

NORTADA



DIRETOR: FIRMINO MARQUES | DIRETORES ADJUNTOS: GUERRA DA FONSECA E PAULO COUTINHO - N.º 18 - SÉRIE V - 0,75 EUROS

JANEIRO A ABRIL 2026



10 DE MAIO 2026

FESTA DOS TRABALHADORES
📍 **OEIRAS** Centro Desportivo do Jamor

TRABALHO com **DIREITOS** é
TRABALHO com **FUTURO!**



4 SINDICAL
CONTAS CERTAS



13 JURÍDICO
SINDICATO TINHA RAZÃO



14 CONTRATAÇÃO
NEGOCIAÇÕES CONTINUAM



16 SOCIAL
PINHEIRO MANSO: CARNAVAL / SÃO VALENTIM

3 EDITORIAL

Alterar a legislação laboral?
Por que(m)? Para que(m)?

4/13 SINDICAL

Orçamento e contas aprovadas

14/15 CONTRATAÇÃO

ACT
Montepio
BCP
Parvalorem

17/21 SAMS

Trabalhar para melhorar

22/23 RECREATIVO E CULTURAL

Fotografia
Marés Vivas

24/25 DESPORTO

Modalidades

26/32 ÓRGÃOS CONSULTIVOS

Visitas guiadas
Percurso culturais

33 SECÇÕES SINDICAIS

Reformados

34 VOZ AOS BANCÁRIOS

34/35 ÚLTIMAS

Estatuto do Antigo Combatente

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

Fotografia
SBN – Sindicato dos Trabalhadores do Setor
Financeiro de Portugal

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
11 500 Exemplares

Distribuição gratuita aos associados



Firmino Marques

Alterar a legislação laboral? Por que(m)? Para que(m)?

*Já foi feita uma greve geral...
será necessário repeti-la?
Os trabalhadores estarão atentos
e mobilizados.*

Sem que nada o indicasse, até porque nada foi abordado por qualquer partido sobre esta matéria durante a campanha eleitoral, uma das primeiras propostas legislativas governamentais foi a “alteração das leis laborais”.

Desde logo, foi claro que este não era um tema muito querido dos portugueses – e disso foi prova a greve geral convocada, em unidade, pelas centrais sindicais, unidade que desde o “antanho” não era conseguida, a cuja adesão (por alguns descredibilizada) atingiu números nunca verificados em Portugal.

Perante tal panorama, interessa saber (perguntar) a quem interessa esta alteração das leis do trabalho.

Qual o objetivo (para além de desestabilização do mundo laboral) que estará por detrás de tamanha “obra prima”, ao aparecer na vida dos trabalhadores num momento de “quase” pleno emprego e de paz social que se vivia?

Quais os benefícios para o país?

Qual a norma (uma só) que beneficia o trabalhador?

Num país em que o tecido empresarial é composto por mais de 70 % de pequenas e microempresas, a quem interessa o “crédito de horas”?

Num país em que muitas dessas pequenas e microempresas são de base familiar, a quem interessa a recusa de readmissão do trabalhador despedido sem justa causa?

Num país à beira do pleno emprego, a quem interessa o recurso (imediatamente após despedimento coletivo) ao outsourcing?

Qual é, pois, o objetivo de alteração do Código de Trabalho num país em que existe pleno emprego, em que há falta de mão de obra em muitos dos setores da economia – comerciais e industriais –, em que a empresa familiar é uma grande componente do tecido empresarial, em que a paz social não é afetada pela legislação laboral, em que a recuperação da credibilidade internacional e a recuperação económica e financeira são bandeiras do Estado?

Para alguns, é uma incógnita... para os trabalhadores, é uma certeza.

O objetivo é, apenas e só, favorecer as grandes empresas e os grandes grupos económicos, favorecer aqueles que, tendo, na sua maioria, capitais estrangeiros, são há muito o grande sorvedor da economia portuguesa e que põem diariamente em causa a soberania nacional.

Por isso, e contra isso, os trabalhadores não deixarão de lutar com todas as suas forças.

Já foi feita uma greve geral... será necessário repeti-la?

Os trabalhadores estarão atentos e mobilizados.

COMISSÃO PERMANENTE

Unanimidade aprova Relatório e Contas de 2025

A Comissão Permanente do Conselho Geral, reunida em sessão extraordinária no dia 31 de março, aprovou por unanimidade o Relatório e Contas individuais referentes ao exercício de 2025. Também por unanimidade foram aprovados o respetivo Relatório das Contas Consolidadas de 2025 e os pareceres do Conselho Fiscalizador de Contas.



Conselho Geral aprova o Programa de Ação, as Bases Gerais e o orçamento para o Exercício de 2026

Foi aprovado, em reunião do Conselho Geral, realizada no passado dia 08 de janeiro, o Programa de ação, as Bases gerais e o Orçamento para o ano de 2026.

Durante a apresentação do Programa de Ação, foi sublinhado que a atividade sindical deste ano será marcada pela realização da Assembleia Geral Eleitoral – momento essencial da vida democrática do SBN que assegura a renovação dos Órgãos sociais por sufrágio direto e secreto dos Associados.

Foi ainda referido que o Orçamento e o Programa de Ação para 2026 estão condicionados pelo atual contexto económico e social, ainda influenciado pelos efeitos prolongados da guerra na Ucrânia e pelas recentes tensões geopolíticas. Foi destacado que “embora a inflação tenha abrandado, continuam a prever-se custos elevados em vários serviços, sobretudo na área da saúde, o que exige uma gestão rigorosa e prudente dos recursos disponíveis”.

A Direção reafirmou o compromisso de garantir a sustentabilidade financeira do SBN, sem descuidar a qualidade dos serviços prestados aos Associados, e de manter uma atuação sindical coesa e dinâmica. Neste âmbito, foi salientado o papel ativo do Sindicato na defesa da dignidade da Classe Bancária, com especial atenção às questões da precariedade, do emprego jovem, dos despedimentos e do equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

Foi também referido que o SBN continuará a intervir de forma determinada na valorização do trabalho e das carreiras, alinhando a ação sindical com objetivos de desenvolvimento económico sustentável e de melhoria das condições de vida dos trabalhadores. Recordou-se ainda o compromisso assumido em sede de Concertação Social de reforçar a negociação coletiva e de promover a convergência, até 2026, com a média da União Europeia no peso das remunerações no PIB.

No domínio da comunicação, a Direção anunciou o reforço da estratégia digital, privilegiando maior dinamismo e rapidez na divulgação de informação através do Portal Institucional, da página de Facebook e da newsletter Acontece SBN, sem descuidar os meios tradicionais – entre os quais a revista Nortada, que continuará a desempenhar um papel central na divulgação de conteúdos de interesse sindical.

Quanto ao SAMS, foi reafirmada a prioridade na valorização dos serviços internos, no reforço da rede de convenções e no investimento em equipamentos inovadores, assegurando uma resposta mais eficiente e próxima dos Beneficiários.

Por fim, na área da contratação coletiva, foi transmitido que o SBN prosseguirá, em 2026, as negociações junto das principais instituições de crédito e entidades subscritoras de convenções, com o objetivo de garantir aumentos salariais justos, reforço de direitos e uma efetiva valorização da profissão bancária.

Em termos económicos, constatou-se que o documento aprovado prevê um resultado líquido agregado positivo, em 3,2 milhões de euros, para o novo exercício, apurado da seguinte forma:

Atividade Sindical	276 514 €
Regime Geral	1 859 102 €
Fundo Sindical de Assistência	527 964 €
Loja de Ótica	124 060 €
Pinheiro Manso	444 045 €

Ou seja, todas as Unidades de Exploração deverão apresentar saldos positivos, situação que contrasta com o verificado em anos anteriores, evidenciando uma consolidação do desempenho operacional.

Para além disso, verifica-se que os resultados agregados do SAMS – Regime Geral + FSA – apresentam um saldo conjunto positivo de cerca de 2,4 milhões de euros, refletindo a forte recuperação do Regime Geral (com um acréscimo de cerca de 950 mil euros) e apesar da ligeira contração prevista no FSA (-159 mil euros).

As restantes Unidades de Exploração (Atividade Sindical, Loja de Ótica e Pinheiro Manso) também deverão registar melhorias face ao exercício de 2024, contribuindo para o reforço global da Estrutura Agregada.

Foi igualmente referido que os resultados de 2026, a exemplo do verificado nos últimos anos, deverão continuar a ser alavancados através da Reversão de perdas por imparidade (estimaram-se 639 mil euros), uma vez que a empresa SBN – Residência Sénior deverá dar continuidade ao processo de amortização da dívida existente.



De seguida, a Direção informou que, ao nível dos rendimentos, este orçamento prevê um total de 29,3 milhões de euros recebidos a título de quotizações e contribuições (representando 88,3% do total dos rendimentos) e, no que concerne à área exclusivamente do SAMS, 557 mil euros de rendimentos provenientes de serviços clínicos (que incluem os valores resultantes da venda de senhas de consulta, de análises clínicas, de atos médicos internos e de penalizações por falta a consulta, entre outros).

Foram orçamentados 270 mil euros para a prestação de Serviços sociais e, relativamente aos Rendimentos suplementares, prevê-se o registo de 929 mil euros em rendas.

Já no que concerne aos gastos, estima-se que estes atinjam os 29,9 milhões de euros, dos quais 19,4 milhões de euros referem-se a despesas com a atribuição de participações, o que, a verificar-se, se traduzirá numa diminuição de 3,3% face ao montante contabilizado em 2024 (último exercício com contas aprovadas).

PREVISÃO DA EVOLUÇÃO DAS QUOTIZAÇÕES E CONTRIBUIÇÕES

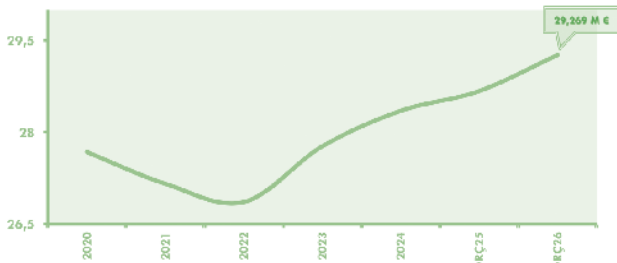


Gráfico 1
Previsão da evolução dos Rendimentos provenientes de Quotizações e Contribuições.

PREVISÃO DA EVOLUÇÃO DOS RENDIMENTOS PROVENIENTES DE SERVIÇOS CLÍNICOS

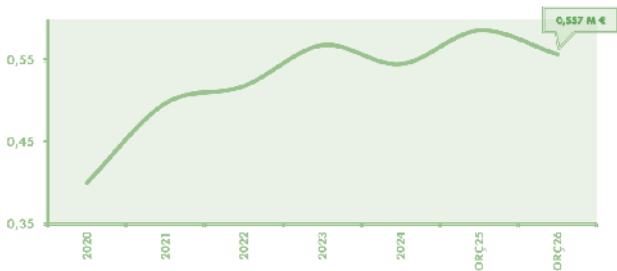


Gráfico 2
Previsão da evolução dos Rendimentos provenientes de Serviços Clínicos.

As únicas subrubricas de participações com incremento são as Próteses oculares (+484 mil euros, +53,63%; por via da atualização da tabela de participação que entrou em vigor em janeiro de 2026) e a Assistência medicamentosa (+154 mil euros, +5,74%), que contrabalançam as fortes reduções na participação via Médic (-667 mil euros, -17,82%), Internamentos (-178 mil euros, -11,96%) e Intervenções cirúrgicas (-159 mil euros, -6,55%). O decréscimo previsto para as participações em Consultas médicas (-70 mil euros, -3,62%), Assistência à terceira idade (-30 mil euros, -9,06%) e Tratamentos (-42 mil euros, -3,21%) contribui igualmente para o controlo global da despesa.

Para melhor explicitação da evolução prevista com esta rubrica, apresenta-se de seguida um gráfico contendo os valores registados no período [2020 ; 2024], com inclusão dos montantes aprovados pelo Conselho Geral para os exercícios de 2025 e 2026:

PREVISÃO DA EVOLUÇÃO DOS GASTOS COM PARTICIPAÇÕES

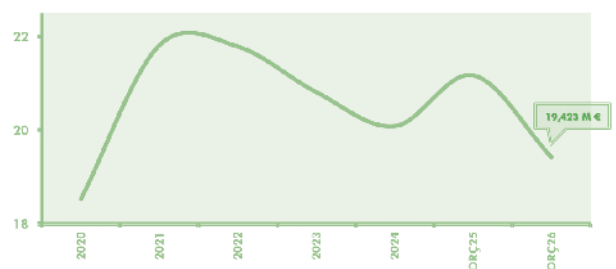


Gráfico 3
Previsão da evolução da despesa com as Participações.

