



DIRETOR: FIRMINO MARQUES | DIRETORES ADJUNTOS: GUERRA DA FONSECA E PAULO COUTINHO - N.º 6 - SÉRIE V - 0,75 EUROS

Janeiro / Fevereiro 2023



ELEVAR OS SALÁRIOS A UM PATAMAR DE DIGNIDADE



Janeiro / Fevereiro 2023 N.º 6 – Série V



4/5 SINDICAL **UGT ANALISA SETORES DE ATIVIDADE**



6/12 CONTRATAÇÃO PROPOSTA DE AUMENTOS MISERÁVEIS



14/15 SOCIAL A ARTE DE OLEMA CORREIA



16/17 **SAMS AQUISIÇÃO DE NOVA TECNOLOGIA**

3 EDITORIAL

Uma esperança para os trabalhadores portugueses

4/5 SINDICAL

6/12 CONTRATAÇÃO

13 FÉRIAS

Propostas variadas

14/15 SOCIAL

16/17 **SAMS**

18/20 DESPORTO

Campeões SBN

21/25 RECREATIVO E CULTURAL

Cultura, arte e atividade física Grupo de teatro do SBN

26/28 ÓRGÃOS CONSULTIVOS

Caminhadas

Dia Internacional da Mulher

29 REFORMADOS

Festa de Carnaval

30/31 VOZ AOS BANCÁRIOS

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

Essència - 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 12 000 Exemplares

Distribuição gratuita aos associados



Firmino Marques

Uma esperança para os trabalhadores portugueses

"Estruturados e aprovados que estão os meios necessários à implementação da Agenda para o Trabalho Digno, compete agora ao Governo dar um novo impulso à negociação coletiva."

A livre contratação coletiva é um dos mais elementares direitos dos trabalhadores, em qualquer democracia.

No que diz respeito a Portugal, segundo o disposto no Artigo 485º do Código do Trabalho, é dever do Estado promover a contratação coletiva, de modo a que as convenções sejam aplicáveis ao maior número de trabalhadores e de empregadores.

Mas tal afirmação legislativa não tem bastado, não basta, nem bastará, enquanto não houver uma decidida ação dos poderes públicos para lhe conferir um caráter de verdadeira efetividade.

Todos nós, trabalhadores, qualquer que seja o setor a que pertençamos público (em que o patrão é o próprio Estado), ou privado, temos experiências muito negativas dos processos de contratação coletiva.

Só para enunciar algumas dessas respostas mais negativas a direitos dos trabalhadores, basta referir os valores negociais vergonhosos e sem qualquer fundamentação e dilatação no tempo das negociações, como subterfúgios utilizados pelo patronato, que podem ser considerados de má fé negocial, contrariando, no nosso entender, o disposto no Artº 489º do mesmo Código do Trabalho.

É nesta perspetiva que compete ao Estado (Governo) tomar medidas que obstem a que os trabalhadores sejam sistematicamente prejudicados (esbulhados de direitos) na sua situação, não só económica, mas, e sobretudo, familiar, cultural e social.

A assinatura, em sede de Concertação Social, do denominado "Acordo para a Melhoria dos Rendimentos, dos Salários e da Competitividade", acordo esse alcunhado eufemisticamente de tripartido (!), transportou para os trabalhadores a esperança de uma nova forma negocial – mais honesta e produtiva.

De resto, há mesmo, medidas – como a redução da carga fiscal para trabalhadores e empresas, o aumento do rendimento disponível dos trabalhadores e a redução de custos de contexto para empregadores – que foram já concretizadas, em sede de Orçamento do Estado para 2023.

Falta, contudo, concretizar o que mais respeita aos trabalhadores, isto é, implementar aumentos salariais de acordo com os referenciais estabelecidos naquele Acordo, esperança, aliás, complementada pela aprovação, em plenário da Assembleia da República, das medidas consagradas no âmbito da "Agenda para o Trabalho Digno".

E se as confederações patronais se "queixam" da aprovação destas medidas à sua revelia, há que recordar que esta agenda foi retirada do âmbito da Concertação Social devido à sistemática recusa da sua negociação por parte do patronato.

Estruturados e aprovados que estão os meios necessários à sua implementação, compete agora ao Governo dar um novo impulso à negociação coletiva.

Nisso reside a esperança dos trabalhadores portugueses.

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



Bancários, setor empresarial, professores e administração pública

O Secretariado Nacional da UGT, reunido em 26 de janeiro na sede em Lisboa, analisou o momento de contestação que se vive no setor público da educação e imputa toda a responsabilidade ao ministro da Educação pela incapacidade de gerir os problemas que, há mais de uma década, têm afetado os educadores e professores portugueses, perante um olhar e atitude de indiferença dos sucessivos ministros da Educação e governos.

A UGT alerta o ministro para a gravidade da situação e apela para a abertura urgente da sua agenda política e negocial a matérias que se prendem com a profissão docente e com a valorização da carreira dos educadores e dos professores. A UGT não aceita que milhares de alunos estejam diariamente sem aulas devido ao justo protesto dos docentes, perante a inércia do ministro em encontrar caminhos para soluções de compromisso capazes de serenar o clima de insatisfação e de contestação que se vive nas escolas, num claro prejuízo para o futuro escolar e educativo de milhares de crianças e jovens. Em relação à revisão do modelo de concurso de docentes, apresentada pelo ministro, a UGT não aceita alterações que acrescentem novas formas de precariedade e que agravem ainda mais a instabilidade profissional dos docentes. O que exige é um modelo de concurso que promova a estabilidade profissional de todos os docentes e que elimine o alto nível de precariedade a que estão sujeitos. A UGT recorda ao ministro que a paz social no setor não ocorrerá se o Governo continuar a encarar a negociação coletiva apenas com um olhar centrado nas opções políticas e assente numa visão dogmática e autocrática da governação. Exige com urgência na Educação uma negociação séria e capaz de alcançar a paz social, só possível de ser conseguida com sucesso se o ministro deixar de ignorar, por completo, as reivindicações e as propostas dos parceiros sindicais, que legitmamente representam os trabalhadores do setor. Denuncia, assim, a ineficácia das últimas reuniões tidas entre o ministro e os sindicatos da UGT do setor, por incapacidade deste em se assumir como um verdadeiro parceiro negocial.

A UGT está e estará ao lado dos educadores e professores portugueses, apoiando a luta desenvolvida pelos seus sindicatos por medidas de valorização e atratividade da carreira docente, nomeadamente:

- a valorização salarial de toda a carreira docente;
- a garantia de manter a equiparação do valor do índice de topo da carreira docente com a carreira de técnico superior do Regime Geral da Administração Pública;
- a eliminação da exigência de vagas no acesso aos 5º e 7º escalões;
- a revisão do regime de reduções da componente letiva por efeito conjugado da idade e do tempo de serviço;
- a revisão do regime de acesso à aposentação;
- a recuperação do tempo de serviço congelado e das perdas ocorridas nas transições de carreira e das indevidas ultrapassagens que nela existem;
- a revisão da formulação da composição do tempo de trabalho dos docentes, assegurando um respeito efetivo pelos respetivos limites;
- a eliminação da precariedade que afeta os docentes, levando-os a exercer funções como técnicos especializados e atividades extracurriculares;

- a determinação de aumentos salariais que compensem a sistemática perda do poder de compra;
- a revisão das regras da mobilidade por doença.

A UGT manifesta assim:

- total apoio às reivindicações justas dos educadores e professores portugueses do setor público;
- total solidariedade à luta dos seus sindicatos da educação;
- total apoio às ações de contestação e às formas de luta desenvolvidas pelos seus sindicatos, por si ou em convergência com outras organizações sindicais.

Salários e valorizações da administração pública não chegaram a todos os trabalhadores do setor

Depois da questão levantada pelos sindicatos da administração pública afetos à FESAP, relacionada com o facto de milhares de trabalhadores verem os aumentos e valorizações salariais serem absorvidos por contribuições e impostos obrigatórios, ter sido prontamente reconhecida e resolvida pelo Governo, com retroativos a janeiro, após reunião com o ministro das Finanças, Fernando Medina, começaram agora a ser pagos os salários com esses mesmos aumentos e valorizações, fruto do acordo plurianual celebrado em outubro. Não obstante, a UGT assinala e alerta para o facto de muitos serviços da administração pública não terem procedido aos processamentos salariais de forma correta, quer seja por não terem considerado as novas tabelas de retenção na fonte do IRS, que corrigem o "erro" detetado pelos sindicatos, quer seja por simplesmente não terem considerado os aumentos e valorizações em vigor. A UGT insta o Governo a instruir rapidamente todos os serviços da administração pública a agirem de modo a corrigir estes enganos, já que a vasta maioria dos casos detetados é de trabalhadores que auferem salários brutos abaixo dos mil euros, o que poderá provocar ainda maiores dificuldades para famílias que vivem uma situação já de si muito difícil, devido ao enorme aumento do custo de vida. Esta correção torna-se imperativa para respeitar o princípio, salientado pelo próprio Governo na reunião havida com a FESAP, segundo o qual, a um aumento no salário bruto terá necessariamente de corresponder um aumento da remuneração líquida, de tal modo que nenhum trabalhador receba, em termos líquidos, menos do que o valor do salário mínimo nacional, após impostos e contribuições.

UGT ao lado dos bancários

A UGT acompanhou, desde o primeiro momento, os três sindicatos dos bancários na luta pelo direito de igualdade dos reformados ao pagamento da meia pensão, reclamando a todas as entidades competentes a resolução do problema.





A solução apresentada pelos sindicatos verticais foi aceite por bancos e Governo. Neste momento, falta apenas assinar o Memorando de Entendimento que concretizará o processo, nomeadamente quanto à forma e à altura do pagamento.

Na negociação coletiva, os três sindicatos dos bancários apresentaram às instituições de crédito propostas de revisão de todos os IRCT, reclamando 8,5% de aumento nas tabelas salariais e cláusulas de expressão pecuniária, bem como a contratualização de outras matérias. Todas as propostas de clausulado foram recusadas pelos bancos, sempre com a justificação do crescimento da despesa com pessoal. Quanto às tabelas, as respostas diferem, mas sempre com propostas percentuais inaceitáveis. Algumas IC subscritoras do ACT do setor bancário avançaram com 2,5% de aumentos salariais; já a CGD propõe 3% de aumento médio, com o mínimo de 50€. Todas as outras propostas foram também liminarmente recusadas.

