

Como se não bastasse, o governo e patronato pretendiam assacar responsabilidades aos trabalhadores de tal crise e passar para pagamento a fatura da crise económica em que o sistema se debatia.

As semelhanças com a atualidade são evidentes

As propostas para rescisão por mútuo acordo (RMA), são impostas, baseadas na crise económica e na necessidade em reduzir trabalhadores. Mas em simultâneo são abertos concursos para recrutar pessoal, com maiores qualificações, é verdade, dispostos a trabalhar horas sem fim e receber baixos salários. Salários mais baixos em relação aos trabalhadores que haviam rescindido o contrato. Em simultâneo os bancos vão obstruindo a negociação coletiva, bem como anunciam aumentos abaixo da taxa de inflação.

Presentemente o SBN, em conjunto com o SNQTB e o SIB exigem ao BCP que renegoceie o acordo coletivo, em ambiente de consenso e sem ter que recorrer às autoridades como sucedeu em 2019 através da mediação junto da DGERT/Ministério do Trabalho, relativo à atualização salarial para o ano de 2018.

Por uma associação de classe, onde juntos seremos mais fortes.



Fontes de consulta:

Boletim SBN Nortada, Biblioteca Pública Municipal do Porto



Não temos o que a canção nos diz

Por José Amaral

'Tenho todo o tempo do mundo'
é o que nos diz a canção;
o tempo que ela afirma que temos
nunca alguém o parou.

Há quem fuja a sete pés
para que nunca o alcance;
o tempo de lés a lés
jamais alguém o vence.

Se o tempo parou
não penses isso do tempo;
mais uma vez te enganou
neste passar do tempo.

Vê o tempo que passou
desde a tua tenra idade;
o que desse tempo resto
foi o chorar de saudade.

Regresso à escola (antecipando)

Por José Amaral

Terminaram as férias
O ciclo recomeçou,
Vamos às coisas sérias
A reinação acabou.
A petizada vai p'rá escola
De manhã muito cedinho
Leva a mochila ou sacola
São pássaros fora do ninho.
Os pais correm apressados
Na cidadina balbúrdia,
Buscam o pão, os ordenados,
Para sustentar a família.
Muitos ... férias não tiveram
E mereciam-nas de mais,
Mesmo assim suportaram
Árduos trabalhos sem ais.
São os trabalhadores anónimos
Que nos campos muito labutam,
Na riqueza ... são antónimos,
Só a pobreza desfrutam!...

Desconcerto do Mundo

Por Filomena Fonseca

Perplexa, já não sei em que língua
se pode escrever o amor.
Como cantar o que vejo e oiço?
Só consigo soletrar sílabas de sal,
com ardor e raiva na revolta das palavras.

Enquanto o mundo pula e avança,
vivem monstros resguardados
a engendrar novas linguagens
de egoísta vaidade e de loucura,
a toldar de negro os horizontes,
a transformar a brisa em pranto,
a incomodar o futuro.

Além da duradoura pandemia,
não se imaginava o que mais viria...

Ignorados os acordos, soam as sirenes,
o mundo enlouquece de ódio e maldade
em ondas de sangue e iniquidade.
Há noites a desfazer os sonhos
de inocentes vidas repartidas.
Sem saberem para onde vão,
um mar de gente carrega o destino
de medo na alma e no coração.

Preciso inventar silêncio para lá dos versos
contra a força das armas, opressão e dor,
evocar a paz com urgência
na única voz universal de força maior,
a linguagem do amor.



Rio Bestança

Por Raul Fernando Teixeira de Sousa

O Rio Bestança nasce na Serra de Montemuro, dos rios portugueses mais procurados pelos pescadores de trutas, como também o Rio Paiva, considerados dos rios mais limpos da Europa. Têm a sua foz, na margem esquerda do Rio Douro.

*Pesquei trutas à mosca
Naquele rio manso
E paisagens, com o meu olhar.
Quando o meu corpo
Por cansado de mais,
Almejava descanso,
Procurava a sombra
Dos seus canaviais.
Gostava de ouvir a sua canção
Em tardes quentes de verão.
Para matar a minha saudade
Daquele, generoso rio manso
Que corre em total liberdade
E que no rigoroso inverno
Se apressa sem ter descanso.
Acordou a minha memória,
Cheia de nostalgia,
Quando recordei alguém
Personagem da minha história
E que eu sou da sua também.*



Alma de Marinheiro

Por Raul Fernando Teixeira de Sousa

Ó inigualável, povo Lusitano
Em tempos de antanho
Deste a conhecer ao mundo
Ao lugar mais profundo
A língua de Camões
Levaste uma nova esperança
A tantas raças, a tantos corações.
Tens alma de marinheiro
Exploraste mares, foste pioneiro.
Mares nunca dantes, navegados.
Venceste o Adamastor
O terrífico Butelo
Venceste o sofrimento e a dor
Mares tempestuosos, empolgados
Calaste os velhos do Restelo
Os teus propósitos foram alcançados
Levaste bem longe, o nome de Portugal
Tornaste sua história Universal
Quando deste novos mundos
Ao mundo...



