SINDICAL
90 anos do SBC

SAMS
Humanizar a saúde

ÓRGÃOS CONSULTIVOS
Percursos culturais

NORTADA

SBN
Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal

DIRETOR: FIRMINO MARQUES | DIRETORES ADJUNTOS: GUERRA DA FONSECA E PAULO COUTINHO - N.º 15 - SÉRIE V - 0,75 EUROS

MARÇO / ABRIL 2025

UGT
PORTUGAL

1º MAIO 2025

FESTA DOS TRABALHADORES

Centro Desportivo Nacional do Jamor - Oeiras

JUNTOS pela VALORIZAÇÃO dos TRABALHADORES.

JUNTOS pela VALORIZAÇÃO dos TRABALHADORES.

Março / Abril 2025
N.º 15 – Série V

7 SINDICAL
DIA MUNDIAL DA ÁGUA

8 DESPORTO
VÁRIOS TORNEIOS

10 RECREATIVO E CULTURAL
NÚCLEO DE FOTOGRAFIA

12 SAMS
SAÚDE MENTAL

3 EDITORIAL
Dia Mundial da Água

4/7 SINDICAL
Novobanco
Montepio

8/9 DESPORTO

10/11 RECREATIVO E CULTURAL

12/14 SAMS
Protocolos
Procedimentos

15/19 ÓRGÃOS CONSULTIVOS
Comissão para a Igualdade
Comissão da Juventude
Comissão de Quadros e Técnicos

20/22 SECÇÕES SINDICAIS
Comissão Sindical de Reformados

22/23 VOZ AOS BANCÁRIOS

FICHA TÉCNICA

Propriedade, Edição e Redação
SBN – Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal
Rua Cândido dos Reis, 130, 1.º, 4050-151 Porto
E-mail: sbn@sbn.pt
www.sbn.pt

Diretor
Firmino Marques

Diretores adjuntos
Guerra da Fonseca
Paulo Coutinho

Coordenação Redatorial e Revisão
Francisco Oliveira

Fotografia
SBN – Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal

Reportagem
Francisco Oliveira

Grafismo e Impressão
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

Dia Mundial da Água

"Aproveitemos o 1º de Maio para reforçar a nossa luta por um mundo melhor, mais justo e, sobretudo, mais fraterno e solidário."

"Juntos, vamos agir para preservar estas condutas de vida congeladas para a humanidade"

O pensamento acima poderá parecer uma frase feita. Porém, dita pelo Secretário Geral das Nações Unidas, é, no meu entender, um apelo à humanidade, com o sentido de preservar aquilo que ainda existe de essencial para a vida humana – a água.

Na sua mensagem, o Secretário Geral das Nações Unidas recorda-nos: "uma verdade nua e crua – a preservação dos glaciares é essencial para a segurança, a prosperidade e a justiça", já que, no seu entender, "os glaciares são cofres da natureza, que guardam um recurso precioso: quase 70 por cento de toda a água doce da Terra".

São os glaciares que, à medida que derretem, sustentam os ecossistemas e apoiam a agricultura, a indústria e a energia limpa e, sobretudo, saciam a sede das comunidades.

Mas a ganância humana, e o pouco respeito das comunidades mais "abastadas", ditas mais desenvolvidas, pelo meio ambiente, tudo têm feito para inconscientemente (?) destruir o planeta, tal qual o conhecemos, sem consideração pela vida e pelas gerações futuras.

O aumento global das temperaturas, está a destruir os ecossistemas polares, acelerando o degelo do que poderemos considerar serem, como afirma Guterres, os "cofres" da humanidade – os glaciares.

É por isso que, diariamente, ouvimos notícias de catástrofes mortais – cheias, inundações, tsunamis… – afetando milhares de milhões de pessoas, tanto nas cidades como nas zonas rurais, encontrando-se países inteiros a enfrentar ameaças existenciais, enquanto a competição pela água e pela terra está a agravar as tensões.

"Os glaciares podem estar a encolher, mas não podemos fugir às nossas responsabilidades", diz Guterres.

Com efeito, considero que é preciso reforçar a cooperação internacional na gestão sustentável dos recursos de água doce.

Numa tentativa de todos ganharem para a solução deste problema, foi recentemente – em setembro – assinado, pelos países, um acordo que os compromete com ações para proteger, restaurar e sustentar os glaciares do mundo e reforçar a resiliência das comunidades.

O diagnóstico está feito… Os dados estão lançados… O remédio foi já descoberto.

Faltará, até quando (?!), a vontade e o trabalho daqueles que regem o mundo.

Mas não esmoreçamos, até porque, repetindo António Guterres, "juntos vamos agir para preservar estas condutas de vida congeladas para a humanidade".

A nós, trabalhadores, compete-nos estar na linha da frente pelo combate por um meio ambiente mais salubre.

Aproveitemos, por isso, o 1º de Maio para reforçar a nossa luta por um mundo melhor, mais justo e, sobretudo, mais fraterno e solidário.

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

Novobanco propõe reformas antecipadas

Os sindicatos da UGT criticam o Novobanco pelo reduzido prazo exigido para resposta e aconselham os trabalhadores contactados a consultarem os serviços jurídicos antes de tomarem uma decisão.

O Novobanco continua a reduzir o quadro de pessoal. O SBN, o SBC, e o Mais Sindicato foram informados, pelos associados, que a instituição está a contactar e a convidar trabalhadores para aderirem a uma "reforma antecipada", fruto da eliminação de oitenta postos de caixa em diversos balcões por todo o país.

A seleção dos trabalhadores para este processo foi feita pelas direções regionais, em consonância com os respetivos departamentos. A data de saída é 31 de março de 2025.

O prazo para a decisão, imposto pelo Novobanco, é de apenas 72 horas, tempo esse que os sindicatos consideram insuficiente e inaceitável, tendo em conta que se trata de uma decisão que afetará a vida e o futuro dos trabalhadores. O processo devia ter sido iniciado com maior antecedência – criticam.

Embora não tenham sido previamente informados pela administração do Novobanco, os sindicatos estão a acompanhar atentamente o desenrolar deste processo.

O SBN, o SBC e o MAIS aconselham todos os associados visados neste processo que, caso tenham dúvidas ou necessitem de orientação, contactem os serviços jurídicos dos seus sindicatos.

Montepio aborda trabalhadores para alterar acordos de cedência

O banco está a contactar os trabalhadores cedidos ao Montepio Serviços, ACE, para alterar os acordos de cedência ocasional, sem lhes dar qualquer explicação.

Em junho de 2023 o banco procedeu à criação da Montepio Serviços, ACE e, através de acordos de cedência ocasional, envolvendo os representantes dos trabalhadores no processo, procedeu à cedência de trabalhadores de uma instituição para outra.

Durante fevereiro de 2025, os sindicatos da UGT foram confrontados com o envio de cartas do banco a estes trabalhadores exigindo-lhes que procedessem à assinatura de um novo acordo de cedência, unilateralmente alterado pelo Montepio e sem que lhes seja dada qualquer explicação.

Estas alterações incidem, essencialmente, sobre as cláusulas relativas a remunerações, regalias e outros benefícios.

Face a esta situação, os sindicatos solicitaram imediatamente ao Montepio Geral (MG) uma reunião para obter os pertinentes esclarecimentos e exigem que, até à sua realização, o banco não pressione ninguém a assinar as alterações aos acordos existentes.

Por outro lado, instam os trabalhadores a não assinarem nada sem estarem totalmente informados sobre o alcance dessas alterações.

É ilegal qualquer forma de pressão ou exigência, por parte do banco, para convencer um trabalhador a alterar o contrato de trabalho, pelo que, até que o Montepio se mostre disponível para fornecer, aos sindicatos e aos trabalhadores, as cabais e necessárias explicações sobre o alcance destas alterações, o SBN, o MAIS e o SBC recomendam a todos que não assinem nada sem estarem devidamente esclarecidos e que denunciem todas as situações abusivas e ilegítimas com que se deparem no decorrer deste processo.

A reunião já foi solicitada e aguarda-se com a máxima brevidade que seja aceite o pedido e designada data para a sua realização.

Até lá devem os trabalhadores aguardar por novos desenvolvimentos e recorrerem aos serviços jurídicos dos sindicatos sempre que necessário.

SBC comemorou 90 anos

No dia 15 de março, o Sindicato dos Bancários do Centro (SBC) comemorou 90 anos no Convento de São Francisco, em Coimbra.

O SBN esteve representado pelos vice-presidentes Alberto Simão e Guerra da Fonseca.

De realçar a homenagem aos associados com 50 anos ou mais de filiação e o tributo a antigos presidentes. No caso do ex-presidente Francisco Osório a homenagem foi prestada a título póstumo, tendo o distinguido sido representado pelo filho.