Por outro lado, e porque a Direção entende que é prioritário preservar o fortalecimento da atividade sindical, reforçaram-se as dotações orçamentais para as visitas aos balcões. E isto porque, tal como é reconhecido no Programa de ação, "a presença direta junto dos



trabalhadores é um elemento imprescindível para a defesa dos seus direitos e interesses”.

Apesar da redução global prevista dos FSE, no montante de 252 mil euros (-6,19%) face a 2024, verificam-se acréscimos seletivos nas rubricas de Subcontratos, Honorários e Comunicação. O aumento em Subcontratos (+13 mil euros, +3,04%) resulta do acréscimo expectável da atividade a desenvolver pelos Pelouros. Já o crescimento nos Honorários (+128 mil euros, +11,89%) decorre dos reforços contratuais previstos com novos prestadores.

Por sua vez, o aumento em Comunicação (+38 mil euros, +28,20%) está diretamente associado aos custos com a realização do Ato Eleitoral de 2026, incluindo despesas com campanhas de divulgação, materiais promocionais e envio da documentação eleitoral para o voto por correspondência dos Associados.

Importa ainda referir que a diminuição registada em Outros Serviços decorre da previsão de redução da despesa comparticipada via Médicis, com a correspondente diminuição do fee de gestão a pagar a esse prestador.

PREVISÃO DA EVOLUÇÃO DOS FSE

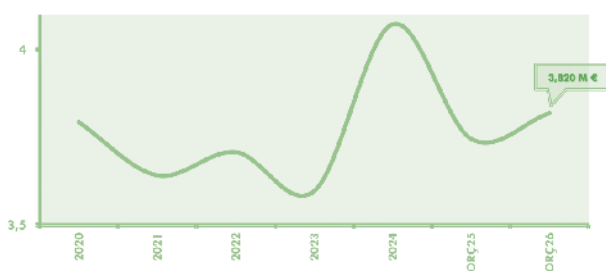


Gráfico 4

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

Seguindo as boas práticas contabilísticas, o SBN classifica apenas em Gastos com o pessoal os valores pagos ao pessoal vinculado à Instituição (através de contrato individual ou coletivo de trabalho), enquanto as remunerações atribuídas aos trabalhadores independentes são consideradas como serviços externos, sendo, portanto, classificadas em FSEs. Ora, se efetuarmos o somatório de ambas as rubricas, diremos que a Direção estima despendar 5,8 milhões de euros com esta tipologia de despesa.

Os Gastos com o pessoal deverão aumentar para os 4,6 milhões de euros, passando a representar 15,5% da estrutura de gastos. Neste capítulo, foi considerado o reforço do Quadro de Pessoal nas áreas dos Serviços Financeiros e Comercial, bem como a atualização dos vencimentos mais baixos, decorrente do aumento da RMMG.

PREVISÃO DA EVOLUÇÃO DOS GASTOS COM O PESSOAL

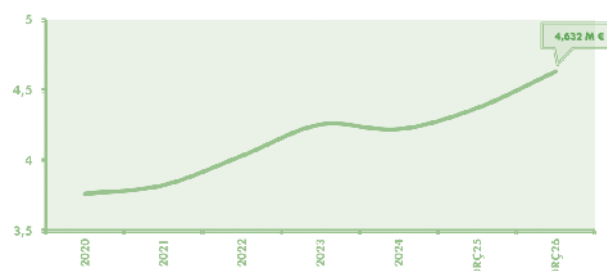


Gráfico 5

Previsão da evolução dos Gastos com o Pessoal.

No âmbito do SAMS, a previsão de aumento do valor total das Contribuições e a diminuição do gasto com Comparticipações deverá contribuir para o fortalecimento económico desta UE (resultado líquido do RG + FSA = 2,4 milhões de euros).

Por sua vez, é expectável que a Loja de Ótica tenha um bom registo, prevendo-se um resultado líquido positivo, de 124 mil euros. Estimou-se um volume de negócios na ordem dos 1,2 milhões de euros, admitindo-se, contudo, que o valor realizado ultrapasse o orçamentado, por via da inauguração da nova loja de Aveiro, prevista para 2026.

PREVISÃO DA EVOLUÇÃO DAS VENDAS

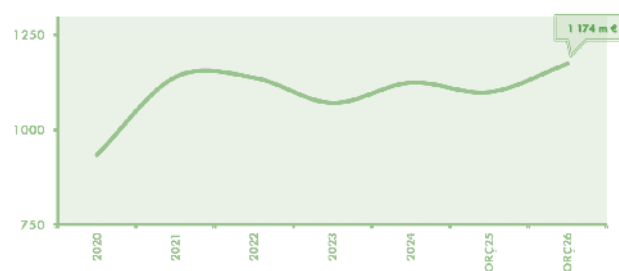


Gráfico 6

Previsão da evolução das vendas da Loja de Ótica.

Ainda que a SBN - Residência Sénior, S. A. usufrua de uma total autonomia jurídica e económica, foram previstas e consideradas na Unidade de Exploração do Pinheiro Manso todas dotações orçamentais afetas, exclusivamente, ao imóvel. Nessa medida, prevê-se receber 424 mil euros de Rendimentos provenientes de Rendas, montante esse que, associado aos 639 mil euros de Reversões de perdas por imparidade, deverão fazer com que o saldo orçamental ronde os 444 mil euros, positivos, em 2026.

Por todos estes factos, a Direção caracterizou o Orçamento aprovado como um instrumento elaborado com base em critérios de rigor e transparência, refletindo uma atitude de prudência face aos desafios futuros.

Greve Geral: obrigado a todos os trabalhadores

O secretariado nacional reunido em Lisboa no dia 18 de dezembro de 2025, aprovou por unanimidade e aclamação a seguinte resolução subordinada ao título:

"O sucesso da Greve Geral é um rotundo não ao anteprojecto. Por uma negociação séria."

O Governo afirmou a extemporaneidade, a precipitação, o carácter prematuro, os falsos pretextos e a instrumentalização política desta Greve Geral num ataque despropositado e contraproducente ao legítimo exercício de um direito por parte do movimento sindical.

A Greve Geral provou o contrário.

Provou que os motivos eram claros, que o momento era certo e que o movimento sindical tinha razão.

E tal foi provado da forma que sempre afirmámos que devia ser provado: com a adesão massiva dos trabalhadores.

Com esta Greve Geral, quem trabalha em Portugal mostrou que está longe de estar "confortável" ou "cómodo" e deu a sua resposta.

Os trabalhadores disseram não à extemporaneidade. Disseram não ao carácter prematuro. Disseram não às instrumentalizações. Disseram não à ideia de que a legislação que temos os protege demais.

Mas disseram sobretudo, reafirmaram de viva-voz, com a sua adesão, o "Rotundo Não" ao Anteprojecto de Reforma da Legislação Laboral.

É altura de tirar as devidas conclusões desta Greve Geral e elas cabem ao Governo.

Os trabalhadores não querem este Anteprojecto.

Os trabalhadores sabem que as alterações cortam direitos, reforçam desmesuradamente o poder patronal, enfraquecem a sua protecção e retiram poder a quem os protege.

Os trabalhadores deixaram claro que é preciso uma negociação séria e essa é a principal conclusão que se impõe tirar.

O Secretariado Nacional da UGT exorta a que esta fase negocial seja pautada por uma real abertura e por uma capacidade de construção de soluções e obtenção de consensos.

A UGT está aberta à negociação e já o demonstrou ao estar presente numa reunião bilateral para começar a determinar o trabalho futuro.

A questão que se coloca agora é esta: Está o Governo pronto para responder a quem trabalha?

***A todos os que trabalham em Portugal,
aos que se juntaram a nós e aos que, não podendo fazer greve, mostraram sempre
a sua solidariedade com esta Greve Geral a UGT expressa o Muito Obrigado!
A nossa força e a nossa convicção foram reafirmadas!***



O “Abanca” quer reduzir 120 postos de trabalho, por acordos voluntários

O SBN, o MAIS e o SBC lembram que todo o processo é voluntário, concretizado através de RMA e pré-reformas, e acompanham todos os sócios no esclarecimento de qualquer dúvida.

Contrariamente ao que foi afirmado no início do processo de integração do EuroBic no Abanca, a Instituição de Crédito (IC) pretende continuar a diminuir o quadro de pessoal. Primeiro foi o encerramento de balcões e conseqüente redução de trabalhadores na área comercial, e agora avança para a extinção de 120 postos de trabalho nos serviços centrais.

Esta fase, que o Abanca assegura ser a última do processo de integração, foi transmitida aos três Sindicatos da UGT numa reunião realizada ontem à tarde, segunda-feira dia 12 de janeiro.

O Banco adiantou que esta reorganização visa ajustar o modelo operacional às necessidades do negócio bancário e, para tal, “dar-se-á prioridade aos colaboradores que se encontrem alocados a áreas/atividades alvo de reconfiguração estrutural, racionalização ou centralização” sem, no entanto, referir quais.

Acompanhamento

O objetivo é a redução de 120 trabalhadores dos serviços centrais. No entanto, todo o processo é voluntário e as condições de saída – seja através de rescisões por mútuo acordo (RMA) ou pré-reformas – apenas serão negociadas com os trabalhadores que se voluntariem.

Tal como fizeram no caso da diminuição da rede comercial, em que

acompanharam cada um dos seus sócios no esclarecimento de qualquer dúvida, MAIS, SBN e SBC também nesta fase acompanharão atentamente o desenrolar do processo, prestando apoio aos sócios através dos seus serviços jurídicos.

Problemas

No entanto, os problemas no Abanca não se cingem ao número de efetivos e os testemunhos que têm chegado a estes Sindicatos são alarmantes.

A verdade é que o processo de integração em curso está a causar grande instabilidade.

Nesse sentido, os Sindicatos da UGT já tinham pedido o agendamento de uma reunião com carácter de urgência para transmitir a sua preocupação sobre os problemas que estão a surgir no dia a dia dos trabalhadores.

MAIS, SBN e SBC deixaram claro que todos os problemas devem ser resolvidos para que os trabalhadores possam desempenhar as suas funções com normalidade – e para tal precisam que lhes facultem os meios que hoje não têm.

Assim, estes Sindicatos insistem no agendamento de reunião o mais rapidamente possível.

O “Abanca” garante aos Sindicatos da UGT melhorar procedimentos laborais

O SBN, o MAIS e o SBC reportaram ao banco as dificuldades sentidas pelos trabalhadores no contexto do processo de integração em curso.

Os três Sindicatos dos Bancários da UGT reuniram-se com a administração do Abanca esta terça-feira, 20 de janeiro, para pedir soluções para os problemas que afetam os trabalhadores.

No decorrer da reunião, realizada a pedido dos Sindicatos, foram transmitidas ao banco várias situações que atestam as dificuldades sentidas pelos trabalhadores no contexto do processo de integração. Com base nas denúncias chegadas a estes Sindicatos, foram identificados vários constrangimentos associados à adaptação à nova organização, nomeadamente no que respeita a alterações de procedimentos, reorganização de equipas, mudanças nas formas de trabalho, insuficiência de apoio humano (vulgo linhas de apoio comercial) e ferramentas operacionais práticas e intuitivas.

Os Sindicatos manifestaram também a preocupação quanto à indefinição de funções, responsabilidades e enquadramento futuro, que

se refletem na estabilidade dos postos de trabalho. E sublinharam a necessidade do reforço da formação e de acompanhamento aos trabalhadores.

Medidas

Os casos apresentados resultam de situações vividas no dia a dia por trabalhadores quer das áreas comerciais quer dos serviços centrais.

O Abanca registou os problemas, tendo demonstrado a intenção de melhorar procedimentos e implementar medidas que melhorem as situações reportadas.

O SBN, o MAIS e o SBC frisaram a necessidade de que sejam salvaguardados os direitos, o bem-estar e a dignidade dos trabalhadores durante todo o processo de integração.