Vejo e não vejo, ou já vi?

Por José Amaral

Estou farto de ver o que não vi
e o que já vi não me diz nada;
portanto, para quê ver o que não vi
se o que vi não me serve de nada?

Sei de tudo e pouco sei
e o que sei é pouco ou nada;
portanto, aqui quedado estou
porque jamais, mais não sou.

Continuo um círio aceso
vendo o tempo passar,
bastando um leve sopro
para o pavio apagar.



O seu a seu dono...

Na passada edição da Nortada (revista nº 92, de janeiro e fevereiro) foi publicado um artigo que nos foi remetido e que, por nos parecer de interesse para a classe, reproduzimos na íntegra, sob o título "Esta Instituição não tem planos para despedir", assinado por um grupo de bancários intitulado de "Bancários contra despedimentos", que na altura tivemos por certo serem os autores do texto.

Foi, pois, com surpresa que recebemos um email do "MAAD – MOVIMENTO Ação Anti-Despedimento", acusando a Nortada de "plágio" do referido texto e comprovando a autoria do mesmo.

Lamentamos profundamente a situação criada, mas nunca foi nosso objetivo apropriarmo-nos da autoria de uma peça que, como disse-mos, apenas publicámos por considerarmos ser notícia de interesse para todos os bancários, em especial para os trabalhadores do San-

tander, tendo, de boa-fé, considerado como proveniente de um não identificado grupo de bancários.

Para que tudo fique claro, com o nosso sincero pedido de desculpas pelo sucedido, e conforme com o solicitado no email recebido do "MAAD" – (*Exigimos, pois, que se retratem na Revista Nortada, com a devida reparação do Vlerro e o reconhecimento do plágio, revelando na origem e a autoria do texto em questão*) –, mais uma vez declaramos que o referido texto é da proveniência e autoria do "MAAD – MOVIMENTO ACÇÃO ANTI-DESPEDIMENTO".

O seu a seu dono...
A Direção da NORTADA

Raul Teixeira de Sousa

autor dos livros

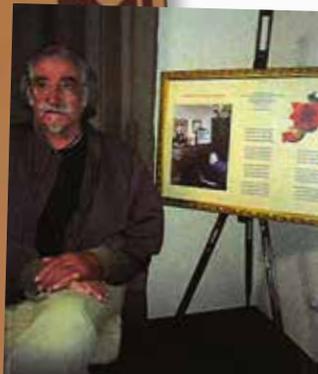
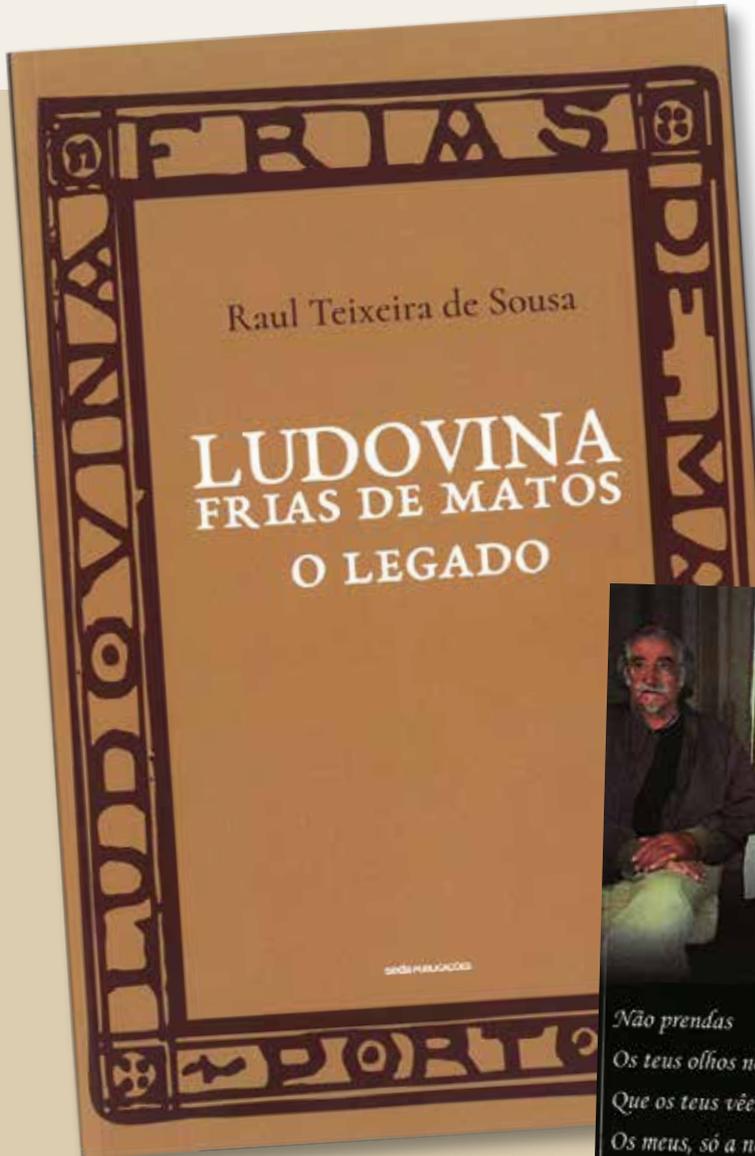
Epígono, poesia.