Os sindicatos já advertiram os bancos: não há qualquer desculpa para adotarem este comportamento. As remunerações dos bancários, ativos e reformados, têm de refletir os milhões de lucro atingidos pelo setor, além do legítimo direito de recuperar o poder de compra perdido nos últimos anos. A UGT repudia veementemente a atitude dos bancos e acompanhará os seus sindicatos dos bancários nas ações que considerem necessárias à defesa dos associados.

A antecipação de aumentos ou o pagamento de variáveis – cujo objetivo é desvirtuar a negociação coletiva e desregulamentar direitos – não serão escamoteados.

Setor privado e empresarial do Estado

A UGT manifesta apoio aos trabalhadores dos setores privado e empresarial do Estado que estão a lutar por uma negociação coletiva mais forte e dinâmica.

A negociação coletiva é a solução para aumentar os salários e alcançar condições de vida e trabalho dignas. Para isso é fundamental apostar num diálogo social forte e numa negociação coletiva dinâmica, pois constituem instrumentos essenciais da democracia económica e social, aliados ao necessário reforço dos direitos de informação, consulta e participação dos trabalhadores e seus representantes.

Perante o cenário de incerteza que vivemos, os trabalhadores e famílias não podem ver agravadas as condições de vida e deteriorado o seu poder de compra. Precisam de sinais de confiança que contrariem a tendência de individualização das relações laborais e de políticas de baixos salários.

Neste particular, a UGT denunciará e combaterá por todos os meios ao seu alcance as práticas de algumas empresas que atentam contra os princípios constitucionais de liberdade sindical, aliciando alguns trabalhadores a dessindicalizarem-se ou a abdicarem da proteção da contratação coletiva, com a promessa de outras compensações e com o objetivo de esvaziar as convenções coletivas.

A assinatura do Acordo de Médio Prazo de Melhoria dos Rendimentos, dos Salários e da Competitividade, no qual a UGT se empenhou durante todo o processo, é um instrumento essencial para o aumento do rendimento disponível das pessoas e famílias, desde logo pela via salarial em 2023, mas também nos anos seguintes.

A negociação coletiva é hoje um referencial salarial, garantindo um impulso à negociação de salários, bem como está associada a exigências de negociação coletiva dinâmica, com contrapartidas, de modo a potenciar a renovação e a atualização dos conteúdos das convenções coletivas.

Mais, a melhoria dos salários deve estar no topo das prioridades de política económica e social, mas não se pode esquecer a parte fiscal que afeta os rendimentos do trabalho. Para além de se pautar por baixos salários a nível europeu, Portugal tem-se destacado nos últimos anos por uma carga fiscal sobre o trabalho desproporcionadamente elevada. A diferença entre os impostos cobrados às empresas e aos trabalhadores e pensionistas nunca foi tão elevada: em 2001, as receitas de IRS representavam cerca de 63% total dos impostos diretos, enquanto em 2021, e ainda que também em virtude do elevado volume de emprego, o peso aumentou para 73%. Já as receitas de IRC registaram uma tendência inversa, passando de 36% para 25%, em 2001 e 2021, respetivamente.

Mais e melhor justiça fiscal

Não é uma redução das taxas de IRS que aumenta os salários, mas uma forma de aumentar o rendimento disponível dos trabalhadores e famílias, numa altura em que se começam a fazer sentir os efeitos da subida das taxas de juro no crédito à habitação, assim como o aumento do preço dos bens alimentares e dos produtos.

ACT

Aumentos antecipados são bem-vindos mas insuficientes

O SBN, o Mais Sindicato e o SBC nada opõem aos aumentos salariais antecipados promovidos pelo Novobanco, pelo BPI e pelo BST.

Porém, estes aumentos não podem influir negativamente no andamento das negociações salariais para este ano. Estas negociações continuam a revelar-se urgentes e necessárias. É indispensável que seja reposta a totalidade da perda do poder de compra dos Bancários e sejam melhoradas as suas condições retributivas.

Não se entende porque ficaram excluídos dos aumentos salariais já adiantados todos os Bancários na situação de reforma. É que o agravamento das condições de vida também atingiu todos os Bancários Reformados.

Os Sindicatos exigem mais e não aceitam que seja desvirtuado o processo negocial.

É sabido que a proposta negocial do SBN do Mais e do SBC é de 8,5%, face uma inflação registada de 7,8%, em 2022.

Para os Sindicatos da UGT, os aumentos salariais têm de emergir sempre dum processo negocial de boa-fé, no âmbito da revisão do ACT, que os referidos Bancos assinaram conjuntamente com os Sindicatos. Os Sindicatos aplaudem o aumento do salário mínimo no BST para 1.400€, bem como a abolição do rateio nos prémios de desempenho no Novobanco.

O aumento salarial agora antecipado pelos Bancos, representa uma confissão de que era de todo injustificada, e incompreensível, a sua contraproposta negocial de aumentos de apenas 2,5%, que tinham apresentado aos Sindicatos

Os Sindicatos manter-se-ão firmes e saberão responder à altura, na defesa intransigente dos interesses dos trabalhadores que representam.

ICs dispostas a evoluir na revisão salarial do ACT

Ainda sem nada concreto, há pelo menos a disponibilidade para avançar na proposta inicial.

Na primeira reunião de negociação da revisão salarial para 2023, que se realizou dia 27 de janeiro, tudo ficou igual.

As partes apresentaram, de viva voz, os seus argumentos, ainda muito longe para a possibilidade de um acordo.

No entanto, as instituições de crédito (ICs) manifestaram alguma flexibilidade para avançar na sua contraproposta de 2,5% na tabela salarial e cláusulas de expressão pecuniária.

Por sua vez, o SBN o MAIS e o SBC adiantaram que não abdicam de algumas das alterações ao clausulado que propuseram, pois re-

presentam um apoio aos rendimentos dos trabalhadores no ativos e reformados. Em discussão esteve ainda o anúncio, por parte de três bancos, de aumentos salariais de 4% por ato de gestão.

O grupo negociador das ICs esclareceu que se trata de decisões individuais que não são chamadas à negociação, porque o que se debate à mesa é o aumento da tabela, que se aplica a ativos e reformados. No entanto, os Sindicatos não deixaram de salientar que iniciativas dessas em simultâneo às negociações desvirtuam o processo.

Revisão salarial do ACT: evolução da banca é insuficiente

O grupo negociador da banca subiu a sua proposta para 3%, muito aquém da exigência dos sindicatos da UGT e do que os trabalhadores merecem.

Na segunda reunião de negociação salarial entre o SBN, o MAIS e o SBC e os bancos subscritores do ACT do Setor Bancário, que se realizou no dia 10 de fevereiro, houve uma pequena evolução, mas muito aquém para as partes se entenderem.

Ou seja, a banca subiu a sua proposta de revisão das tabelas em 0,5% – de 2,5% para 3% – um valor percentualmente inaceitável para os Sindicatos, que reivindicam 8,5% de aumento. Da mesma forma, a banca continuou a negar-se à discussão de qual-

quer uma das propostas de clausulado apresentadas pelos três Sindicatos, desta vez com o argumento de necessitar previamente de analisar o impacto das mais recentes alterações na legislação laboral nos instrumentos de regulamentação coletiva.

Entre as propostas do SBN, MAIS e SBC estão temas como as alterações das condições do crédito à habitação ou a majoração de dias de férias por efeito da assiduidade.

CGD propõe aumentos miseráveis

O banco público, cujos lucros em 2022 cresceram 65% face a 2021, considera que os trabalhadores apenas merecem um aumento salarial de 3%. Mais uma resposta inaceitável, que o SBN, o Mais e o SBC não deixarão passar.

A CGD é mais um exemplo da ganância do setor bancário.

Depois de um ano particularmente bom no que respeita a resultados – 486 milhões de euros, colocando-se numa robusta posição de capital e acima da média dos bancos portugueses e europeus – pretende repetir mais uma vez a injustiça com os trabalhadores. Recorde-se que em 2022 os trabalhadores tiveram um aumento de apenas 0,92% face a uma inflação de 8,1%.

Para 2023, enquanto aumenta consideravelmente as comissões e os juros aos clientes, o banco responde à proposta sindical de revisão salarial de 8,5% contrapondo 3% na tabela. E embora a contraproposta salarial da CGD seja ligeiramente superior à da APB em 0,5%, é inferior nas cláusulas de expressão pecuniária.

É este o comportamento da CGD: aumentar o preço dos serviços aos clientes, e acumular sempre mais e mais lucros explorando os seus trabalhadores. Não interessa quanto os bancários trabalham, o seu profissionalismo e dedicação. O objetivo é reduzir os custos do trabalho, embaratecendo-o até ao limite.

A CGD, aliás como a restante banca, não tem qualquer sentido da sua responsabilidade no bem-estar dos seus trabalhadores e nas dificuldades que estão a sofrer com o enorme aumento do custo de vida. Primeiro estão os seus lucros e não querem reparti-los com quem muito contribui para eles. Só arrecadar.

Clausulado

Já no que se refere à revisão do clausulado, a CGD respondeu com taxativo "não se aceita a proposta sindical" a todas as mais de duas dezenas de cláusulas, exceto em dois pontos de uma delas, referente a faltas, e só para adequá-las à lei.

A argumentação da Caixa para a recusa é a mesma de sempre: "aumentaria as despesas com pessoa"!

O SBN, o MAIS e o SBC, saberão responder a esta miserável proposta. Os trabalhadores da CGD podem contar com os seus Sindicatos para defendê-los.

CGD aumenta proposta salarial... mas pouco!

Na segunda ronda negocial, o banco público aceitou subir os aumentos salariais para 3,5% de média ponderada e evoluiu também noutras matérias. MAIS, SBC e SBN consideram insuficiente face às necessidades dos trabalhadores.

Na segunda reunião realizada, as partes reiteraram os seus argumentos para as propostas apresentadas, que se mantêm ainda distantes. No entanto, registou-se uma pequena evolução por parte da CGD, ao rever a sua posição inicial numa tentativa de aproximar-se da posição dos Sindicatos.

Concretamente, a CGD aceitou subir para 3,5% de média ponderada, bem como aumentar o valor das propostas referentes a alguns subsídios, como o de Natalidade e o de Trabalhador-Estudante, e o plafond do crédito à habitação. Comprometeu-se, ainda, a analisar a possibilidade de subir o valor mínimo de aumento, que tinha indicado ser de 50€.