A presidente da Direção, Helena Carvalheiro, historiou a vida e o percurso do SBC e realçou as excelentes relações com os sindicatos da Febase – SBN e Mais – na construção do projeto comum na defesa dos trabalhadores bancários, assim como o papel que a UGT tem desempenhado nessa luta comum.

UNIÃO GERAL DE TRABALHADORES
UGT
PORTUGAL

NOTA DE ESCLARECIMENTO À DIREÇÃO DA REDAÇÃO DO JORNAL ECO

Os acordos não se suspendem, ou a quem interessa a notícia?

Relativamente à peça publicada na edição de 13 de março do vosso jornal, sob o título "Salário mínimo de mil euros e baixa do IRC. Queda do Governo suspende acordo de Concertação".

Na notícia é referido que a atual crise política e o cenário de eleições legislativas levarão à suspensão e interrupção do cumprimento do acordo de Concertação Social.

Face a isto, cabe à UGT esclarecer alguns pontos.

Em primeiro lugar, a notícia indica que a atual crise política e o cenário de eleições legislativas resultariam na suspensão do cumprimento do acordo de Concertação Social. É importante ressaltar que tais acordos são firmados entre os parceiros sociais e o Governo português. Os acordos não são de um ou outro Governo e não caem ou suspendem os efeitos ao sabor das legislaturas. No futuro, tal como no passado, quem quiser rasgar um acordo – Governo ou parceiro social –, terá de assacar com as consequências da quebra de confiança que tal acarretaria.

Mais, temos de pensar nas consequências que teria uma tal suspensão.

Suspender o acordo significaria igualmente revisitar e suspender as medidas dele constantes e já em execução, incluindo as do Orçamento do Estado? Ou estaremos perante o desejo de uma geometria variável que seleciona medidas do acordo com base em critérios de conveniência?

Por outro lado, a ausência de um Governo em plenas funções, no qualquer outro quadro de instabilidade política, não apenas não implica a ineficácia das metas estabelecidas e dos temas acordados em diálogo social, como reforça a sua importância.

A garantia da continuidade de políticas ou a necessidade de revisitação para levar à sua mudança são uma marca de estabilidade e de confiança. As metas mínimas fixadas de valorização salarial, incluindo para o salário mínimo, estão válidas hoje como estavam ontem. Quem quiser dizer o contrário aos trabalhadores portugueses que assuma a consequência da afirmação.

Face a tudo o exposto, a UGT deve manifestar estranheza e preocupação pelo que se afigura um profundo desconhecimento do funcionamento e dos fundamentos do diálogo social no nosso país.

Mais, um cenário mais extremo levará sempre às seguintes questões: A quem serve a notícia? Quem tem interesse em fazer cair acordos? Quem, em última instância, parece ter interesse em somar a instabilidade social à instabilidade política, negando precisamente as virtudes da nossa concertação social: estabilidade, continuidade, confiança?

A UGT termina, reafirmando a importância do diálogo social e a necessidade de garantir a implementação das políticas acordadas, em benefício do bem-estar da sociedade e da economia.

Aos nossos parceiros e a quem governar, a UGT exigirá, sempre, o respeito pelo diálogo e pela concertação social.

UNIÃO GERAL DE TRABALHADORES
UGT
PORTUGAL

Vanda Cruz

Dia Mundial da Água

A UGT desde sempre defendeu a promoção da sustentabilidade ambiental.

Juntamente com o movimento sindical europeu, a UGT pugna pela concretização de um acordo climático ambicioso que inclua uma transição justa para todos os trabalhadores e trabalhadoras.
A UGT partilha das palavras do Secretário-geral da ONU que afirmou estar " fortemente empenhado em trabalhar com todos os Governos e parceiros para reunir opiniões divergentes e criar uma visão comum sobre a forma como abordar as mudanças climáticas ".
Para a UGT a avaliação dos impactos socio-económicos das alterações climáticas e toda a adaptação dos setores produtivos à criação de "empregos verdes" deverão ser acompanhadas por um empenhado diálogo social a nível internacional, europeu e nacional. Exige-se transparência nos processos de decisão sempre que esteja em causa a compatibilidade do emprego e o meio ambiente.
É certo que o combate contra as mudanças climáticas é um dos principais desafios do planeta. O objetivo é alcançar uma economia neutra do ponto de vista climático até 2050 para minimizar as suas consequências negativas.
A transição para este modelo implicará alterações estruturais com um forte impacto sobre determinadas regiões, áreas e grupos sociais. Todos seremos afetados pela transição para uma economia neutra do ponto de vista climático.
A transição para as energias renováveis não deve gerar novas formas de pobreza e desigualdade, pelo que é fundamental que a descarbonização signifique um progresso para todos.

A UGT, acérrima defensora da promoção do diálogo social, enfatiza que os trabalhadores portugueses e seus representantes têm de ser envolvidos na operacionalização do Plano de Transição Justa Português, não podendo o mundo do trabalho ficar secundarizado.
Assim, exigimos que nos processos de transição, se antecipem os impactos no mercado de trabalho e nos postos de trabalho, com uma verdadeira estratégia de adaptação e transição também dos postos de trabalho.
A existência de adequadas condições de trabalho, de acesso a formação profissional que reforce a empregabilidade, de apoios à reinserção no mercado de trabalho e de uma proteção social que garanta efetivamente o rendimento dos trabalhadores e dos seus agregados nas transições devem ser elementos dessa estratégia.
Ressaltamos ainda a necessidade de que, associada à transição ambiental, surja uma efetiva dimensão social, nomeadamente com elevados níveis de diálogo social.

Salvar os glaciares: estratégia de sobrevivência para Pessoas e Planeta

O Dia Mundial da Água é celebrado anualmente a 22 de março com o objetivo de chamar a atenção para a importância da água potável e promover a informação e sensibilização para uma utilização e controlo sustentáveis dos recursos hídricos.
Prende-se, ainda, com a necessidade de serem encetadas medidas para enfrentar a crise global de recursos hídricos em apoio ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (SDG6): Água potável e saneamento para TODOS.

Em 2025, o tema é "Preservação dos glaciares".

Pretende alertar para o papel fundamental que os glaciares desempenham na agricultura, na energia e nos ecossistemas globais, bem como na garantia de água potável para TODAS as comunidades.
Com as acentuadas alterações climáticas que enfrentamos na atualidade, os fluxos de água de degelo estão a mudar, provocando inundações, secas extremas, deslizamentos de terras e a subida do nível do mar.

É necessário trabalhar em conjunto para mitigar e adaptar o nosso ambiente às alterações climáticas, sendo que a preservação dos glaciares se constitui como uma prioridade máxima. A UGT associa-se às comemorações deste Dia Mundial da Água, disseminando as três mensagens-chaves:

– Os glaciares estão a derreter mais rapidamente do que nunca. À medida que o planeta fica mais quente devido às alterações climáticas, os nossos glaciares estão a diminuir, tornando o ciclo da água mais imprevisível e extremo.
– O recuo glacial ameaça a devastação. Para milhares de milhões de pessoas, os fluxos de água de degelo estão a mudar, causando inundações, secas, deslizamentos de terras e subida do nível do mar, e danificando os ecossistemas.
– A preservação dos glaciares é uma estratégia de sobrevivência, pelo que temos de trabalhar em conjunto para reduzir as emissões de gases com efeito de estufa para abrandar o recuo glaciar.

FUTSAL

Apuramento do campeão

Vai ser levado a efeito o torneio de futsal para apuramento do campeão de 2025. A competição, aberta à participação de equipas constituídas por associados do SBN e familiares diretos – cônjuges, pais e filhos –, desde que inscritos no SAMS, irá decorrer durante abril e maio, de acordo com o número de equipas inscritas e datas a indicar aquando do sorteio dos jogos.

PADEL

O desporto da moda

O padel é hoje o que poderemos considerar "o desporto da moda", englobando praticantes de todas as idades.
Nesse contexto, vai ser realizado um torneiro para apuramento do campeão norte da modalidade.
Poderão participar todos os associados do SBN, assim como os familiares diretos, desde que beneficiários ou utentes do SAMS, com idade mínima de 16 anos.
O torneio realizar-se-á em 12 de abril, no Alley Courts, Rua Manuel Pinto de Azevedo, Porto, com início às 14 horas e fim às 19.
As inscrições deverão ser efetuadas por par/dupla, mas, caso não haja duplas formadas, a organização formatará os respetivos pares na sequência do número de inscritos, na Loja de Atendimento, Rua Cândido dos Reis, 130-2º, até 7 de abril, onde poderão ser obtidas mais informações através do telefone 223398843 ou do email sag@sbn.pt

PESCA DESPORTIVA

Como habitualmente, vão ser levados a cabo os torneios de pesca desportiva. As provas estão abertas à participação dos associados do SBN e familiares diretos – cônjuges, pais e filhos –, desde que inscritos no SAMS, quer coletivamente através dos grupos culturais e desportivos, quer individualmente.
Os locais e datas indicadas para as provas poderão vir a ser alteradas, ou até, porventura, anuladas, se, por qualquer motivo, não vierem a ser concedidas autorizações ou se as condições locais se apresentarem deficientes.