Meia-pensão: resolvidos todos os casos pendentes

O BCP devolve este mês aos bancários reformados os 125 euros da meia-pensão indevidamente deduzidos. Resolvida a situação do banco, o último ainda pendente, encerra-se finalmente este processo.

O SBN, o MAIS e o SBC não desistiram até que o último caso pendente do processo da meia-pensão estivesse resolvido – e a prova disso é o anúncio do BCP de que vai processar em fevereiro o pagamento dos 125 euros em falta.

Este é o culminar de um longo percurso. Recorde-se que a meia-pensão, decretada em setembro de 2023 pelo governo então em exercício, começou a ser paga pelas instituições de Crédito (IC) aos bancários reformados em junho de 2024. Mas verificaram-se logo alguns erros no processamento, levando centenas de sócios a contactar os Sindicatos com dúvidas e reclamações.

Em causa o desconto indevido de 125 euros. Desde essa altura, MAIS, SBN e SBC desenvolveram todos os esforços para a reposição dessa quantia aos reformados, reivindicando junto de todas as entidades envolvidas – desde os bancos ao Ministério das Finanças.

Algumas IC transmitiam então aos Sindicatos que ainda não tinham recebido a informação necessária da Direção-Geral de Finanças. Ou seja, sem a respetiva listagem com os erros apurados no processamento, não poderiam repor a verba indevidamente retida.

Devolução

Recorde-se que em 29 de abril de 2025, os três Sindicatos da UGT informaram os sócios, em comunicado, de que as IC já estavam a devolver aos bancários reformados os 125 euros da meia-pensão, indevidamente deduzidos.

No final de 2025 os Sindicatos tinham informação de que apenas uma IC ainda não tinha a informação necessária do Ministério das Finanças: o BCP.

Finalmente, em fevereiro o BCP informou os Sindicatos de que já tinha recebido da Direção-Geral do Tesouro e Finanças a listagem com identificação dos reformados/pensionistas a quem deverá ser efetuado o pagamento dos 125 euros – e que será processado este mês.

O SBN, o MAIS e o SBC cumprem sempre os compromissos que assumem – demore o tempo que demorar, não desistem de lutar e garantir aos seus sócios aquilo a que têm direito e a resolução deste processo é mais uma prova dessa determinação.



Trabalhadores do setor financeiro não ganham 3.250€... infelizmente!

Os Sindicatos da FEBASE – SBN, MAIS, SBC e STAS – consideram necessário esclarecer que, ao contrário dos dados divulgados pela Randstad, os salários da grande maioria dos trabalhadores da banca e dos seguros ficam muito aquém da média dos 3.250€ brutos anunciados.



Na sua edição do 25 de fevereiro, o Jornal de Negócios noticia um estudo da Randstad Research, multinacional da área dos Recursos Humanos, sobre o mercado de trabalho no setor financeiro – banca, seguros e atividades conexas. Não pondo em causa o estudo, no entanto, os Sindicatos da Federação do Setor Financeiro (FEBASE) consideram pertinente deixar claro que os dados revelados não refletem a realidade do setor.

Em causa está, nomeadamente, a referência ao salário.

Segundo a Randstad, “em novembro de 2025, o setor das finanças regista uma remuneração de 3.250€, um valor que se destaca por ser 70% superior à média nacional de 1.877€, reafirmando a posição das atividades financeiras no topo da hierarquia salarial em Portugal”. Antes de mais, importa clarificar que o valor referido na notícia corresponde a salários médios brutos e não ao salário efetivamente auferido pela maioria dos trabalhadores.

Banca...

O facto é que a maioria dos bancários está colocado até ao nível 10 da tabela. No nível 10, por exemplo, o salário bruto de 2025 é de 1.528,71€ no ACT do Setor Bancário, a convenção coletiva que abrange mais trabalhadores. Aliás, pela mesma tabela, um bancário no topo (nível 18) tem um vencimento bruto de 3.140,48€, ou seja, inferior ainda ao salário indicado no estudo da multinacional.

Salários brutos de 3.250€, a existirem, só podem ser explicados pelas remunerações variáveis que os bancos atribuem a alguns trabalhadores, como isenção de horário, incentivos, prémios ou bónus quando atingem determinados objetivos, habitualmente muito difíceis de alcançar. Além disso, sublinhe-se, por uma razão outra muitos nunca são beneficiados com qualquer rendimento suplementar.

MAIS, SBN e SBC salientam que as remunerações variáveis são exatamente o que o nome indica: temporárias e podem terminar a qualquer momento. Mas, mais grave, não são contabilizáveis para a formação da reforma, e muitos são os bancários que ao deixarem a vida ativa viram os seus rendimentos substancialmente reduzidos.

...e seguros

No caso do setor segurador, a realidade é igualmente distinta da média apresentada. A maior parte dos trabalhadores dos seguros encontra-se enquadrada nas carreiras técnicas e de especialistas operacionais, cujo salário base médio ronda os 1.300€ brutos mensais. E no setor da distribuição de seguros, a tabela remuneratória é ainda mais baixa, onde a maioria auferem um salário base médio mensal na

ordem dos 1.100€ brutos. Ou seja, valores significativamente abaixo dos 3.250€ brutos divulgados como média do setor financeiro, sendo essa média fortemente influenciada por cargos de direção e funções altamente especializadas. Acresce que também nos seguros existem componentes salariais além dos salários base, nomeadamente em carreiras técnicas e comerciais, o que empola potencialmente esses valores.

Negociações

Ao longo dos anos, os MAIS, SBN e SBC têm tentado, em sucessivas revisões das convenções coletivas, negociar a introdução de algumas das remunerações variáveis nos acordos coletivos, mas os bancos sempre se opuseram, argumentando que são matéria de gestão dos recursos humanos. E, diga-se em abono da verdade, com o atrativo de um eventual prémio as instituições levam os bancários a cumprir ritmos de trabalho sobre-humanos e a prolongar o horário muito além do normal sem pagamento de horas suplementares.

Uma situação que se repete no setor segurador, apesar dos esforços do STAS nas negociações contratuais.

No seu estudo “O mercado de trabalho no setor de finanças”, de fevereiro de 2026, a Randstad Research refere ainda a evolução salarial no setor. “Nos últimos dez anos, a remuneração nas finanças cresceu 24%, um desempenho que representa menos de metade do crescimento de 53% observado na remuneração geral do país”, acrescentando que “no último ano, teve um aumento de 2,6% e de 1,3% no último mês”.

Embora reconhecendo que os salários na banca têm crescido muito menos do que noutros setores de atividade, a realidade fica ainda mais aquém. Apesar dos excecionais lucros do setor, os bancários estão há anos a perder poder de compra. Além disso, o aumento salarial de 2025 foi de 2,5% e este ano as negociações ainda estão a decorrer.

Do mesmo modo, a utilização de um valor médio agregado pode induzir uma perceção desajustada da realidade salarial vivida pela maioria dos profissionais do setor segurador. Para uma leitura mais rigorosa, importa distinguir entre salário médio bruto e salário líquido, bem como entre a média global e o salário base por categoria. Infelizmente os trabalhadores do setor financeiro não auferem, em média, salários brutos de 3.250€, conforme alude o estudo da multinacional mencionado no Jornal de Negócios. A referência ofende os profissionais e induz a opinião pública em erro, o que justifica o esclarecimento do MAIS, do SBN, do SBC, e do STAS.

1º DE MAIO 2026
FESTA DOS TRABALHADORES
Oeiras Centro Desportivo do Jamor

UGT
 PORTUGAL

INFORMAÇÕES

**TRABALHO com DIREITOS é
 TRABALHO com FUTURO!**

**KID's RACE 10H00
 + CORRIDA E
 CAMINHADA
 1º DE MAIO
 10H30**

ANIMAÇÃO CULTURAL
 ATIVIDADES DESPORTIVAS
 TUNAS ACADÉMICAS
 FOLCLORE E BANDAS

**INTERVENÇÕES SINDICAIS
 15H00**

QUIM BARREIROS 15H30

UNIÃO GERAL DE TRABALHADORES

ipej INSTITUTO PORTUGUÊS DE ECONOMIA SOCIAL DO DEPARTAMENTO DE JUVENTUDE, I. P.
 SBN SINDICATO DOS TRABALHADORES DO SETOR FINANCEIRO DE PORTUGAL
 FEFODAS FEDERAÇÃO DE EMPRESAS DE OBRAS DE CONSTRUÇÃO
 2030
 Colaboradora para União Europeia
 CEFO SAP
 SYNDICAT EUROPEAN TRADE UNION
 IFWEA
 CSPLP

Mais uma vez os trabalhadores vão comemorar o dia que mundialmente lhes é consagrado.

Também o SBN – Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal se associa a este dia incorporando a manifestação que a UGT – União Geral de Trabalhadores organiza, nesta data, no Centro Desportivo Nacional do Jamor – Oeiras.

Assim, apelamos à participação de todos os associados nesta jornada que queremos seja de confraternização e luta,

Tendo como objetivo último uma grande participação do nosso Sindicato na manifestação do 1º de Maio, o SBN disponibilizará transporte e assistência a quem necessitar, solicitando a sua inscrição até 17 de abril, na sede do SBN, ou na respetiva Secção Sindical de Empresa ou Delegação da sua área.

"CASO" DOS EMAILS INFORMATIVOS NO MILLENIUM BCP

Tribunal dá razão ao SBN

O Tribunal deu razão a membro da Comissão de Trabalhadores e da Secção Sindical de Empresa do SBN no Millennium BCP no envio de emails informativos de natureza socioprofissional.



O Millennium BCP instaurou procedimento disciplinar a um seu trabalhador, membro da Comissão de Trabalhadores (CT) e da Secção Social de Empresa (SSE) do SBN, por este ter enviado, através do seu endereço eletrónico profissional, informações de natureza socioprofissional a um conjunto alargado de trabalhadores do banco.

O Millennium BCP entendeu ter este trabalhador, membro das referidas estruturas de representação coletiva dos trabalhadores (ERCT), violado normativos internos do banco e ainda os seus deveres de realizar o seu trabalho com zelo e diligência, bem como o dever de cumprir ordens e instruções do banco seu empregador, ao ter divulgado, através do seu correio eletrónico com o domínio do banco (@millenniumbcp.pt), informações e reflexões de índole socioprofissional a um universo alargado de trabalhadores do banco.

Ora, o referido trabalhador membro das referidas ERCT, encontrava-se, à data do facto de que foi acusado, a exercer as funções de membro da CT "a tempo inteiro", ou seja, dispensado do exercício das funções inerentes à sua categoria profissional para prestar as suas funções como membro da CT e da SSE do SBN.

Com o patrocínio dos Serviços Jurídicos do SBN, o trabalhador respondeu à Nota de Culpa emitida pelo banco, tendo o próprio SBN emitido parecer em sede disciplinar, ambos censurado veementemente o libelo acusatório, nomeadamente o entendimento do BCP de que o uso do endereço de email profissional do trabalhador membro das ERCT para enviar informações de cariz socioprofissional para os trabalhadores do banco merece censura, como censura aparentemente merece o facto de serem remetidas as comunicações, todas de génese sindical, para um número alargado de trabalhadores, resultando impressivo que tal entendimento é contrário e fere ostensivamente o direito à atividade sindical, legal e constitucionalmente garantido. Sempre foi entendimento do SBN e dos seus Serviços Jurídicos que este trabalhador, membro das ERCT, se limitou a exercer o seu direito de atividade sindical junto dos trabalhadores do banco. Direito esse que não lhe pode ser afastado, nem ser sujeito a grillhões, de que natureza sejam!

Na verdade, resultou absolutamente vincado que, para o SBN e os seus Serviços Jurídicos, censurar disciplinarmente um trabalhador por divulgar e exercer atividade sindical na empresa, na qualidade de membro da CT, delegado e dirigente sindical do SBN, fere de forma irremediável o direito constitucional do trabalhador de exercício de atividade sindical no banco e, por maioria de razão, fere os direitos de liberdade sindical do próprio SBN, porquanto é este Sindicato impedido, de forma indireta, de exercer atos de cariz sindical, constitucionalmente consagrados, uma vez que, pretendendo-se "silenciar" os seus delegados sindicais, silencia-se também a intervenção sindical do Sindicato pelo qual os mesmos são eleitos.