Não obstante a abertura demonstrada na tentativa de aproximação, a posição da Caixa está ainda muito longe da proposta dos Sindicatos para corresponder às necessidades dos trabalhadores.

JANEIRO / FEVEREIRO.23



REVISÃO SALARIAL 2023



Revisão salarial no BCP: sindicatos reclamam aumento de 8,5%

O BCP tem já em sua posse a proposta de revisão salarial para 2023 apresentada pelo MAIS, pelo SBC e pelo SBN, que reivindicam um aumento de 8,5% nas tabelas e nas cláusulas de expressão pecuniária.

Seguindo o mesmo princípio que presidiu à elaboração da proposta para o ACT do Setor Bancário, os três Sindicatos dos Bancários da UGT apresentaram ao BCP uma proposta com reivindicações semelhantes. A proposta sindical é de atualização salarial – com um aumento de 8,5% nas tabelas e cláusulas de expressão pecuniária –, já que a discussão do clausulado do ACT do BCP está a ser feita no âmbito do processo de revisão de 2021/2022, em curso.

Na sua fundamentação, os Sindicatos citam mesmo os dados da APB para demonstrar que face à atual situação é preciso ir mais longe para compensar os bancários pelas perdas de rendimento.

Na verdade, a importância dos gastos com pessoal no total de rendimentos do sistema bancário português tem vindo a recuar consideravelmente, encontrando-se atualmente em valores já abaixo dos 28%. Em 2021, os gastos com pessoal totalizaram 2.191.178 mil euros, enquanto o produto bancário atingiu 7.874.363 mil euros.

Assim, aumentar apenas os salários não chega e os Sindicatos reclamam medidas de apoio extraordinário para todos, ativos e reformados. O SBN, o MAIS e o SBC estão cientes de que é fundamental que o processo negocial decorra com a máxima celeridade, pelo que não estão disponíveis para protelar a sua conclusão como aconteceu no passado recente.

Excelentes resultados

Para apresentar a sua proposta, estes Sindicatos ponderaram os sequintes factos:

 O resultado líquido consolidado do Millennium BCP ascendeu a 97,2 milhões de euros nos primeiros nove meses de 2022 (contra 59,5 milhões de euros no período homólogo de 2021). Esta evolução reflete o bom desempenho da atividade em Portugal;

- Na atividade em Portugal, o resultado líquido ascendeu a 295,7 milhões de euros até setembro de 2022, um crescimento muito expressivo face aos 115,2 milhões de euros do período homólogo de 2021;
- A margem financeira, nos primeiros nove meses de 2022, situou-se em 8,3%, ascendendo a 670,9 milhões de euros (contra os 619,5 milhões do mesmo período de 2021), refletindo a evolução favorável do negócio comercial e a gestão da carteira de dívida pública;
- Em Portugal, os resultados por equivalência patrimonial em conjunto com os rendimentos de instrumentos de capital totalizaram 54,5 milhões de euros até setembro de 2022, aumentando 24% face ao mesmo período de 2021.

Situação dos trabalhadores piora

- Os trabalhadores do BCP não têm beneficiado dos ganhos de produtividade e dos lucros apresentados pela Instituição;
- Depois do enorme sacrifício e espírito de missão demonstrado quando o banco precisou, aceitando cortes salariais e mantendo o profissionalismo de sempre, os trabalhadores continuam a não ser recompensados;
- Não só em consequência da crise pandémica e da guerra na Ucrânia, cujo impacto reflete-se nas elevadas taxas de inflação, mas também pela insuficiente evolução salarial dos últimos anos, trabalhadores e reformados vão enfrentar um ano especialmente difícil, pelo que o BCP, mais do que nunca, tem de garantir que todos vivam com dignidade.

O SBN, o MAIS e o SBC tudo farão para defender a sua proposta negocial, empenhando todos os meios ao seu alcance para garantir justiça para os trabalhadores e os reformados.

BCP propõe aumento de 2,5%: inaceitável para os sindicatos

Como a restante banca, o BCP inicia as negociações salariais com 2,5% nas tabelas salariais e nas cláusulas de expressão pecuniária e rejeita todas as propostas de clausulado apresentadas pelo SBN, pelo MAIS e pelo SBC.

Quando a maioria dos bancos com IRCT já manifestaram disponibilidade para evoluir nas suas posições iniciais e outros já avançaram, o BCP, que só agora apresentou a sua contraproposta aos Sindicatos, fica-se pelos 2,5% de aumentos salariais.

Na contraproposta, faz desde logo uma declaração de princípio: "O BCP tem a intenção de atualizar as tabelas salariais e restantes cláusulas de expressão pecuniária em 2023", acrescentando que os Sindicatos poderão contar com o banco para que, "em conjunto, gizar uma solução que possa ir ao encontro dos interesses dos trabalhadores", mas, adverte, "sempre respeitando os desafios e condicionalismos inerentes à situação do setor e especialmente do próprio BCP". E apresenta os seus valores:

- Aumento ACT: 2,5% para todos os níveis (níveis 1, 2 3 ajustados ao valor do salário mínimo);
- Aumento subsídio de almoço: 4,76% (para 11€);
- Cláusulas de expressão pecuniária: 2,5%.

Quanto às alterações de clausulado propostas por estes Sindicatos, o BCP não aceitou nenhuma.

Justificações

Os argumentos do BCP para apresentar um valor percentual tão baixo para os seus trabalhadores vão do clima de incerteza económica para este ano ao impedimento da regulação do setor em Portugal, que impede a cobrança de mais taxas; dos resultados do banco na Polónia à evolução, embora positiva, da rentabilidade do Grupo em 2022 (ROE de 2,5%), um "valor bastante abaixo da média nacional e europeia para o setor".

As promoções desde 2017, as remunerações variáveis e o apoio extraordinário de 500€ em 2022 para mitigar os efeitos da escalada da inflação são outras justificações do banco para não ir além dos 2,5% de aumento para este ano.

Inaceitável

O SBN, o MAIS e o SBC consideram inaceitável a contraproposta do BCP, tal como já adiantaram para outras respostas semelhantes. Nesse sentido, estes Sindicatos esperam que se iniciem as negociações formais e o BCP evolua na sua posição, pois estão indisponíveis para aceitar qualquer aumento que fique aquém das necessidades dos trabalhadores e não compense minimamente o seu esforço e dedicação, fundamentais para os lucros obtidos.

Os Sindicatos lembram ainda ao BCP que não vão tolerar o prolongamento artificial das negociações, como aconteceu em momentos anteriores.

Os trabalhadores precisam de aumentar os seus rendimentos – e precisam agora.

Parvalorem insiste em congelar salários

Apesar das tentativas de negociação do MAIS, do SBC e do SBN, e contrariando um despacho do Ministério das Finanças, a empresa pública continua a recursar-se a negociar a atualização das componentes remuneratórias previstas no ACT. Os sindicatos solicitaram reunião à tutela.

Desde a publicação do ACT da Parvalorem em 2021 (convenção que abrange igualmente a IMOFUNDOS), em todas as reuniões ocorridas com estes Sindicatos para atualização da tabela e cláusulas de expressão pecuniária a administração tem reiterado a intenção de não efetuar qualquer aumento, alegando a situação de empresa em reestruturação e a necessidade de estabilização da estrutura interna. Não aceitando essa posição, os sindicatos insistiram na necessidade de melhorar as condições remuneratórias, no mínimo pela mesma percentagem em que o tinha sido a função pública para 2022.

Tudo foi recusado, mantendo a Parvalorem uma postura incompreensivelmente intransigente.

Reunião com tutela

Muito recentemente, na sequência do "Acordo de Médio Prazo de Melhoria dos Rendimentos, dos Salários e da Competitividade", subscrito pelos parceiros sociais, o Ministério tutelado por Fernando Medina emitiu um despacho onde ordena às administrações das



empresas públicas que procedam a um aumento de 5,1% da massa salarial.

No despacho é ainda referido que "a concretização da orientação para a política salarial deve ser definida em cada empresa ou grupo de empresas através de negociação coletiva, quando esta exista".

Perante o exposto, a Parvalorem não pode agora escudar-se na ausência de autorização superior e desrespeitar o princípio legal da negociação coletiva, que o próprio despacho recomenda.

Nada justifica, pois, a posição da empresa em recusar negociar a atualização das componentes remuneratórias previstas no ACT. Assim, no sentido de desbloquear a situação e já que se trata de empresas públicas, O SBN. O MAIS, e o SBC, solicitaram uma reunião ao Ministério das Finanças, que tutela a Parvalorem e a IMOFUNDOS.

REVISÃO SALARIAL 2023

ICAM: Sindicatos exigem aumento salarial de 8,5%

A proposta de revisão salarial para 2023 apresentada pelo SBN, pelo SBC e pelo MAIS, às Instituições de Crédito Agrícola Mútuo (ICAM) reivindica um aumento de 8,5% nas tabelas e nas cláusulas de expressão pecuniária.



Os três Sindicatos dos Bancários da UGT entregaram ao Crédito Agrícola uma proposta com as suas reivindicações, semelhantes às do ACT do Setor Bancário, que serve de base para todas as convenções coletivas.

A proposta sindical é de atualização salarial – com um aumento de 8,5% nas tabelas e cláusulas de expressão pecuniária –, já que a discussão do clausulado do ACT das ICAM está a ser feita no âmbito do processo de revisão de 2021/2022, ainda em curso.

Os bons resultados apresentados pelo sistema bancário em Portugal – e o Crédito Agrícola não é exceção – são amplamente conhecidos e, aliás, confirmados não só pela ABP como pelas próprias instituições. Pelo contrário, os rendimentos dos bancários têm vindo a diminuir e a importância dos gastos com pessoal no total de rendimentos do sistema bancário português a recuar.

Em 2021, os gastos com pessoal totalizaram 2.191.178 mil euros, enquanto o produto bancário atingiu 7.874.363 mil euros.

Assim, aumentar apenas os salários não chega e os Sindicatos reclamam medidas de apoio extraordinário para todos. SBN, MAIS e SBC, estão cientes de que é fundamental que o processo negocial decorra com a máxima celeridade, pelo que não estão disponíveis para protelar a sua conclusão como aconteceu no passado recente.