Mar

Provas a realizar nos seguintes dias e locais:
Angeiras, 8 de março | Vila Chã, 10 de maio
Póvoa de Varzim, 31 de maio.

Rio

Provas a realizar nos seguintes dias e locais:
Chaves, 5 de abril | Boavista, 3 de maio e 14 de junho.

Surfcasting

Provas a realizar nos seguintes dias e local:
Agudela,17 de maio e 7 de junho.

BILHAR – BOLA 8

Torneio de 2025

O torneio de 2025 de bilhar – Bola 8 –, disputar-se-á durante maio e, eventualmente, em setembro, nas instalações da Secção Sindical de Reformados. O horário normal dos jogos será a partir das 21 horas, mas poderão ser disputados das 14 às 18 pelos jogadores que manifestem esse interesse.
O sorteio terá lugar em 28 de abril, pelas 17 horas, na sede do SBN.
As inscrições deverão ser efetuadas até 24 de abril, na Loja de Atendimento, Rua Cândido dos Reis, 130-2.º, onde poderão ser obtidas mais informações, pessoalmente, através do telefone: 223398843 (chamada fixa nacional) ou do email sag@sbn.pt

TÉNIS

Torneio de 2025 na Maia

O torneio de ténis de 2025 do SBN terá lugar no Complexo Municipal de Ténis da Maia, Avenida Luís de Camões, Vermoim,
O evento é aberto aos associados do SBN – no ativo e reformados – e agregados familiares, e disputa-se em masculinos e femininos, sendo os atletas inscritos distribuídos segundo a idade que tiverem em 31 de dezembro deste ano, pelos seguintes escalões: seniores masculinos, até aos 49 anos; veteranos masculinos, dos 50 anos aos 64; veteranos masculinos com mais de 65 anos; seniores femininos.
Os jogos realizar-se-ão nos dias 18 e 25 de maio, a partir das 14 horas, e o sorteio terá lugar na sede do sindicato, em 14 de maio, pelas 15 horas.

As inscrições deverão ser efetuadas impreterivelmente até 9 de maio, na Loja de Atendimento do SBN, Rua Cândido dos Reis, 130-2º, onde poderão ser obtidas mais informações, pessoalmente, através do telefone 223398843 (chamada fixa nacional), ou do email sag@sbn.pt.
No caso de se realizar uma final nacional, com os representantes do SBC e do Mais, nela só poderão participar associados do SBN.

XADREZ

Uma forte tradição

A prática do xadrez constitui já uma forte tradição entre os bancários, que em todas as épocas encontraram naquele jogo, de elevada componente mental, como que um precioso escape para o laborioso dia-a-dia.
É por isso que o SBN tem vindo, há já mais de trinta anos, a eleger esta modalidade entre as mais dignas de apoio, através da realização de importantes eventos.
Neste ano, vai ser organizada uma competição, aberta não só aos associados, mas também aos familiares e beneficiários do SAMS.
Os participantes mais bem classificados, se associados do SBN, terão acesso a uma final nacional, em data e local a designar, que reunirá também representantes do SBC e do MAIS.
O torneio comportará seis jogos, divididos em dois blocos de três, a realizar em 4 e 18 de outubro.
Ambos os blocos serão jogados nas instalações do Grupo de Xadrez do Porto, Travessa das Almas, 12, conforme o programa estabelecido, que será do conhecimento dos participantes. Na final nacional só poderão estar presentes associados.

O torneio realiza-se com um mínimo de dez e um máximo de 32 inscrições, que deverão ser efetuadas, impreterivelmente, até 26 de setembro, na Loja de Atendimento, pessoalmente ou enviadas por email para sag@sbn.pt.
Qualquer dúvida poderá ser esclarecida através do telefone 223398843 (chamada fixa nacional) ou do email sag@sbn.pt.

BOWLING

Torneio com cerimónia de boas vindas

No torneio de bowling poderão participar os associados do SBN e os familiares diretos – cônjuges, pais e filhos – desde que inscritos no SAMS como beneficiários utentes.
O campeonato disputar-se-á em 24 de maio, em Ovar, pelas 10 horas, após uma cerimónia de receção e boas vindas, que terá lugar pelas 9h30.
As inscrições deverão ser efetuadas impreterivelmente até 10 de maio, na Loja de Atendimento, Rua Cândido dos Reis, 130-2º, Porto, onde poderão ser obtidas mais informações, através do telefone 223398843 (chamada fixa nacional) ou do email sag@sbn.pt.

MEO Marés Vivas

Vai mais uma vez ser proporcionado aos associados e trabalhadores do SBN e aos beneficiários do SAMS e respetivos agregados familiares, a possibilidade de assistirem àquele que é considerado o maior festival do norte – o Meo Marés Vivas –, a um preço promocional em relação ao praticado ao público em geral: bilhete passe de 3 dias por 95€ e bilhete diário por 45€.
As inscrições e o respetivo pagamento deverão ser efetuados nas instalações da Loja de Atendimento, Rua Cândido dos Reis, 130, 2º, Porto, até 29 de abril. Para mais informações, os interessados deverão dirigir-se-lhe através do telefone 223398843 (chamada fixa nacional) ou do email: sag@sbn.pt

Atividades diversas

O Pelouro Recreativo e Cultural convida os associados do SBN e respetivos agregados familiares a participarem ativamente nas diversas atividades que promove, proporcionando momentos de lazer, cultura e bem-estar.
Queremos que faça parte desta experiência enriquecedora, em que a aprendizagem, a criatividade e a diversão caminham lado a lado.
Neste âmbito, destacamos a oportunidade única de participação no prestigiado festival MEO Marés Vivas", como acima noticiamos, um dos eventos musicais mais aguardados do ano em Portugal. Não perca esta experiência inesquecível e aproveite as condições especiais oferecidas pelo Pelouro Recreativo e Cultural.

Aprendizagem & Criatividade

Para aqueles que gostam de desenvolver competências artísticas e explorar a criatividade, o Pelouro oferece um conjunto de aulas e atividades enriquecedoras, como a seguir referimos.

PINTURA

Espaço dedicado à expressão plástica, permitindo aos participantes desenvolverem técnicas variadas e explorarem a criatividade.

MODELAÇÃO E DECORAÇÃO DE CERÂMICA TRADICIONAL

Mergulho na arte cerâmica, resgatando tradições e desenvolvendo habilidades técnicas.

BEM-ESTAR FÍSICO & MENTAL

O bem-estar e a qualidade de vida dos associados são uma prioridade. Para isso, são promovidas diversas atividades que visam o equilíbrio físico e mental: aulas de pilates, ginástica de manutenção, dança contemporânea, ioga e danças de salão, para além de um grupo de treino cognitivo e outro de mindfulness.

TRABALHOS MANUAIS

Sessões dinâmicas em que os participantes podem desenvolver projetos artesanais, estimulando a motricidade fina e a imaginação.

TEATRO

O Grupo de Teatro "Cêntimo Acto" iniciou a montagem da peça "Amarrada à Tua Mão", de José Fialho Gouveia, uma obra teatral sobre os valores da sociedade contemporânea e o seu impacto nas nossas vidas.

FOTOGRAFIA

Exposições: O "Projeto Livre 2025" permite aos membros do núcleo exporem mensalmente os seus trabalhos na Galeria Principal, sendo cada exposição composta por cinco fotografias, das quais pelo menos uma a preto e branco.

Junte-se a nós e aproveite todas estas oportunidades que temos para lhe oferecer.

Venha aprender, criar, divertir-se e cuidar do seu bem-estar connosco. Estamos à sua espera para juntos construirmos experiências inesquecíveis!

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

NÚCLEO DE FOTOGRAFIA DO SBN

Livre - 2025

Manuel Vale

Núcleo de Fotografia com Tema Livre Imagens Especiais e Ponte de Lima

O tema "Livre - 2025" continua a dar o mote para a qualidade estética e a criatividade dos membros do Núcleo de Fotografia do SBN, que mensalmente realizam uma exposição na Galeria Principal do sindicato. É o caso de Manuel Vale, que, entre 8 de janeiro e 5 de fevereiro ali manteve patente todas as quartas-feiras, das 15 às 17 horas, uma coleção de trabalhos subordinados àquele mote.