Com efeito, ao longo de todo o processo disciplinar, o SBN e os seus Serviços Jurídicos reiteraram inexistir qualquer elemento que configure uma atuação censurável e que mereça qualquer reparo da entidade empregadora, sendo que o mero levantamento de um processo disciplinar desta natureza roça, de forma temerária, a violação do direito à liberdade sindical.

Pese embora a posição assumida, o Millennium BCP decidiu, ainda assim, sancionar o trabalhador com uma sanção disciplinar de "repreensão registada" que não colheu, de forma alguma, a concordância de trabalhador e Sindicato, pelo que a mesma – pese embora a alegada "leveza" da sanção aplicada – foi judicialmente impugnada pelo trabalhador com o patrocínio dos Serviços Jurídicos do SBN.

Ora, no passado dia 27/01/2026, o Juízo do Trabalho do Porto proferiu Sentença, que transitou em julgado no dia 09/02/2026, pela qual declarou que "a conduta do trabalhador no procedimento disciplinar dos autos não é ilícita, ocorrendo invalidade do procedimento disciplinar e sendo a sanção aplicada ao trabalhador ilegal", condenando, em conformidade, o BCP "a eliminar essa sanção do registo disciplinar do trabalhador".

Da discussão da causa resultou provado, além do mais, que é comum no banco serem enviados emails para um número alargado de destinatários subordinados a temas do interesse dos recetores, enviados no exercício das funções dos emissores (aliás, elemento da Auditoria do banco afirmou em tribunal que "o próprio CEO do banco o faz"...) e que relativamente ao envio de comunicações de génese sindical para um número alargado de trabalhadores é prática no banco há já algumas décadas, sem que haja notícia de ter alguma vez sido exercido poder disciplinar pelo banco quanto a tal procedimento. Entendeu o Tribunal – e bem! – que a difusão de informação de cariz socioprofissional é função dos membros da CT, sendo que eram precisamente essas as funções no seio da empresa que o trabalhador exercia à data dos fatos.

Refira-se, a título de conclusão e/ou reflexão, que na génese de toda esta questão está o facto do BCP pretender antes da publicação de qualquer informação de cariz sindical a sua prévia validação pelos Serviços do banco, após a qual, eles próprios a publicam, num procedimento que nos remete para idênticos procedimentos historicamente de má memória em que a liberdade (seja de expressão, sindical, de opinião ou informação) era inexistente.

O SBN afirmou-se, uma vez mais, como defensor da liberdade sindical e firme na oposição a atuações lesivas para a mesma, tendo logrado ver a sua resistência ao procedimento levado a cabo pelo banco ser caucionada pelo Tribunal.

Os Sindicatos da UGT continuarão firmes na linha da frente, lutando incansavelmente pelos direitos e dignidade de todos os trabalhadores.

ACT

Que vergonha, senhores banqueiros!

Em mais uma reunião negocial de revisão salarial no âmbito do ACT, a banca voltou a mostrar arrogância e desprezo pelos trabalhadores, ao subir a proposta de aumento de 1,5% para 1,8%. Apesar dos lucros fabulosos, acena com migalhas.

Assim, o SBN, o MAIS e o SBC voltaram a constatar o profundo desprezo da banca pelos seus trabalhadores, aqueles que diariamente constroem os lucros formidáveis e recorrentes que apresenta. Apesar de um contexto económico amplamente favorável ao setor bancário, marcado por resultados milionários, a postura dos patrões mantém-se arrogante, insensível e desfasada da realidade vivida pelos bancários.

Abertura

Os Sindicatos da UGT apresentaram uma proposta inicial de aumento salarial de 5,7% – valor perfeitamente justificado face ao custo de vida e à riqueza criada no setor, além de ser percentualmente igual ao crescimento do SMN.

E embora a proposta sindical seja bastante razoável, sobretudo num dos setores de atividade mais bem posicionado da economia nacional, aqueles sindicatos baixaram a reivindicação para 4,6%, tendo como referencial o acordo assinado em sede de Concertação Social – uma posição assumida como um claro sinal de responsabilidade e abertura negocial.



Migalhas

Em resposta, os banqueiros limitaram-se a um movimento de aproximação irrisório: passaram de 1,5% para 1,8%, quando a inflação prevista se situa nos 2,3% (sem ter em linha de conta o custo da habitação). Isto significa, na prática, e mais uma vez, continuar a empobrecer os trabalhadores bancários, impondo perdas reais de poder de compra. Sem qualquer vergonha nem sentido de responsabilidade social, à mesa negocial a banca oferece migalhas, indignas de quem gera diariamente os lucros do setor, cuja proposta não acompanha a inflação, não reconhece o esforço dos trabalhadores e não reflete a realidade económica das instituições de crédito.

Ganância

Os sindicatos da UGT anunciaram não aceitar que os bancários continuem a pagar a fatura da ganância patronal: exigem aumentos salariais justos, respeito e valorização do trabalho. Se a banca insiste em fechar os olhos à realidade, assume também a responsabilidade pelo agravamento do conflito laboral e pela deterioração da qualidade de vida de milhares de bancários e suas famílias. Mas não espere que os sindicatos fiquem de braços cruzados!

SINDICATOS DA UGT QUEREM MAIS

Montepio adianta 1,5% por conta dos aumentos salariais

O banco anunciou uma antecipação de 1,5% de aumento nos níveis salariais, comprometendo-se a prosseguir a negociação com os sindicatos. O SBN, o MAIS e o SBC reconhecem o gesto, mas sublinham que o valor percentual é manifestamente insuficiente – um sinal de que o valorizam, ainda que o considerem limitado.

Todavia, acentuam que o adiantamento se revela manifestamente insuficiente para responder às reais necessidades dos trabalhadores, não acompanhando a evolução do custo de vida nem refletindo, de forma adequada, o esforço, a dedicação e os resultados alcançados pela instituição.

Os sindicatos frisam ainda que o adiantamento fica aquém da taxa de inflação prevista para 2025, estimada em 2,3%.

Reivindicação mantém-se

Para os Sindicatos da UGT, o acréscimo salarial anunciado, embora positivo, não é, nem de perto nem de longe, suficiente, nem tão-pouco os fará abdicar da reivindicação por melhores condições salariais e laborais para os trabalhadores.

Registando o compromisso assumido pelo banco de que qualquer aumento que venha a ser conseguido em sede de negociação do ACT do setor bancário será devidamente valorizado e refletido na instituição, estes sindicatos deixaram claro que acompanharão o cumprimento com a máxima atenção, rigor e exigência.

O SBN, o MAIS e o SBC adiantaram que se manterão empenhados num diálogo sério, construtivo e responsável, sem prejuízo de uma atuação firme e determinada na defesa dos direitos dos trabalhadores e na promoção de condições de trabalho mais justas, dignas e equilibradas.

Os trabalhadores podem contar que os sindicatos continuarão atentos, interventivos e determinados na salvaguarda dos seus direitos.

Os Sindicatos da UGT continuarão firmes na linha da frente, lutando incansavelmente pelos direitos e dignidade de todos os trabalhadores.

BCP sobe proposta para 2% Aumento residual de 0,2%

O SBN, o Mais Sindicato e o SBC receberam uma nova proposta do BCP referente aos aumentos salariais e às cláusulas de expressão pecuniária para 2026.

A proposta inicial do banco, apresentada lamentavelmente apenas por email e sem realização de qualquer reunião negocial, fixava-se em 1,8%. Na nova proposta, o banco limitou-se a atualizar o valor para 2%, alteração meramente residual e insuficiente.

O BCP tem plena consciência de que a atualização continua muito distante de responder às necessidades dos trabalhadores no ativo e dos reformados, não refletindo a realidade económica atual, nem os resultados recorde que a instituição tem vindo a apresentar.

Perante este cenário, os sindicatos rejeitaram novamente a proposta, reafirmando que não traduz o justo reconhecimento devido aos trabalhadores no ativo, nem aos que dedicaram grande parte da sua carreira ao banco e que hoje se encontram reformados.

Adicionalmente, afirmaram-se surpreendidos com a decisão unilateral do banco de aplicar um adiantamento de 2% a todos os trabalhadores, no ativo e reformados (apenas incide sobre nível, diuturnidades e subsídio de almoço), com efeitos retroativos a janeiro e impacto no processamento salarial de fevereiro.

Embora esta decisão não encontre oposição formal por parte dos sindicatos, não pode, em circunstância alguma, condicionar ou comprometer o processo negocial, em relação ao qual reiteraram a necessidade de o banco rever e melhorar a proposta, de forma significativa. Os sindicatos da UGT sublinharam que permanecerão atentos, vigilantes e firmes, garantindo que os trabalhadores – o ativo mais valioso das instituições bancárias – não sejam prejudicados.



Tabela salarial para 2026

Nível	Valor
18	2 960,02€
17	2 702,74€
16	2 514,54€
15	2 316,55€
14	2 114,21€
13	1 918,81€
12	1 767,41€
11	1 628,07€
10	1 456,20€
9	1 336,01€
8	1 210,31€
7	1 120,02€
6	937,12€
5	920,00€
4	920,00€
3	920,00€
2	920,00€
1	920,00€

Parvalorem e Imofundos: aumentos salariais de 2,3%

Os aumentos decorrentes da revisão da tabela em 2026 serão processados com retroativos a janeiro.

O Conselho de Administração da Parvalorem e da Imofundos informou os sindicatos da UGT – SBN, MAIS e SBC – que, no âmbito da revisão salarial de 2026, haverá um aumento da massa salarial abrangendo as promoções obrigatórias, as diuturnidades e a atualização da tabela salarial em 2,3%.

A atualização salarial na Parvalorem e na Imofundos é feita no âmbito do regime aplicável ao setor empresarial do Estado (SEE), o que, em anos anteriores, levou ao protesto destes sindicatos, por considerarem que os aumentos ficaram aquém das diretrizes do Governo para aquele tipo de instituições.

Este ano, segundo a administração das duas empresas, foram processadas adicionalmente remunerações complementares, com vista a um ajustamento do acréscimo remuneratório até final do ano, em aproximação às orientações de remuneração mínima no SEE.

Pinheiro Manso em notícia

Durante os meses de fevereiro e março, na Pinheiro Manso Residência Sênior (PMRS) foram desenvolvidas diversas atividades com o objetivo de promover o convívio, o bem-estar e a participação ativa dos residentes e trabalhadores.

Carnaval

Em fevereiro, celebrou-se o Carnaval com um momento festivo e animado. Residentes e trabalhadores participaram num ambiente de alegria, com música, adereços e boa disposição, incentivando a socialização e a partilha entre todos.



Ainda naquele mês, realizou-se um momento especial de reconhecimento para com os trabalhadores da PMRS, com a oferta de pizzas, por parte da residente Emília Cardoso e dos seus filhos, proporcionando um convívio informal e reforçando o espírito de equipa entre os trabalhadores da instituição.



Dia de São Valentim

Também foi assinalado o Dia de São Valentim, com um momento dedicado ao amor e à amizade. A celebração contou com a atuação da Tuna Sênior da Junta de Freguesia de Ramalde, que levou música e animação, criando um ambiente acolhedor e emotivo para os residentes.

Dia da Mulher

No mês de março, destacou-se a comemoração do Dia Internacional da Mulher – um momento de homenagem e de valorização das mulheres residentes e trabalhadoras, celebrado com carinho e reconhecimento.



Pinheiro Manso em notícia



Olaria

Durante aquele período, os residentes tiveram ainda a oportunidade de participar numa atividade de olaria, estimulando a criatividade e a motricidade fina, e proporcionando um momento terapêutico e de expressão artística.



Culinária

Realizaram-se também atividades de culinária, em que os residentes participaram na preparação de receitas, promovendo a autonomia, o convívio e a partilha de memórias associadas à cozinha tradicional.



Aula de ioga

Também em março, realizou-se uma aula de ioga, dinamizada pela filha da residente Celeste Soares, que gentilmente se disponibilizou para partilhar com o grupo os benefícios daquela prática. A atividade proporcionou um momento de relaxamento, de alongamento e de bem-estar, contribuindo para a promoção da tranquilidade, da consciência corporal e do convívio entre os participantes.