Bom exercício

Para sustentar a sua reivindicação, os Sindicatos ponderaram os sequintes factos:

• O resultado líquido do Grupo Crédito Agrícola, no primeiro semes-

tre de 2022, ascendeu a 64,4 milhões de euros, correspondente a uma rentabilidade de capitais próprios anualizada de 6,5%;

- A carteira de crédito (bruto) a clientes do Grupo registou um crescimento homólogo de 3% (ou seja, 341 milhões de euros) atingindo 11.9 mil milhões de euros;
- No final do primeiro semestre de 2022, os níveis de solidez e liquidez do Grupo Crédito Agrícola mantinha-se acima dos níveis
 mínimos recomendados, tendo reportado rácios CET1 e de fundos
 próprios totais de 18,7% (excluindo resultado líquido do período),
 um rácio de alavancagem de 6,8%, um rácio de cobertura de liquidez (LCR) de 481,6% e um rácio de financiamento estável (NSFR)
 de 154,9%.

Trabalhadores com dificuldades

- Os trabalhadores do Crédito Agrícola não têm beneficiado dos ganhos de produtividade e dos lucros apresentados pelas ICAM;
- Não só em consequência da crise pandémica e da guerra na Ucrânia, cujo impacto reflete-se nas elevadas taxas de inflação, mas também pela insuficiente evolução salarial dos últimos anos, os trabalhadores vão enfrentar um ano especialmente difícil, pelo que é da máxima justiça que as ICAM contribuam, através da negociação coletiva, para a sua melhoria de vida.

Como em todas as situações, o SBN, o MAIS e o SBC tudo farão para defender a sua proposta negocial, empenhando todos os meios ao seu alcance para garantir justiça para os trabalhadores.

Há instituições de crédito que só querem aplicar Código do Trabalho

Os Sindicatos da UGT insistem na negociação de convenções coletivas. Após a recusa ao convite sindical, MAIS, SBC e SBN forcam as IC sem convenções a negociar um Instrumento de Regulamentação Coletiva de Trabalho (IRCT) que dê aos trabalhadores os mesmos direitos dos restantes bancários.

Muitas Instituições de Crédito (IC) a operar em Portugal têm vindo a recusar negociar um IRCT para a sua empresa, negando a contratualização de direitos aos seus trabalhadores e deixando-os à mercê de um Código do Trabalho, cujos mínimos não se coadunam com o trabalho no setor bancário. Em alguns casos, esta rejeição de dotar a Instituição de uma convenção coletiva arrasta-se há anos, apesar das sucessivas diligências dos Sindicatos da UGT.

Tal situação configura um total desrespeito pelas normas democráticas em vigor em Portugal, país que defende a negociação coletiva. É também, e sobretudo, um enorme menosprezo pelos respetivos trabalhadores, privando-os dos direitos que assistem aos bancários e compensando o seu esforço e profissionalismo pelo mínimo exigido pela lei.

Proposta sindical

As várias tentativas dos Sindicatos para que estas ICs aderissem ao

ACT do Setor Bancário ou convidando-as, de boa-fé, a negociar um Acordo de Empresa, obtiveram reações desconcertantes... - Muitas manifestaram desinteresse e outras nem seguer responderam.

Nenhuma delas tem justificação para o facto e os seus trabalhadores merecerem ser tratados como os restantes bancários.

Considerando que todos têm direito ao empenho e dedicação de quem os representa, e agindo em conformidade, os Sindicatos recorreram aos mecanismos legais, enviando a essas Instituições uma carta ao abrigo do Artigo 486.º do Código do Trabalho com uma proposta de celebração de uma convenção coletiva de trabalho.

Instituições e Crédito em causa

Foram confrontados com propostas de uma convenção coletiva as seguintes instituições: Bai Europa; Big; SIBS; Unicre; Banco Primus; Cofidis; Credibom; Wizink; CMVM; Banco Carregosa; Banco Finantia; Banco Invest; Deutsche Bank; Bankia; Banco Português De Gestão.

REFORMADOS

Os 50% da reforma – Conseguimos!

Os bancários reformados vão receber a meia pensão destinada a mitigar os efeitos da inflação, graças a uma proposta do MAIS, do SBC e do SBN, de que resultou um acordo tripartido com as instituições de crédito e do Estado, que será assinado dentro de dias.



Chama-se "Memorando para o Estabelecimento de um Complemento Excecional a Pensionistas do Setor Bancário" o acordo tripartido entre o Governo, os Bancos e a UGT e os seus Sindicatos dos Bancários – MAIS, SBC e SBN – que será celebrado nos próximos dias. O Memorando prevê os procedimentos necessários para efetuar o pagamento da meia pensão.

Após a sua assinatura pelas partes, o SBN, o MAIS e o SBC, imediatamente informarão todos os sócios reformados.

Não fazemos demagogia... atingimos objetivos;

Não mentimos... agimos;

Não fazemos nosso o trabalho dos outros... anunciamos, (apenas e só) as nossas conquistas.

O trabalho que estes Sindicatos fazem, por vezes parece invisível para alguns, mas é constante e desenvolvido diariamente – e o que hoje comunicam, é mais uma prova disso. Cerca de três meses passados desde que o Governo anunciou o pagamento de meia pensão a reformados e pensionistas, deixando de fora os bancários, os Sindicatos dos Bancários da UGT podem, hoje, comunicar a todos os seus associados que os bancários reformados também vão receber a meia pensão, tal como os restantes pensionistas. Ao longo deste tempo, o SBN o SBC e o MAIS, não estiveram parados, antes pelo contrário: recorreram a todos os meios ao seu alcance e a todas as entidades envolvidas denunciando a violação do princípio da igualdade e reivindicando o legítimo direito dos bancários reformados.

E é porque não desistiram, que hoje podem informar todos os seus sócios reformados, que os Bancos vão pagar a meia pensão.

Este é mais um testemunho de que estes Sindicatos estão sempre a agir em prol dos direitos dos sócios e informam-nos sem demagogias. Este é mais um exemplo, entre muitos outros, que faz com que milhares de bancários confiem nestes Sindicatos, considerando-os os verdadeiros Sindicatos no Setor.

Prémio de antiguidade do ACT: julgamento repete-se

Em causa está o diferendo sobre se o pagamento do prémio deve ter como referência a totalidade do tempo de bom e efetivo serviço prestado em cada banco.

O SBN, o MAIS e o SBC, defendem que sim, banca opõe-se.

Na sequência de Acórdão do Tribunal da Relação de Lisboa, realizou-se na passada quarta-feira, dia 15 de fevereiro, a repetição do julgamento do processo relacionado com a interpretação da cláusula do ACT referente pagamento do prémio de antiguidade.

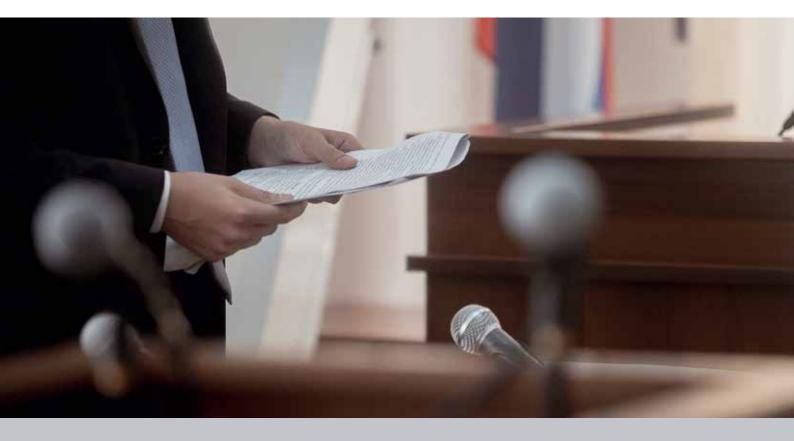
Estão em discussão, neste momento, parte dos factos objeto da controvérsia, considerando as anteriores sessões de julgamento.

Recorde-se que o Tribunal da Relação de Lisboa, em processo de natureza diferente, mas sobre a mesma temática, deu razão a um sócio representado por um Sindicato da Febase, considerando que o pagamento do prémio deve ter como referência a totalidade do tempo de bom e efetivo serviço prestado ao serviço de cada banco.

No entanto, o Tribunal de Trabalho de Lisboa, em ação movida pelo BST, decidiu a favor da pretensão dos bancos, compartimentando por períodos separados o tempo de antiguidade – tese que os Sindicatos não acolheram.

Os Sindicatos da Febase recorreram da sentença, invocando o precedente jurisprudencial de o Tribunal da Relação de Lisboa anteriormente ter aceite a tese do Sindicato.

A repetição do julgamento decorreu já e, dada a decisão anterior do Tribunal da Relação de Lisboa a favor da tese dos Sindicatos, o SBN, o MAIS e o SBC, aguardam com expectativa a decisão final do presente processo.



Térias 2023

Descubra as nossas propostas para férias ou fim de semana. Uma escapadinha para relaxar ou uma estada mais prolongada em diversos pontos do país é o que propomos para 2023.

Território privilegiado para férias em família continua a ser o Algarve. Conheça as nossas propostas em regime de hotel ou apartamentos.

Todas as dúvidas ou informações devem ser encaminhadas para os contactos habituais:

Loja de Atendimento do SBN Rua Cândido dos Reis, 130, 2º Telefone: 223398843

E-mail: sag@sbn.pt







Olema Correia: uma artista em Pinheiro Manso

Maria Olema Correia nasceu em Mirandela, na década de 40, onde viveu a sua infância. Mais tarde passou por Luanda, até fixar residência em Guimarães durante quarenta anos. Ali nasceram e criou as suas três filhas, proporcionando-lhes a licenciatura.



Recebeu-nos em Pinheiro Manso, onde gentilmente acedeu a travar uma muito agradável conversa com o repórter da Nortada – "sou tímida, embora não pareça.

Quando terminou a sua carreira na administração pública, Olema pôde dedicar-se à exploração dos seus interesses artísticos. Fez várias viagens pelo mundo, o que proporcionou o contacto com outras culturas. Entre visitas a museus e a galerias internacionais surgiu a curiosidade de experimentar a pintura e a cerâmica, o que acabou por lhe ser de grande utilidade, até porque quando tinha de dar uma prenda, elaborava-a personalizadamente



Conjunto para Tapas "Encontro"





Assim, a artista começou a frequentar o ateliê de Etelvina Oliveira, pintora e ilustradora residente no Porto. Pela sua componente "hands-on" e pela sua plasticidade, desenvolveu um interesse muito especial pela cerâmica, quebrando definitivamente a promessa, que tinha feito ao pai, de ser trabalhadora da administração pública.