Presentemente, e até 7 de maio, nos mesmos dias de semana, com o mesmo horário e no mesmo local, pode ser visitada a exposição "Imagens Especiais", de autoria de Aires Pereira.

Logo após – de 7 de maio a 4 de junho –, é a vez de António Morais dar ênfase a uma das mais bonitas vilas do país (designadamente do Minho): Ponte de Lima.

Imagens Especiais

Aires Pereira

Ponte de Lima

António Morais

"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)

Saúde mental

"Por saúde mental entende-se a capacidade de o ser humano se situar fluentemente em três vertentes: na relação consigo próprio, na relação com os outros e na relação prática com a vida. Dessa forma se define. Trata-se de um sentimento de bem-estar centrado numa harmonia interior. Supõe um prazer de funcionar, realizado de forma tão íntima que em circunstâncias normais nem sequer se consciencializa."
JM

Desta definição retiramos três vertentes no equilíbrio da pessoa: a relação consigo mesmo, com os outros e com a vida.
A partir deste equilíbrio percebemos as manifestações de confronto, de protesto e até de constante reclamação. Este estado, dirigido aos outros, revela muitas vezes e muito mais uma inconstância interior, um desalinhamento fluente consigo mesmo, transportado para o outro, por forma a exteriorizar no outro o próprio adversário que vive na sua própria personalidade.
Da relação com o outro notamos um crescente sentimento de exigência. Tudo se cobra, como se exigíssemos ao outro a infalibilidade e a perfeição.
Já na relação prática com a vida é globalmente crescente o sentimento de insatisfação, o isolamento, as tendências depressivas e um global estado de critica. Aos dirigentes, aos superiores, aos políticos, à sociedade em geral.
Esta análise decorre das crescentes necessidades em acompanhamento psicológico. Miúdos e graúdos, solteiros e casados, empregados e desempregados.
O Chronos, cada vez mais imperativo, os objetivos que nos impõem ou aqueles a que nós próprios nos submetemos, esgotam o corpo e a alma.

A orientação psicológica, uma visão fria e distanciada do nosso caminho, pode ser o momento e a diferença entre superar ou definhar. A depressão é silenciosa e sem sintomas, a busca de ajuda não é um problema, mas sim a coragem de reconhecer que juntos superamos o que a solidão nos indicava como intransponível.

Uma história assustadora

(História real, com nomes fictícios)

Era uma vez o João, trabalhador bancário empenhado, fazendo até parte das estruturas sociais e sindicais com os colegas Bncários.
O João contraiu um problema circulatório, dos mais graves em que necessitou de efetuar a excisão da veia Safena com recurso a radio frequência.
Ao nível de cirurgia vascular é o procedimento mais profundo e também dispendioso, executado nas instalações do SAMS-SBN. O beneficiário suporta 20% do valor ao qual acresce a radiofrequência que não tem comparticipação. O Valor global são 750€.
O João, muito bem, quis ouvir outra opinião. Consultou um hospital privado, o diagnóstico foi obviamente o mesmo, sendo que foi informado pela Unidade Hospitalar Privada que apenas teria que pagar 50€.
Extraordinário, pensou o João, nem vale a pena esperar, o incómodo nas pernas era imenso e por isso decidiu submeter-se à intervenção.
Quando chegou a fatura o João não queria acreditar, 4800€, sendo que o seu copagamento seria de 2.600€, ou seja três vezes mais.
A técnica de radiofrequência que no SAMS-SBN custa 450€ e os 20% da intervenção acresce em 300€, na unidade hospitalar privada, a radiofrequência custa 1000€ e o copagamento de 20% acresce mais 1.600€.
A mesma intervenção sendo que no SAMS-SBN é executada por um dos melhores cirurgiões vasculares.
E assim temos a saúde privada, capaz de tudo, além de predadora, pouco capaz, pouca séria na informação e muito voraz na faturação.
Caro beneficiário, não queira ser surpreendido no meio de uma história destas, contacte o SAMS-SBN e faça connosco. Temos o melhor serviço, o melhor e mais inovador tratamento e o melhor preço.
Faça connosco SAMS/SBN.

Humanizar a saúde

Segundo um estudo da Lisbon Economics revisto em 20.12.2024, entre 2003 e 2023 o impacto de carteis e abusos de concorrência de privados, causaram ao estado prejuízos de 1468 milhões, apenas a partir de processos condenatórios da Autoridade da Concorrência. Fica de fora o volume que não foi provado.

O crescimento das despesas em saúde é um facto indesmentível, veio para ficar. Mas o crescimento acima de tudo o que razoável na teoria de formação de preços é perniciosa.

Se analisarmos por entidade convencionada, nos últimos anos foram os hospitais privados onde aconteceram os maiores crescimentos de preço em qualquer tipologia de atos médicos.

Estes casos de estudo, são aqueles que é possível detetar. Entretanto acontecem os outros, em que a relação de forças é de tal forma díspar que não existe da parte mais frágil, capacidade de fazer valer o seu direito, ficando à mercê do esbulho das grandes unidades.

Não sendo ainda suficiente, não é despiciendo observar que as entidades privadas estão sistematicamente a criticar o investimento no SNS, apelando à utilização da sua capacidade instalada.

A verdade é que esta capacidade que existe, pratica no entanto, preços sem relação com os custos associados e com amplitudes de valores exageradamente exponenciadas, face à razoabilidade da atividade económica. Ademais tornam-se claramente evidentes, se colocadas em tabelas comparativas entre todos os stakeolders.

Vale a pena referir e insistir nesta verdade: a saúde está cara não pelos honorários médicos (que são muitas vezes a parte mais frágil nos privados) mas pelos preços de "hotelaria" praticada pelos grandes operadores.

Manter o paciente envolvido em todas as tomadas de decisão, respeitando a sua autonomia, quer quanto a tratamentos quer quanto aos custos das intervenções é fundamente numa sociedade de direitos e deveres, tanto em tipologia de atos médicos como em valores a pagar pelos mesmos atos.

É por demais importante que médicos e operadores de saúde ganhem consciência que nem todo o sofrimento pode ser aliviado com medicação, nomeadamente as dores de solidão, de relacionamento ou fatores emocionais. Esquecer isto é desumanizar a saúde.

Uma boa prestação de cuidados de saúde começa com o compromisso de evitar que o doente entre na unidade de saúde com um problema e saia com dois, a doença não resolvida e uma conta astronómica para pagar.

Protocolos

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

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 - VIANA DO CASTELO

Clicenter – Centro Médico e Dentário do Alto Minho, Lda.
Av. António Feijó, 15/17 – Ponte de Lima
Tel. 258 944000
Rua Pinheiro Manso, nº 3-R/Ch.Dto. – Darque
Tel. 258 321000
AV. Luís de Camões, nº 45 – Viana do Castelo
Tel. 258 922499
NIF: 504245333

Serviços clínicos contratualizados – Ponte de Lima
. Consultas de Especialidade
Medicina Geral e Familiar
Cardiologia
Ginecologia e Obstetrícia
Ortopedia
Otorrinolaringologia
Pediatria
Pneumologia
Reumatologia

. Serviços Especiais (Especialidades)
Imunoalergologia
Reumatologia

.Outras valências
Psicologia e Psicoterapia

. Meios Complementares de Diagnóstico e Terapêuticos
Cardiologia
Eletrocardiograma
Eco Doppler Cardíaco
MAPA
Prova de Esforço
Registo de Holter
Ginecologia/Obstetrícia
Exames Ecográficos-Ginecologia
Otorrinolaringologia
Audiograma tonal/vocal
Pneumologia
Provas de Função Respiratória

. Medicina Dentária
Estomatologia/Dentisteria
Ortodontia
Implantologia
Próteses Dentárias

Serviços clínicos contratualizados – Viana do Castelo

. Medicina Dentária
Estomatologia/Dentisteria
Ortodontia
Implantologia
Próteses Dentárias

. Outras valências
Psicologia e Psicoterapia

RESTANTE ÁREA TERRITORIAL

FARO – TAVIRA

CDFL – Clinicas Dental Fusion, Lda.
Largo do Sol Posto, nº 6 - Faro
Tel. 289 828991
Tv. Ingmar Bergman, nº 3-E - Tavira
Tel. 281323852
NIF: 501313303

Serviços clínicos contratualizados – Faro e Tavira
. Medicina Dentária
Estomatologia/Dentisteria
Ortodontia
Implantologia
Próteses Dentárias

MOSCAVIDE

MP – Medicina, Lda.
Av. de Moscavide, nº 46-1º – Moscavide
NIF: 503054216 | Tel. 21 9445358

Serviços clínicos contratualizados
. Medicina Dentária
Estomatologia/Dentisteria
Ortodontia

Nunca é demais lembrar!