As iniciativas contribuíram para estimular a participação ativa, fortalecer relações e proporcionar momentos de alegria e de significado no quotidiano dos residentes, reforçando o compromisso da instituição para com o bem-estar e a qualidade de vida de todos.



“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 Eduardo Conde (Presidente do CG)

SAMS – SBN

A trabalhar para melhorar a vida dos beneficiários

A esperança e o trabalho na sua persecução são sentimentos que aproximam e fazem antever os resultados que se equacionaram.

É assim todos os dias: nunca será tudo o que se anseia, mas o suficiente no âmbito de uma comunidade que quer ser cada dia mais solidária.

É fundamental não só curar, mas também apoiar a prevenção.

Área de Diabetes

Assim, em 19 de fevereiro tiveram início as consultas voltadas para o acompanhamento de pacientes diabéticos, destinadas exclusivamente aos beneficiários.

O atendimento tem como objetivo auxiliar no controlo da diabetes, na prevenção de complicações e na promoção da qualidade de vida, por meio de acompanhamento especializado.

Os beneficiários interessados devem procurar o SAMS SBN para obter mais informações sobre o agendamento, bem como sobre datas e horários disponíveis, sendo que numa primeira fase será: terças-fei-

ras, das 17 às 19h00; quintas-feiras, das 10 às 12h00; sextas-feiras, das 17 às 19h00.

O SAMS SBN reafirma o seu compromisso com a saúde e o bem-estar dos beneficiários.

Mais e Melhor Atendimento

Também está desde o início do ano implementado o Gabinete de Apoio ao Beneficiário (GAB), com o objetivo de responder de forma rápida e eficaz à grande maioria das questões que são apresentadas diariamente.

O GAB iniciou a atividade em 26 de janeiro, integrando os elementos das Marcações, das Comparticipações, dos Associados e Beneficiários e do Gabinete Técnico.

A formação nas diversas áreas tem sido realizada em contexto de trabalho, aproximando-se a passos largos para uma plena consolidação.





A centralização dos contactos telefónicos permitiu os seguintes resultados: nas Comparticipações, um atendimento mais rápido para questões diárias e melhor desempenho na devolução de valores; nos Associados e Beneficiários, uma melhor perceção e, mais real, do volume de contactos dirigidos ao departamento, bem como uma melhoria do desempenho do resto da equipa; nas Marcações, um melhor apoio a uma equipa atualmente reduzida, melhorando a resposta, muitas vezes premente colmatar.

O balanço tem sido claramente positivo: redução do tempo de espera no atendimento, diminuição de reclamações por dificuldade de contacto com os serviços e maior consciencialização sobre o trabalho de cada departamento e melhor interligação entre os serviços.

O reforço da equipa tem-se revelado fundamental para o sucesso e sustentabilidade do projeto.

Mais apoio em áreas de grande necessidade **Prevenção de Riscos**

Podologia: consulta com taxa reduzida para os beneficiários em geral, quatro consultas e seis para os beneficiários com processo de doença crónica, como a diabetes.

Nutrição: taxa reduzida nas primeiras quatro consultas.

O primeiro responsável pela minha saúde (?) sou eu

Quero viver muito tempo, mas com qualidade de vida que permita ser feliz e fazer felizes os que me rodeiam.

Autocuidado e cuidado na pessoa como um todo

Entenda a saúde como harmonia física, mental e emocional. Cuidado com o corpo; mantenha-se ativo e ágil, com a mente suficientemente aberta aos dias de hoje; não fique refém do passado e olhe a vida com a proposta emocional dos “jovens da minha idade”.

Manutenção diária e permanente

Pequenas alterações diárias, como alongar-se ao acordar; mantenha a flexibilidade das articulações; faça abdominais simples que conservem a capacidade de se levantar da cama ou da cadeira sem ajudas; faça atividade que mantenha a massa muscular; beba muita água, mais do que o corpo pede. Estes pequenos gestos geram grandes impactos a longo prazo.

Prevenção e bons hábitos

Evite substâncias tóxicas, como álcool, tabaco, gorduras e produtos açucarados – com a idade, o corpo tem menos capacidade de processamento e de eliminação; mantenha uma boa higiene de sono: durma bem e bastante; caminhe muito mais do que dedica a ver televisão; movimente o corpo regularmente, como se fossem exercícios de fisioterapia: baixar, rodar membros, pescoço, pernas e cintura.

Serenidade e paz interior

A serenidade mental é fundamental, evitando a preocupação excessiva com o futuro. Muito provavelmente, a maioria dos leitores terá atingido metade da experiência de vida com intensidade. Agora, há que ter prazer em viver o presente.

Viver

Planeie os hobbies e os momentos de lazer; não se deixe arrastar pela lassidão do acontecimento ocasional. É essencial desfrutar para além do planeamento e de, ocasionalmente, esgotar todo o momento. O prazer de viver é essencial para o humor e para a saúde geral.

O tempo valoriza a saúde

Não sacrifique a saúde por outras vantagens: nada é mais precioso, a cada dia que passa, na avaliação que fazemos; viva cada dia com a intensidade da descoberta do primeiro e com os olhos no horizonte: ainda há muito para viver com boa saúde.

Protocolos

Segue informação relativa a alguns dos Acordos celebrados e/ou reformulados, até ao momento, com Entidades Prestadoras de serviços de saúde. Nas próximas edições daremos continuidade à publicação de novos Protocolos para atualização desta rubrica.

DELEGAÇÃO DO SBN - PENAFIEL

MARCO DE CANAVESES

Trofa Saúde - Hospital da Trofa S.A.
Rua 5 de Outubro- Edf. Marco Shopping-Piso 4
Tel. 255100800 | NIF: 504928716

Serviços clínicos contratualizados

· Consultas de Especialidade

Diversas especialidades

· Serviços Especiais

Diversas especialidades

· Tratamentos

Enfermagem / Escleroterapia

· Intervenções Cirúrgicas

Cirurgia Ambulatório

· Meios Complementares de Diagnóstico e Terapêuticos

Análises Clínicas

Exames de Gastroenterologia - Endoscopia/Colonoscopia

Provas Funcionais Respiratórias

Eletrocardiograma

Ecocardiograma

Eco Doppler Cardíaco

Mapa

Prova de Esforço

Registo de Holter

Exames Ecográficos

Radiologia

Mamografia

Densitometria Óssea

TAC

OCT (Tomografia Ótica Coerente)

DELEGAÇÃO DO SBN - PORTO

ERMESINDE

Viver Melhor – Cl. Med. Enfermagem Fisioterapia – Unip.Lda.

Av. João Deus, nº 546 | Ermesinde
Tel. 224061214 | NIF: 513094547

Serviços clínicos contratualizados

· Consultas de Especialidade

Med. Geral e Familiar

Cardiologia

Doenças Infecciosas

Ginecologia/Obstetrícia

Medicina Interna

Oncologia

Viajante

· Medicina Dentária
Estomatologia/Dentisteria
Implantologia
Ortodontia
Próteses Dentárias

· Outras valências

Nutrição

Podologia

Psicologia

Psicoterapia

Terapia da Fala

· Tratamentos

Enfermagem

Fisioterapia

· Meios Complementares de Diagnóstico e Terapêuticos

Eletrocardiograma

Ecocardiograma

Eco Doppler Cardíaco

Mapa

Prova de Esforço

Registo de Holter

Tac. Dental Scan

SÃO MAMEDE INFESTA

Lopes Machado & Associados, Med. Integrada, Lda.

Rua José Coutinho, nº 20-1º, Sl. 7 - São Mamede Infesta
Tel. 229011881 | NIF: 505269686

Serviços clínicos contratualizados

· Medicina Dentária

Estomatologia/Dentisteria

Implantologia

Ortodontia

Próteses Dentárias

SANTO TIRSO

Trofa Saúde Hospital da Trofa, S.A.

Rua dos Trabalhadores do Arco, Lote 1 - Santo Tirso
Tel. 252600800 | NIF: 504928716

Serviços clínicos contratualizados

· Consultas de Especialidade

Diversas especialidades

· Serviços Especiais

Diversas especialidades

· Tratamentos

Enfermagem

Escleroterapia

Fisioterapia

· Meios Complementares de Diagnóstico e Terapêuticos

Análises Clínicas

Audiograma tonal e vocal

Timpanograma;

Eletrocardiograma

Ecocardiograma

Eco Doppler Cardíaco

Mapa

Prova de Esforço

Registo de Holter

Exames Ecográficos

Exames vasculares (Dopplers)

Mamografia

Polissonografia

Radiologia

Densitometria óssea

TAC

Ressonância Magnética

Tomografia de Coerência Ótica

Provas Funcionais Respiratórias

Provas Sensibilidade cutânea

· Serviço de atendimento permanente

SAP – Adulto

SAP - Pediátrico

· Intervenções Cirúrgicas

Cirurgia ambulatória

Cirurgia c/ internamento

REstante Área Territorial

COVILHÃ / SILVARES - FUNDÃO

CLÍNICA DENTÁRIA TEODÓZIO, LDA.

Largo Centro Cívico, nº 17-2º-Edf. Sporting | Covilhã

Tel. 275313417

Av. do Brasil, nº 15- R/ Ch. - Silvares | Fundão

Tel. 965112950

NIF: 502265680

Serviços clínicos contratualizados

· Medicina Dentária

Estomatologia / Dentisteria

Ortodontia

Próteses Dentárias

Procedimentos

Procedimentos a observar junto do prestador – Acessibilidade – Encargos

Consultas de especialidade
 Consulta médica no domicílio
 Meios complementares de diagnóstico e terapêuticos
 Tratamentos clínicos
 Enfermagem, Fisioterapia...
 Serviço de atendimento permanente

Beneficiários titulares e familiares com plenos direitos, e pensionistas

Não há lugar à liquidação ao prestador de quaisquer serviços clínicos, sendo posteriormente faturado ao beneficiário, pelo SAMS SBN, o encargo regulamentar.

Beneficiários e familiares titulares de outros subsistemas de saúde (ADSE...)

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 ou da fatura-recibo juntamente com a declaração de reembolso, emitida pelo respetivo subsistema de saúde.

Procedimentos cirúrgicos com ou sem internamento de Medicina

Beneficiários titulares e familiares com plenos direitos, do SBN

Após submissão do pedido de autorização, é emitido o Termo de Responsabilidade pelo SAMS SBN – Mod. 58. Não há lugar à liquidação ao prestador dos serviços clínicos autorizados, sendo posteriormente faturado ao beneficiário, pelo SAMS SBN, o encargo regulamentar.

Beneficiários titulares e familiares não associados do SBN, titulares de outros subsistemas de saúde, e pensionistas

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

Medicina dentária

Estomatologia
 Dentisteria
 Implantologia
 Ortodontia
 Próteses dentárias

Beneficiários titulares e familiares com plenos direitos, e pensionistas

O beneficiário liquida integralmente ao 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...)

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 liquida integralmente ao 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 (Cartão de Cidadão ou outro, com fotografia).

As consultas de Homeopatia, Osteopatia, Nutrição, Podologia, Psicologia, Psicoterapia, Terapia da Fala e 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.

NÚCLEO DE FOTOGRAFIA DO SBN

CONCURSO DE FOTOGRAFIA DO SBN

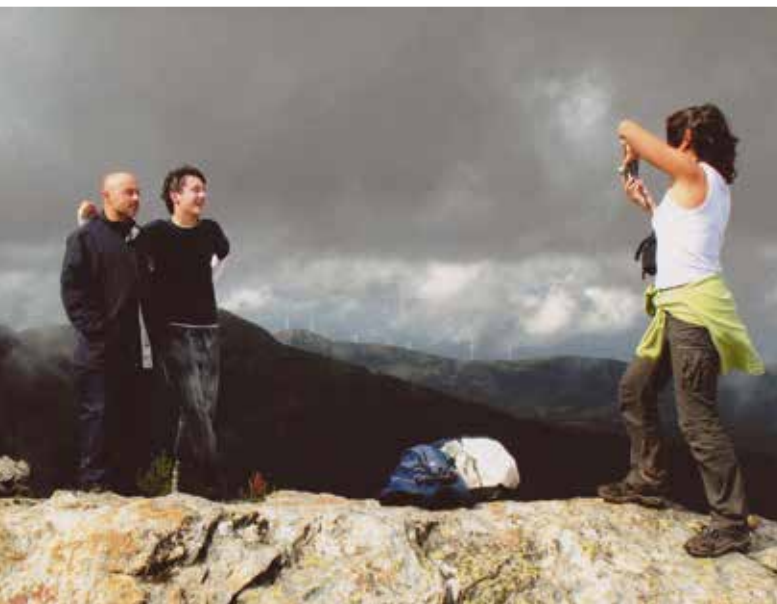
O sucesso da fotografia: retrospectiva da exposição de 2025

No dia 17 de dezembro de 2025, foi inaugurada a aguardada exposição de fotografia, que reuniu os trabalhos de todos os concorrentes da iniciativa promovida pelo SBN através do Pelouro Recreativo e Cultural – Núcleo de Fotografia. A mostra, que esteve patente ao público até 28 de janeiro, foi um verdadeiro sucesso de visitas.