Os seus trabalhos exploram a figura humana, com uma vertente humorística, estando também presente a influência africana. As suas peças, utilitárias e decorativas, utilizam técnicas experimentais de vidrado, recorrendo a tecidos e a cristais para criar efeitos plásticos originais. Em 2010 apresentou a sua obra ao público numa exposição individual na Sargadelos Galeria Galicia, em Braga. Atualmente tem ateliê próprio (com a neta Beatriz, mais especializada em design e em marketing digital) em Canidelo, Vila Nova de Gaia e uma loja on-line – a Loyal Portucal.com.



Os trabalhos também podem ser visitados em https://loyal portucal.com. Os produtos ali apresentados evidenciam uma matriz marcadamente nacional, o que os torna ainda mais atrativos para o mercado turístico. Neste momento, Olema encontra-se em reflexão – com "uma boa dose de preguiça", adianta, com o seu sorriso comunicativo – ganhando fôlego para recomeçar a "meter a mão na massa".

Não esconde que se sente bem em Pinheiro Manso, para onde decidiu ir viver, "por uma questão de precaução, uma vez que os netos acabarão por ir para o estrangeiro, reduzindo o seu apoio familiar. Mas assinala-se que passou aos netos "o bichinho" da sua arte, que já confecionam as mais variadas peças. E, para ponto final, promete, animada com o tal sorriso que frequentemente lhe transparece: "Vou recomeçar. Só não sei é quando."







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



Por Ângela Carneiro, Professora da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Assistente Hospitalar Graduada de Oftalmologia do Centro Hospitalar Universitário de São João, Médica Oftalmologista do SAMS Norte

OCT: ferramenta preciosa para avaliação dos olhos

O que é o OCT?

A Tomografia de Coerência Óptica, ou OCT, é um meio auxiliar de diagnóstico que usa luz de baixa coerência para, através do princípio da interferometria, criar um mapa da estrutura dos tecidos, baseado na refletividade da luz nas diferentes camadas tecidulares. Se nos seus princípios o método parece complexo, na prática é método fácil, rápido e não invasivo, permitindo realizar "biopsias ópticas".

No caso do olho humano é particularmente útil, pois o olho está diferenciado para processar luz e o globo ocular é constituído por múlti-

plas camadas transparentes cujo objetivo final é focar a luz incidente na retina. Na retina, a camada mais interna do globo ocular, a luz é processada, dando origem a um sinal que é transmitido ao cérebro e nos permite ver imagens. Temos assim meios transparentes, que nos permitem obter biopsias ópticas das estruturas do fundo ocular.

Em que doentes é útil a realização de OCT?

Dado conseguirmos visualizar as estruturas do fundo ocular, conseguimos ter imagens da retina, nervo óptico e coroideia com resolução micrométrica. Os novos OCT, realizam scans de varrimento rapidamente e permitem identificar em corte transversal a interface vítreo-retiniana, as várias camadas da retina, a vascularização retiniana, as diferentes estruturas a nível do disco óptico, e a estrutura da coroideia. Torna-se assim fundamental para o estudo de múltiplas doenças oculares.

No caso das **doenças da interface vítreo-retiniana** é importante para identificar descolamentos anómalos do vítreo com adesões ou trações vítreomaculares, buracos maculares e membranas epirretinianas.

Nas **doenças da retina** o OCT é fundamental em quase todas. De particular interesse para a identificação de edemas maculares nas doenças vasculares retinianas, em que se destacam a retinopatia diabética, as oclusões vasculares retinianas arteriais e venosas, as anomalias vasculares retinianas e os macroaneurismas retinianos. Adicionalmente, na patologia degenerativa retiniana, para diagnóstico e estadiamento, em doenças como a degenerescência macular da idade (DMI), a retinopatia pigmentar, a miopia patológica, doenças heredo-degenerativas e toxicidades retinianas de fármacos.

Nas **doenças da coroideia**, nomeadamente nevos, tumores, doenças inflamatórias e doenças infecciosas.

No caso das **doenças do nervo óptico** é fundamental no diagnóstico e seguimento dos doentes com glaucoma, nas nevrites ópticas, nas neuropatias ópticas e na avaliação de patologia neurológica que possa afetar o nervo óptico.

Para esclarecer causas de **perda visual**, em que o restante exame oftalmológico pode parecer normal o OCT pode encontrar alterações subtis, difíceis de encontrar pelos exames oftalmológicos convencionais.

Na **avaliação pré-operatória** de algumas cirurgias, como por exemplo a cirurgia de catarata, o OCT ajuda a estabelecer o prognóstico, em termos da expectativa de recuperação visual a obter com a cirurgia.

Que tipo de informação nos dá o OCT?

O OCT, como anteriormente já mencionado, fornece imagem das diferentes camadas em corte transversal, uma informação considerada qualitativa. Contudo, além da identificação das diferentes camadas das estruturas oculares e de lesões patológicas, fornece também informação quantitativa. No caso dos edemas maculares além de identificar e quantificar edemas, fornece mapas de espessura, e avaliações seriadas ao longo do tempo que permitem avaliar eficácia de tratamentos. No caso das atrofias permite quantificar e mapear a evolução das atrofias. No caso do glaucoma fornece mapas de espessura da camada das fibras nervosas que constituem o nervo óptico e de outras camadas celulares de modo a conseguirmos aferir com resolução micrométrica se o tratamento está a ser efetivo.

Permite ainda medir por exemplo pequenos tumores para avaliar sinais de evolução para malignidade.

Permite nas diferentes situações patológicas comparar as avaliações e medições seriadas de um mesmo doente de modo muito fiável, através da realização de scans na posição exata de *scans* prévios, que os torna perfeitamente comparáveis.

Que cuidados tenho de ter para realizar um OCT?

Não precisa ter nenhum cuidado especial. O OCT apesar de ser uma tomografia não utiliza radiação, logo pode repetir o exame sempre que necessário sem se preocupar com exposição a radiação.

Por outro lado, o exame é feito sem necessidade de dilatação pupilar, pelo que pode ir a conduzir, pois não fica a ver pior após a sua realização.

Dado ser fácil execução pode ser realizado até em crianças, que cumpram níveis mínimos de colaboração.

Precisa apenas de ter uma prescrição do seu médico oftalmologista e pode ser realizado durante o período da consulta, sem necessidade de marcação prévia.

Em conclusão

O OCT veio revolucionar a avaliação oftalmológica dos nossos doentes, sendo um exame auxiliar de diagnóstico de execução não invasiva, fácil e rápida. Fornece informação reprodutível e fiável tanto do ponto de vista qualitativo como quantitativo em múltiplas patologias oculares, sendo fundamental para o seu diagnóstico e seguimento.

Por Eduardo Conde

Aquisição de tecnologias de diagnóstico: mais e melhor para os beneficiários

As tecnologias de diagnóstico utilizadas na avaliação médica, cada vez com maior acuidade, são aconselháveis, necessárias e imperativas. O seu uso é crescente na prática médica, tornando-se numa premissa não dispensável, com incremento da despesa, mas com substancial aumento da qualidade da consulta e do bem estar do beneficiário. A realidade observada do custo em tempo investido nas deslocações aos "Prestadores" e regresso ao médico para aferição do diagnóstico, trouxe a opção de investir em equipamento que aportasse conforto ao nosso beneficiário.

Investimos num equipamento OCT – Tomografia de Coerência Ótica, com o intuito de fornecer as melhores ferramentas ao nosso corpo clínico e os melhores resultados aos utilizadores.

Da análise da oferta a partir do volume de aquisições/diagnósticos anuais, retira-se que a internalização dos serviços de imagiologia proporciona a oportunidade para maximizar a eficiência e melhorar

os custos de produção, condição critica de sobrevivência numa economia marcadamente mercantilizada. Com a sistematização deste modelo alternativo, internalização de serviços e consequente aquisição de técnicas de diagnóstico, suscita-se no médico prescritor maior empenho na ponderação do custo marginal, como contrapartida do benefício marginal esperado, com a consequente recolha de informação numa técnica de diagnóstico claramente inovadora.

Desta forma, caminhamos a passos largos, mas sustentáveis para **termos no SAMS – SBN um dos melhores serviços de oftalmologia da cidade**, dada a qualidade efetiva do corpo clínico, claramente de altíssima qualidade, ao qual adicionamos as ferramentas necessárias. É esta a nossa forma de estar, construir um sistema binário poupança vs melhor serviço.

Porque queremos e investimos, tempo e recursos, no melhor para o nosso beneficiário.

Futsal

Torneio de 2022

A final nacional de futsal, referente ao torneio de 2022, teve residência em Guimarães, durante os dias 19 e 20 de novembro, numa jornada desportiva que reuniu representantes dos três sindicatos bancários da FEBASE.

Disputados que foram todos os jogos, a que presidiu a maior camaradagem e fair-play, a equipa "Team Foot" sagrou-se campeã.

A seu lado estiveram no pódio as equipas "Galáticos da Beira" e "Norte Unidos" (foto), respetivamente segunda e terceira classificadas.



Torneio de 2023

Encerrado o torneio de 2022, há que dar vida ao de 2023. O SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal vai, por isso, levar a efeito e organizar um novo campeonato, para apuramento do campeão regional do Norte em 2023, que será o nosso representante à final nacional, a disputar entre os três sindicatos bancários da

FEBASE. O torneio é aberto à participação de equipas constituídas por associados do SBN e seus familiares diretos, cônjuges, pais, filhos (associados e utentes), desde que inscritos no SAMS, e irá decorrer durante março e abril, de acordo com o número de equipas inscritas e datas a indicar aquando do respetivo sorteio dos jogos.

Bilhar

Hélder Monteiro (SBN), campeão de Bola 8

As Caldas da Rainha receberam, nos dias 26 e 27 de novembro, a final nacional do 1º torneio de bilhar – Bola 8, com a participação de representantes dos sindicatos bancários da FEBASE.

Hélder Monteiro, em representação do SBN, não deixou o "taco" em

mãos alheias, tendo-se consagrado campeão da modalidade em 2022. João Cardoso, em representação do SBC, e João Chumbinho, em representação do MAIS Sindicato, fizeram-lhe companhia no pódio, classificando-se em 2º e 3º lugar, respetivamente.