Procedimentos a observar junto do prestador, acessibilidade e encargos

—

Consultas de especialidade – Consulta médica no domicílio – Meios complementares de diagnóstico e terapêutica – MCDT`s – Tratamentos clínicos – Enfermagem, fisioterapia… – Serviço de atendimento permanente

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

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

. Utente do SAMS/SBN
O utente liquida integralmente, junto do Prestador, os Serviços Clínicos pelo valor convencionado com o SAMS/SBN.

—

Procedimentos cirúrgicos com ou sem internamento de medicina:

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

. Beneficiários titulares e familiares não 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 de comparticipação.
Para obtenção de comparticipação complementar pelo SAMS/SBN, os Beneficiários titulares de outros Subsistemas deverão apresentar as fotocópias dos documentos e relatórios acompanhados da declaração de reembolso, emitida pelos Subsistemas de Saúde.

. Utente do SAMS/SBN
O utente liquida integralmente, junto do prestador, os serviços clínicos pelo valor convencionado com o SAMS/SBN.

—

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

. Beneficiários titulares e familiares com plenos direitos e pensionistas
O beneficiário liquida integralmente, junto do Prestador, os serviços clínicos pelo valor convencionado com o SAMS SBN, submetendo posteriormente, nestes Serviços, os recibos das despesas para obtenção da comparticipação regulamentar.

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

. Utente do SAMS/SBN
O utente liquida integralmente, junto do prestador, os serviços clínicos pelo valor convencionado com o SAMS/SBN.

NOTAS:
Acessibilidade: No ato de prestação dos Serviços Clínicos pelo prestador, o beneficiário deverá apresentar, obrigatoriamente, o Cartão de Beneficiário/ Utente do SAMS/SBN juntamente com outro documento de identificação (com fotografia) – Cartão de Cidadão ou outro.
As consultas de Homeopatia e Osteopatia – Nutrição – Podologia – Psicologia e Psicoterapia – Terapia da Fala – Terapia Ocupacional (e os demais serviços definidos com o Prestador) – Implicam a liquidação por parte de todos os beneficiários e utentes, pelo valor integral convencionado com o SAMS/SBN.

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 PARA A IGUALDADE

Dia Internacional da Mulher

A cidade do Peso da Régua foi o local escolhido por 120 associados para, no dia 8 de março, a comemoração do Dia Internacional da Mulher.

COMISSÃO DA JUVENTUDE

— *VISITAS "A PAR E PASSO"* —

6º Cruzeiro no Rio Douro Porto-Régua-Porto

Tendo em consideração o êxito das anteriores edições, a Comissão da Juventude decidiu avançar com mais uma edição do "Cruzeiro no Rio Douro – a sexta –, a realizar em 30 de abril, com subida de comboio (do Porto à Régua) e regresso de barco.
O programa inicia-se com concentração dos participantes pelas 07h45, no átrio da Estação de São Bento, de onde o comboio partirá às 8h15, com chegada à Régua prevista para as 10h30.
O embarque em navio está previsto para as 11h30, iniciando-se o cruzeiro com chegada cerca de quinze minutos depois. O almoço será servido a bordo às 12h30, após oferta de um Porto aperitivo.
Para além das maravilhosas paisagens que as margens do Douro oferecem aos olhos dos visitantes, há que ter em consideração, ao longo do percurso, a descida das barragens do Carrapatelo (14 horas) e de Crestuma-Lever (17 horas).
Pelas 16h30 será servido um lanche, estando prevista a chegada ao Porto quando forem 18h30.

A iniciativa só se realiza com o mínimo de 35 pessoas e é limitada a setenta inscrições, que deverão ser efetuadas até 17 de abril.
Para mais informações e inscrições deve ser contactada a Loja de Atendimento do SBN, pessoalmente ou através dos telefones 223398809/48 ou do email sag@sbn.pt.

COMISSÃO DA JUVENTUDE

Rota dos Lagares Cavados na Rocha

Face à importância histórica da cultura da vinha e dos inúmeros vestígios deixados pelos nossos antepassados por todo o concelho de Valpaços, como são exemplo os inúmeros lagares cavados na rocha, verificou-se o interesse em conhecer esta região, através de um passeio que mostrasse alguma da história e da cultura da vinha e do vinho na região de Trás-os-Montes naquele local, tendo por base a geologia, os ecossistemas e o clima.

Nesta perspetiva, surgiu a ideia de realizar, em 5 de abril, um passeio que permitisse conhecer alguns dos lagares rupestres existentes num trajeto entre a aldeia de Santa Valha e a praia fluvial do Rabaçal. Ao longo do percurso – de aproximadamente oito quilómetros, linear, fácil, em piso de terra batida, sinalizado, interpretativo, cultural, ambiental e paisagístico –, pode observar-se a influência da geologia nos ecossistemas e no clima, que os povos aproveitaram para construir aquele território.

O passeio é orientado por dois guias locais credenciado: Paulo Fonseca e Fausto Pureza.

Rota dos Lagares Cavados na Rocha e Tafones de Valpaços

Antigamente, Vale de Paço (atual cidade de Valpaços) era um pequeno reduto habitado por famílias nobres atraídas por um conjunto de privilégios para povoar aquela zona. em que a arqueologia é notável desde a época romana. A toponímia, especialmente a antroponímica de filiação germânica, tão exuberante, constitui o melhor documento do povoamento pré-nacional do território.

No concelho de Valpaços, a cultura da vinha e do vinho, para além da importância histórica, assume uma excecional importância social, cultural e económica, pela variedade e relevo das atividades que lhe estão ligadas.

Segundo alguns historiadores, Valpaços é um derivado precisamente do excelente vinho ali produzido no período dos Romanos, pois naquele vale fazia-se um "vinho passum", um dos melhores, senão o melhor, vinho do Império Romano. Daí o nome de "vale passum", vale passos, hoje Valpaços.

Freguesia de Santa Valha - Valpaços

A freguesia de Santa Valha é de origem remota e difícil de determinar, não existindo dúvidas de que naquelas terras existiram formas de povoamento, na medida em que proliferam vestígios nas redondezas. Na Idade Média terá pertencido à Terra de Frieira.

A igreja primitiva deve ter-se situado num castro, localizado num monte de difícil acesso. Do castro, na atualidade, apenas restam algumas ruínas de muralhas e penedo, onde foram encontrados fragmentos de telha grossa de rebordo e outros objetos em barro vermelho, bem como, uma valiosa moeda referente ao Imperador Antonino Pio (138-168 d.C.). Em alguns dos penedos que formavam o castro é possível ver ainda um sinal característico atribuído aos mouros, formado por três orifícios esquissando a triângulo.

A Igreja Matriz atual ergue-se no centro da aldeia, tendo sido fundada em 1657 pelo abade Nuno Álvares, no tempo pároco de Santa Valha. Em frente à igreja existe uma capela, de onde pode ser admirada uma bonita obra de talha.

VISITA GUIADA

"Da carqueja à urze, do granito ao xisto – Serra de Montemuro, Castro Daire"

A época da floração na Serra do Montemuro é esplendorosa. As suas encostas e as das serras circundantes enchem-se do amarelo e roxo, que Aquilino Ribeiro glorificou na obra Geografia Sentimental.

As minas de volfrâmio que esventram os solos, resquícios da desenfreada exploração do ouro negro durante a 2ª Guerra Mundial e o choque geológico entre o granito altaneiro e o xisto ribeirinho condicionaram a arquitetura vetusta das aldeias graníticas ou xistosas.

As coberturas de colmo, já tão raras, vão desaparecendo à medida da descida da cota e são substituídas pelas de lousa.

A fim de possibilitar aos associados do SBN e agregados familiares tomarem conhecimento de tamanha beleza, em 10 de maio é realizado mais um passeio "Pela Natureza, A Par E Passo", caminhada interpretativa e cultural que permite apreciar a flora serrana em época de floração, a transição geológica entre o granito das cotas altas da serra e o xisto da zona da meia-serra e ribeirinha do vale do rio Paiva, com término na rústica aldeia de Mós. A visita decorre por um percurso linear, não sinalizado, de dificuldade baixa/moderada, com piso pedregoso e algum mato rasteiro.

Este passeio "A Par E Passo", interpretativo, cultural e ambiental, de elevado interesse paisagístico, é orientado por um guia local e credenciado – Albino José Poças –, membro do Movimento Cívico de História, Etnografia e Regionalismos e do Centro Histórico O Castelo, de Castro Daire.

Para mais informações e inscrições deverá ser contatada a Loja de Atendimento do SBN, Rua Cândido dos Reis, 130, 2º, Porto, até 26 de abril.

COMISSÃO DA JUVENTUDE

Mariscada na Ria de Arousa

Visita à Praia Lanzada e Ilha da Toxa

Em 28 de junho, numa visita à praia da Lanzada, o SBN proporciona a oportunidade de participação numa mariscada a bordo, na ria da Arousa, seguida de uma visita à Ilha da Toxa.