Quando as rosas morrem, fotografia e poesia.

Ludovina Frias de Matos. O legado, ensaio biográfico.

LIVRO DE APONTAMENTO DE MEMÓRIAS

INSPIRADO POR LUDOVINA FRIAS DE MATOS



*Não prendas
Os teus olhos nos meus
Que os teus vêem a luz do sol
Os meus, só a noite escura
Os teus vêem as estrelas
Que eu não posso vê-las
Olhos como os meus
Choram lágrimas de dor
Por não verem as estrelas
Só os teus, meu amor
Podem vê-las
Eu me deixaria matar
Para teus olhos poder olhar*

Raul Fernando Teixeira de Sousa

“In Memoriam”

Elisa Damião



A morte de Elisa Damião deixa um legado de política e sindicalista dos mais relevantes dos séculos XX e XXI em Portugal.

Tinha 75 anos. Uma dolorosa, incapacitante e prolongada doença obrigou-a a aposentar-se há muitos anos.

Alcobacense de nascimento, muito contribuiu para a fundação e implantação do movimento sindical livre e democrático, participando nas lutas da Carta Aberto e tendo sido eleita membro do Secretariado Executivo da UGT, onde assumiu o pelouro das Políticas Sociais, dinamizando o Departamento de Consumidores. Republicana convicta, começou a vida política na clandestinidade ainda no Estado Novo, tendo participado em diversos movimentos de esquerda, lutando pela melhoria das condições de vida daqueles que precederam o 25 de Abril. Estudou Ciência Política na faculdade norte-americana de Berkeley. Desde o início da sua militância que Elisa Damião se dedicou às causas dos trabalhadores, tendo começado como dirigente do Sindicato dos Profissionais de Escritório do Distrito de Setúbal.

Acompanhando camaradas como Alberto Antunes e Benjamim de Carvalho, entre outros, cedo aderiu ao Partido Socialista. Foi deputada pelos círculos eleitorais de Lisboa, Leiria e Braga – tendo presidido à Comissão de Trabalho. Como eurodeputada, distinguiu-se pela sua atividade no Grupo Socialista.

No Parlamento, tornou-se conhecida pela forma aguerrida e frontal como defendia as causas sociais do Partido Socialista, o que lhe mereceu o respeito e a consideração não apenas dos camaradas do PS, mas também de todos aqueles que nela reconheciam a coerência das lutas que travava, o que constituiu uma permanente mais-valia para o seu partido de sempre.

Foi também membro do Conselho de Administração da Fundação Europeia para a Qualidade de Vida. Publicou vários artigos sobre temáticas sociais.

Elisa Damião foi um exemplo inesquecível de mulher, mãe, política, profissional, livre pensadora e cidadã do mundo. A UGT e o Partido Socialista acabam de perder uma ativista ímpar, cuja ternura do seu sorriso perdurará para além do tempo.



Duarte Moreira Caldeira de Magalhães

No dia 4 de outubro, o colega Caldeira de Magalhães partiu para a sua derradeira missão. À dedicada família enlutada, as mais sinceras condolências.

Porque as palavras escritas rapidamente ficam esquecidas, de nada adianta agora o exercício de longos temas laudativos. Dizer apenas que,

além de sindicalista empenhado, foi sempre o colega generoso, solidário e amigo; e é através da significação destas três últimas palavras que deverá ficar na nossa memória.

Seja pacífico o seu descanso eterno. Até um dia, Amigo Caldeira.



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