Pesca

2022

Surfcasting

Final nacional

Realizou-se, no dia 29 de outubro, em Troia, a final nacional do torneio de pesca de surfcasting de 2022.

Mário Veríssimo (CCAM), em representação do SBC, sagrou-se campeão nacional da modalidade, sendo acompanhado no pódio por Pedro Veiga (BPI) e Paulo Oliveira (BST), que foram segundo e terceiro classificados, em representação, respetivamente do SBC e do SBN.



Rio

Adélio Machado (CGD/SBN) foi "por esse rio acima"

Nos dias 14 e 15 de outubro realizou-se em Ílhavo a final nacional de pesca de rio/2022.

Apesar de o peixe se mostrar um pouco relapso, Adélio Machado (CGD/SBN), sagrou-se campeão nacional da modalidade.

José Silva (BST) também em representação do SBN, foi 2º classificado, e António Grave, do NB, em representação do MAIS Sindicato, obteve a 3ª posição.





2023

O SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal, através do pelouro de desporto (desporto@sbn.pt) vai levar a efeito, uma vez mais, os encontros de pesca desportiva.

As provas estão abertas à participação dos associados do SBN e familiares diretos, cônjuges, pais, filhos (associados e utentes), desde que inscritos no SAMS, quer participem coletivamente através dos respetivos grupos culturais e desportivos, quer o façam individualmente. Os locais e datas das provas indicadas poderão vir a ser alterados 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.

Rio

O torneio terá, em princípio três provas, que apurarão os representantes do SBN à final nacional.

A primeira decorrerá na Vila das Aves, em 22 de abril; as segunda e terceira realizar--se-ão na Boavista, nos dias 20 de maio e 3 de junho, respetivamente.

Mar

Também constituída por três provas, a modalidade realiza a primeira na Póvoa de Varzim, a 18 de março, a segunda em Angeiras, no dia 1 de abril e a terceira no dia 15 de abril, em Vila Chã.

Surfcasting

Esta modalidade terá apenas duas provas, respetivamente em Silvalde, em 13 de maio e em Paramos, a 27 de maio.

King

2022

Rui Coimbra (IFAP/SBN) com mais positivos

Em Ferreira do Zêzere, nas instalações da colónia de férias do Mais Sindicato, teve lugar nos dias 22 e 23 de outubro, a final nacional do torneio de king 2020/2022.

No final, o representante do SBN, Rui Coimbra (IFAP) foi sagrado campeão nacional da modalidade, seguido por Valdemar Gaspar (NB/SBN), e por José Silva (MBCP/SBC).



2023

Torneio

O Torneio de King de 2023 também será aberto à participação dos associados e familiares diretos, desde que inscritos no SAMS. As seis equipas que constituem o torneio defrontar-se-ão aos sábados, no salão de jogos do SBN, na Rua Cândido dos Reis, 74 - 3°.

A primeira jornada terá lugar a 11 de março, a segunda a 25 do mesmo mês, a terceira a 15 de abril, a quarta a 29 de abril a quinta a 13 de abril e a sexta a 27 de maio.

Os jogadores deverão cumprir rigorosamente os horários estabelecidos, não havendo alteração de datas.

O custo da inscrição é de 10€ por participante e deverá ser efetuada até ao dia 1 de março.

No torneio serão apurados os associados representantes do SBN à final nacional, a disputar entre os três sindicatos bancários da FEBASE.





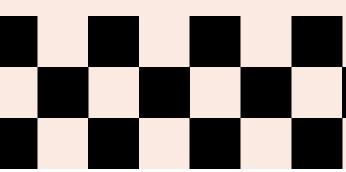




Xadrez

Também em 22 e 23 de outubro a colónia de férias do Mais Sindicato recebeu os finalistas do torneio de xadrez de 2022.

Desta vez, coube ao representante do Mais Sindicato, António Fernandes, sagrar-se campeão, seguido no pódio por Manuel Almeida, também do Mais, e Joaquim Pinho, em representação do SBN, que obtiveram, respetivamente, a segunda e terceira classificação.



NÚCLEO DE FOTOGRAFIA DO SBN

Fotografia Livre

"Livre" é o título da exposição do respetivo Núcleo do SBN, patente até 1 de março na Galeria do sindicato – Rua Conde de Vizela, 145 – às quartas-feiras, das 15 às 17 horas. O autor das fotos é José Cerqueira.

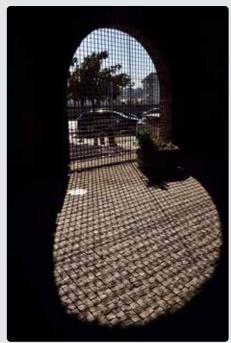
Imediatamente após – de 1 de março a 5 de abril – o mesmo tema, no mesmo local, aos mesmos dias e horas estará patente tendo como autor Eduardo Nogueira.

















Fotografias de Eduardo Nogueira







Do corpo à mente, tudo merece a nossa atenção: cultura, arte, criatividade e atividade física em eventos do Pelouro Recreativo e Cultural

Somos uma equipa dedicada a pensar no bem-estar dos associados e famílias, trazendo-lhes momentos enriquecedores e que promovam o desenvolvimento pessoal.

Durante todo o ano, desenvolvemos um programa extenso e diversificado, capaz de satisfazer as mais variadas necessidades, trabalhando o corpo e a mente, com benefícios comprovados em termos de saúde e bem-estar. Move-nos a vontade de fazer bem e cada vez melhor!

Por isso apresentamos um conjunto de atividades que estão à disposição dos associados.

Para usufruir e conhecer em mais pormenor todas as informações, basta utilizar os canais habituais de contacto: por email, para sag@sbn.pt, ou pelo telefone 223398843. Através da consulta do site www.sbn.pt acompanha todas as novidades e acede às informações necessárias para se inscrever e usufruir. Para já, ficam algumas sugestões.

Teatro

Inscreva-se e participe!

Venha conhecer o Cêntimo Acto – Grupo de Teatro do SBN. Para todos, desde os oito aos oitenta anos, é uma forma única, divertida e descontraída de convívio social através dos palcos.



Danças de salão

Podem ser latinas ou clássicas, quem escolhe é você. O importante mesmo é fazer parte deste grupo que todas as semanas se diverte, ora ao ritmo do chá-chá-chá, ou, mais subtilmente, embalado por uma valsa. O importante mesmo é participar e aliar o exercício ao convívio entre os participantes. Há aulas todas as quartas-feiras.

Dança contemporânea

Dança é comunicação, liberdade de expressão corporal e um ótimo exercício também para a mente. O que propomos é uma oportunidade única de conhecer e participar nas aulas da professora e bailarina Vanessa Cunha, certificada pela Fontys Hogeschool Voor de Kunsten, nos Países Baixos.

A partir dos quinze anos de idade, todos são bem-vindos.



Joga, pilates e ginástica de manutenção

Exercitar o corpo, trabalhar a mente, reforçar a postura e treinar a flexibilidade são alguns dos aspetos mais importantes que estas atividades proporcionam. Os benefícios são comprovados, principalmente a nível do funcionamento do sistema cardiovascular e respiratório, do controlo da nossa postura e, ainda, um eficaz treino de concentração e meditação.

Danças de salão

Foi dado início à atividade de danças de salão em fevereiro, em que os participantes poderão aprender danças diferentes e cativantes, num curso para todos. As aulas, às quartas-feiras, no auditório de S. Brás, 444, são ministradas pelos irmãos "Gémeos Moreira" e incidem sobre as mais diversas danças latinas (salsa, merengue, chá-chá-chá, rumba, samba, pasodoble, jive e bachata) e clássicas (valsa inglesa e vianense, tango, quickstep, slow fox e slow rhythm).

A fim de agilizar a aprendizagem e o ensino, os participantes serão classificados consoante a sua prática. São considerados iniciados aqueles que pratiquem a modalidade há menos de dois anos – com aulas das 20 horas às 21h30.

Os intermédios são aqueles que pratiquem a modalidade há mais de dois anos – com aulas das 18h30 às 20 horas.

O custo é de 24€ para associados e agregado familiar, e de 27 para utentes e amigos. Entende-se por agregado familiar, única e exclusivamente os familiares do associado devidamente registados no SAMS/SBN. Os "Gémeos Moreira" começaram a dançar aos oito anos na melhor escola de dança em Portugal, na altura, logo ali atingindo patamares elevados. Foram então campeões nacionais e pares nº 1 do ranking nacional vários anos. Aos quinze anos foram convidados para representar o melhor clube de dança de todo o mundo, na Dinamarca, onde viveram e dançaram em representação daquele país durante alguns anos, com algumas das melhores dançarinas a nível internacional – dinamarquesas, russas, ucranianas

Regressaram a Portugal há cerca de cinco anos, onde abriram a sua própria escola de dança.

Foram, até hoje, os únicos portugueses a serem convidados a participar no melhor espetáculo do mundo de danças de salão — "Burn The Floor" —, tendo recebido o convite sem serem sujeitos a qualquer tipo de casting.

Aulas de treino cognitivo e atividade física adaptada

Sabia que muitas das nossas doenças físicas vêm do descuido com a mente? Tal como o corpo, o cérebro precisa diariamente de estímulo, treino e atenção. Conhecermos e dominarmos algumas das estratégias para proteger a mente é o desafio que propomos aos associados e respetivas famílias.

Com o novo programa, que disponibilizamos através do protocolo com a clínica Life – Reabilitação Integrativa, aprende-se a fazer treino cognitivo e estimulação mental, utilizando as mais variadas ferramentas capazes de promover o funcionamento do cérebro e o aumento da reserva cerebral. É nesse sentido que o pelouro disponibiliza a prática de treino cognitivo e atividade física adaptada.

e americanas.

As aulas, que decorrerão às quintas-feiras, às 10h00, naquela clínica (Rua Avelino Barros, 18, Póvoa de Varzim), terão a duração de uma hora e quinze minutos.

As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN (Rua Cândido dos Reis, 130-2º) onde poderão ser obtidas mais informações, presencialmente, através do telefone 223398843, ou do email sag@sbn.pt.



Ginástica de manutenção

A ginástica de manutenção combina resistência muscular e respiratória através de exercícios localizados, e alongamentos, com o sentido de reduzir o perímetro abdominal, a gordura localizada e a celulite, promove o gasto calórico e a resistência cardiorrespiratória, emagrece e tonifica. Aulas de ginástica de manutenção são outra promessa do Pelouro.