Trata-se de uma extensa e bela praia da província de Pontevedra. A areia fina e as águas turquesas convertem-na num lugar paradisíaco. Em frente, ao longe, observa-se a bonita ilha de Ons, trajeto que é habitual fazer de barco. Muito recomendável para a prática de desportos como mergulho, bodyboard, windsurf, surf ou paddlesurf, proporciona aos visitantes vários serviços: barzinhos, espreguiçadeiras, duches, um passadiço…

Como curiosidade La Lanzada tem vestígios arqueológicos de um castro marítimo datado do século VIII a.C. e de uma necrópole romana do século III d.C.

A Ria de Arousa é a mais extensa da Galiza o que levou a que, durante séculos, a sua amplitude e riqueza tivessem propiciado invasões. Para contê-las, no século XI foram construídas as Torres de Oeste, em Catoira, que atualmente servem de cenário para um divertido desembarque viking.

A capital da ria de Arousa é, hoje, Villagarcía de Arousa, possuidora de agradável microclima na maior parte do ano.

Por sua vez, a Toxa, ou, como chamavam os habitantes de O Grove, Ilha do Louxo, apesar de ser uma pequena ilha situada na ria de Arousa (Rias Baixas) é uma das mais conhecidas da Galiza, não só pela beleza, mas e principalmente, pela vertente termal, encontrando-se ligada por uma pequena ponte à península de O Grove, atualmente virada para o turismo. Com menos de cinquenta habitantes, tem, sazonalmente, ao longo do verão ou em fins-de-semana, várias centenas de visitantes, devido aos muitos complexos hoteleiros, blocos de apartamentos, campo de golfe e um casino.

O programa tem início pelas 8 horas, com a partida do autocarro de junto à estação do metro do Estádio do Dragão, no Porto, em direção a Valença do Minho, onde haverá lugar para uma paragem – de mais ou menos sessenta minutos –, após o que a viagem continuará em direção a El Grove, para passeio de barco pela Ria de Arousa, onde, pelas 14 horas, é servido o almoço, durante o qual serão degustados os tão célebres mariscos da região. O regresso ao Porto terá início em hora a combinar.

A iniciativa, aberta aos associados e agregados familiares, só se realiza com um mínimo de 35 e um máximo 55 inscrições, que deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN até 13 de junho. Ali poderão ser obtidas mais informações, através dos telefones 223398805/05/09/43/48 ou do email sag@sbn.pt.

COMISSÃO DE QUADROS E TÉCNICOS

Visita ao Museu da Vista Alegre, Capela de Nossa Senhora da Penha de França, Museu Marítimo de Ílhavo e Navio Museu Santo André

Em 22 de fevereiro, realizou-se uma visita cultural que teve como destino os museus da Vista Alegre e Marítimo de Ílhavo, bem como a Capela de Nossa Senhora da Penha e o navio museu Santo André, tendo registado a presença de 61 participantes.

COMISSÃO DE QUADROS E TÉCNICOS

— PERCURSOS CULTURAIS —

"À descoberta da identidade portuense"

49ª edição…

Nos 100 anos de Mário Soares, o novo Parque Urbano do Porto

A 49ª edição dos "Percursos Culturais" decorreu em 23 de fevereiro, com a presença de 55 pessoas.

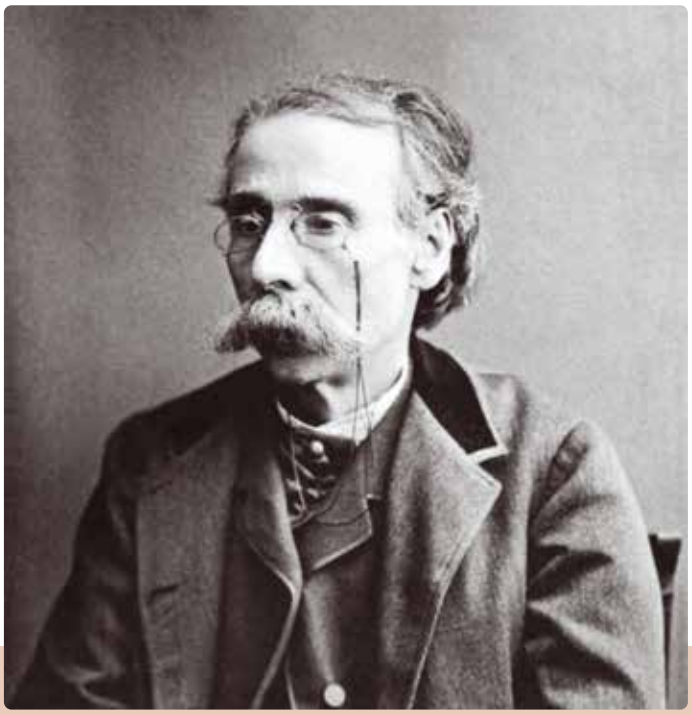
… 50ª…

100 anos da canonização de Santa Teresinha

A 50ª Percursos Culturais "100 anos da canonização de Santa Teresinha" foi adiado para 30 de março devido ao mau tempo.
A canonização de Santa Teresinha foi o pretexto para uma visita guiada pelo historiador Joel Cleto, ao longo da histórica Rua de Santa Catarina, repleta de muitos motivos de interesse.
O percurso terminou na capela de Fradelos, onde puderam ser observados os belos azulejos de Jorge Colaço – autor dos azulejos da estação ferroviária de São Bento –, bem como os painéis que evocam a vida de Santa Teresinha.
Deste evento daremos mais informação na próxima edição.

COMISSÃO DE QUADROS E TÉCNICOS

… 51ª…
200 anos de Camilo



Com início pelas 21h30 de 11 de abril, será realizada a 51ª edição dos Percursos Culturais, dedicada à comemoração dos duzentos anos de Camilo. No ano em que se assinala o bicentenário do mais célebre escritor ultrarromântico português, havia que promover uma homenagem a Camilo Castelo Branco, através de uma visita guiada, noturna, com o historiador Joel Cleto, recordando muitas das ligações de Camilo ao Porto.
O ambiente noturno será, de resto, propício para recordar as características boémias do escritor que, no Porto, estudou, trabalhou, amou e foi preso.
Para inscrições e mais informações, deverá ser contatada a Loja de Atendimento do SBN, Rua Cândido dos Reis, 130 – 2º, Porto, até 4 de abril, pessoalmente ou através dos telefones 223398800/05/09/17/48 ou do email sag@sbn.pt.

… 52ª…
160 anos do Palácio de Cristal

Inaugurados em 1865, os jardins do Palácio de Cristal permanecem como um dos espaços mais qualificados da cidade do Porto, guardando inúmeras histórias e um relevante património.
Da capela do rei Carlos Alberto, às antigas fontes da Praça da Liberdade, passando pelas janelas das quais foi declarada a República, são inúmeros os pretextos para, através de uma visita guiada pelo historiador Joel Cleto, se ficar a conhecer melhor o Palácio.
Para esse fim, vai ser proporcionada aos associados e respetivos agregados familiares, a 52ª edição dos Percursos Culturais, intitulada "160 anos do Palácio de Cristal", a ter lugar em 10 de maio.
A concentração terá lugar no portão principal do Palácio, às 10 horas, de a visita será iniciada, terminando pelas 12h30 junto ao Arena Rosa Mota.

A iniciativa realiza-se com um mínimo de 35 e um máximo de 65 inscrições que, como habitualmente, deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN, Rua Cândido dos Reis, 130 – 2º, Porto, até 24 de abril.
Para mais informações deverá ser contactada a Loja de Atendimento, através dos telefones 223398800/05/09/17/48 ou do email: sag@sbn.pt.

Palácio de Cristal

O Palácio de Cristal (1865–1951) foi um edifício que existiu no antigo campo da Torre da Marca, freguesia de Massarelos, Porto.
De autoria do arquiteto inglês Thomas Dillen Jones, foi construído em granito, ferro e vidro, tendo o Crystal Palace londrino por modelo.
Foi concebido para acolher a grande Exposição Internacional do Porto, organizada pela então Associação Industrial Portuense (hoje denominada Associação Empresarial de Portugal).
A construção iniciou-se em 1861, sendo inaugurado a 18 de setembro de 1865 pelo rei Luís I de Portugal.
O Palácio de Cristal original media 150 metros de comprimento por 72 de largura e era dividido em três naves, tendo sido demolido em 1951 para – a pretexto do Campeonato Mundial de Hóquei em Patins – dar lugar ao Pavilhão dos Desportos, moderna nave de betão armado projetada pelo arquiteto José Carlos Loureiro e pelo engenheiro António dos Santos Soares, hoje oficialmente denominado "Super Bock Arena – Pavilhão Rosa Mota".