O grande destaque foi a entrega do primeiro prémio ao associado Amílcar Marques, tendo sido também distinguidos com menções honrosas os participantes Mário Abreu e Elza Neto.

Durante o período em que esteve em exibição, foram muitas as pessoas que passaram pelo local para desfrutar das fotografias.

Embora tenham sido atribuídos apenas três prémios oficiais, o sentimento geral foi de que todos os participantes estiveram à altura do desafio: a elevada qualidade e o rigor técnico dos trabalhos expostos foram, aliás, os aspetos mais elogiados pelos visitantes e pela crítica. Esta iniciativa reforçou, uma vez mais, o talento daquela comunidade e a importância de promover a arte fotográfica como forma de expressão e partilha.



© José Cerqueira



© António Morais

Fotógrafos e Reptilário

O Núcleo de Fotografia mantém patente, até 6 de maio, na Galeria SBN – Rua Conde de Vizela, 145 – uma exposição subordinada ao tema “Fotógrafos”, com autoria de José Cerqueira.

Em março, “Reptilário” foi o título com que António Morais designou a mostra com fotos de sua autoria que esteve aberta ao público naquele espaço.

Marés 2026

A Direção do SBN, através do Pelouro Recreativo e Cultural, vai proporcionar aos associados, beneficiários, trabalhadores e familiares a possibilidade de assistirem àquele que é considerado o maior festival do Norte, o Meo Marés 2026, a um preço promocional em relação ao praticado ao público.

As inscrições e o respetivo pagamento deverão ser efetuados nas instalações do SBN. A inscrição poderá ser feita de imediato, até ao dia 30 de abril.

Bilhete passe de 3 dias, 95 € (p.v.p. 100 €).
Bilhete diário, 45 € (p.v.p. 50 €).

Os interessados deverão dirigir-se à Loja de Atendimento do SBN (Rua Cândido dos Reis, 130, 2º), onde poderão obter informações complementares através do telefone 223398843 (chamada fixa nacional) ou do e-mail sag@sbn.pt.



GRANDES VIAGENS

Albânia e Montenegro

O SBN promove, nos dias 11 a 18 de junho, uma viagem à Albânia e ao Montenegro, destinada aos associados e familiares. Para mais informações, contatar os serviços do sindicato.





> PESCA

Vão ser realizados, uma vez mais, os Encontros Interbancários de Pesca Desportiva.

As provas estão abertas à participação dos associados e familiares diretos, desde que inscritos no SAMS, quer coletivamente, através dos respetivos grupos culturais e desportivos, quer individualmente.

Os locais e as datas das provas indicadas poderão vir a ser alterados ou algumas das provas anuladas, se, por qualquer motivo, não vierem a ser concedidas as respetivas autorizações, ou se as condições locais se apresentarem deficientes.

| Surfcasting

- 1ª prova - Agudela - 2 de maio
- 2ª prova - Agudela - 23 de maio

| Mar

- 3ª Prova - Angeiras - 11 de abril

| Rio

- 1ª prova - Boavista - 18 de abril
- 2ª prova - Boavista - 9 de maio
- 3ª prova - Vila das Aves - 6 de junho (nova data)

| Alto Mar

Vai ser realizado, ao largo de Matosinhos, um encontro de pesca de alto mar. Poderão participar os associados e familiares diretos, desde que inscritos no SAMS/SBN.

> PADEL

| Torneio

O torneio de padel do SBN realizou-se em 11 de abril, no Alley Courts. Na próxima edição da Nortada daremos nota circunstanciada sobre o evento.

Helder Silva, do MG, conseguiu o terceiro lugar do pódio.





> XADREZ

Aberto aos associados e familiares, está a decorrer o torneio de xadrez do SBN.

As jornadas disputam-se no salão de jogos do sindicato, na Rua Cândido dos Reis, 74, 3º, a partir das 14h30.

Os xadrezistas foram divididos em dois quadros, tendo-se já realizado uma jornada de cada quadro, estando as restantes marcadas para as seguintes datas:

Quadro 1 Só reformados	
2ª jornada	16 de abril
3ª jornada	7 de maio
4ª jornada	21 de maio
5ª jornada	22 de outubro

Quadro 2 Com ativos, às 14h30	
2ª jornada	18 de abril
3ª jornada	9 de maio
4ª jornada	23 de maio
5ª jornada	24 de outubro

> BILHAR | BOLA 8

| 5º torneio SBN

Nas instalações da Secção Sindical de Reformados, vai realizar-se o 5º Torneio de Bilhar, Bola 8, do SBN, que será dividido em duas fases.

Na 1ª fase, as jornadas disputar-se-ão em maio. A 2ª fase terá lugar durante a segunda quinzena de setembro.

O horário normal será a partir das 21 horas, mas poderão ser disputados jogos das 14 às 18 pelos participantes que tenham essa possibilidade e que para tal manifestem interesse.

O custo da inscrição é de 10€ e deverá ser pago até 20 de abril na Loja de Atendimento do SBN, na Rua Cândido dos Reis, 130, 2.º, onde poderão ser obtidas mais informações, através do telefone 223398843 (chamada fixa nacional) ou do email sag@sbn.pt.



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.

COMISSÃO DA JUVENTUDE

— VISITAS "A PAR E PASSO" —

“Lamego e Tarouca monumentais, pelos primórdios da nacionalidade”

No dia 21 de fevereiro teve lugar mais uma visita guiada, “a par e passo”, em percurso semiurbano intitulado “Lamego e Tarouca monumentais, pelos primórdios da nacionalidade”, que contemplou um passeio pedestre de cerca de sete quilómetros, em área urbana e florestal, de dificuldade média com a presença de 51 pessoas.

Foram percorridas algumas das ruas históricas de Lamego, até ao castelo, onde foi desvendada a lenda de Ardínia, a princesa árabe, e a sua trágica história.

Seguiu-se uma visita ao Santuário dos Remédios e a alguns dos muitos monumentos da cidade. A subida dos 686 degraus do escadório do santuário constituiu a maior dificuldade do percurso.

Antes do regresso ao centro da cidade, onde foi servido um lauto almoço regional, houve ainda oportunidade de deambular pelas veredas da Mata dos Remédios.



Lamego

Cidade situada na margem sul do rio Douro, pertence ao distrito de Viseu e é um dos mais importantes centros urbanos da Região do Douro. Teve ocupação romana e foi conquistada em 1089 aos mouros por Fernando Magno de Leão. É uma cidade histórica, possuindo grande quantidade de monumentos, igrejas e casas brasonadas, sendo também diocese. O Santuário de Nossa Senhora dos Remédios e sua escadaria são o ex-libris da cidade. Foi contruído no século XVIII no monte de Santo Estevão, em honra daquela padroeira. A escadaria ergue-se desde o centro da cidade até ao cimo do monte e está repleta de lugares sagrados e surpreendentes.



BATISMO DE VOO

Voo panorâmico sobre a cidade do Porto

A 10ª edição daquele evento terá lugar no dia 16 de maio. Será um batismo de voo panorâmico e turístico de trinta minutos sobre a cidade do Porto. As partidas serão de trinta em trinta minutos, sequenciais, com início às 10 horas e com o máximo de três pessoas por voo.

A iniciativa só se realiza com o mínimo de três inscrições e o máximo de doze. Se existirem no mínimo seis inscrições em lista de espera,

realizar-se-á uma nova iniciativa em data a anunciar, com o mesmo programa e preço.

As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN – Rua Cândido dos Reis, 130, 2º – com o telefone 223398843 (chamada fixa nacional) e o email sag@sbn.pt, até 8 de maio.

8º Cruzeiro no Rio Douro Porto – Régua – Porto

Vai ser realizada, dia 28 de abril, a 8ª edição do Cruzeiro no Rio Douro, com subida de barco e descida de comboio.

O passeio inicia-se com concentração dos participantes junto à Praça do Cubo da Ribeira do Porto, às 8h15, e junto ao Cais da Douro Acima, na Ribeira do Porto, até às 8:30, estando marcado o embarque para as 8h45, com almoço a bordo e chegada à Régua pelas 16 horas.

O regresso – de comboio ou autocarro (horário suscetível de alteração) – tem início às 17 horas, com a chegada ao Porto prevista para as 19.

A iniciativa realiza-se com o mínimo de 35 e até ao máximo de setenta pessoas.

As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN – Rua Cândido dos Reis, 130 –, onde, através dos telefones 223398809/48 e do email sag@sbn.pt., poderão ser obtidas mais informações, até 17 de abril.



Peso da Régua

O Peso da Régua (conhecido frequentemente pela forma sincopada de Régua) é uma cidade do distrito de Vila Real. O concelho foi criado em 1836 por desmembramento de Santa Marta de Penaguião, tendo a sede sido elevada ao estatuto de cidade em 1985. É também conhecida como a capital internacional do vinho e da vinha.

Rio Douro

O rio Douro nasce nos picos da Serra de Urbión, na província espanhola de Soria, a 2160 metros de altitude, e atravessa o norte de Portugal, até à foz, junto ao Porto e a Vila Nova de Gaia. É o terceiro rio mais extenso da Península Ibérica. Possui 897 quilómetros de comprimento – 572 em solo espanhol, 213 navegáveis em território português e 112 de carácter internacional, pois o seu curso faz de fronteira. Este último troço, em que o rio se aperta e o leito se aprofunda, é conhecido como “arribas”. As margens foram protegidas com a criação dos parques naturais do Douro Internacional, em Portugal, e de Arribas do Douro, em Espanha. A UNESCO incluiu, em 14 de dezembro de 2001, a Região Vinhateira do Alto Douro na lista dos locais Património da Humanidade, na categoria de paisagem cultural.

Trilho das Levadas – Aldeia Granja – Castro Daire

Vinte e um de março foi o dia escolhido para a realização da caminhada pelo percurso pedestre “Trilho das Levadas, na Aldeia da Granja, em Castro Daire”, com a presença de 63 participantes.

Este percurso pedestre cultural, rural, paisagístico, moderado, com elevado interesse ambiental e marcadamente bucólico de cerca de dez quilómetros, foi orientado pelo guia credenciado local Albino José Poças, membro do Movimento Cívico de História, Etnografia e Regionalismos e do Centro Histórico “O Castelo”, de Castro Daire, coadjuvado por Francisco Barros (BST), colaborador do SBN.



Visita à Assembleia da República

Com o intuito de proporcionar aos associados um conhecimento mais pormenorizado da Assembleia da República, a Casa da Democracia, foi realizada, no dia 11 de fevereiro, a quinta visita aos bastidores da A.R. que mereceu a participação de 57 pessoas, entre associados e familiares.



Palacete de São Bento

O Palacete de São Bento é um edifício do último quartel do século XIX, sendo atualmente a residência oficial do primeiro-ministro.

O edifício foi mandado construir em 1877 pelo bracarense Joaquim Machado Cayres (1827-1886) para sua residência particular, num lugar com cerca de dois hectares, que integrava o Convento de São Bento desde 1598.

Situa-se na freguesia da Estrela, nas traseiras do Palácio de São Bento, sede da Assembleia da República.

Em 1934, o palacete foi comprado pelas Escravas do Sagrado Coração de Jesus, religiosas espanholas que estavam então a estabelecer-se em Portugal, para ali fundarem o seu Colégio de Lisboa. Três anos depois, a 4 de julho de 1937, deu-se o atentado à bomba contra Salazar, que fez com que o ditador decidisse mudar a sua residência oficial para outro local.