Nesta perspetiva, o SBN passará a disponibilizar a possibilidade de usufruir da prática da modalidade. As aulas serão ministradas no auditório do SBN, na Rua de S. Brás, 444, às quartas-feiras, às 11h45m, ou às 17h00, com a duração de sessenta minutos, com o número mínimo de quatro pessoas por sessão (confirmação prévia).

As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN (Rua Cândido dos Reis, 130-2º), onde poderão ser obtidas mais informações, pessoalmente, através do telefone 223398843 ou do email sag@sbn.pt.



Pilates

O pilates é um método de exercício físico e alongamento. Para a sua execução utiliza o peso do próprio corpo, com diversos benefícios para os praticantes.

O método foi desenvolvido por Joseph Pilates, sendo o primeiro a explicar as teorias do desequilíbrio dentro do corpo, e começou com um programa de exercícios direcionado para ginastas e dançarinos, influenciando amplamente o ballet da cidade de Nova Iorque.

Com a necessidade de ajustar o exercício para pessoas com limitações físicas e com patologias, incluindo o mentor do método, foi criado o pilates clínico, de forma a adaptar os exercícios à necessidade da pessoa e assim ajudar na reabilitação.

O objetivo principal do pilates clínico é trabalhar os estabilizadores e mobilizadores da coluna, através dos objetivos definidos para cada paciente. Em todos os exercícios trabalha a cadeia primária, definida como a ativação de grupos musculares tais como o transverso abdominal, o pavimento pélvico e o diafragma.

Com a realização deste tipo de exercício há menor probabilidade de compensação muscular e, por isso, o risco de lesões nas aulas é muito menor.

Ciente do benefício proporcionado pela prática da modalidade, o SBN – Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal proporciona aos associados e respetivos agregados familiares a possibilidade



de participarem nas respetivas aulas, às quartas-feiras, no auditório SBN, Rua de S. Brás, 444, no Porto, às 10h30, com a duração de sessenta minutos e um número mínimo de quatro pessoas por sessão (confirmação prévia).

Constam de alongamentos, exercícios posturais e respiratórios; mobilidade articular e flexibilidade, e servem para tonificar, fortalecer, ativar o corpo e a mente, prevenir e aliviar as dores de coluna e costas, reforçar músculos e ossos e corrigir a postura.

As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN (Rua Cândido dos Reis, 130-2º). Para mais informações, contactar o telefone 223398843 ou o email sag@sbn.pt.

O Cêntimo Acto - SBN, consciente da indubitável contribuição e importância do teatro na educação dos infantes e jovens, tem mantido como lema, "o teatro como disciplina para a vida, ainda que a vida não venha a ser o teatro", por considerar imprescindível para a expressão individual, motivadora da aprendizagem e catalisadora da interação social, entre outros inquestionáveis benefícios.

Com o inestimável apoio do SBN, Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal, espetáculo após espetáculo, de forma espontânea, os "artistas" têm suplantado as expectativas com a sua dedicação e a sua perseverança, levando a todos os que lograram da sua

presença, o espírito do teatro. De tal forma, que os convites não param e a área geográfica das atuações vai alargando, com a consequente projeção. O último espetáculo de 2022, "Uma Estrela Que Ninguém Vê", foi, de longe, um dos mais importantes, considerando o abraço que a União de Freguesias do Centro Histórico do Porto dá à cultura.

O Pelouro Recreativo e Cultural mantém esta escola nas instalações do auditório do SBN, na Rua Conde de Vizela, 111 – Porto, onde o grupo ensina e faz teatro em sistema contínuo, de braços abertos e com entusiasmada disponibilidade.

Cêntimo Acto – Grupo de Teatro do SBN







Ariana Rodrigues, 11 anos

Marta Lereno, 18 anos

CA-SBN: Porque vieste para o teatro? **Ariana Rodrigues**

Sempre gostei muito de representar e sempre me interessei muito pelo teatro.

Maria Flores

Vim para o teatro pois já gostava de representar e queria muito fazer teatro. Quando me disseram que sabia de uma escola de teatro, quis experimentar e gostei.

Marta Lereno

Porque esteve sempre presente na minha vida e é uma das coisas que faz a minha vida melhor.

CA-SBN: Notaste alguma diferença no teu relacionamento com família e amigos? **Ariana Rodrigues**

Sim, reparei que estou mais comunicativa.

Maria Flores

Sim, na forma de falar.

Marta Lereno

Não

CA-SBN: E em relação os teus estudos? **Ariana Rodrigues** Sim.

Maria Flores

Sim, melhorei as minhas notas e uso mais vocabulário e mais formas de falar diferentes.

Marta Lereno

Sim! Desde que entrei no teatro, memorizar e compreender matérias tem sido muito mais

CA-SBN: O que fazes neste grupo de teatro? **Ariana Rodrigues**

Represento, falo, brinco...

Maria Flores

Represento e aprendo com sr. David e com o Francisco, convivo com as minhas amigas e represento.

Marta Lereno

Faço o que mais gosto de fazer: interpretar várias personagens, descobrir novos talentos dentro de mim, conviver com pessoas incríveis, fazer o público sorrir, etc.

CA-SBN: Até agora, o que achaste mais difícil no teu papel de atriz?

Ariana Rodrigues

O mais difícil é decorar os textos.

Maria Flores

Falar mais devagar, mas ao longo do tempo fui evoluindo.

Marta Lereno

Dedicar tempo para memorizar bem o texto e para, de certa forma, «entrar» nele.

CA-SBN: E o mais fácil? **Ariana Rodrigues**

O mais fácil é incorporar a personagem, ou seja, "entrar dentro" da personagem.

Maria Flores

Decorar os papeis e representar.

Marta Lereno

Sorrir no palco.

CA-SBN: Em resumo, como definirias a tua evolução como pessoa após aprenderes e fazeres teatro?

Ariana Rodrigues

Acho que a minha evolução foi boa e melhorei bastante como pessoa.

Maria Flores

Em resumo, definiria que acho que consegui falar melhor e mais devagar, mas consigo melhorar outros aspetos, como ter mais confianca.

Marta Lereno

Acho que, enquanto pessoa, graças ao teatro, desenvolvi a minha empatia e a minha curiosidade. E também acho que o teatro me ajudou a ganhar uma paixão enorme pela vida!

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, 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

PÕE-TE A ANDAR PELA TUA SAÚDE...

84ª Caminhada... Trilho dos Caretos – Aldeia de Podence – Macedo de Cavaleiros

Aldeia de Podence

Foi uma tradição com milhares de anos que tornou conhecida a aldeia de Podence, em Macedo de Cavaleiros.

Os caretos, que no Carnaval chocalham as moças, são uma das mais genuínas manifestações populares portuguesas. No encontro entre a Terra Fria e a Terra Quente transmontana, com a albufeira do Azibo no horizonte, a aldeia de Podence é o mais tradicional dos lugares do concelho de Macedo de Cavaleiros, muito por "culpa" das tradições que soube preservar. Alcandorada a meia encosta, Podence desenvolve-se entre o terreiro e a Igreja de Nossa Senhora da Purificação.

O sagrado e o profano delimitam o núcleo principal da aldeia, uma vez que é no terreiro que na terça-feira de Carnaval se queima o Entrudo.

Uma tradição ancestral

Hoje em dia, falar de Podence é falar dos caretos. Os irrequietos mascarados semianimalescos são hoje uma imagem de marca da aldeia, do concelho de Macedo de Cavaleiros e de Trás-os-Montes. As origens são ancestrais e bem anteriores ao cristianismo

Este evento, que se realizou no dia 28 de janeiro, teve a participação de 74 caminhantes, verdadeiros heróis que não tiveram receio de enfrentar mais um dia de inverno para poder usufruir das belezas que o "Trilho dos Caretos" e a aldeia de Podence proporcionam aos visitantes. Da boa disposição reinante são testemunho as fotos que a seguir publicamos.



... e 85ª "Pelo curso do Vidoeiro"

A 85ª caminhada num percurso linear, não sinalizado e moderado, denominado "Pelo curso do Vidoeiro", em Castro Daire, teve lugar no dia 25 de fevereiro.

Os participantes puderam ali contemplar as marcas de séculos da perfeita simbiose entre o Homem e a Terra, da paisagem arduamente rendilhada pela imensidão dos lameiros e dos muros de pedra seca que os delimitam, dos moinhos, das poldras que emergem dos rios, dos caminhos lajeados e pontes vernaculares, das quedas de água que se precipitam serra abaixo e da natureza moldada pela mão humana, integrados nesse ambiente natural e dos pastos, ainda apascentados

por muitas dezenas de cabeças de gado bovino, dessa genuína ruralidade que os tempos condenam à extinção.

A caminhada cultural e de elevado interesse paisagístico, em ambiente marcadamente rural, foi orientada por um guia local, o associado Albino José Poças, do EuroBic e membro do Movimento Cívico de História, Etnografia e Regionalismos, de Castro Daire, coadjuvado pelo também associado Francisco Barros, do BST, colaborador do SBN neste eventos. Desta caminhada daremos informação mais pormenorizada na próxima edição.

Percursos culturais

À descoberta da Identidade Portuense (IV)

31ª edição...

"Da Praça Guilherme Gomes Fernandes ao Largo de S. Domingos"

(Introdução à História, ao Património e à Identidade da cidade. Porque é que esta praça já foi conhecida por Santa Teresa? E porquê Praça do Pão? E a rua da Fábrica, porque tem este nome? Que representa a estátua "O Porto"? Qual a relação do dragão com a cidade? Qual a história do Palácio das Cardosas e do convento dos padres Loios? E onde ficava e porquê a Calçada da Natividade? Qual a fabulosa, e em alguns aspetos tenebrosa, história da rua das Flores?)

E a resposta foi dada, através da eloquente e sempre inestimável contribuição do professor Joel Cleto.

Foram oitenta as pessoas que participaram no dia 29 de janeiro em mais esta etapa pela descoberta da história e das lendas que campeiam pela cidade do Porto.





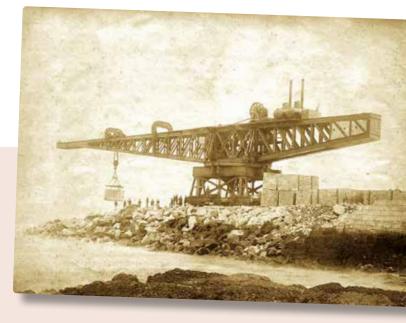
32ª edição...