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

Festa de Carnaval

No dia 1 de março, 130 foliões – entre associados e familiares – comemoraram o carnaval na Quinta do Fincão, em Viana do Castelo.

31ª Feira do Alvarinho e do Fumeiro de Melgaço

A Festa do Alvarinho e do Fumeiro de Melgaço (FAFAM) teve a primeira edição em 1995, começando por se apresentar como uma mostra de produtos regionais para as populações locais.
Porém, com o passar dos anos, a FAFAM tornou-se numa festa reconhecida a nível nacional, o que levou a que, em 2009, o Turismo de Portugal tenha reconhecido o seu interesse para o turismo. Este ano, a organização terá lugar em 25, 26 e 27 de maio.
Conhecedora do interesse manifestado por muitos associados do SBN em visitar o evento, a Secção Sindical de Reformados vai promover, em 26 de abril, uma deslocação a Melgaço.
O programa começa pelas 8h30, com a partida dos autocarros da Praça do Marquês, com paragem em Monção. Os participantes terão a tarde livre, para almoço e visita à Feira do Fumeiro, até às 16 horas, momento em que se iniciará o regresso ao Porto, onde – após paragem em Valença – a chegada está prevista para as 19 horas.
A iniciativa é limitada a 55 pessoas e só se realiza com um mínimo de 35 inscrições, que deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento até 11 de abril, local onde poderão ser obtidas mais informações, pessoalmente ou através dos telefones 223398800 ou 223998817 ou do email sag@sbn.pt.

Feira das Cantarinhas e 37ª Feira do Artesanato de Bragança

A tradição regressa às ruas do centro histórico de Bragança por ocasião da Feira das Cantarinhas e da 37ª Feira do Artesanato, que se realizam na Praça da Sé, na Praça de Camões e nas ruas do centro histórico daquela cidade.
Estarão presentes expositores e artesãos oriundos de todo o país, num certame que dá a conhecer aquilo que de melhor se faz a nível de artesanato, tais como, entre muitos outros, doçaria, artigos para casa e de moda, produtos da terra, cerâmicas e as tradicionais cantarinhas em barro.
A fim de proporcionar a visita a estes eventos regionais e culturais, será promovida, em 3 de maio, uma deslocação a Bragança, destinada a associados do SBN e respetivos agregados familiares.
A iniciativa só se realiza com um mínimo de 35 e um máximo de 55 pessoas. As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN até 19 de abril.
Para mais informações pode ser contactada a Loja de Atendimento, através dos telefones 223398800 ou 223998817 e do email sag@sbn.pt.

Feira das Cantarinhas

A Feira das Cantarinhas é uma das mais antigas tradições da cidade de Bragança, cujo início se perde no tempo, sendo agora acompanhada por uma Feira de Artesanato, que leva também ela 37 edições.
O evento junta no centro histórico de Bragança dezenas de expositores e artesãos de todo o país, para mostrarem o melhor que é feito no artesanato nacional.
Os habitantes e visitantes de Bragança poderão assim, para além das tradicionais cantarinhas de barro, contar com todo o género de produtos da feira, que podem ser comprados nos expositores.
Reza a tradição que quem recebe uma cantarinha como oferta, recebe também bastante sorte para a vida, continuando, por isso, a ser o elemento central da feira.

Festa da Cereja

A Festa da Cereja de Alfândega da Fé é uma das principais montras do que melhor se faz naquele concelho transmontano, tanto no campo económico como no turístico, no cultural e no social.
Conheceu a primeira edição em 1982 e, com organização da Câmara Municipal, a festa concentra desde 1996 a grande maioria das iniciativas no Parque Municipal de Exposições, local onde podem ser encontrados os diversos expositores, com o artesanato e os produtos locais, com especial destaque para a cereja. O local é palco de iniciativas várias, como múltiplos espetáculos, que valorizam a produção artística, fazendo dos grupos culturais concelhios os principais dinamizadores do certame. Com algumas alterações na designação e no figurino, em 2002 a festa dá lugar à Feira da Cereja e dos Produtos Locais, designação que manteve até 2009, tendo-se afirmando como a maior manifestação turística, cultural, social e económica do concelho, contando atualmente com mais de cem expositores, maioritariamente de produtos da região.
A iniciativa atrai milhares de pessoas que se deslocam, propositadamente, a Alfândega da Fé, para provar e comprar as cerejas produzidas no concelho, consideradas as melhores de toda a região.
Sabedora desta caraterística, e atendendo a diversas solicitações nesse sentido, a Secção Sindical de Reformados vai organizar, em 7 de junho, uma visita a Alfandega da, Fé com o fim de proporcionar aos associados do SBN e respetivos agregados familiares o ambiente da "Festa da Cereja". A iniciativa realiza-se com um mínimo de 35 e um máximo de 55 inscrições, que deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN.

Alfândega da Fé

Há um lugar que convida à descoberta e que desperta os sentidos, pelas cores, pelos cheiros, pelos sabores, pelo trato amável e pela hospitalidade das suas gentes.
Esse lugar é Alfândega da Fé, onde, como o próprio nome indica, existe um ambiente calmo e hospitaleiro a convidar a uma estada prolongada.
Assim o descreveram os Árabes quando, no séc. VIII, lhe atribuíram a designação de Alfandagh.
Mais tarde, as lutas pela reconquista cristã da península acrescentaram-lhe a palavra Fé. Assim nasce o atual toponímico da vila e sede de um concelho que sempre teve na Serra de Bornes, no Vale da Vilariça e no Rio Sabor os seus elementos de referência. Alfândega foi sede administrativa com alguma importância no tempo da ocupação muçulmana, mas sabe-se que o território já era habitado em tempos anteriores. A prová-lo, os vestígios arqueológicos que o tempo e os estudos mais aprofundados se encarregaram de manter e revelar. A fé desta Alfândega há muito se começou a desenhar e resiste às escaramuças da história e às investidas do tempo, sedimentando-se, qual fortaleza erigida por homens e mulheres que continuam fielmente a escrever a história do território.
Situado no nordeste transmontano, na zona de transição da Terra Fria para a Terra Quente Transmontana, o concelho é possuidor de uma diversidade paisagística que alterna entre os quatrocentos e os 1200 metros de altitude.

DIA DO BANCÁRIO REFORMADO
21º Encontro

Em 31 de maio, a quinta de eventos Solar das Rosas, em S. Pedro de Alvito, Barcelos, será o palco da comemoração do Dia do Bancário Reformado, que vai já na 21ª edição.

O programa do evento, que se destina aos associados do SBN e respetivos cônjuges ou companheiras(os), inicia-se pelas 9 horas, com partida dos autocarros da Praça do Marquês de Pombal, junto à igreja e à estação metro, com destino a Barcelos.

Ali chegados, os participantes terão tempo livre para visita à cidade até à hora do almoço, que será servido pelas 13 horas, no Solar das Rosas, e de cuja ementa fará parte, entre outras iguarias, o bacalhau com broa.

Seguir-se-ão uma tarde de convívio, com animação ao vivo e bar aberto exceto bebidas brancas, e um lanche variado e aconchegante. O regresso ao Porto está previsto para as 18h30.

As inscrições, limitadas a cem pessoas, serão consideradas por ordem de chegada e devem ser efetuadas, impreterivelmente, até 17 de maio, na Loja de Atendimento, Rua Cândido dos Reis, 130, 2º, Porto, onde poderão ser obtidas mais informações, pessoalmente ou através dos telefones 223398809/48 e do email sag@sbn.pt.

Antítese

Por José Amaral

Não estou só.
Estou no meio de muita gente
que me é indiferente.
Meu pensamento é tábua de salvação
do que sinto no momento.
Nem por isso me lamento
para minha consolação.