O palacete foi então expropriado pelo Estado e, concluídas as obras de adaptação, Salazar instalou-se no palacete em maio de 1938, ainda que a inauguração só tenha tido lugar onze meses mais tarde. Quando das obras, foi construída uma escadaria monumental, da autoria do arquiteto Cristino da Silva, ligando o terreno do palacete aos jardins do Parlamento.

No rés-do-chão encontra-se, imediatamente à direita do vestíbulo, a Sala de Visitas, que comunica através de uma porta com a Sala de Audiências, adjacente à Sala de Jantar, com vista sobre os jardins, abrigando uma piscina, um parque arborizado, e uma pérgula. O piso superior é destinado à atividade do executivo propriamente dito, com a Sala de Reuniões do Conselho de Ministros e os gabinetes do primeiro-ministro.



REVISTA À PORTUGUESA

Carmen Miranda – O Grande Musical

Os associados do SBN e respetivos agregados familiares terão possibilidade de assistir ao espetáculo de revista de Filipe Lá Féria, “Carmen Miranda - O Grande Musical”, no dia 6 de junho, no Teatro Politeama, na Rua das Portas de Santo Antão, 109, em Lisboa.

A partida dos autocarros será às 7h30, junto à estação de metro do Estádio do Dragão.

O espetáculo, com a duração de cerca de 150 minutos, terá início às 17 horas, findo o qual os participantes terão tempo livre para lanchar ou jantar, antes do regresso ao Porto, que se iniciará às 20h30, com partida do autocarro do mesmo local da chegada (Praça dos Restauradores, sentido ascendente, junto à paragem dos autocarros da Carris). A iniciativa só se realiza com o mínimo de 35 inscrições, que deverão ser efetuadas até 22 de maio na Loja de Atendimento do SBN – onde poderão ser obtidas mais informações.

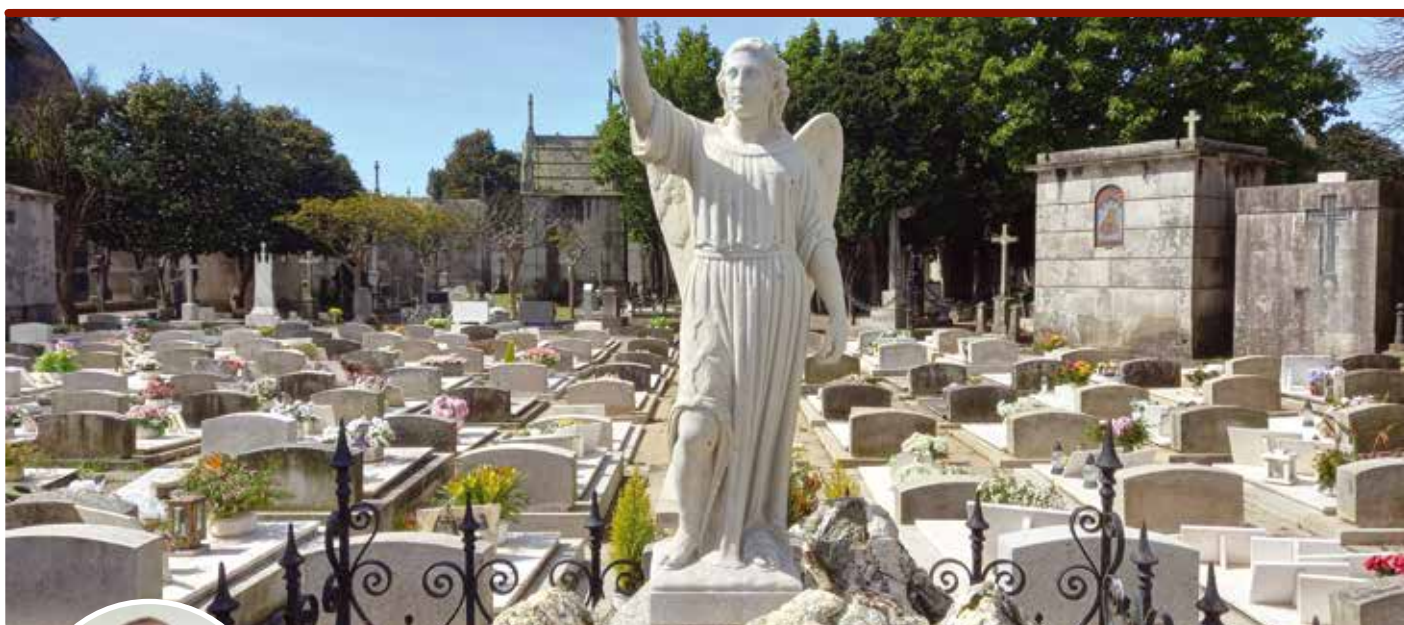
Carmen Miranda – O Grande Musical é uma superprodução que celebra a vida e a arte da mais internacional das artistas luso-brasileiras, num espetáculo deslumbrante, cheio de ritmo, cor e emoção.

A menina nascida em Marco de Canaveses em 1909 atravessou o Atlântico ao colo da mãe num barco de carga rumo ao Brasil e transformou-se numa das maiores figuras da História do espetáculo. Foi um verdadeiro fenómeno: relançou a moda do samba, ditou tendências, estilos e o seu célebre turbante de frutas foi imitado por milhares de mulheres em todo o mundo. Foi a primeira estrela luso-brasileira a conquistar o planeta – uma mulher que, sem nunca esquecer as raízes, soube tornar-se eterna. Mais de cem anos depois do nascimento, Carmen Miranda continua a ser uma referência incontornável da música, da moda, da liberdade criativa e da fusão entre culturas. Agora chegou a vez de Filipe La Féria contar a história daquela “Pequena Notável”, como só ele sabe fazer, para o que reuniu um elenco de extraordinários atores, cantores, músicos e bailarinos. apresentando um espetáculo grandioso, cheio de alegria, humor e emoção, com um guarda-roupa deslumbrante e uma cenografia que nos leva aos ambientes por ela vividos.

GUIMARÃES

Visita guiada ao centro histórico

Conforme anunciamos na passada edição, o SBN levou a efeito, no dia 31 de janeiro, uma visita guiada a Guimarães, cidade berço de Portugal. A visita teve a participação de 63 pessoas que, como prometido, puderam extasiar-se com as maravilhosas vistas que a cidade oferece.



Prof. Dr. Francisco Queiroz

Francisco Queiroz é doutor em História da Arte pela Universidade do Porto, investigador do CHAM Açores e colaborador da Rede de Investigação em Azulejo. É também membro da Direção do CEPESE, onde concluiu o pós-doutoramento, em 2014, sobre Arte Tumular do Romantismo em Portugal, e onde foi coordenador adjunto do grupo de investigação "Património, Cultura e Turismo". É ainda diretor da revista científica "RomantHis", perito de escrita manual e o mais experiente formador de Genealogia em Portugal. Durante quinze anos foi docente do Mestrado Integrado em Arquitetura da Escola Superior Artística do Porto, tendo lecionado História da Arquitetura e Urbanismo, História do Urbanismo em Portugal, e alguns módulos sobre Reabilitação. Pontualmente, foi também docente convidado da Universidade dos Açores.

Visita cultural guiada ao cemitério de Agramonte

O cemitério de Agramonte não é o mais antigo do Porto, mas é o que contém maior número de monumentos, alguns dos quais excecionais, mesmo a nível internacional.

O SBN vai, por isso, ali promover, no dia 9 de maio, uma visita guiada, orientada pelo prof. Francisco Queiroz, especialista naquela área cultural.

Será resumidamente abordada a história do cemitério e assinalados os aspetos mais originais, incluindo a capela mortuária, as secções privadas e a antiga secção de não católicos. Entre os notáveis sepultados contam-se Júlio Dinis, o Conde de Ferreira, Guilhermina Suggia, Manuel de Oliveira, Joaquim de Vasconcelos e Carolina Michaelis, a atriz Emília Eduarda e o médico Francisco de Assis Sousa Vaz.

Da iniciativa daremos mais informações na próxima edição.

— PERCURSOS CULTURAIS —

"À descoberta da identidade portuense"

59ª edição...**O fantasma do Mordomo Baptista da Quinta de Santiago
– Leça da Palmeira**

Foram 35 os associados do SBN e respetivos familiares, que no dia 10 de janeiro tiveram oportunidade de ficar a conhecer esta e outras

histórias sobre a quinta de S. Tiago, na 59ª edição dos "Percurso Culturais".

**...60ª...****Visita guiada ao Mosteiro de Leça do Balio**

Às portas do Porto, o Mosteiro de Leça do Balio é uma das mais importantes joias medievais da região. Contudo, a generalidade das pessoas confunde a igreja do mosteiro com o próprio mosteiro. Mas a igreja é uma coisa, o (antigo) mosteiro é outra. Classificado como Monumento Nacional, o mosteiro sempre foi um espaço vedado ao público. Desde as origens e até 1834 era um espaço religioso da Ordem dos Hospitalários. Depois disso, e até há muito pouco tempo, passou para mãos privadas, que sempre o mantiveram fechado. Hoje, todavia, passou a albergar a sede da Fundação Livraria Lello e foi objeto de uma relevan-

te intervenção de restauro por parte de Siza Vieira, que igualmente concebeu uma enorme escultura (há quem a designe por "capela"), e abriu as portas ao público.

Na visita, no passado dia 7 de fevereiro, a que aderiram 35 pessoas, entre associados e familiares, guiada pelo historiador Joel Cleto, foi dado a conhecer não só a história do mosteiro, mas também as antigas instalações e as relevantes intervenções do mais famoso arquiteto português.



... 61^a ...

Na véspera do Dia Mundial da Mulher, uma visita no feminino no centro do Porto

Aproveitando a comemoração do Dia Internacional da Mulher, o SBN promoveu, no dia 7 de março, uma visita, guiada pelo prof. Joel Cleto, intitulada, “Na véspera do Dia Mundial da Mulher, uma visita no feminino no centro do Porto”.

Num percurso iniciado junto ao edifício dos Paços do Concelho e com conclusão no jardim da Cordoaria, foi evocada a presença da mulher nas mais diferentes dimensões da vida da cidade do Porto.

Foi, assim, pretexto para abordagem de apontamentos artísticos (como as Cariátides na fachada da Câmara, as esculturas “Salomé”, de José Rodrigues, e “A Menina Nua” da Avenida dos Aliados), históricos (sugeridos por topónimos como “Filipa de Lencastre” ou “Carmelitas”), culturais (em torno de figuras como Ana Plácido) e até simbólicos (como a representação da “Justiça” no Tribunal da Relação). Estiveram presentes 25 pessoas.



... e 62^a ...

De S. Roque da Lameira a Campanhã História, Lendas e Património

No dia 11 de abril realizou-se a 62ª edição dos Percursos Culturais, com uma visita, guiada pelo prof. Joel Cleto, intitulada “De S. Roque da Lameira a Campanhã – História, Lendas e Património”.

Numa altura em que o Porto Oriental regista relevantes transformações urbanísticas (de que a conversão do antigo Matadouro num importante espaço cultural é apenas um exemplo), foi percorrida alguma da história, das lendas e do património que andam associados a emblemáticos locais, como S. Roque da Lameira, Corujeira e Campanhã. O trajeto cruzou a Avenida 25 de Abril, passou pela nova implantação do Monumento ao Empresário e terminou na igreja de Nossa Senhora de Campanhã, evocando a sua “milagrosa” imagem.

COMISSÃO DE IGUALDADE

Dia Internacional da Mulher

Foram efetuadas, no dia 14 de março, no empreendimento Encosta do Crasto, em Samarão, Longos Vales, Monção, as comemorações do Dia Internacional da Mulher, com a presença de 123 pessoas, Os participantes foram recebidos pela presidente da Junta de Cambes, Catarina Lourenço, na Praça dos Milagres, a quem o SBN agradece. Não faltaram alguns dos sabores tradicionais da região, tais como a típica rosca e o vinho alvarinho.

A iniciativa permitiu não só dar a conhecer aos participantes, oriundos dos mais diversos pontos do país, o património, as tradições e a identidade cambense, mas, e sobretudo, proporcionar momentos de salutar convívio entre os participantes e os residentes.



Jardim Buddha Eden - Bombarral

No dia 18 de abril, aberta a os associados do SBN e respetivos agregados familiares, terá lugar a quarta visita ao Jardim Buddha Eden, no Bombarral. Do desenvolvimento do evento daremos nota na próxima edição.