"O Titã do Porto de Leixões e o Terminal de Cruzeiros"

A 32ª edição dos "Percursos Culturais...", intitulada "O Titã do Porto de Leixões e o Terminal de Cruzeiros" é um percurso com a duração prevista de 2,5h, como sempre superiormente orientado pelo historiador prof. Joel Cleto.



Os titans são guindastes monumentais movidos a vapor e um legado da época da arquitetura e da engenharia do ferro e da energia a vapor. Marca do património industrial português e mundial, o titá foi utilizado na construção do Porto de Leixões entre 1885 e 1895, em Matosinhos. Após o seu colapso em 2012, muitas das peças originais foram guardadas. Recentemente foi recuperado, preservando muitas das peças, sendo possível percorrê-lo ao longo dos quase 69 metros de comprimento e 17 metros de altura.



Oficina da Regueifa e do Biscoito

A Oficina da Regueifa e do Biscoito de Valongo, localizada naquela cidade, é um espaço dedicado à promoção do património cultural através da recolha, preservação e exibição de objetos e memórias ligadas à panificação, como atividade secular do concelho.

O edifício tem como foco homenagear a alma valonguense e evidenciar uma das logomarcas do município, que referencia uma atividade que o catapultou para o mundo com os aromas e sabores ancestrais, conseguidos através do árduo trabalho da população local, e que ainda hoje desperta os cinco sentidos.

A partir do momento em que se entra na Oficina da Regueifa e do Biscoito inicia-se uma experiência interativa e audiovisual pela história do setor da panificação de Valongo. Os visitantes podem ali assistir e interagir de várias formas com o material de exposição.

Nessa perspetiva, o SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal, promoveu uma visita à Oficina, tendo participado sessenta associados e familiares, repartidos por dois turnos, de cujo acentuado interesse aqui damos testemunho, através das fotos que a seguir publicamos.







Dia Internacional da Mulher

O SBN, através da Comissão para a Igualdade, vai levar a efeito, no dia 11 de março, no Restaurante D. Júlio, em Vila Meã – Vila Nova de Cerveira –, um evento comemorativo do Dia Internacional da Mulher, cujo programa passamos a descrever.

A partida dos autocarros do Porto far-se-á junto à Câmara Municipal, às 9 horas, com paragem na área de serviço de Viana do Castelo, em destino a Cerveira, onde os participantes terão tempo livre para uma visita à vila, até cerca das 12,45 horas. O almoço será servido pelas 13 horas, seguindo-se uma tarde de convívio até às 18, a que aos convivas será facultado um lanche para reposição de forças, findo o qual se iniciará o regresso ao Porto.

O preço por pessoa, que inclui almoço, seguro, lanche e transporte, é de 32,50€ para associados e agregado familiar, de 35,00€ para acompanhantes e utentes e de 17,50€ para crianças de 5 a 10 anos. Para as crianças até aos 4 anos, o evento é grátis.

A iniciativa realiza-se com um mínimo de cinquenta e um máximo de cem pessoas e as inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN, onde poderão ser obtidas mais informações, até 3 de março.



História do Dia Internacional da Mulher

Durante séculos, o papel da mulher incidiu sobretudo na função de mãe, esposa e dona de casa. Ao homem estava destinado um trabalho remunerado no exterior do núcleo familiar. Com o incremento da Revolução Industrial, na segunda metade do século XIX, muitas mulheres passaram a exercer uma atividade laboral, embora auferindo uma remuneração inferior à do homem. Contra essa discriminação, ainda hoje existente, as mulheres encetaram diversas formas de luta na Europa e nos EUA. O reconhecimento da justeza dessa luta determinou que a comunidade internacional instituísse o dia 8 de março como "Dia Internacional da Mulher".

Festa de Carnaval

Foi levada a efèito, no dia 18 de fevereiro, no salão de festas do Restaurante Grelha, em Telões, Amarante, a habitual Festa de Carnaval da Família Bancária, na qual participaram 130 "foliões" associados e familiares.

História e origem do Carnaval

A festa carnavalesca surgiu a partir da implantação, no século XI, da Semana Santa pela Igreja Católica, antecedida por quarenta dias de jejum, a Quaresma. Esse longo período de privações acabaria por incentivar a reunião de diversas festividades nos dias que antecediam a Quarta Feira de Cinzas, o primeiro dia da Quaresma. A palavra Carnaval está, desse modo, relacionada com a ideia de deleite dos prazeres da carne, marcado pela expressão "carnis valles", que acabou por formar a palavra Carnaval, sendo que "carnis" em latim significa carne e "valles" significa prazeres. Em geral, o Carnaval tem a duração de três dias, que antecedem a Quarta Feira de Cinzas. Em contraste com a Quaresma, tempo de penitência e privação, estes dias são chamados "gordos", em especial a terça-feira (Terça-Feira Gorda).







Amarante

A norte de Portugal, atravessada pelo Rio Tâmega e aconchegada pelas serras do Marão e da Aboboreira, existe uma região onde a história e a cultura abundam. Ali fica Amarante – classificada pela UNESCO, em outubro de 2017, como Cidade Criativa da Música –, detentora de um vasto património, que se convida a conhecer e desfrutar.

A história, as artes e a literatura estão bem presentes numa cidade que afirma uma faceta criativa.

Amarante foi berço de génios que emprestaram o talento àquelas áreas. Nomes como Amadeo de Souza--Cardoso, Agustina Bessa-Luís e Teixeira de Pascoaes não soarão, de facto, estranhos, mesmo aos ouvidos mais distraídos.

O TRIBUTO QUE SE IMPUNHA...

Os Trabalhadores Social Democratas homenageiam Nuno Silva

Nuno Miguel Almeida Silva, nasceu em 26 de abril de 1975, e faleceu com 47 anos, no passado dia 23 de agosto 2022, de forma súbita e inesperada.

O Nuno Silva iniciou a sua atividade sindical em 2012 com a sua eleição para a Comissão Sindical de Empresa do Banco Santander Totta. Em 2017 foi eleito para a Direção do SBN – Sindicato dos Bancários do Norte, tendo renovado o seu mandato novamente nas eleições de 2021, onde atualmente se mantinha como diretor.

Assim, no passado dia 6 de janeiro, os TSD's- Trabalhadores Social Democratas do SBN, decidiram homenagear o nosso amigo e companheiro da Direção Nuno Silva que tão prematuramente faleceu e que nos deixou um vazio muito grande nos nossos corações.

Simultaneamente inauguramos a nossa Sala de Tendência, aproveitando para realizar a homenagem merecida e mais que justa do nosso companheiro, com o descerro da sua foto que o vai imortalizar na sala que terá para sempre o seu nome na porta de entrada, dum espaço onde certamente ele estará sempre presente.

Esta homenagem teve a presença do Secretário Geral dos TSD's Pedro Roque, da Presidente da Distrital dos TSD's do Porto Carla Barros e do Presidente do SBN e Secretário Geral da UGT Mário Mourão, que fizeram discursos emocionados sobre o dirigente Nuno Silva que tanto contribuiu para o SBN nos pelouros onde passou e nas estruturas de trabalhadores a que esteve ligado no Santander e também na UGT/ Febase órgãos a que esteve ligado até aos últimos dias de vida. Estiveram presentes neste evento militantes dos TSD's, dirigentes sindicais representantes de todas as Tendências do SBN, familiares do Nuno, o pai, a mãe e a esposa, mas acima de tudo estiveram presentes Amigos que irão recordar-se do Nuno Silva como uma pessoa colaborativa, prestável, atenciosa e amiga do seu amigo! Nos lugares que ocupou, o Nuno deixou sempre o seu cunho muito pessoal, de responsabilidade, humanismo e entrega. Quem com ele teve oportunidade de privar e de trabalhar destaca a sua vertente social e muito humanista, que merece um profundo respeito e admiração de todos. Obrigado por tudo e até sempre NUNO













Titadas

Por Tito Rodrigues

Putin

Com esse teu timbre ameaçador És mesmo uma "persona non grata" Causando tragédias e muita dor Não passas dum tremendo psicopata

Alarme

Peço a Deus E com muito fulgor Que as guerras Não sejam perenes Mas lá longe e ameaçadoras Surgem lancinantes as sirenes

Ucrânia

É preciso ter muita astúcia Para lidar com Vladimir Putin A verdade é que a velha Rússia Ameaça o mundo Desde o Kremlin

Pax

Acabemos com a guerra E que se calem as bombas Haja paz na nossa terra E que se lancem As pombas

Grito de Saudade

Por Raul Fernando Teixeira de Sousa

Corria, Mais depressa, do que o tempo Na minha juventude. Agora, Corro atrás dele Sentindo, alguma inquietude Para o acompanhar Como gostava de correr, Ao seu lado, Com ele de braço dado Mas, o tempo, Corre, depressa de mais



Sou do Norte, sou do Douro Por José Amaral

Sou do Norte, sou do Douro, Do norte de Portugal; Nasci em Vila Seca Do concelho de Armamar.

Lá no fundo, o Rio Douro Serpenteia a marginal, Mesmo que haja seca A paisagem é de pasmar.

O clima é muito agreste, Faz gelar o mais forte, Então, o vento leste Os lábios greta, e gela a morte.

Quando chega o verão Transforma-se num braseiro; O duriense, então, Adormece no palheiro.

Hoje está inverno E o duriense enrijece; Sendo o verão um inferno, A têmpera o endurece.



Portugal...

Por José Amaral



Se Portugal não é nome de terra, é nome de gente. Então, a sua gente precisa de pouca terra para nascer, mas de toda a Terra para viver. Assim somos nós, herdeiros dos nossos egrégios avós para honrarmos a Lusitana Nação.

Saudade agridoce

Por Raul Fernando Teixeira de Sousa

Que saudade, eu tenho Por não ter beijado Quem, um dia me beijou. Que saudade, eu tenho Por não ter amado Quem, um dia me amou. Que saudade, eu tenho Da minha mocidade, Que há muito partiu E, nunca mais voltou. Que saudade, eu tenho Do tempo que já passou. Que saudade, eu tenho Dos amigos que partiram, E que, comigo repartiram, As suas alegrias, suas angústias, Os seus segredos, Também, os seus medos, Os seus mais íntimos sentimentos. Que saudade, eu tenho.





Novóptica com serviços para todo o público

Agora também aos sábados de manhã



A Novóptica funciona no piso térreo do edificio 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.