Os mortos não choram

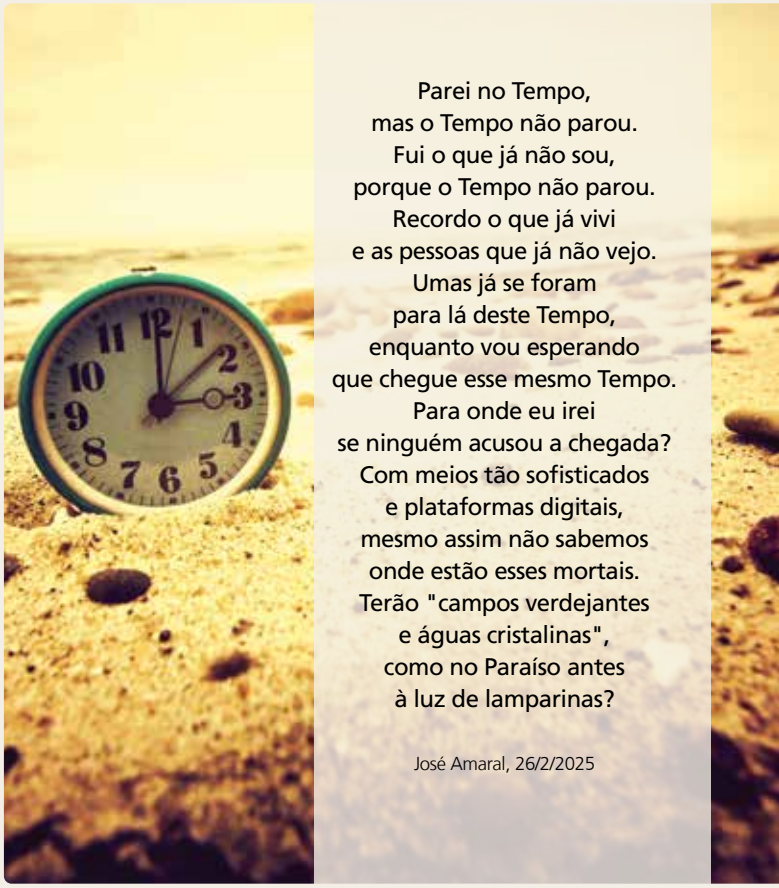
Por Raul Fernando Teixeira de Sousa

Senti o meu peito, às balas aberto
Um olhar demoníaco tão perto
Senti um pânico, demolidor
Um maléfico ódio, e não amor
Senti as balas, assassinas, a sibilar
Meus pés, com sangue encharcados
Senti que, estávamos à morte, amarrados
Bem perto de mim, gente a gritar
E os mortos de olhos bem abertos
Que já não podiam chorar
Senti loucamente, a ânsia de viver
E, tanta angústia, de que iria morrer
Senti o inferno na terra, perto de mim
A raiva, incontida, por morrer assim
Senti que, Deus não devia existir
E ver o escárnio do assassino a rir
Senti a força militar que me vem acudir
Ouvi o suspiro do assassino a morrer
E uma alegria, triste, de que vou viver
Que a vida para muitos acabou,
Porque, Deus ainda existe,
As suas almas levou.

Noite ou dia?

Por José Amaral

Vejo o mundo a ficar noite
mesmo onde estou já ser dia.
Ouço o murmúrio do mar
e o vento soprando na serrania.
Sinto-me assaz deslocado
nos sítios onde estou.
O que faço? Aonde vou?
Não ficarei parado,
só por breves instantes;
o meu pensamento alado
leva-me aonde fui antes.
Dou-me bem vendo alguém
sem ser íntimo de mais;
mesmo que não veja ninguém,
sinto-me junto aos demais.



Parei no Tempo,
mas o Tempo não parou.
Fui o que já não sou,
porque o Tempo não parou.
Recordo o que já vivi
e as pessoas que já não vejo.
Umas já se foram
para lá deste Tempo,
enquanto vou esperando
que chegue esse mesmo Tempo.
Para onde eu irei
se ninguém acusou a chegada?
Com meios tão sofisticados
e plataformas digitais,
mesmo assim não sabemos
onde estão esses mortais.
Terão "campos verdejantes
e águas cristalinas",
como no Paraíso antes
à luz de lamparinas?

José Amaral, 26/2/2025

Estou a perder o chão

Por José Amaral

Estou a perder o chão que me viu nascer
e mais o que partilhei também está a desaparecer.
Familiares, muitos; companheiros de escola,
de tropa, de profissão, já são milhares os que
deste chão se foram, que ainda piso.
Comigo, ainda estão, porque os recordo.
Mas um dia chegará
que de nós nada restará.

Perceção

Por José Amaral

Tenho a perceção
que estou a ser seguido
ou até espiado
por algo talvez malvado.
Quer por terra ou alado
qual drone guiado
chama-me a atenção
criando-me uma ilusão.
Ou será perceção
ou terei razão?

UGT PORTUGAL

1º MAIO 2025

FESTA DOS TRABALHADORES

Centro Desportivo Nacional do Jamor - Oeiras

09H30 | Kids Race

10H00 | 9ª Corrida UGT

11H30-12H00 | Entrega dos Prémios 9º Corrida UGT

12H00-13H30 | Animação Cultural

Atuação de Tunas e Grupos Danças e Cantares
Demonstração de atividades desportivas

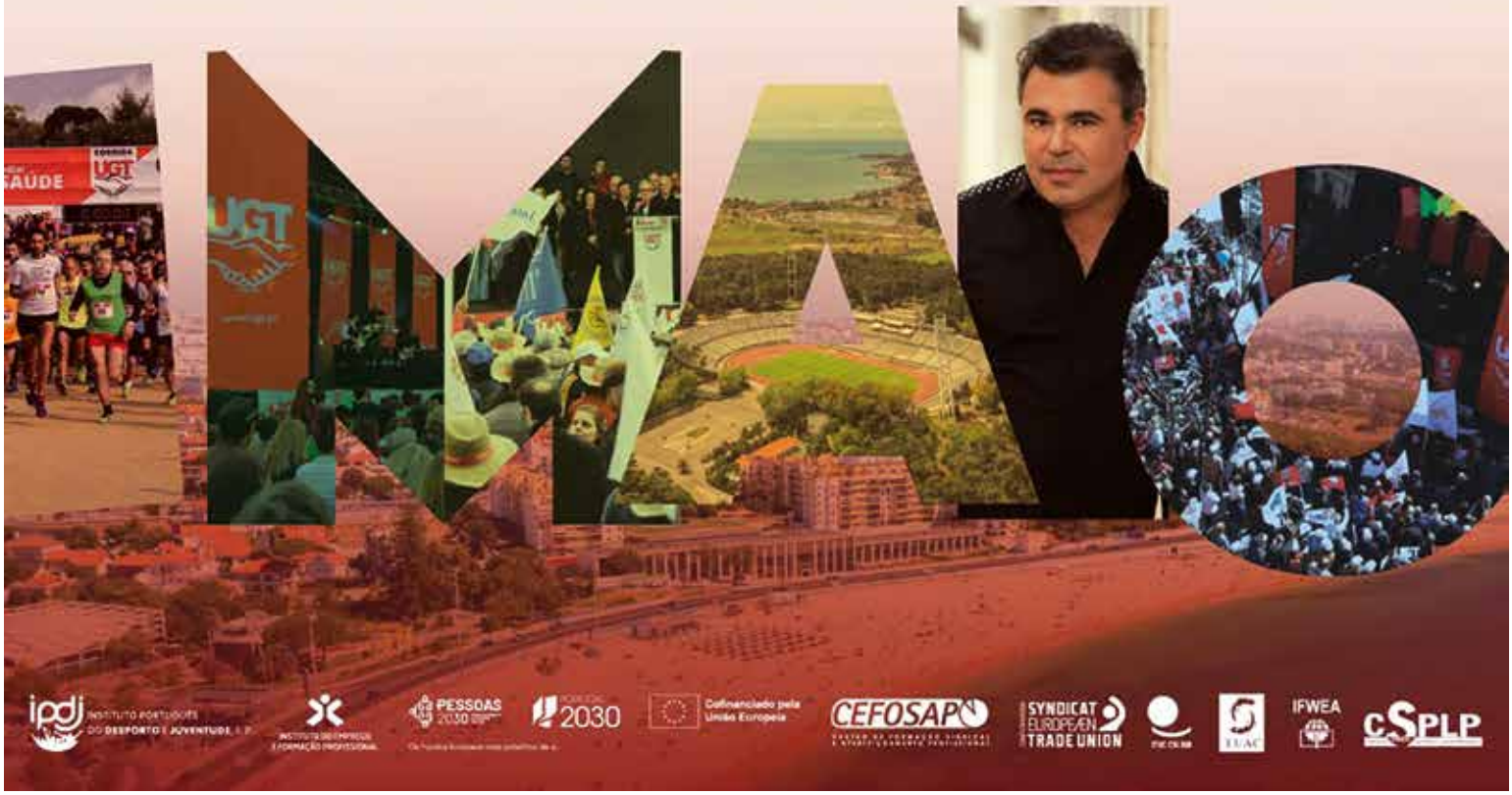
14H45 | Chamada dos dirigentes ao palco

15H00 | Intervenções Político-Sindicais

Lucinda Dâmaso, *Presidente da UGT*
Mário Mourão, *Secretário-Geral da UGT*

16H00 | Atuação de Toy

Durante o evento, decorrerão vários espetáculos de animação!



ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.
PESSOAS 2030
2030
Cofinanciado pela União Europeia
CEFOSAP
SYNDICAT EUROPÉEN TRADE UNION
IFWEA
CSPLP