No âmbito do seu programa de ação e sempre com o apoio da Direção do SBN, a Secção Sindical de Reformados, promove, anualmente diversos eventos, quer culturais quer sociais, desportivos e culturais, destinado não só aos associados reformados, antes abertos a todos os associados do SBN e seus agregados familiares.

Destas organizações temos vindo a dar notícia, quer anunciando o evento, quer explanando e retratando o seu desenvolvimento. Neste contexto, aqui deixamos, mais notícias quer do passado quer do futuro da atividade da Secção Sindical de Reformados.

SECÇÃO SINDICAL DE REFORMADOS



ALFÂNDEGA DA FÉ

Rota das amendoeiras em flor

Decorreu com muita animação e camaradagem a visita a Alfândega da Fé, onde, mais uma vez, os participantes tiveram a possibilidade de se maravilhar com a beleza sempre extasiante que sobressai da Rota das Amendoeiras em Flor.

O evento, destinado aos associados e familiares, teve a participação de 61 pessoas, que foram sempre acompanhadas por um guia disponibilizado pela Câmara Municipal.

VARANDA DA SERRA – CARAMULO

Festa de Carnaval

Destinada aos associados do SBN e familiares, foi realizada, no dia 14 de fevereiro, a tradicional festa carnavalesca, que desta vez teve como base o restaurante “Varanda da Serra”, em Guardão de Cima, no Caramulo.



O evento, em que este ano se comemorou, simultaneamente, o Dia dos Namorados, decorreu com a maior confraternização geracional, fazendo jus a um programa ambicioso e muito apetecível. Estiveram presentes 113 pessoas.



DIA DO BANCÁRIO REFORMADO

22º encontro

No dia 30 de maio, vai ser realizado o 22º encontro do Dia do Reformado Bancário, pelo SBN – Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal.

A Quinta das Pedras Bem Feitas, em Vila Nova de Paiva, foi este ano o local escolhido para mais este evento, que juntará diferentes gerações de bancários e familiares, numa conjugação fraternal, em que as ideias se cruzam numa luta por melhores condições de vida para todos os trabalhadores. A partida dos autocarros, da estação do metro do Estádio do Dragão, terá lugar às 8h30, com destino a Castro d’Aire, onde será proporcionado tempo livre para visita local, seguindo depois para

Vila Nova de Poiares, onde o almoço, que será servido no restaurante da quinta, está marcado para as 13 horas. Seguir-se-á uma tarde de convívio, com animação ao vivo e bar aberto de bebidas correntes – exceto bebidas brancas –, que se prolongará até às 18 horas, quando será servido um lanche, findo o qual se iniciará o regresso ao Porto.

As inscrições, consideradas por ordem de chegada, serão e limitadas a cem pessoas e deverão ser efetuadas, impreterivelmente, até 15 de maio, na Loja de Atendimento do SBN, Rua Cândido dos Reis, 130, 2º, onde poderão ser obtidas mais informações, através dos telefones 223398809/48 ou pelo email sag@sbn.pt.

2026: um Ano de Resistência e Justiça para os Bancários

Por: João Paulo Pires, Membro da SSE do SBN no BCP e Trabalhador Bancário

Entramos em 2026 cientes de que este será um ano de desafios decisivos. Para nós, trabalhadores bancários, a defesa dos nossos direitos e a conquista de novos benefícios para os associados do SBN – Sindicato dos Bancários do Norte não são apenas metas programáticas; são imperativos com dignidade profissional. Após anos de perda consecutiva de poder de compra, 2026 tem de marcar o início de uma recuperação real e tangível.

Salários: Recuperar o Poder de Compra

Com a inflação em Portugal a projetar uma estabilização entre os 2,0% e os 2,1%, de acordo com as metas do BCE e as previsões das instituições europeias, a nossa posição é clara: os aumentos salariais para este ano terão obrigatoriamente de situar-se acima dos 2,0%. Não aceitaremos menos do que a valorização do nosso esforço, num setor que continua a apresentar lucros recorde enquanto as famílias dos seus trabalhadores lutam com o aumento do custo de vida.

Justiça para os Reformados: A Luta pela Tabela Única

Uma das maiores injustiças que o nosso setor carrega é o desfasamento inaceitável entre as tabelas salariais do ativo e dos reformados. Esta é uma ferida aberta desde 1980, quando os nossos veteranos já lutavam contra a ilegalidade na diminuição das suas pensões. É urgente honrar esse legado. Que venha depressa a Tabela Única, a fim de repor a justiça com os reformados. Esta medida é fundamental para garantir uma reforma digna e pôr fim às fortes penalizações que ocorrem na transição para a nova fase da vida de milhares de bancários. Não podemos continuar a aceitar que componentes retributivas vitais – como isenções de horário de trabalho, complementos, prémios de produtividade e outras prestações acessórias – fiquem de fora do cálculo da pensão para quem foi admitido antes de 2011. A reforma deve refletir o que foi trabalhado, e não apenas o nível base.

O Perigo do "Trabalho XXI":

Um Travão à Modernização Retrocedente

O Governo pretende implementar o anteprojeto "Trabalho XXI", vendendo-o como "modernização digital". Contudo, o que vemos é um ataque

direto à estabilidade de quem trabalha. Exigimos que a nossa Negociação Coletiva ocorra antes de qualquer revisão legislativa que pretenda:

- Aumentar a Precariedade: Alargar contratos a termo para 3 ou 5 anos é condenar os jovens bancários a uma instabilidade perpétua.
- Generalizar o Outsourcing: O fim da proibição de 12 meses após despedimento permitirá aos bancos substituir postos de trabalho diretos por serviços subcontratados e precários.
- Impedir a Reintegração: É inadmissível que um patrão possa opor-se ao regresso de um trabalhador cujo despedimento foi declarado ilegal pelo tribunal.

Ameaça à Família e à Conciliação

Defendemos o equilíbrio entre o trabalho e a família, mas este está sob fogo. O Banco de Horas Individual e a "aceitação tácita" de horários flexíveis destroem a previsibilidade da vida familiar. Como podemos planear ir buscar os filhos à escola ou cuidar dos nossos idosos se o patrão puder exigir mais 2 horas diárias de forma unilateral? A Greve Geral de 11 de dezembro de 2025 foi o nosso "cartão amarelo". O encerramento massivo de balcões mostrou que a banca não funciona sem o respeito por quem nela trabalha.

Conclusão: A Nossa Força é o Coletivo

Aos meus colegas, deixo um apelo: sindicalizem-se. Além dos benefícios fiscais associados, o que neutraliza o esforço financeiro, a sindicalização é a nossa única armadura contra a pressão dos "mútuos acordos" que, muitas vezes, são despedimentos mascarados.

É fundamental articular todos os meios de comunicação do SBN para que a informação chegue a cada balcão e a cada centro administrativo e a cada bancário. Uma atitude esclarecida no dia a dia é o que alimenta a força do coletivo. O SBN será tanto mais forte quanto mais informados e unidos estiverem os seus associados.

Em 2026, não daremos nem um passo atrás na defesa da nossa dignidade!

ÚLTIMAS

INFORMAÇÃO AOS ASSOCIADOS

Validade do cartão de associado SBN

A validade do cartão de associado, anteriormente prevista para expirar em 31 de dezembro de 2025, está automaticamente prorrogada. O cartão manter-se-á válido até à realização da eleição dos corpos gerentes do SBN, em 21 de abril deste ano. Até esta data, todos os car-

tões atualmente em circulação continuarão a ser reconhecidos como documentos válidos para todos os efeitos internos, desde que cumpridas todas as obrigações legais.

DELEGAÇÃO DE VALENÇA

Festa de Natal

A delegação de Valença do SBN comemorou o Natal no dia 13 de dezembro, com uma sessão de "Histórias em Família" e um teatro de fantoches inspirado no livro "Babushka", de Sandra Han Horn, que encheram de calor, expectativa e magia a Sala do Conto. A história da Babushka, tão preocupada com a limpeza que quase perde a beleza, lembra o espírito da época: a compaixão, a partilha e a descoberta das pequenas maravilhas.



Aprovado o Estatuto do Antigo Combatente

A Lei 46/2020 de 20 de agosto Aprova o Estatuto de Antigo Combatente e procede à sétima alteração ao Decreto-Lei 503/99, de 20 de novembro, à primeira alteração à Lei 9/2002, de 11 de fevereiro, e à primeira alteração à Lei nº 3/20009, de 31 de janeiro.

Esta lei tem por objetivo:

- A aprovação do Estatuto do Antigo Combatente;
- A sistematização dos direitos de natureza social e económica especificamente reconhecidos aos antigos combatentes;
- A criação da unidade técnica para os antigos combatentes.

São considerados antigos combatentes para efeitos do presente Estatuto:

- Os ex-militares mobilizados, entre 1961 e 1975, para os territórios de Angola, Guiné-Bissau e Moçambique;
- Os ex-militares que se encontravam em Goa, Damão, Diu, bem como em Dadra e Nagar-Aveli, aquando da integração destes territórios na União Indiana;
- Os ex-militares que se encontravam no território de Timor-Leste entre o dia 25 de Abril de 1974 e a saída das Forças Armadas portuguesas desse território;
- Ao ex-militares oriundos do recrutamento local que se encontrem abrangidos pelo disposto nas alíneas anteriores;
- Os militares dos quadros permanentes abrangidos qualquer uma das situações previstas nas alíneas a) e c);

No prosseguimento desta legislação, em 30 de setembro de 2024, o XXIV Governo Constitucional, na linha de dignificação e respeito dos antigos combatentes e da sua memória, após avaliação da natureza dos apoios, entendeu que os antigos combatentes devem ter benefícios adicionais de saúde, nomeadamente, pela comparticipação de medicamentos, fez publicar o Decreto-Lei 61/2024 que no Artº 16 (Benefícios adicionais de saúde) que diz:

- Os antigos combatentes pensionistas têm direito a 100% da parcela não comparticipada dos medicamentos pelo SNS, sem prejuízo do disposto no número seguinte.
- Caso o medicamento se insira em grupo homogéneo, a comparticipação do Estado na aquisição do medicamento faz-se nos seguintes termos:
 - O valor máximo da comparticipação é calculado por aplicação da percentagem de 100% sobre o preço de referência no grupo homogéneo;

b) Se o PVP de medicamento for inferior ao valor apurado nos termos da alínea anterior, a comparticipação do Estado limita-se apenas àquele preço;

- Os antigos combatentes não pensionistas têm direito a uma majoração para 90% da comparticipação dos medicamentos psicofármacos.
- Para efeitos do previsto nos números anteriores, a operacionalização do procedimento é definida por portaria dos membros do Governo responsáveis pelas áreas das finanças, da defesa e da saúde, durante o ano de 2024.

Prevê, ainda, este Decreto-Lei que a comparticipação prevista no artigo 16-A do Estatuto do Antigo Combatente (acima transcrito) é efectuada de forma faseada, sendo **50% a 1 de janeiro de 2025 e 100% a partir de 1 de janeiro de 2026**.

Assim, todos os Bancários que sejam abrangidos por esta legislação deverão:

- Junto da Liga dos Combatentes efectuar o registo como Antigo Combatente;
- Junto do Centro de Saúde (Unidade de Saúde) a que pertence verificar se o registo já foi efectuado;
- Enviar para o endereço medicamentos.ac@defesa.pt fotocopia dos seguintes documentos:
 - Cartão do Cidadão
 - Comprovativo de morada
 - Número de Identificação Fiscal
 - Número da Segurança Social
 - Número Mecanográfico
 - Número de Cartão de Antigo Combatente
 - Fotocopia da Caderneta Militar que comprove as datas em que se encontrou no Ex-Ultramar (data de embarque e data de regresso);
 - Declaração emitida pelos Recursos Humanos do Banco a que cada um pertence com a indicação da data em que iniciou a reforma

É assim do interesse de todos os que ainda não requereram este Estatuto que o façam o mais rapidamente possível para poderem beneficiar desta isenção de pagamento de medicamentos, bem como igualmente usufruírem da isenção de pagamento de taxas moderadoras no acesso às prestações do Serviço Nacional de Saúde.



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

Rua Eng^o Von Haff, n^o 9/11
Tel.: 234 403 830 | Email: aveiro@sbn.pt



PORTO

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